



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ศส. (กลุ่มงานสารสนเทศ)

โทร. ๐-๒๒๔๑-๙๐๐๐ ต่อ ๑๑๐๘

ที่ มท ๐๘๐๖/ว ๑๖

วันที่ ๓๐ มีนาคม ๒๕๕๕

เรื่อง จดหมายข่าว @ POST

เรียน ผู้บริหารหน่วยงานในสังกัด สก. ผต. และ ผชช. ทุกท่าน

ด้วยศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศท้องถิ่น (ศส.) ได้จัดทำจดหมายข่าว @ POST ขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร และสาระนั้นเกี่ยวกับเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารให้กับบุคลากรในสังกัด สก. เดือนละ ๑ ครั้ง โดยจะเริ่มตั้งแต่เดือนเมษายน พ.ศ. ๒๕๕๕ เป็นต้นไป

สำหรับในเดือนเมษายน พ.ศ. ๒๕๕๕ ศส. ได้จัดทำจดหมายข่าว @ POST เรื่อง ลดรังสีจากคอมพิวเตอร์ซึ่งเป็นความรู้เกี่ยวกับอันตรายจากรังสีคอมพิวเตอร์ การลดปริมาณรังสีคอมพิวเตอร์ด้วยแผ่นกรองรังสี และต้นกระบองเพชร

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัดทราบต่อไป ทั้งนี้ ศส. ได้จัดส่งจดหมายข่าว @ POST ดังกล่าวผ่านทาง E-mail address ของท่านอีกช่องทางหนึ่งด้วยแล้ว

(นายชานน วาสิกศิริ)

ผอ.ศส.



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศท้องถิ่น โทร. ๐-๒๒๔๑-๙๐๐๐ ต่อ ๑๑๐๘

ที่ มท ๐๘๐๖/ว ๑๗

วันที่ ๓๐ มีนาคม ๒๕๕๕

เรื่อง จดหมายข่าว @ POST

เรียน ท้องถิ่นจังหวัดทุกจังหวัด

ด้วยศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศท้องถิ่น (ศส.) ได้จัดทำจดหมายข่าว @ POST ขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร และสารความรู้เกี่ยวกับเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารให้กับบุคลากรในสังกัด สด. เดือนละ ๑ ครั้ง โดยจะเริ่มตั้งแต่เดือนเมษายน พ.ศ. ๒๕๕๕ เป็นต้นไป

สำหรับในเดือนเมษายน พ.ศ. ๒๕๕๕ ศส. ได้จัดทำจดหมายข่าว @ POST เรื่อง ลดรังสีจากคอมพิวเตอร์ ซึ่งเป็นความรู้เกี่ยวกับอันตรายจากรังสีคอมพิวเตอร์ การลดปริมาณรังสีคอมพิวเตอร์ด้วยแผ่นกรองรังสี และต้นกระบองเพชร

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัดทราบต่อไป ทั้งนี้ ศส. ได้จัดส่งจดหมายข่าว @ POST ดังกล่าวผ่านทาง E-mail address ของท่านอีกช่องทางหนึ่งด้วยแล้ว

(นายชานน วาสิกศิริ)

ผอ.ศส.



ลดรังสีจากคอมพิวเตอร์



ลดปริมาณรังสีด้วยแผ่นกรองรังสี

แต่เดิมวิธีการลดรังสีและแสงจ้าจากคอมพิวเตอร์ ใช้วิธีการติดแผ่นกรองแสงรังสี ซึ่งสามารถลดปริมาณรังสีได้ในระดับหนึ่ง ถึงแม้จะลดปริมาณรังสีได้ไม่มาก แต่ช่วยให้ผู้ใช้คอมพิวเตอร์เกิดความสบายใจ คลายความ



กังวล พร้อมกันนั้นยังช่วยลดแสงจ้า แสงสะท้อนจากคอมพิวเตอร์ ป้องกันไฟฟ้าสถิตและสนามแม่เหล็กไฟฟ้า เพิ่มความคมชัดของภาพ ทำให้อาการอ่อนล้าของสายตาลดลง ปัจจุบันเครื่องคอมพิวเตอร์รุ่นใหม่ ถูกออกแบบให้มีระบบกรองแสงรังสีในตัว ไม่ต้องยุ่งยากในการหาซื้อแผ่นกรองแสงรังสีอีกต่อไป



อันตรายจากรังสีคอมพิวเตอร์

คอมพิวเตอร์ได้เข้ามามีบทบาทมากขึ้นในชีวิตประจำวัน คนทำงานอย่างเรา ต่างก็มีความจำเป็นของงานหลายประเภทที่จะต้องใช้อุปกรณ์คอมพิวเตอร์ ทั้งพิมพ์เอกสาร ติดต่อสื่อสารและการสืบค้นข้อมูลต่างๆ ผ่านทางอินเทอร์เน็ต ฯลฯ เมื่อผลดีของคอมพิวเตอร์มีมากเท่าไร ผลเสียก็มามากเท่านั้น เพราะอาจก่อให้เกิดโรคตาจากจอคอมพิวเตอร์ (CVS หรือ Computer Vision Syndrome) สาเหตุส่วนหนึ่งมาจากรังสีจากคอมพิวเตอร์ รังสีที่ว่า คือ รังสีอัลตราไวโอเล็ตหรือรังสียูวี และรังสีเหนือม่วง พบในแสงแดดหลอดไฟ โทรทัศน์ และจอคอมพิวเตอร์ ซึ่งอย่างหลังเราสัมผัสใกล้ชิดมากกว่าอย่างอื่น การใช้คอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ๆ ทำให้เกิดอาการปวดตาหรือเมื่อยตา (Eye Strain, Tired Eye) ปัญหาเคืองตา แสบตา (Ocular Surface Problems) มองเห็นภาพซ้อน (Double Vision) และตาพร่ามัว (Blurred Vision) เมื่อทำเป็นประจำทุกวัน ส่งผลเสียระยะยาว อาจก่อให้เกิดโรคจอประสาทตาเสื่อม หรือโรคต้อกระจก



ต้นกระบองเพชร ช่วยดูดซับรังสีคอมพิวเตอร์

ถามถึงต้นไม้ที่สามารถดูดซับรังสี คงหนีไม่พ้นต้นกระบองเพชร มีผลการวิจัยจากต่างประเทศเชื่อว่าต้นกระบองเพชร หรือตะบองเพชร หรือแคคตัส (cactus) ที่ตั้งหน้าจอคอมพิวเตอร์ สามารถช่วยลดปริมาณรังสีที่แผ่ออกมาได้ ในบทความเกี่ยวกับความเจ็บป่วยจากจอคอมพิวเตอร์ของโรเจอร์ (Roger Coghill) ได้อ้างถึงผลการวิจัยของสถาบัน Recherches en Geobiologie ของสวิตเซอร์แลนด์ และนักวิจัยในอเมริกา โดยทดลองนำต้นกระบองเพชรความสูง 40 เซนติเมตรไปตั้งไว้หน้าจอคอมพิวเตอร์ของลูกจ้างผู้เคยได้รับความเจ็บปวดของร่างกาย ผลการทดลองปรากฏว่า สามารถลดรังสีที่ฉายออกมาได้จริง เนื่องจากต้นกระบองเพชรเป็นพืชสีเขียวที่มีคลอโรฟิลล์ และรับแสงแดดในการปรุงอาหาร จึงสามารถดูดซับรังสีจากจอคอมพิวเตอร์บางส่วนได้ แทนที่จะกระจายให้ผู้ใช้คอมพิวเตอร์โดยตรง อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าต้นกระบองเพชรจะดูดซับรังสีได้ไม่ร้อยเปอร์เซ็นต์ แต่อย่างน้อยการได้มองสีเขียว ๆ ของต้นไม้จากธรรมชาติ เพียงไม่กี่นาที ก็ช่วยให้เราผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อตาได้



ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศท้องถิ่น www.dla.go.th

ขอบคุณข้อมูล จาก www.learners.in.th, www.108health.com