



មគ្គុទេសក៍អ្នកប្រើប្រាស់
ជាសុភាពនៃការប្រើប្រាស់កុំព្យូទ័រ

សេចក្តីផ្តើម



មគ្គុទេសក៍នេះពណ៌នាអំពីការរៀបចំកន្លែងធ្វើការ, ឥរិយាបថ ព្រមទាំងទម្លាប់សុខភាព និង ការងារដ៏ត្រឹមត្រូវសម្រាប់អ្នកប្រើប្រាស់កុំព្យូទ័រ។

សូមប្រយ័ត្ន

⚠ **សូមប្រយ័ត្ន!** វាអាចមានហានិភ័យនៃការបង្ករបួសដល់រាងកាយយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរពីការធ្វើការនៅកន្លែងធ្វើការមានកុំព្យូទ័ររបស់អ្នក។ អាន និង ធ្វើតាមយោបល់នៅក្នុងមគ្គុទេសក៍ជាសុកភាពនេះ ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការងាររបួសឲ្យកាន់តែទាប និង ដើម្បីបង្កើនជាសុកភាពរបស់អ្នក។

ការសិក្សាមួយចំនួនបានស្នើឡើងថា ការវាយអក្សរក្នុងអំឡុងពេលយូរ, ការរៀបចំកន្លែងធ្វើការមិនបានត្រឹមត្រូវ, ទម្លាប់ធ្វើការមិនត្រឹមត្រូវ, ស្ថានភាពការងារ និង ទំនាក់ទំនងប្រកបដោយភាពតប់ប្រមល់ ឬ បញ្ហាសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នកអាចជាប់ពាក់ព័ន្ធនឹងការងាររបួស។ របួសទាំងនេះអាចរួមមាន រោគសញ្ញាលើសន្លាក់ឆ្អឹងកដៃ, ជំងឺរលាកសរសៃពួរ, ជំងឺរលាកស្រោមសរសៃពួរ ព្រមទាំងជំងឺសាច់ដុំ និង ឆ្អឹងផ្សេងទៀត។

រោគសញ្ញាឲ្យប្រុងប្រយ័ត្ននៃជំងឺទាំងនេះអាចកើតឡើងលើប្រអប់ដៃ, កដៃ, ដៃ, ស្មា, ក ឬ ខ្នង និង អាចរួមមាន៖

- ស្លឹក, រលាក ឬ ស្បែក
- ចុកចាប់, ឈឺ ឬ ឆាប់ឈឺ
- ឈឺចាប់, ឈឺខ្លោកៗ ឬ ហើម
- គឺង ឬ ណែន
- ខ្សោយ ឬ ត្រជាក់

រោគសញ្ញាទាំងនេះអាចកើតឡើងក្នុងពេលវាយអក្សរ, ខណៈពេលប្រើម៉ៅស៍ ឬ នៅពេលផ្សេងទៀត ដែលមិនបានប្រើប្រអប់ដៃធ្វើការ រួមទាំងក្នុងអំឡុងពេលយប់ នៅពេលដែលរោគសញ្ញាទាំងនេះអាចដាច់អ្នក។ បើអ្នកធ្លាប់មានរោគសញ្ញាទាំងនេះ ឬ ការឈឺចាប់នៅតែបន្ត ឬក៏កើតឡើងផ្ទុះៗ ឬ អជាសុកភាព ដែលអ្នកគិតថាអាចជាប់ពាក់ព័ន្ធនឹងការប្រើកុំព្យូទ័រ អ្នកគួរពិគ្រោះភ្លាមៗជាមួយគ្រូពេទ្យដែលមានលក្ខណៈសម្បត្តិគ្រប់គ្រាន់ ហើយថែមាន សូមប្រឹក្សានៅផ្នែកសុខភាព និង សុវត្ថិភាពរបស់ក្រុមហ៊ុនអ្នក។ ការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ និង ការព្យាបាលដ៏ត្រឹមត្រូវលើបញ្ហានោះកាន់តែឆាប់ វាមានឱកាសវិវត្តទៅកាន់ស្ថានភាពពិការកាន់តែទាប។

ទំព័រខាងក្រោមពណ៌នាអំពីការរៀបចំកន្លែងធ្វើការ, ឥរិយាបថត្រឹមត្រូវ ព្រមទាំងសុខភាព និង ទម្លាប់ការងារសម្រាប់អ្នកប្រើប្រាស់កុំព្យូទ័រ។ លើសពីនេះ មត៌កទេសក៍នេះមានព័ត៌មានសុវត្ថិភាពផលិតផលដែលអនុវត្តចំពោះផលិតផល HP ទាំងអស់។

ការលើកកម្ពស់បរិស្ថានការងារប្រកបដោយសុវត្ថិភាព និង ជាសុខភាព

សំខាន់

អ្នកវិទ្យាសាស្ត្រមួយចំនួនជឿថាការធ្វើការយ៉ាងខ្លាំង ឬ ក្នុងឥរិយាបថអសុខភាព ឬ ខុសធម្មតាក្នុងរយៈពេលយូរ អាចបង្កហានិភ័យ ដូចអ្វីដែលបានរៀបរាប់នៅក្នុងចំណុច សូមប្រយ័ត្ន នៅខាងដើមនៃមត៌កទេសក៍នេះ។ ព័ត៌មានដែលមាននៅក្នុងមត៌កទេសក៍នេះត្រូវបានរចនាបង្កើតឡើងដើម្បីជួយអ្នកឲ្យធ្វើការកាន់តែមានសុវត្ថិភាព ដោយការផ្តល់យោបល់អំពីវិធីដែលធ្វើការកាន់តែមានជាសុខភាព និង ប្រសិទ្ធិភាព។

បណ្តុំ

ការត្រួតពិនិត្យដោយខ្លួនឯង

បន្ទាប់ពីបានពិនិត្យមើលព័ត៌មាននៅក្នុងមត៌កទេសក៍នេះហើយ សូមពិនិត្យឥរិយាបថ និង ទម្លាប់របស់អ្នកឡើងវិញដោយប្រើ [បញ្ជីត្រួតពិនិត្យសុវត្ថិភាព & ជាសុខភាពរបស់អ្នក](#)។

ជម្រើសដ៏សំខាន់



មិនថាអ្នកគឺជាមនុស្សពេញវ័យដែលប្រើកុំព្យូទ័ររួមគ្នានៅកន្លែងធ្វើការ ឬ ជាសិស្សដែលប្រើកុំព្យូទ័ររួមគ្នានៅសាលា ឬ នៅផ្ទះទេ គ្រប់ពេលដែលអ្នកអង្គុយ សូមលែតម្រូវបរិស្ថានឲ្យត្រូវនឹងតម្រូវការរបស់អ្នក។ លែតម្រូវជម្រាលនៃម៉ូនីទ័ររបស់អ្នក, ប្រើប្រអប់មួយជាល្បួងដើម្បី, ភ្លេចមួយនៅលើកន្លែងអង្គុយដើម្បីលើកកម្ពស់កៅអីរបស់អ្នក គឺជាអ្វីៗដែលអ្នកត្រូវការដើម្បីលែតម្រូវឲ្យអ្នកមានកន្លែងដ៏មានជាសុខភាព។

ឥរិយាបថ, ពន្លឺ, គ្រឿងសង្ហារឹម, ការរៀបចំការងារ ព្រមទាំងស្ថានភាព និង ទម្លាប់ការងារផ្សេងទៀត អាចប៉ះពាល់ដល់វិធីដែលអ្នកទទួលបានការម្នាក់ និង របៀបដែលអ្នកធ្វើការបានល្អប៉ុណ្ណា។ ដោយការលែតម្រូវបរិស្ថានការងារ និង ការអនុវត្តផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក អ្នកប្រហែលជាអាចកាត់បន្ថយស្ថានភាពអស់កម្លាំង និង អសុខភាព ព្រមទាំងកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការប្រឹង ដែលអ្នកវិទ្យាសាស្ត្រមួយចំនួនជឿថាអាចនាំឲ្យមានរបួសបាន។

គ្រប់ពេលដែលអ្នកប្រើកុំព្យូទ័រ អ្នកបានជ្រើសជម្រើសដែលអាចជះឥទ្ធិពលដល់ជាសុខភាពរបស់អ្នក និង អាចប៉ះពាល់ដល់សុវត្ថិភាពរបស់អ្នក។ នេះគឺជាការពិតមិនថាអ្នកប្រើក្តារចុចកុំព្យូទ័រលើតុ និង ម៉ូនីទ័រ នៅការិយាល័យ, កុំព្យូទ័រយូរដៃនៅសយន្តដឹកនាំនៃមហាវិទ្យាល័យ, ក្តារចុចឥតខ្សែដាក់លើតុ ឬ ឧបករណ៍កាន់នៅដៃនៅព្រលានយន្តហោះឡើយ។ នៅគ្រប់ករណីទាំងអស់ អ្នកជាអ្នកជ្រើសឥរិយាបថធ្វើការរបស់អ្នក និង ឥរិយាបថរបស់រាងកាយអ្នក ទាក់ទងនឹងកុំព្យូទ័រ, ទូរស័ព្ទ, សៀវភៅយោង និង ក្រដាស។ អ្នកក៏អាចមានការត្រួតពិនិត្យមួយចំនួនលើពន្លឺ និង កត្តាផ្សេងទៀតផងដែរ។

ធ្វើអំពើដើម្បីសុវត្ថិភាព & ជាសុភកភាព

កត្តាជាច្រើននៅក្នុងបរិស្ថានការងាររបស់យើងកំណត់ថាតើយើងធ្វើការប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព និង ក្នុងលក្ខណៈដែលលើកកម្ពស់សុខភាព និង សុវត្ថិភាពល្អដែរឬទេ។ ដោយការពិចារណា, ការធ្វើតាម និង វាយតម្លៃឡើងវិញតាមពេលនូវយោបល់នៅក្នុងមគ្គុទេសក៍នេះ វាអាចបង្កើតបរិស្ថានការងារដែលកាន់តែមានសុវត្ថិភាព, ជាសុភកភាព, សុខភាពល្អ និង ប្រសិទ្ធភាព។

សិស្ស និង គ្រូ

យោបល់នៅក្នុងមគ្គុទេសក៍នេះអនុវត្តចំពោះសិស្សគ្រប់អាយុ។ ការរៀនលៃតម្រូវកន្លែងធ្វើកិច្ចការរបស់អ្នក និង រកកន្លែងដែលអ្នកមានជាសុភកភាព នៅពេលអ្នករៀនប្រើកុំព្យូទ័រដំបូង គឺងាយស្រួលខ្លាំងជាងការព្យាយាមប្តូរទម្លាប់ធ្វើកិច្ចការដែលមិនត្រឹមត្រូវបន្ទាប់ពីប្រើកុំព្យូទ័ររាប់ឆ្នាំហើយ។ លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ សូមឲ្យសិស្សរបស់អ្នកធ្វើការជាក្រុមដើម្បីរកដំណោះស្រាយប្រកបដោយការច្នៃប្រឌិត នៅពេលមិនមានគ្រឿងសង្ហារឹមដែលអាចលៃតម្រូវបាន និង ដែលរចនាបង្កើតឡើងសម្រាប់ការប្រើកុំព្យូទ័រ។

គោលការណ៍សំខាន់ៗ

ដើម្បីលើកកម្ពស់សុវត្ថិភាព និង ជាសុភកភាព សូមធ្វើតាមគោលការណ៍ទាំងនេះ គ្រប់ពេលដែលអ្នកប្រើកុំព្យូទ័ររបស់អ្នក។

លៃតម្រូវ

- លៃតម្រូវឥរិយាបថរបស់អ្នក និង គ្រឿងបរិក្ខារការងាររបស់អ្នក។
- វាគ្មានឥរិយាបថ “ត្រឹមត្រូវ” មួយឡើយ។ រកកន្លែងជាសុភកភាពរបស់អ្នក ដូចបានពណ៌នានៅក្នុងមគ្គុទេសក៍នេះ ហើយពេលធ្វើការជាមួយកុំព្យូទ័ររបស់អ្នក សូមលៃតម្រូវឲ្យបានញឹកញាប់នៅក្នុងកន្លែងនេះ។



ផ្លាស់ទី

- ផ្លាស់ប្តូរកិច្ចការរបស់អ្នក ដូច្នេះអ្នកអាចផ្លាស់ទីទៅមកបាន; ជៀសវាងអង្គុយក្នុងឥរិយាបថតែមួយពេញមួយថ្ងៃ។
- ធ្វើកិច្ចការដែលតម្រូវនូវការដើរ។



សម្រាក

- បង្កើតទំនាក់ទំនងល្អនៅកន្លែងធ្វើការ និង នៅផ្ទះ។ សម្រាក និង ព្យាយាមកាត់បន្ថយប្រភពនៃភាពតប់ប្រមល់។
- ត្រូវដឹងអំពីភាពតានតឹងនៃរាងកាយ ដូចជាភាពណែននៃសាច់ដុំ និង ការញាក់ស្មារបស់អ្នក។
- សម្រាកខ្លីៗឲ្យបានញឹកញាប់។



ស្តាប់

- ស្តាប់រាងកាយរបស់អ្នក។
- យកចិត្តទុកដាក់នឹងភាពតានតឹង, អសុខភាព ឬ ការឈឺចុកចាប់ដែលអ្នកទទួលបាន ព្រមទាំងធ្វើសកម្មភាព ភ្លាមៗដើម្បីបន្ធូរវា។



ចងចាំ

- ហាត់ប្រាណជាប្រចាំ និង រក្សាភាពមាំមួនជាទូទៅ; នេះនឹងជួយឲ្យរាងកាយរបស់អ្នកទប់ទល់នឹងភាពពិបាកនៃការងារ អង្គុយច្រើនបាន។
- គោរពស្ថានភាពសុខភាពដែលអ្នកមាន ឬ កត្តាសុខភាពដែលបានដឹងផ្សេងទៀត។ លែកម្រូវទម្លាប់ការងាររបស់អ្នក ដើម្បីសម្រួលពួកវា។



ការរកកន្លែងជាសុកភាពរបស់អ្នក

ឥរិយាបថផ្សេងៗ

ជៀសវាង!

- ចូរកុំអង្គុយក្នុងឥរិយាបថនឹងមួយពេញមួយថ្ងៃ។
- ជៀសវាងកុំទ្រោមទៅមុខ។
- ត្រូវប្រាកដថាមិនទេទៅក្រោយខ្លាំងពេក។

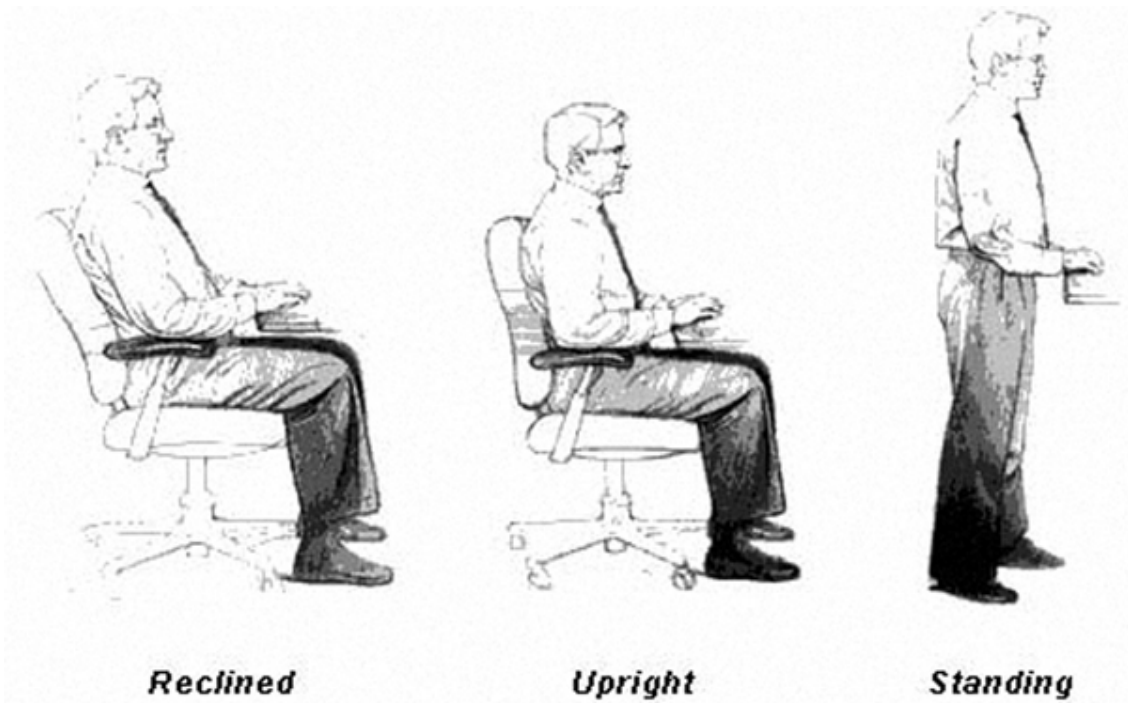
បណ្តែ

លើយនៅពេលរសៀល

យកចិត្តទុកដាក់ជាពិសេសចំពោះការលែតម្រូវឥរិយាបថនៅពេលរសៀលដែលជាពេលអ្នកអាចទំនងជាអស់កម្លាំងខ្លាំង។

ផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថរបស់អ្នក





អាស្រ័យលើកិច្ចការរបស់អ្នក អ្នកអាចរកឥរិយាបថអង្គុយ និង ឈរជាច្រើន ដែលមានជាសុភាព។ នៅក្នុងកន្លែងមាន
ជាសុភាពរបស់អ្នក សូមប្តូរឥរិយាបថឲ្យបានញឹកញាប់ ពេញមួយថ្ងៃ។

ជាជាងធ្វើការក្នុងឥរិយាបថតែមួយ សូមរកកន្លែងមានជាសុភាពរបស់អ្នក។ កន្លែងមានជាសុភាពរបស់អ្នកគឺជា
ឥរិយាបថផ្សេងៗ ដែលជាទូទៅសមស្រប និង មានជាសុភាពសម្រាប់ស្ថានភាពការងាររបស់អ្នក។

ផ្លាស់ទី

ការអង្គុយយូរអាចនាំឲ្យគ្មានជាសុភាព និង ធ្វើឲ្យសាច់ដុំអស់កម្លាំង។ ការផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថគឺល្អសម្រាប់ផ្នែកជាច្រើននៃ
រាងកាយរបស់អ្នក រួមទាំងផ្ចឹងខ្នង, សន្លាក់, សាច់ដុំ និង ប្រព័ន្ធឈាមរត់របស់អ្នក។

- នៅក្នុងកន្លែងមានជាសុភាពរបស់អ្នក សូមប្តូរឥរិយាបថឲ្យបានញឹកញាប់ ពេញមួយថ្ងៃ។
- សម្រាកខ្លីៗឲ្យបានញឹកញាប់៖ ងើបឈរ, ពន្លាតសាច់ដុំដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ឬ ដើរទៅមក។
- ជាញឹកញាប់ សូមប្តូរទៅជាកិច្ចការខ្លីៗ ដែលតម្រូវការងើបឈរ ដូចជាការទៅយកឯកសារបោះពុម្ពពីម៉ាស៊ីន
បោះពុម្ព, ការបំពេញកិច្ចការលើក្រដាស ឬ ការប្រឹក្សាជាមួយសហការីនៅជាន់ក្រោមអាគារ។
- បើគ្រឿងសង្ហារឹមរបស់អ្នកផ្តល់នូវភាពលែតម្រូវបាន អ្នកអាចរកឃើញថាមានជាសុភាពក្នុងការប្តូរទៅវិញទៅមក
រវាងឥរិយាបថអង្គុយ និង ឈរ។

កិច្ចការផ្សេងៗ ឥរិយាបថផ្សេងៗ

ជម្រើសរបស់អ្នកនៅក្នុងកន្លែងមានជាសុភាពរបស់អ្នកអាចខុសគ្នាអាស្រ័យលើកិច្ចការរបស់អ្នក។ ឧទាហរណ៍ អ្នកអាច
រកឥរិយាបថទេរបន្តិច ដែលមានជាសុភាពបំផុតសម្រាប់កិច្ចការជាមួយកុំព្យូទ័រ និង ឥរិយាបថត្រង់ខ្លួនបន្តិច ដែលមាន
ជាសុភាពសម្រាប់កិច្ចការដែលតម្រូវការយោងជាញឹកញាប់ទៅក្រដាស ឬ សៀវភៅ។

ការរៀបចំការលែតម្រូវរបស់អ្នក

ការរៀបចំដែលអ្នកអាចធ្វើការលែតម្រូវផ្សេងៗសម្រាប់ឥរិយាបថរាងកាយ និង កន្លែងការងាររបស់អ្នកអាចខុសគ្នា
អាស្រ័យលើភាពអាចលែតម្រូវបាននៃគ្រឿងសង្ហារឹមរបស់អ្នក។ សម្រាប់បណ្តាអំពីរបៀបរៀបចំការលែតម្រូវរបស់អ្នក
សូមយោងទៅផ្នែក [ការរៀបចំការលែតម្រូវរបស់អ្នក](#)។

ប្រអប់ជើង, ជង្គង់ និង ជើង

ជៀសវាង!

ជៀសវាងដាក់ប្រអប់ ឬ របស់ផ្សេងទៀតនៅក្រោមតុរបស់អ្នក ដែលកំណត់ដែនកន្លែងដាក់ជើងរបស់អ្នក។ អ្នកគួរអាចទាញខ្លួនរបស់អ្នកទៅកាន់តុរបស់អ្នក ដោយគ្មានអ្វីរារាំង។

បណ្តែត

- ដើរ

ងើបចេញពីតុរបស់អ្នកឲ្យបានញឹកញាប់ និង ដើរលឿន។

- ជាសុភាពជើង

ផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថជើងរបស់អ្នកពេញមួយថ្ងៃ។

ត្រូវប្រាកដថាជើងរបស់អ្នកអាចសម្រាកជាប់ និង មានជាសុភាពនៅលើកម្រាលនៅពេលអង្គុយ។ ប្រើថ្លៃធ្វើការ និង កៅអីអាចលែតម្រូវបាន និង អនុញ្ញាតឲ្យជើងរបស់អ្នកសម្រាកបានយ៉ាងស្រួលនៅលើកម្រាល ឬ ប្រើឈ្នាំងមួយ។ បើអ្នកប្រើឈ្នាំង ត្រូវប្រាកដថា វាវែងល្មមដើម្បីសម្រួលឥរិយាបថដាក់ជើងផ្សេងៗ នៅក្នុងកន្លែងមានជាសុភាពរបស់អ្នក។

ត្រឹមត្រូវ

ឲ្យជើងរបស់អ្នកសម្រាកយ៉ាងស្រួលនៅលើកម្រាល ឬ ឈ្នាំង។



ឧស!

ចូរកុំយោលជើងរបស់អ្នក ឬ សង្កត់ភ្លៅរបស់អ្នក។



ការផ្តល់កន្លែងគ្រប់គ្រាន់ដល់ជើង

ត្រូវប្រាកដថាមានកន្លែងគ្រប់គ្រាន់នៅខាងក្រោមធ្វើការរបស់អ្នកសម្រាប់ជង្គង់ និង ជើងរបស់អ្នក។ ជៀសវាងផ្គុំសម្ពាធតាមចំណុចនៅជ្រុងខាងក្រោមនៃកៅអីរបស់អ្នកជិតជង្គង់ និង ផ្នែកខាងក្រោមនៃជើងខាងក្រោមរបស់អ្នក។ ពន្លាតសាច់ដុំជើងរបស់អ្នក និង ផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថជើងរបស់អ្នក ពេញមួយថ្ងៃ។

ខ្នង

ជៀសវាង!

បើអ្នកទើបមានកៅអីថ្មីមួយដែលអាចលៃតម្រូវបាន ឬ បើអ្នកប្រើកៅអីរួមគ្នាជាមួយនរណាម្នាក់ផ្សេងទៀត ចូរកុំសន្មត់ថាកន្លែងអង្គុយនោះត្រឹមត្រូវសម្រាប់អ្នក។

បណ្តែត

លៃតម្រូវឲ្យបានញឹកញាប់

បើកៅអីរបស់អ្នកអាចលៃតម្រូវបាន សូមពិសោធជាមួយការលៃតម្រូវនោះដើម្បីដឹងពីឥរិយាបថមានជាសុកភាពផ្សេងៗ រួចលៃតម្រូវកៅអីនោះឲ្យបានញឹកញាប់។

ប្រើកៅអីរបស់អ្នកដើម្បីទ្រទាងកាយរបស់អ្នកទាំងមូល។ បែងចែកទម្ងន់របស់អ្នកឲ្យស្មើ និង ប្រើកន្លែងអង្គុយទាំងមូល និង បង្អែកដើម្បីទ្រទាងកាយរបស់អ្នក។ បើកៅអីរបស់អ្នកមានកន្លែងទ្រខ្នងខាងក្រោយដែលអាចលៃតម្រូវបាន សូមផ្លូវណ្តារង់នៃបង្អែកកៅអីទៅនឹងកំណោងនៃផ្ទាំងខ្នងខាងក្រោមរបស់អ្នក។

ត្រឹមត្រូវ

បែងចែកទម្ងន់របស់អ្នកឲ្យស្មើ និង ប្រើកន្លែងអង្គុយទាំងមូល និង បង្អែកដើម្បីទ្រទាងកាយរបស់អ្នក។



ខុស!

ចូរកុំទ្រោមទៅមុខ។



ការមានជាសុភវិធាន

ត្រូវប្រាកដជានិច្ចថាខ្លួនក្រោមរបស់អ្នកត្រូវបានទ្រយ៉ាងល្អ។ ត្រូវប្រាកដថាអ្នកមានអារម្មណ៍ជាសុភវិធានចំពោះឥរិយាបថដែលអ្នកកំពុងធ្វើការ។

ស្មារតី និង កែងដៃ

បណ្តែត

សម្រាក

ចងចាំថាត្រូវសម្រាក ជាពិសេសកន្លែងដែលភាពតឹងរ៉ឹងនៃសាច់ដុំតែងកើតឡើងដូចជាក និង ស្មារតីរបស់អ្នក។

ដើម្បីកាត់បន្ថយភាពតឹងរ៉ឹងនៃស្មារតីរបស់អ្នកត្រូវបានសម្រាក, មិនលើកខ្ពស់ ឬក៏ធ្លាក់ចុះ (យោងទៅផ្នែក [ការទ្រកំភួនដៃរបស់អ្នក](#)) ហើយកែងដៃរបស់អ្នកត្រូវបានដាក់យ៉ាងមានជាសុភវិធាននៅកម្ពស់ក្តារចុចរបស់អ្នក។ ដាក់ទីតាំងកែងដៃរបស់អ្នកនៅកន្លែងដែលជិតកម្ពស់នៃជួរដើមនៃក្តារចុចរបស់អ្នក (ជួរដែលមានអក្សរ L)។ មនុស្សមួយចំនួនរកឃើញថាវាមានជាសុភវិធានបំផុតក្នុងការដាក់ទីតាំងកែងដៃរបស់ពួកគេលើកម្ពស់នៃជួរដើមបន្តិច និង កំណត់ជម្រាលក្តារចុចទៅទីតាំងទាបបំផុត (រាបស្មើបំផុត)។

ត្រឹមត្រូវ

បែរការអីរបស់អ្នកទៅជ្រុងម្ខាងដើម្បីជួយកំណត់ថា តើកម្ពស់កែងដែលរបស់អ្នកគឺនៅជិតកម្ពស់នៃជួរដើមនៃការចុចរបស់អ្នក ដែរឬទេ។



កំភួនដៃ, កដៃ និង ប្រអប់ដៃ

ជៀសវាង!

ត្រូវប្រាកដថា កដៃរបស់អ្នកមិនសម្រាកលើតែមស្រួច។

បណ្តែត

- ក្តារចុចដាច់

បើអ្នករកឃើញថាវាពិបាកក្នុងការវាយអក្សរជាមួយឥរិយាបថដៃមានជាសុភាព មិនលម្អៀង អ្នកអាចសាកល្បងក្តារចុចដាច់។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី ត្រូវដឹងថា ការរៀបចំ ឬ ឥរិយាបថមិនត្រឹមត្រូវ នៅពេលប្រើក្តារចុចដាច់អាចបង្កើនការបត់ខ្លាំងលើកដៃរបស់អ្នក។ ដូច្នេះ បើអ្នកសាកល្បងប្រើក្តារចុចដាច់ សូមរៀបចំវាឲ្យបានត្រឹមត្រូវ នោះកំភួនដៃ, កដៃ និង ប្រអប់ដៃរបស់អ្នកគឺស្ថិតនៅក្នុងឥរិយាបថដែលមានជាសុភាព មិនលម្អៀង។

- ឧបករណ៍កាន់ដៃ

ព័ត៌មាននៅក្នុងផ្នែកនេះគឺទាក់ទងនឹងឥរិយាបថកំភួនដៃ, កដៃ និង ប្រអប់ដៃ ដែលមានជាសុភាព មិនលម្អៀង ហើយវាក៏អនុវត្តចំពោះអ្នកប្រើប្រាស់ឧបករណ៍កាន់ដៃផងដែរ មិនថាអ្នកកំពុងវាយអក្សរដោយប្រើប៊ិកដៃកថា ឬ ក្តារចុចតូចៗឡើយ។

ខណៈពេលវាយអក្សរ ឬ ប្រើឧបករណ៍ចង្អុលមួយ សូមរក្សាកំភួនដៃ, កដៃ និង ប្រអប់ដៃរបស់អ្នកនៅក្នុងកន្លែងមានជាសុភាព មិនលម្អៀង។ អ្នកគឺជាអ្នកវិនិច្ឆ័យដ៏ល្អបំផុតនូវអ្វីដែលអ្នកមានអារម្មណ៍ថាមានជាសុភាពចំពោះខ្លួនឯង។ វិធីមួយដើម្បីរកកន្លែងជាសុភាពរបស់អ្នកគឺឲ្យដៃ, កដៃ និង ប្រអប់ដៃរបស់អ្នកសម្រាកនៅជ្រុងម្ខាងរបស់អ្នក និង កត់សម្គាល់ពីឥរិយាបថរបស់ពួកវា។ នៅពេលអ្នកលើកពួកវាឡើងដើម្បីវាយអក្សរ សូមដាក់វានៅ ឬ ជិតទីតាំងដូចគ្នាទាំងនេះ (កន្លែងមានជាសុភាព មិនលម្អៀង) ដោយជៀសវាងបត់កដៃរបស់អ្នកខ្លាំងឡើងលើ, ចុះក្រោម, ក្នុង ឬ ក្រៅជ្រុងទាំងនោះ ជាពិសេស យ៉ាងញឹកញាប់ ឬ ក្នុងអំឡុងពេលយូរ (យោងទៅផ្នែក [ក្តារចុច និង ឧបករណ៍ចង្អុល](#))។ យោបល់ទាំងនេះអនុវត្តគ្រប់កន្លែងដែលអ្នកស្ថិតនៅ គឺថាក្នុងការិយាល័យ, នៅផ្ទះ, ពេលធ្វើដំណើរ មិនថាអ្នកកំពុងឈរ ឬ អង្គុយឡើយ។

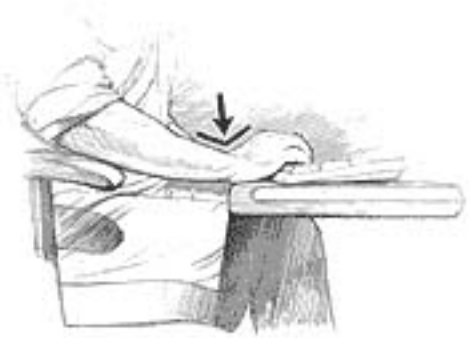
ត្រឹមត្រូវ

រក្សាឥរិយាបថដៃមានជាសុភាព មិនលម្អៀង។



ឌុស!

ចូរកុំឲ្យដាក់បាតដៃរបស់អ្នក ឬ បត់កដៃរបស់អ្នកចុះក្រោមខ្លាំងពេក ពេលវាយអក្សរ។



ត្រឹមត្រូវ

រក្សាឥរិយាបថកដៃដែលមានជាសុភាព មិនលម្អៀង។



ឌុស!

ចូរកុំបត់កដៃរបស់អ្នកចូលក្នុងខ្លាំងពេក។



ចូរកុំឲ្យកដៃនឹងថ្ពល់

នៅពេលវាយអក្សរ ចូរកុំឲ្យកដៃរបស់អ្នកនឹងថ្ពល់ ឬ សម្រាក នៅលើផ្ទៃធ្វើការរបស់អ្នក, ភ្លៅរបស់អ្នក ឬ ទម្រង់បាតដៃ (ជួលកាលហៅថា ទម្រង់ដៃ)។ ការឲ្យបាតដៃរបស់អ្នកសម្រាក ខណៈពេលវាយអក្សរ អាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ ពីព្រោះវាអាចធ្វើឲ្យអ្នកបត់ ឬ ទប់កដៃ និង ទាញម្រាមដៃទៅក្រោយ។ វាក៏អាចសង្កត់សម្ពាធនៅលើផ្នែកខាងក្រោមនៃកដៃរបស់អ្នកផងដែរ។ ទម្រង់បាតដៃត្រូវបានរចនាបង្កើតឡើងដើម្បីផ្តល់ឲ្យអ្នកនូវការទ្រក្នុងអំឡុងពេលផ្អាក គឺពេលអ្នកមិនវាយអក្សរ (ដូចជាពេលអ្នកកំពុងអានលើអេក្រង់ជាដើម)។

ភ្នែក

បណ្តុះ

- **គិតអំពីការបំប្រិចភ្នែករបស់អ្នក**

នៅពេលមើលម៉ូនីទ័ររបស់អ្នក សូមចងចាំថាត្រូវបំប្រិចភ្នែក។ ទោះបីជាការបំប្រិចភ្នែករបស់អ្នកគឺជាអ្វីដែលអ្នកធ្វើជាធម្មតាដោយមិនគិតក៏ដោយ អ្នកអាចបំប្រិចភ្នែកបានតិចតួច នៅពេលប្រើកុំព្យូទ័រ (ការសិក្សាបានបង្ហាញថាជាមធ្យម មនុស្សបំប្រិចបានញឹកញាប់ ១/៣ ពេលប្រើកុំព្យូទ័រ)។ ការបំប្រិចភ្នែកជួយឲ្យភ្នែករបស់អ្នកទទួលបានការការពារ និង ផ្តល់ជាតិប្រេងធម្មជាតិ ព្រមទាំងជួយបង្ការភាពស្ងួតដែលជាប្រភពទូទៅនៃអសុខភាព។

- **ឲ្យភ្នែកសម្រាក**

ឲ្យភ្នែករបស់អ្នកសម្រាកឲ្យបានញឹកញាប់ដោយការផ្តោតមើលទៅចំណុចឆ្ងាយ។

ការធ្វើការជាមួយកុំព្យូទ័ររបស់អ្នកក្នុងអំឡុងពេលវែង អាចជាកិច្ចការដែលត្រូវមើលច្រើន និង អាចធ្វើឲ្យភ្នែករបស់អ្នកក្តៅ និង អស់កម្លាំង។ ដូច្នេះ អ្នកគួរផ្តល់នូវការយកចិត្តទុកដាក់ជាពិសេសដល់ការថែទាំភ្នែក រួមទាំងយោបល់ខាងក្រោម៖

ការឲ្យភ្នែករបស់អ្នកសម្រាក

ផ្តល់ឲ្យភ្នែករបស់អ្នកសម្រាកឲ្យបានញឹកញាប់។ សំឡឹងទៅកន្លែងផ្សេងពីម៉ូនីទ័រ តាមពេល និង ផ្តោតទៅចំណុចនៅឆ្ងាយ។ នេះក៏អាចជាពេលដ៏ល្អដើម្បីពន្លាតសាច់ដុំ, ដកដង្ហើមវែង និង សម្រាកផងដែរ។

ការសម្អាតម៉ូនីទ័រ និង កញ្ចក់វីនីតារបស់អ្នក

រក្សាអេក្រង់ និង កញ្ចក់វីនីតា ឬ កែវបិទជាប់ភ្នែករបស់អ្នកឲ្យបានស្អាត។ បើអ្នកប្រើកញ្ចក់កាត់បន្ថយចំណាំងសូមសម្អាតវាទៅតាមការណែនាំរបស់ឧស្សាហករ។

ទទួលបានការពិនិត្យភ្នែករបស់អ្នក

ដើម្បីឲ្យប្រាកដថាភ្នែករបស់អ្នកមានភាពត្រឹមត្រូវគ្រប់គ្រាន់ សូមទទួលបានការពិនិត្យភ្នែករបស់អ្នកជាប្រចាំពីអ្នកជំនាញថែទាំភ្នែក។ បើអ្នកពាក់កញ្ចក់វីនីតាពីរជាន់, បីជាន់ ឬ កញ្ចក់បន្ថែមប្រូក្រេស៊ីវ អ្នកអាចដឹងថា អ្នកមានឥរិយាបថទម្លាក់ឬទម្លាក់ការប្រើកញ្ចក់វីនីតារបស់អ្នកជាមួយកុំព្យូទ័រ។ បញ្ជាក់ប្រាប់អ្នកជំនាញភ្នែករបស់អ្នក និង ពិចារណាទទួលបានវេជ្ជបញ្ជាកាត់កញ្ចក់វីនីតា ដែលសមជាពិសេសសម្រាប់ការធ្វើការជាមួយម៉ូនីទ័រកុំព្យូទ័ររបស់អ្នក។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមយោងទៅផ្នែក [ម៉ូនីទ័រ](#)។

ការរៀបចំកន្លែងធ្វើការរបស់អ្នក

ម៉ូនីទ័រ

ជៀសវាង!

- បើអ្នកសំឡឹងទៅម៉ូនីទ័រច្រើនជាងសំឡឹងទៅឯកសារលើក្រដាស សូមជៀសវាងដាក់ម៉ូនីទ័ររបស់អ្នកទៅជ្រុងខាង។
- ជៀសវាងសម្រួលឥរិយាបថរបស់អ្នកដើម្បីគេចពីចំណាំង។
- ព្យាយាមគេចពីប្រភពពន្លឺខ្លាំងនៅក្នុងដែនភ្នែករបស់អ្នក។ ឧទាហរណ៍ ចូរកុំបែរទៅបង្អួចដែលមិនបានបាំង នៅពេលថ្ងៃ។

បណ្តុះ

• កម្ពស់ភ្នែក

កម្ពស់ភ្នែករបស់អ្នកនឹងផ្លាស់ប្តូរយ៉ាងសំខាន់នៅពេលអ្នកប្រើឥរិយាបថទេរ ឬ ត្រង់ ឬក៏ឥរិយាបថនៅចន្លោះវាទាំងពីរ។ ចងចាំលេតម្រូវកម្ពស់ម៉ូនីទ័ររបស់អ្នក និង ផ្ទៀងគ្រប់ពេលដែលកម្ពស់ភ្នែករបស់អ្នកផ្លាស់ប្តូរ នៅពេលអ្នកផ្លាស់ទីតាមកន្លែងជាស្ថាពររបស់អ្នក។

• ការលេតម្រូវពន្លឺ និង ពន្លឺក្នុង

កាត់បន្ថយសក្តានុពលសម្រាប់អសុខភាពភ្នែកដោយការប្រើការគ្រប់គ្រងពន្លឺ និង ពន្លឺក្នុងនៅលើម៉ូនីទ័ររបស់អ្នកដើម្បីបង្កើនគុណភាពនៃអត្ថបទ និង ក្រាហ្វិក។

• ការលុបបំបាត់ចំណាំង

ព្យាយាមកំណត់ទីតាំងម៉ូនីទ័ររបស់អ្នកដោយឲ្យជ្រុងខាងរបស់វាបែរទៅបង្អួច។

អ្នកនឹងកាត់បន្ថយការប្រឹងភ្នែក និង ភាពអស់កម្លាំងនៃសាច់ដុំក, ស្មា និង ខ្នងខាងលើរបស់អ្នកដោយការកំណត់ទីតាំងម៉ូនីទ័ររបស់អ្នកឲ្យបានត្រឹមត្រូវ និង លេតម្រូវមុំរបស់វា។

ការកំណត់ទីតាំងម៉ូនីទ័រ



អ្នកអាចរកឃើញកម្ពស់ម៉ូនីទ័រជាច្រើនដែលអនុញ្ញាតឲ្យក្បាលរបស់អ្នកមានគុណភាពយ៉ាងមានសុខភាពលើស្មារបស់អ្នក។ ដាក់ម៉ូនីទ័រផ្ទាល់ពីមុខអ្នក (យោងទៅផ្នែក ក្រដាស និង សៀវភៅ លើទំព័រ 131)។ ដើម្បីកំណត់ពីចម្ងាយមើលដែលមានជាសុខភាព សូមពន្លាតដែររបស់អ្នកទៅមុខម៉ូនីទ័រ និង កត់សម្គាល់ទីកន្លែងនៃគន្លាក់ម្រាមដែររបស់អ្នក។ ដាក់ម៉ូនីទ័ររបស់អ្នកជិតទឹកនៃនោះ។ បើចាំបាច់ សូមផ្លាស់ទីម៉ូនីទ័រទៅជិត ឬ ឆ្ងាយបន្តិច រហូតដល់អ្នកអាចឃើញអត្ថបទដែលបង្ហាញច្បាស់ និង មានជាសុខភាព (យោងទៅផ្នែក [ភ្នែក](#))។

ការលៃតម្រូវកម្ពស់ម៉ូនីទ័រ

ទីតាំងម៉ូនីទ័ររបស់អ្នកគួរអនុញ្ញាតឲ្យក្បាលរបស់អ្នកមានតុល្យភាពយ៉ាងមានសុភាពលើស្មារបស់អ្នក។ វាមិនគួរធ្វើឲ្យ ករបស់អ្នកបត់ទៅមុខ យ៉ាងអស្ចារ្យភាព ឬ ទៅក្រោយក្នុងមុំណាមួយឡើយ។ អ្នកអាចឃើញថាវាមានសុភាពក្នុង ការកំណត់ទីតាំងម៉ូនីទ័រ ឲ្យខ្សែខាងលើនៃអត្ថបទគឺនៅក្រោមកម្ពស់ភ្នែករបស់អ្នកបន្តិច។ ភ្នែករបស់អ្នកគួរមើលទៅក្រោម បន្តិច នៅពេលមើលផ្នែកកណ្តាលនៃអេក្រង់។

ម៉ូដរចនាកុំព្យូទ័រជាច្រើនអនុញ្ញាតឲ្យអ្នកដាក់ម៉ូនីទ័រលើធុងប្រព័ន្ធ។ បើកន្លែងនេះដាក់ម៉ូនីទ័រខ្ពស់ពេក អ្នកអាចផ្លាស់ទីម៉ូនីទ័រ ទៅលើតុ។ ក្រៅពីនេះ បើម៉ូនីទ័រស្ថិតនៅខាងលើផ្ទៃធ្វើការរបស់អ្នក ហើយអ្នកមានអារម្មណ៍អស្ចារ្យភាពនៅត្រង់ក ឬ ខ្នងខាង លើ ម៉ូនីទ័រនោះអាចទាបពេកហើយ។ ក្នុងករណីនោះ សូមព្យាយាមប្រើជុំមួយ, សៀវភៅ ឬ ទម្រង់ម៉ូនីទ័រ ដើម្បីលើកម៉ូនីទ័រឲ្យខ្ពស់។

ការផ្ទៀងម៉ូនីទ័រ

ផ្ទៀងម៉ូនីទ័រឲ្យវាបែរត្រូវភ្នែករបស់អ្នក។ ជាទូទៅ អេក្រង់ម៉ូនីទ័រ និង មុខរបស់អ្នកគួរស្របជាមួយគ្នា។ ដើម្បីពិនិត្យរក ជម្រាលម៉ូនីទ័រត្រឹមត្រូវ សូមឲ្យនរណាម្នាក់កាន់កញ្ចក់តូចមួយនៅកណ្តាលនៃកន្លែងបង្ហាញ។ នៅពេលអង្គុយនៅក្នុង ឥរិយាបថធ្វើការធម្មតារបស់អ្នក អ្នកគួរអាចឃើញភ្នែករបស់អ្នកនៅក្នុងកញ្ចក់នោះ។

ការលៃតម្រូវកម្ពស់ម៉ូនីទ័រសម្រាប់អ្នកប្រើកញ្ចក់វ៉ែនតាពីរជាន់, បីជាន់ និង កញ្ចក់បន្ថែមប្រូក្រេស៊ីវ

បើអ្នកពាក់កញ្ចក់វ៉ែនតាពីរជាន់, បីជាន់ ឬ កញ្ចក់បន្ថែមប្រូក្រេស៊ីវ វាគឺជាការសំខាន់ជាពិសេសក្នុងការលៃតម្រូវកម្ពស់ម៉ូនីទ័រ របស់អ្នកឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។ ជៀសវាងផ្ទៀងក្បាលរបស់អ្នកចេញក្រោយដើម្បីមើលអេក្រង់តាមបំណែកខាងក្រោមនៃកញ្ចក់ របស់អ្នក; នេះអាចនាំឲ្យសាច់ដុំក និង ខ្នងអស់កម្លាំង។ ជំនួសនេះ សូមព្យាយាមបន្ទាបម៉ូនីទ័ររបស់អ្នក។ បើវាមិនដំណើរ ការទេ អ្នកអាចពិចារណាអំពីការកាត់កញ្ចក់វ៉ែនតាជាពិសេសសម្រាប់ការប្រើកុំព្យូទ័រ។

ខុស!

បើអ្នកពាក់កញ្ចក់វ៉ែនតាពីរជាន់, បីជាន់ ឬ កញ្ចក់បន្ថែមប្រូក្រេស៊ីវ ចូរកុំកំណត់ទីតាំងម៉ូនីទ័ររបស់អ្នកខ្ពស់ពេក ដែលធ្វើឲ្យ អ្នកផ្ទៀងក្បាលរបស់អ្នកទៅក្រោយដើម្បីមើលអេក្រង់។



ការលុបបំបាត់ចំណាំងលើម៉ូនីទ័ររបស់អ្នក

ចំណាយពេលលុបបំបាត់ចំណាំង។ ដើម្បីគ្រប់គ្រងពន្លឺថ្ងៃ សូមប្រើរបាំងបង្អួច, រនាំង ឬ រាំងនន ឬ ព្យាយាមប្រើវិធានការ កាត់បន្ថយចំណាំងផ្សេងទៀត។ ប្រើពន្លឺប្រយោល ឬ ពន្លឺទាបដើម្បីជៀសវាងចំណុចចាំងភ្លឺលើអេក្រង់បង្ហាញរបស់អ្នក។

បើចំណាំងគឺជាបញ្ហា សូមពិចារណាអំពីទាំងនេះ៖

- ផ្លាស់ទីម៉ូនីទ័ររបស់អ្នកទៅកន្លែងដែលលុបបំបាត់ចំណាំង និង ការចាំងពន្លឺ។
- បិទ ឬ បន្ថយពន្លឺពិភាន និង ប្រើពន្លឺអំពូល (ចង្អៀងដែលអាចលៃតម្រូវបានមួយ ឬ ច្រើន) ដើម្បីបំភ្លឺកិច្ចការរបស់អ្នក។
- បើអ្នកមិនអាចគ្រប់គ្រងពន្លឺពិភានបានទេ សូមព្យាយាមកំណត់ទីតាំងម៉ូនីទ័ររបស់អ្នកនៅចន្លោះជួរនៃអំពូល ជំនួសការ ដាក់វាពីក្រោមជួរនៃអំពូលផ្ទាល់។

- ភ្ជាប់កញ្ចប់បន្ថយចំណាង ទៅម៉ូនីទ័ររបស់អ្នក។
- ដាក់របាំងលើម៉ូនីទ័ររបស់អ្នក។ ឧបករណ៍នេះអាចជាបំណែកនៃក្រដាសកាតុងដែលបន្តចេញពីតែមុខខាងលើម៉ូនីទ័រ។
- ជៀសវាងការផ្លៀង ឬ បង្វិលអេក្រង់របស់អ្នកតាមវិធីដែលនាំឲ្យក្បាលរបស់អ្នក ឬ ខ្នងខាងលើគ្មានជាសុកភាព។

ការចុច និង ឧបករណ៍ចង្អុល

បណ្តុំ

- **ប្តូរអប់ដៃ**

ដើម្បីប្តូរអប់ដៃដែលអ្នកចង្អុលសម្រាក អ្នកអាចគ្រប់គ្រងមេរោស ឬ កូនឃ្លីរបស់អ្នក ជាមួយអប់ដៃម្ខាងទៀត តាមពេល (ដោយប្រើសុហ្វវែររបស់ឧបករណ៍ ដើម្បីប្តូរការកំណត់ប្តូរ)។

- **ស្តាប់រាងកាយរបស់អ្នក**

ឲ្យរាងកាយរបស់អ្នកជាមគ្គុទសក៍អ្នក នៅពេលអ្នកដាក់ក្តារចុច និង ឧបករណ៍ចង្អុលរបស់អ្នក។ ស្មារបស់អ្នកត្រូវបានសម្រាក ហើយដើមដៃ, កដៃ និង ប្រអប់ដៃរបស់អ្នកគួរស្ថិតនៅក្នុងកន្លែងមានសុកភាព មិនលម្អៀងរបស់វា។ ដាក់ក្តារចុច, មេរោស និង ឧបករណ៍បញ្ចូលដទៃទៀតរបស់អ្នកឲ្យអ្នកអាចប្រើពួកវាជាមួយដងខ្លួនរបស់អ្នក នៅក្នុងឥរិយាបថសម្រាកមានសុកភាព។ តាមវិធីនេះ អ្នកមិនចាំបាច់ឈោង ឬ ញាក់ស្មារបស់អ្នកឡើយ នៅពេលធ្វើការ។

ការដាក់ទីតាំងក្តារចុច

ដាក់ទីតាំងក្តារចុចផ្ទាល់នៅពីមុខអ្នកដើម្បីជៀសវាងបង្វិល និង ដងខ្លួនរបស់អ្នក។ នេះអាចឲ្យអ្នកវាយអក្សរដោយឲ្យស្មារបស់អ្នកសម្រាក និង ដើមដៃរបស់អ្នកមានសុកភាព។

ការលៃតម្រូវកម្ពស់ និង ជម្រាលក្តារចុច

កម្ពស់កែងដៃរបស់អ្នកគួរតែនៅជិតកម្ពស់នៃជួរដើមនៃក្តារចុចរបស់អ្នក (យោងទៅផ្នែក [ស្មារ និង កែងដៃ](#))។ លៃតម្រូវជម្រាលក្តារចុចរបស់អ្នកឲ្យកំភួនដៃ, កដៃ និង ប្រអប់ដៃរបស់អ្នកស្ថិតនៅកន្លែងមានសុកភាព មិនលម្អៀង។ មនុស្សមួយចំនួនរកឃើញថាវាមានសុកភាពបំផុតក្នុងការកំណត់ជម្រាលក្តារចុចទៅទីតាំងទាបបំផុត (រាបស្មើបំផុត) និង ដាក់ទីតាំងកែងដៃរបស់គេលើកម្ពស់នៃជួរដើមបន្តិច។

ការតម្រឹមមេរោស និង ក្តារចុច

នៅពេលប្រើមេរោស ឬ កូនឃ្លីដាច់ដោយឡែក សូមដាក់ទីតាំងឧបករណ៍នោះទៅខាងស្តាំ ឬ ឆ្វេងជិតក្តារចុចរបស់អ្នក និង ជិតតែមុខរបស់ក្តារចុច។ ជៀសវាងកំណត់ទីតាំងឧបករណ៍នោះឆ្ងាយពេកពីជ្រុងនៃក្តារចុច ឬ ទៅតែមុខខាងក្រោយនៃក្តារចុច ដោយសារទីតាំងទាំងនេះអាចធ្វើឲ្យអ្នកបត់កដៃយ៉ាងខ្លាំងទៅជ្រុងម្ខាង ឬ ឈោងឆ្ងាយពេក (យោងទៅផ្នែក [របៀបចង្អុល](#))។

អ្នកក៏អាចឃើញថាវាមានសុកភាពក្នុងការដាក់ទីតាំងមេរោសរបស់អ្នករវាងរាងកាយរបស់អ្នក និង តែមុខរបស់ក្តារចុចដែរ។ ក្នុងករណីនេះ តុរបស់អ្នកត្រូវប្រើលើដើម្បីដាក់ទីតាំងម៉ូនីទ័រ និង ក្តារចុចទៅខាងក្រោយ ដូច្នេះកំភួនដៃរបស់អ្នកត្រូវបានទ្រយ៉ាងពេញលេញលើផ្ទៃធ្វើការ (យោងទៅផ្នែក [ការទ្រកំភួនដៃរបស់អ្នក](#))។

ក្រឹមត្រូវ

ដាក់ទីតាំងឧបករណ៍ចង្អុលរបស់អ្នកទៅជិតជ្រុងម្ខាងនៃក្តារចុចរបស់អ្នក និង ជិតតែមុខរបស់ក្តារចុច។



ខុស!

ចូរកុំដាក់ទីតាំងក្តារចុចរបស់អ្នក និង ឧបករណ៍ចង្អុលនៅកម្ពស់ និង ចម្ងាយខុសគ្នា។



ការប្រើស្តុកក្តារចុចមានជាសុភាព

បើអ្នកប្រើស្តុកក្តារចុច ត្រូវប្រាកដថាវាវែងល្មមដើម្បីសម្រួលឧបករណ៍ចង្អុលរបស់អ្នក ដូចជាមេស៊ី ឬ កូនឃ្នី។ បើមិនដូច្នោះទេ អ្នកប្រហែលជានឹងដាក់មេស៊ីលើតុរបស់អ្នក ដែលខ្ពស់ជាង និង ឆ្ងាយជាងក្តារចុចនោះ។ នេះនឹងនាំឲ្យអ្នកលាតសន្ធឹងទៅមុខដដែលៗ និង គ្មានជាសុភាពដើម្បីឈោងដល់មេស៊ី។

ការទ្រដៃ និង ទម្របាតដៃ

ជៀសវាង!

ទម្រដៃមិនគួរធ្វើឲ្យអ្នក៖

- លើក ឬ ទម្លាក់ស្មាររបស់អ្នក។
- ផ្អែកខ្លាំងហួសទៅលើកែងដៃមួយ ឬ ទាំងពីរ។
- សន្ធឹងកែងដៃរបស់អ្នកចេញទៅជ្រុងម្ខាង។
- ធ្វើឲ្យកដៃ, កំភួនដៃ ឬ កែងដៃរបស់អ្នកនឹងផ្តល់ ខណៈពេលវាយអក្សរ។
- បត់កដៃរបស់អ្នកខ្លាំងពេក។
- អង្គុយឆ្ងាយពេកពីក្តារចុច ឬ ឧបករណ៍ចង្អុលរបស់អ្នក។

បណ្តែត

សម្រាប់ការផ្អាកប៉ុណ្ណោះ

ទម្រង់បាតដៃត្រូវបានប្រើតែពេលផ្អាកប៉ុណ្ណោះ គឺនៅពេលអ្នកមិនវាយអក្សរ ឬ មិនប្រើឧបករណ៍ចង្អុលរបស់អ្នក។ អ្នកអាចឃើញថា ទម្រង់សម្រាប់កំភួនដៃ ឬ ប្រអប់ដៃរបស់អ្នក អនុញ្ញាតឲ្យអ្នកមានភាពសម្រាក និង ជាសុភាពកាន់តែខ្លាំង។

ការទ្រកំភួនដៃរបស់អ្នក

កៅអីមួយចំនួនផ្តល់នូវទ្រនាប់ដើម្បីឲ្យដៃរបស់អ្នកសម្រាក។ អ្នកអាចឃើញថាវាមានជាសុភាពក្នុងការទ្រកំភួនដៃរបស់អ្នកនៅលើទ្រនាប់ទាំងនេះ ខណៈពេលវាយអក្សរ, ចង្អុល ឬ ផ្អាក។ បើផ្ទៃធ្វើការរបស់អ្នកជ្រៅល្មម អ្នកក៏អាចឃើញថាវាមានជាសុភាពដើម្បីប្រើផ្ទៃធ្វើការរបស់អ្នកជាកន្លែងទ្រ (ដោយគ្មានចុច និង ម៉ូនីទ័ររបស់អ្នកបានផ្លាស់ទីចេញក្រោយ ដើម្បីបង្កើតលំហដែលមានជាសុភាពសម្រាប់កំភួនដៃរបស់អ្នក)។

កៅអី ឬ ទម្រង់កំភួនដៃលើផ្ទៃធ្វើការ គឺត្រូវបានលៃតម្រូវយ៉ាងត្រឹមត្រូវ សម្រាប់ការវាយអក្សរ នៅពេលស្មារបស់អ្នកសម្រាក; កំភួនដៃនីមួយៗត្រូវបានទ្រយ៉ាងស្មើ និង នៅតែអាចផ្លាស់ទីបាននៅពេលវាយអក្សរ ហើយកដៃរបស់អ្នកគឺស្ថិតនៅក្នុងឥរិយាបថមានជាសុភាព មិនលម្អៀង។ ទម្រនោះមិនបានលៃតម្រូវត្រឹមត្រូវទេ បើអ្នកលើក ឬ ទម្លាក់ស្មារ; អ្នកមានអារម្មណ៍មានសម្ពាធលើកែងដៃមួយ ឬ ទាំងពីរ; កែងដៃរបស់អ្នកត្រូវបានពន្លាតចេញទៅជ្រុងខាងរបស់អ្នក; កដៃ, កំភួនដៃ ឬ កែងដៃជាប់នឹងផ្តល់ ខណៈពេលវាយអក្សរ; ឬ កដៃរបស់អ្នកបានបត់ខ្លាំងពេក។

ត្រឹមត្រូវ

ទម្រង់កំភួនដៃត្រូវបានលៃតម្រូវយ៉ាងត្រឹមត្រូវ នៅពេលស្មារបស់អ្នកបានសម្រាក, កំភួនដៃរបស់អ្នកត្រូវបានទ្រ (ប៉ុន្តែអាចផ្លាស់ទីបាន ខណៈពេលវាយអក្សរ) ហើយកដៃរបស់អ្នកស្ថិតនៅក្នុងឥរិយាបថមានជាសុភាព មិនលម្អៀង។



ជម្រើសមួយទៀតគឺត្រូវប្រើទម្រង់កំភួនដៃ តែពេលអ្នកផ្អាក ដែលអនុញ្ញាតឲ្យកំភួនដៃ និង ប្រអប់ដៃរបស់អ្នកសម្រាកយ៉ាងស្រួល ខណៈពេលវាយអក្សរ និង ចង្អុល។ ក្នុងករណីនេះ ទម្រត្រូវបានលៃតម្រូវយ៉ាងត្រឹមត្រូវ នៅពេលវានៅក្រោមឥរិយាបថវាយអក្សររបស់កំភួនដៃអ្នកបន្តិច ប៉ុន្តែវានៅជិត និង អាចដាក់លើបានសម្រាប់ពេលផ្អាក (ដូចជាពេលអ្នកកំពុងអានលើអេក្រង់)។ ពិសោធជាមួយកម្ពស់នៃទម្រដៃរបស់អ្នកដើម្បីរកវិធីណាដែលអ្នកមានជាសុភាពបំផុត។ ឲ្យជាសុភាពនៃក, ស្មារ, កែងដៃ និង កដៃរបស់អ្នកធ្វើជាមធ្យមសក់អ្នក។

ការប្រើទម្របាតដៃ

ទម្របាតដៃ (ជូនកាលហៅថា ទម្រកដៃ) ត្រូវបានរចនាបង្កើតឡើងដើម្បីផ្តល់នូវការទ្រក្នុងពេលផ្អាក មិនមែនក្នុងអំឡុងពេលវាយអក្សរ ឬ ចង្អុលឡើយ។ ខណៈពេលវាយអក្សរ ឬ នៅពេលប្រើឧបករណ៍ចង្អុល សូមឲ្យកដៃរបស់អ្នកទំនេរដើម្បីផ្លាស់ទី និង មិននឹងផ្តល់ ឬក៏សម្រាកលើទម្របាតដៃ, ផ្ទៃធ្វើការ ឬ ភ្លៅរបស់អ្នកឡើយ។ ការឲ្យបាតដៃរបស់អ្នកសម្រាក ខណៈពេលវាយអក្សរ អាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ ពីព្រោះវាអាចធ្វើឲ្យអ្នកបត់ ឬ ទប់កដៃ និង ទាញម្រាមដៃទៅក្រោយ។ វាក៏អាចសង្កត់សម្ពាធនៅលើផ្នែកខាងក្រោមនៃកដៃរបស់អ្នកផងដែរ។ យោងទៅផ្នែក [កំភួនដៃ, កដៃ និង ប្រអប់ដៃ](#)។

ក្រដាស និង សៀវភៅ

ជ្រើសរើសធ្វើការ ឬ ផ្ទៃដែលធំល្មមដើម្បីដាក់គ្រឿងបរិក្ខារកុំព្យូទ័រ និង ឧបករណ៍បន្ថែមទៀត ដែលត្រូវការសម្រាប់ការងាររបស់អ្នក។ ដើម្បីជួយកាត់បន្ថយភាពអស់កម្លាំងនៃភ្នែក សូមដាក់ទីតាំងវត្ថុផ្សេងៗ ដែលអ្នកប្រើវាញឹកញាប់ នៅចម្ងាយដែលអាចមើលឃើញដូចគ្នា។

ការបន្ថយអប្បបរមានៃការឈាងរបស់អ្នក

រៀបចំក្រដាស, សៀវភៅ ឬ វត្ថុផ្សេងទៀត ដែលអ្នកប្រើញឹកញាប់ ដើម្បីបន្ថយចម្ងាយដែលអ្នកឈាងរកពួកវាឲ្យតិចបំផុត។ បើអ្នកប្រើសៀវភៅ, ក្រដាស និង វត្ថុសម្រាប់សរសេរញឹកញាប់ ហើយបើអ្នកប្រើស្តុកក្តារចុច ត្រូវប្រាកដថាស្តុកនោះ នៅពេលពន្លាត មិនបង្កឲ្យអ្នកទ្រោមទៅមុខ ឬ ឈាងខ្លាំងហួស។ នេះអាចសង្កត់ស្មា និង ខ្នងរបស់អ្នក។ បើអ្នកឃើញថាការសង្កត់ដូចនោះកើតឡើង អ្នកអាចពិចារណាអំពីការរៀបចំការងារបែបផ្សេងទៀត។

ឧស!

ចូរកុំរៀបចំកន្លែងធ្វើការរបស់អ្នកតាមវិធីដែលធ្វើឲ្យអ្នកប្រឹងទៅមុខដដែលៗដើម្បីមើលឃើញ និង ឈាងវត្ថុដែលប្រើញឹកញាប់ ដូចជាសៀវភៅ, ក្រដាស ឬ ទូរស័ព្ទ។



ការប្រើប្រដាប់ទុកឯកសារ

បើអ្នកប្រើប្រដាប់ទុកឯកសារ សូមដាក់វានៅជិតម៉ូនីទ័រ ព្រមទាំងនៅចម្ងាយ, កម្ពស់ និង មុំតែមួយជាមួយម៉ូនីទ័រ។ ការដាក់ទីតាំងវត្ថុទុកតាមវិធីនេះ អាចបង្កើនជាសុភាពរបស់អ្នក នៅពេលអ្នកប្រើក្រដាស និង អេក្រង់ ទៅវិញទៅមក ដោយការជួយរក្សាតុល្យភាពក្បាលរបស់អ្នកនៅលើស្មារបស់អ្នក។

បើកិច្ចការចម្បងរបស់អ្នកគឺត្រូវវាយអក្សរពីឯកសារលើក្រដាសនោះ អ្នកអាចឃើញថាកាន់តែមានជាសុភាពក្នុងការដាក់ប្រដាប់ទុកឯកសាររបស់អ្នកផ្ទាល់នៅពីមុខអ្នក និង ម៉ូនីទ័ររបស់អ្នកបន្តិចទៅជ្រុងម្ខាង ឬ នៅលើក្តារទម្រេតរវាងម៉ូនីទ័រ និង ក្តារចុចរបស់អ្នក។ ពិចារណាជម្រើសនេះ តែក្នុងករណីដែលអ្នកចំណាយពេលច្រើនមើលក្រដាសជាម៉ូនីទ័ររបស់អ្នក។

ទូរស័ព្ទ

ជៀសវាង!

ជៀសវាងប្រើឧបករណ៍ភ្ជាប់សម្រាប់ការទទួលទូរស័ព្ទ (“ទម្រស្មា” ជ័រ ឬ កៅស៊ូ) បើវាត្រូវការឲ្យអ្នកបត់ករបស់អ្នកទៅម្ខាងដើម្បីកៀបទូរស័ព្ទរបស់អ្នករវាងត្រចៀក និង ស្មារបស់អ្នក ជាពិសេស សម្រាប់ការហៅទូរស័ព្ទយូរ។

បណ្តែត

ការនិយាយប្រកបដោយសុភមង្គល

រក្សាលំនឹងក្បាលរបស់អ្នកឲ្យមានសុភមង្គលលើស្មារបស់អ្នក នៅពេលនិយាយតាមទូរស័ព្ទ ជាពិសេសក្នុងអំឡុងពេលយូរ។

ការកៀបទូរស័ព្ទរវាងត្រចៀក និង ស្មារបស់អ្នកអាចនាំឲ្យក, ស្មា និង ខ្នងគ្មានសុភមង្គល។ បើអ្នកប្រើទូរស័ព្ទរបស់អ្នក ច្រើន សូមព្យាយាមប្រើកាស ឬ ដាក់ទីតាំងទូរស័ព្ទរបស់អ្នកឲ្យអ្នកអាចលើកវាជាមួយប្រអប់ដៃដែលអ្នកមិនប្រើ។ នេះអាច ឲ្យប្រអប់ដៃដែលអ្នកប្រើអាចកត់ត្រាបាន។

នៅពេលមិនប្រើ សូមដាក់ទូរស័ព្ទក្នុងចម្ងាយដែលងាយយល់ដល់។

ត្រឹមត្រូវ

ប្រើកាសដើម្បីឲ្យប្រអប់ដៃរបស់អ្នកទំនេរ និង ជួយឲ្យអ្នកជៀសវាងឥរិយាបថដែលអសុភមង្គល។



ខុស!

ចូរកុំកៀបទូរស័ព្ទរបស់អ្នករវាងត្រចៀក និង ស្មារបស់អ្នក។



ការធ្វើការដោយជាសុកភាព

ការប្រើកុំព្យូទ័រយូរដៃ

បណ្តែ

- ជាសុកភាពនៃកុំព្យូទ័រយូរដៃ

នៅពេលអ្នកត្រូវធ្វើការនៅកន្លែងដែលគ្មានកន្លែងអង្គុយ ឬ ការទ្រទ្រង់ត្រូវ ដូចជានៅលើយន្តហោះ ឬ នៅកន្លែងទិរហោឋាន សូមប្តូរឥរិយាបថរបស់អ្នកឲ្យបានញឹកញាប់នៅពេលធ្វើការ និង សម្រាកខ្លីៗ។

- អំឡុងពេលយូរ

អ្នកអាចឃើញថាវាកាន់តែមានជាសុកភាពក្នុងការប្រើម៉ូនីទ័រដាច់ដោយឡែក ឬ លើកុំព្យូទ័រយូរដៃរបស់អ្នកដាក់លើសៀវភៅ ឬ ជុំមួយ នៅពេលប្រើក្តារចុច និង ឧបករណ៍ចង្អុលខាងក្រៅ។ ជម្រើសទាំងនេះផ្តល់ឲ្យអ្នកនូវចម្ងាយមើល និង កម្ពស់ជាច្រើន ដែលពិតជាសំខាន់នៅពេលធ្វើការលើកុំព្យូទ័រយូរដៃរបស់អ្នកក្នុងអំឡុងពេលយូរ។

យុទ្ធសាស្ត្រខាងក្រោមមានគោលបំណងជួយអ្នករក្សាជាសុកភាពនៅពេលប្រើកុំព្យូទ័រយូរដៃ។

នៅតាមផ្លូវ

នៅក្នុងបន្ទប់ក្នុងសណ្ឋាគារ សូមប្រើភួយដើម្បីទ្រាប់កៅអីរបស់អ្នក និង កន្សែងមូរជាវិធីច្នៃប្រឌិតដើម្បីទ្រខ្នងខាងក្រោមរបស់អ្នក។



ការស្វែងរកជាសុកភាព

នៅពេលធ្វើការជាមួយកុំព្យូទ័រយូរដៃ សូមរក្សាឲ្យស្អាត និង ករបស់អ្នកសម្រាក និង រក្សាលំនឹងក្បាលរបស់អ្នកនៅលើស្នា។ បើអ្នកត្រូវធ្វើការជាមួយកុំព្យូទ័រយូរដៃរបស់អ្នកនៅលើភ្លៅ សូមដាក់ផ្ទៃទ្រ (សំពៅរបស់អ្នក, តុនៅជិតគ្រែ ឬ សៀវភៅធំៗ) ក្រោមកុំព្យូទ័រ។ នេះក៏អាចលើកកុំព្យូទ័រ និង អាចបង្កើនជាសុកភាពផងដែរ។

⚠ **សូមប្រយ័ត្ន!** ដើម្បីកាត់បន្ថយលទ្ធភាពនៃរបួសដែលទាក់ទងនឹងការរលាក ឬ កុំព្យូទ័រឡើងកម្ដៅជ្រុល ចូរកុំដាក់កុំព្យូទ័រផ្ទាល់លើភ្លៅរបស់អ្នក ឬ ខ្ទប់រន្ធខ្យល់កុំព្យូទ័រ។ ប្រើកុំព្យូទ័រតែនៅលើផ្ទៃរឹងរាបស្មើ។ ចូរកុំអនុញ្ញាតឲ្យផ្ទៃរឹងមួយទៀត

ដូចជាម៉ាស៊ីនបោះពុម្ពដែលទិញផ្សេង ឬ ផ្ទៃទន់ ដូចជាខ្នើយ ឬ កម្រាល ឬ ក្រណាត់បាំងរន្ធខ្យល់។ ដូចគ្នានេះដែរ ចូរកុំ អនុញ្ញាតឲ្យអាដាប់ទ័រ AC ប៉ះនឹងស្បែក ឬ ផ្ទៃទន់ ដូចជាខ្នើយ ឬ កម្រាល ឬ ក្រណាត់ ក្នុងអំឡុងពេលប្រតិបត្តិការ។ កុំព្យូទ័រ និង អាដាប់ទ័រ AC អនុលោមតាមដែនកំណត់សីតុណ្ហភាពផ្ទៃដែលអ្នកប្រើប្រាស់ប៉ះ ដែលបានកំណត់ដោយ បទដ្ឋានអន្តរជាតិសម្រាប់សុវត្ថិភាពនៃគ្រឿងបរិក្ខារបច្ចេកវិទ្យាព័ត៌មាន (IEC 60950)។

ធ្វើជាអ្នកច្នៃប្រឌិត

ប្រើខ្នើយ, ភួយ, កន្សែង, សៀវភៅ និង ដុំផ្សេងៗ ដើម្បី៖

- លើកកម្ពស់កន្លែងអង្គុយរបស់អ្នក។
- បង្កើតឈ្នាន់ បើចាំបាច់។
- ទ្រខ្នងរបស់អ្នក។
- លើកកុំព្យូទ័ររបស់អ្នកឲ្យអេក្រង់ខ្ពស់ (នៅពេលប្រើក្តារចុច និង ឧបករណ៍ចង្អុលដាច់ដោយវិទ្យុ)។
- ផ្តល់នូវការទ្រដៃ បើអ្នកកំពុងធ្វើការនៅលើកៅអីវែង ឬ គ្រែ។
- ផ្តល់ទ្រនាប់ គ្រប់ពេលដែលត្រូវការ។

ការដឹកជញ្ជូនកុំព្យូទ័រ

បើអ្នកផ្ទុកគ្រឿងបន្សំ និង ក្រដាស នៅក្នុងកាបូបយូរបស់អ្នក សូមជៀសវាងកុំឲ្យស្មាប្រឹង ដោយការប្រើទះរុញ ឬ កាបូប យូរដែលមានកងជំនួសស្មា។

របៀបវាយអក្សរ

ជៀសវាង!

ជៀសវាងវាយគ្រាប់ចុចខ្លាំងៗ ឬ ប្រើកម្លាំងខ្លាំងជាងអ្វីដែលគ្រាប់ចុចត្រូវការ។

បណ្តុះ

• ប្រើដៃស្រាល

បើការវាយរបស់អ្នកប្រើដៃធ្ងន់ សូមបង្រៀនខ្លួនអ្នកឲ្យប្រើដៃស្រាល។ ចុចគ្រាប់ចុចដោយទន់ភ្លន់។

• ការវាយ “មើលមួយ វាយមួយ”

ការវាយមើលមួយ វាយមួយធ្វើឲ្យករបស់អ្នកបត់ចុះក្រោម។ រៀនអំពីរបៀបវាយដោយមិនមើល ដូច្នោះអ្នកមិនចាំបាច់ មើលក្តារចុចញឹកញាប់ឡើយ។

អង្កេតរបៀបវាយអក្សររបស់អ្នក និង កត់សម្គាល់អំពីរបៀបដែលអ្នកប្រើម្រាមដៃ និង ប្រអប់ដៃរបស់អ្នក។ ជៀសវាងប្រឹង ដែលមិនចាំបាច់នៅលើមេដៃ និង ម្រាមដៃ។ អង្កេតមើលថាតើអ្នកវាយដៃធ្ងន់ ឬ ដៃស្រាល ខណៈពេលវាយ។ ប្រើកម្លាំង អប្បបរមា ដែលត្រូវការដើម្បីសង្កត់គ្រាប់ចុច។

ត្រឹមត្រូវ

ឲ្យម្រាមដៃទាំងអស់របស់អ្នកសម្រាក ខណៈពេលវាយ និង ចង្អុល; កត់សម្គាល់ និង បន្តការប្រឹងហួស។ ស្តាប់ទៅវាហាក់ ដូចជាសាមញ្ញ ប៉ុន្តែវាអាចត្រូវការកិច្ចខំប្រឹងប្រែងម្តងហើយម្តងទៀត និង ការយកចិត្តទុកដាក់ដើម្បីប្តូរទៅជាទម្លាប់ដ៏ល្អ។



ឌុស!

ចូរកុំប្រឹងនៅលើម្រាមដៃណាមួយរបស់អ្នក នៅពេលមិនចាំបាច់ រួមទាំងម្រាមដៃដែលមិនប៉ះគ្រាប់ចុច ឬ ឧបករណ៍ចង្អុល ក៏ដូចជាម្រាមដៃដែលកំពុងវាយ ឬ ចង្អុល។



ការវាយដល់គ្រាប់ចុច និង បន្សុំគ្រាប់ចុច

ដើម្បីវាយដល់គ្រាប់ចុចដែលមិននៅជិតជួរដើមនៃក្តារចុចរបស់អ្នក សូមផ្លាស់ទីដៃទាំងមូលរបស់អ្នក; ជៀសវាងពន្លាត ម្រាមដៃរបស់អ្នកខ្លាំងពេក។ នៅពេលចុចគ្រាប់ចុចពីរក្នុងពេលតែមួយ ដូចជា Ctrl+C ឬ Alt+F សូមប្រើប្រអប់ដៃពីរជំនួស ការមូលដៃ និង ម្រាមដៃរបស់អ្នកដើម្បីវាយដល់គ្រាប់ចុចទាំងពីរ។

របៀបចង្អុល

ជៀសវាង!

ជៀសវាងចាប់កាន់ ឬ ខ្លឹបមើសរបស់អ្នកតឹងពេក។

បណ្តែ

- **ជាសុភាពនៃការចង្អុល**

នៅពេលប្រើមើស, កូនឃ្លី ឬ ឧបករណ៍ចង្អុលផ្សេងទៀត សូមកាន់វាឲ្យឆ្ងរ ឬ ចុចប៊ូតុងដោយប្រើកម្លាំងស្រាល។ ទុក ឲ្យប្រអប់ដៃ និង ម្រាមដៃរបស់អ្នកសម្រាកគ្រប់ពេលទាំងអស់ មិនថាពេលប្រើសកម្មឬអត់ ឬក៏គ្រាន់តែដាក់ដៃរបស់ អ្នកលើឧបករណ៍ពេលផ្អាកប្រើវា។ សម្រាប់ការផ្អាកយូរ សូមឲ្យវានៅស្ងៀម និង ឲ្យប្រអប់ដៃ និង ម្រាមដៃរបស់អ្នក សម្រាក។

- **ប្តូរប្រអប់ដៃ**

ដើម្បីឲ្យប្រអប់ដៃរបស់អ្នកបានសម្រាក អ្នកអាចជ្រើសរើសគ្រប់គ្រងមេរោស ឬ កូនឃ្លីរបស់អ្នក ជាមួយប្រអប់ដៃ ម្ខាងទៀត ក្នុងរយៈពេលមួយ។

ប្រើដៃ និង ស្មាទាំងមូលរបស់អ្នកដើម្បីផ្លាស់ទីមេរោស គឺមិនមែនត្រឹមតែដៃនោះទេ។ ចូរកុំឲ្យកដៃរបស់អ្នកសម្រាក ឬ នឹង ថ្កល់ នៅពេលប្រើឧបករណ៍ចង្អុលរបស់អ្នក; ឲ្យកដៃ, ដៃ និង ស្មាអាចផ្លាស់ទីបានដោយសេរី។

ត្រឹមត្រូវ

ទុកឲ្យកដៃរបស់អ្នកស្ថិតក្នុងឥរិយាបថមានសុភាព មិនលម្អៀង ហើយឧបករណ៍ចង្អុលរបស់អ្នកត្រឹមជាមួយកំភួនដៃ របស់អ្នក។



ខុស!

ចូរកុំផ្លាស់ទីឧបករណ៍ចង្អុលរបស់អ្នកឆ្ងាយពីក្តារចុចពេក ពីព្រោះវាអាចធ្វើឲ្យអ្នកបត់កដៃរបស់អ្នកទៅជ្រុងម្ខាង។



ការលៃតម្រូវការត្រួតត្រាសុហ្វវែរ

អ្នកអាចប្រើផ្ទាំងត្រួតត្រាសុហ្វវែរដើម្បីលៃតម្រូវលក្ខណៈសម្បត្តិនៃឧបករណ៍ចង្អុលរបស់អ្នក។ ឧទាហរណ៍ ដើម្បីកាត់ បន្ថយ ឬ លុបបំបាត់ការលើកមេរោស សូមព្យាយាមបង្កើនល្បឿនទស្សន៍ទេសចរ ឬ ការកំណត់ល្បឿន។ បើអ្នកប្រើឧបករណ៍ ចង្អុលជាមួយដៃឆ្វេង ផ្ទាំងត្រួតត្រាសុហ្វវែរនោះនឹងអនុញ្ញាតឲ្យអ្នកប្តូរការកំណត់ប្លុកសម្រាប់សុភាពអតិបរមា។

សម្អាតឲ្យបានញឹកញាប់

ធ្វើអាចជះឥទ្ធិពលដល់ប្រសិទ្ធភាពនៃឧបករណ៍ចង្អុលរបស់អ្នក ដែលធ្វើឲ្យការចង្អុលកាន់តែពិបាក។ ចងចាំសម្អាត មេស៊ី ឬ កូនឃ្លីរបស់អ្នកឲ្យបានញឹកញាប់។ មេស៊ី ឬ កូនឃ្លីអុបទិក មិនមានផ្នែកជ្រាស់ទីនៅខាងក្រោមឡើយ ដូច្នេះវាមិន ត្រូវការការសម្អាតញឹកញាប់នោះទេ។

ការប្រើក្តារចុចលើសាឡុង ឬ គ្រែ

ជៀសវាង!

នៅពេលប្រើក្តារចុចលើគ្រែ ឬ សាឡុង៖

- ជៀសវាងទេរខ្លាំងពេក ឬ ទ្រោមទៅមុខលើសពីសន្លឹងជើងរបស់អ្នក។
- ជៀសវាងអង្គុយនឹងពេញលេញ និង ធ្វើការដោយគ្មានការសម្រាកក្នុងអំឡុងពេលយូរ។

បណ្តែត

ជាសុភាពខ្ពង

នៅលើសាឡុង, កៅអី ឬ គ្រែ វាពិតជាសំខាន់ក្នុងការទ្រទ្រង់ទាំងមូលរបស់អ្នក។ ច្នៃប្រឌិត និង ប្រើភួយ, កន្សែង ឬ ខ្នើយ។

ទោះបីជាអ្នកប្រើក្តារចុចរបស់អ្នកនៅលើកន្លែងដែលហាក់ដូចជាមានជាសុភាព ដូចជា សាឡុង, គ្រែ ឬ កៅអីទម្រេតដែល អ្នកចូលចិត្តក៏ដោយ អ្នកនៅតែអាចមានបទពិសោធន៍អសុភាពដោយការអង្គុយក្នុងឥរិយាបថឆ្ងល់ ឬ ក្នុងឥរិយាបថមួយ ក្នុងរយៈពេលយូរ។

ត្រូវដឹងអំពីកំភួនដៃ, កដៃ និង ប្រអប់ដៃរបស់អ្នក

នៅពេលធ្វើការជាមួយក្តារចុចនៅលើភ្លៅ, សាឡុង ឬ គ្រែ សូមយកចិត្តទុកដាក់លើកំភួនដៃ, កដៃ និង ប្រអប់ដៃរបស់អ្នកឲ្យ ស្ថិតនៅក្នុងកន្លែងដែលមានជាសុភាពមិនលម្អៀងរបស់ពួកវា។ ជៀសវាងបត់កដៃរបស់អ្នកឡើងលើ, ចុះក្រោម, ចូលក្នុង ឬ ទៅក្រៅ ញឹកញាប់ ឬ ក្នុងអំឡុងពេលយូរ។

ត្រឹមត្រូវ

ពិសោធដោយដាក់ខ្នើយនៅក្រោមកំភួនដៃរបស់អ្នក; ពួកវាអាចជួយឲ្យស្មារបស់អ្នកសម្រាក និង កដៃរបស់អ្នកស្ថិតនៅក្នុង ឥរិយាបថមានជាសុភាព មិនលម្អៀង។



ការសម្រាក និង ការផ្លាស់ប្តូរកិច្ចការរបស់អ្នក

ជៀសវាង!

"បណ្តោយខ្លួនជាមួយកុំព្យូទ័រ"

នៅពេលធ្វើកិច្ចការដែលជិតដល់ថ្ងៃកំណត់ ឧទាហរណ៍ នៅពេលសម្រាកធ្វើរបាយការណ៍សម្រាប់ការងារ ឬ សម្រាប់កិច្ចការនៅថ្នាក់រៀន សូមជៀសវាងធ្វើការដោយ "បណ្តោយខ្លួនជាមួយកុំព្យូទ័រ" យ៉ាងតឹងតែងក្នុងអំឡុងពេលយូរ ដោយគ្មានការសម្រាក។ នៅក្នុងអំឡុងពេលនេះ អ្នកគួរគិតជាពិសេសពីភាពតានតឹងនៅក្នុងខ្លួនរបស់អ្នក និង សម្រាកឲ្យបានញឹកញាប់។ ការប្តូរកិច្ចការរបស់អ្នកទៅលេងល្បែងកុំព្យូទ័រមិនមែនជាការសម្រាកសម្រាប់ខ្លួនអ្នកឡើយ!

បណ្តែត

សាកល្បង និង អង្កេតមើល

ផ្ទុយពីអ្វីដែលមនុស្សមួយចំនួនអាចជឿ ការសិក្សាជាច្រើនបានរកឃើញថា ផលិតភាពមិនធ្លាក់ចុះទេ នៅពេលបានសម្រាកខ្លីៗញឹកញាប់នៅថ្ងៃនោះ។

ដូចដែលបានកត់សម្គាល់នៅខាងដើមនៃមគ្គុទ្ទេសក៍នេះ ការដាក់គ្រឿងសង្ហារឹម, គ្រឿងបរិក្ខារការិយាល័យ និង ពន្លឺរបស់អ្នក គឺគ្រាន់តែជាកត្តាមួយចំនួនតូចដែលកំណត់ពីសុខភាពប៉ុណ្ណោះ។ ទម្លាប់ធ្វើការរបស់អ្នកក៏មានសារៈសំខាន់ផងដែរ។ ចងចាំធ្វើតាមឱវាទខាងក្រោម៖

សម្រាក

នៅពេលអ្នកធ្វើការជាមួយកុំព្យូទ័ររបស់អ្នកក្នុងអំឡុងពេលយូរ សូមសម្រាកបន្តិច យ៉ាងហោចណាស់ ម្តងក្នុងមួយម៉ោង ហើយកាន់តែញឹកញាប់កាន់តែល្អ។ អ្នកអាចឃើញថាការសម្រាកខ្លីៗ ញឹកញាប់នោះនឹងផ្តល់ផលប្រយោជន៍ដល់អ្នកជាការសម្រាកវែងតែតិចតួច។

បើអ្នកដឹងថាអ្នកភ្លេចសម្រាក សូមប្រើសុហ្វវែរកំណត់ពេល ឬ សុហ្វវែរពិសេសណាមួយ។ មានឧបករណ៍សុហ្វវែរជាច្រើនដែលរំលឹកអ្នកឲ្យសម្រាកនៅចន្លោះពេលដែលអ្នកកំណត់។

ក្នុងអំឡុងពេលដែលអ្នកសម្រាក សូមងើបឈរ និង សន្លឹង ជាពិសេសសាច់ដុំ និង សន្លាក់ដែលអ្នកស្ថិតនៅក្នុងឥរិយាបថនឹងជំយូរ នៅពេលប្រើកុំព្យូទ័រ។

ផ្លាស់ប្តូរកិច្ចការរបស់អ្នក

ត្រួតពិនិត្យទម្លាប់ធ្វើការរបស់អ្នក និង ប្រភេទនៃកិច្ចការដែលអ្នកធ្វើ។ ប្តូរទម្លាប់នោះ និង ព្យាយាមផ្លាស់ប្តូរកិច្ចការរបស់អ្នកក្នុងអំឡុងពេលថ្ងៃនោះ។ ដោយការធ្វើដូច្នេះ អ្នកអាចជៀសវាងការអង្គុយនៅក្នុងឥរិយាបថមួយ ឬ ធ្វើសកម្មភាពដដែលៗជាបន្តបន្ទាប់ ក្នុងរយៈពេលជាច្រើនម៉ោង ដោយប្រើប្រអប់ដៃ, ដៃ, ស្មា, ក ឬ ខ្នងរបស់អ្នក។ ឧទាហរណ៍ ដើម្បីផ្លាស់ប្តូរ សូមបោះពុម្ពការងាររបស់អ្នកដើម្បីមើលកែ ជាជាងមើលកែលើម៉ូនីទ័ររបស់អ្នក។

កាត់បន្ថយប្រភពនៃភាពតប់ប្រមល់

យកកិច្ចការនៅកន្លែងការងារទាំងអស់ដែលធ្វើឲ្យអ្នកតប់ប្រមល់មកមើល។ បើអ្នកដឹងថាសុខភាពខាងរាងកាយ ឬ ផ្លូវចិត្តរបស់អ្នកកំពុងទទួលផលប៉ះពាល់ សូមចំណាយពេលដើម្បីវាយតម្លៃ ថាតើការផ្លាស់ប្តូរអ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើបានដើម្បីកាត់បន្ថយ ឬ លុបបំបាត់ប្រភពនៃភាពតប់ប្រមល់ទាំងនោះ។

ដកដង្ហើមវែងៗ

ដកដង្ហើមយកខ្យល់បរិសុទ្ធឲ្យបានវែងៗ និង ជាប្រចាំ។ បណ្តុំផ្លូវចិត្តដ៏តានតឹងដែលអាចអមមកជាមួយការប្រើកុំព្យូទ័រ ប្រហែលជាបង្កឲ្យមានការទប់ដង្ហើម ឬ ដកដង្ហើមខ្លីៗ។

ការត្រួតពិនិត្យទម្លាប់សុខភាព និង ការហាត់ប្រាណរបស់អ្នក

ជាសុខភាព និង សុវត្ថិភាពនៃការធ្វើការជាមួយកុំព្យូទ័រអាចទទួលបានដោយសារលក្ខណៈទូទៅនៃសុខភាពរបស់អ្នក។ ការសិក្សាបានបង្ហាញថា ភាពខុសគ្នានៃស្ថានភាពសុខភាពអាចបង្កើនហានិភ័យនៃអសុខភាព, ជំងឺសាច់ដុំ និង សន្លាក់ ឬ រូសផ្សេងៗ។

ស្ថានភាពដែលកើតចម្រើនហើយទាំងនេះរួមមាន៖

- កត្តាតំណពូជ
- ជំងឺសន្លាក់ និង ជំងឺជាលិកាភ្ជាប់ផ្សេងទៀត
- ជំងឺទឹកនោមផ្អែម និង ជំងឺប្រព័ន្ធនោមផ្សេងទៀត
- ស្ថានភាពនៃក្រពេញទ្វីរុំអ៊ុត
- ជំងឺសរសៃឈាម
- ស្ថានភាពខាងរាងកាយទន់ខ្សោយជាទូទៅ និង ទម្លាប់អាហារ ឬក៏រូស, ជំងឺផ្លូវចិត្ត ព្រមទាំង ជំងឺសាច់ដុំ និង ឆ្អឹង
- ទម្ងន់លើស
- ភាពតប់ប្រមល់
- ការជក់បារី
- មានគភ៌, អស់រដូវ និង ស្ថានភាពផ្សេងទៀតដែលប៉ះពាល់ដល់កម្រិតអ័រម៉ូន និង ការខ្វះជាតិទឹក
- ចាស់មុនអាយុ

ការត្រួតពិនិត្យកម្រិត និង ដែនកំណត់នៃភាពទទួលបានផ្ទាល់ខ្លួន

អ្នកប្រើប្រាស់កុំព្យូទ័រផ្សេងគ្នាមានកម្រិតនៃភាពទទួលបានផ្សេងគ្នា សម្រាប់ការងារតានតឹង ក្នុងអំឡុងពេលយូរ។ ត្រួតពិនិត្យកម្រិតនៃភាពទទួលបានផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក និង ជៀសវាងនូវការប្រើពួកវាហួសកម្រិតជាប្រចាំ។

បើស្ថានភាពសុខភាពដែលបានរាយត្រូវនឹងអ្នក វាក៏ពិតជាសំខាន់ក្នុងការដឹង និង ត្រួតពិនិត្យដែនកំណត់ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក។

ការថែរក្សាសុខភាព និង ភាពមាំមួន

បន្ថែមលើនេះ សុខភាព និង ភាពទទួលបានទាំងអស់របស់អ្នក សម្រាប់ការងារដ៏លំបាក អាចធ្វើឲ្យប្រសើរបាន ដោយការជៀសវាងបំពានលើស្ថានភាពសុខភាព និង ដោយការហាត់ប្រាណជាប្រចាំ ដើម្បីរក្សា និង ធ្វើឲ្យសុខភាពខាងរាងកាយរបស់អ្នកមាំមួន។

ការរៀបចំការលែតម្រូវរបស់អ្នក

បណ្តុំ

ជាអ្នកច្នៃប្រឌិត

គ្រឿងសង្ហារឹមអាចលែតម្រូវបានដែលបានបង្កើតឡើងសម្រាប់ការប្រើជាមួយកុំព្យូទ័រ មិនតែងតែមាននោះទេ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី អ្នកអាចប្រើកន្សែង, ខ្នើយ, ភួយ និង សៀវភៅតាមវិធីជាច្រើនដូចជា៖

- លើកកម្ពស់នៃកៅអីរបស់អ្នក។
- បង្កើតឈ្នាន់ជើង។
- ទ្រខ្នងរបស់អ្នក។
- លើកកម្ពស់ក្តារចុច ឬ អេក្រង់។

- ផ្តល់នូវទម្រង់ បើអ្នកកំពុងធ្វើការនៅលើកៅអីវែង ឬ គ្រែ។
- ផ្តល់ទ្រនាប់ គ្រប់ពេលដែលត្រូវការ។

ការរៀបចំដែលអ្នកធ្វើ តាមឱវាទនៅក្នុងផ្នែកពីមុន គឺអាស្រ័យលើភាពអាចលៃតម្រូវបាននៃផ្ទៃធ្វើការរបស់អ្នក។

- បើកម្ពស់ផ្ទៃធ្វើការរបស់អ្នកអាចលៃតម្រូវបាននោះ សូមលៃតម្រូវខ្លួនអ្នក និង កុំព្យូទ័ររបស់អ្នកតាមលំដាប់លំដោយ “ពីក្រោមឡើងលើ”។
- បើអ្នកមានតុនឹង សូមលៃតម្រូវខ្លួន និង កុំព្យូទ័ររបស់អ្នកតាមលំដាប់លំដោយ “ពីលើចុះក្រោម”។

ពីក្រោមឡើងលើ

1. កម្ពស់កន្លែងអង្គុយ៖ អ្នកគួរអាចរៀបចំជើងរបស់អ្នកឲ្យស្រួលនៅលើកម្រាល។
2. មុំបង្ហែកខ្នង និង ការទ្រខ្នងខាងក្រោម៖ ខ្នងរបស់អ្នកគួរត្រូវបានទ្រយ៉ាងល្អ។
3. កម្ពស់ក្តារចុច៖ ជួរដើមគួរនៅជិតកម្ពស់កែងដៃរបស់អ្នក។
4. ជម្រាលក្តារចុច៖ កដៃគួរស្ថិតនៅក្នុងឥរិយាបថមានសុខភាពមិនលម្អៀង។
5. ឧបករណ៍ចង្កុល៖ គួរត្រូវបានដាក់ទៅជិតខាងឆ្វេង ឬ ស្តាំនៃក្តារចុចរបស់អ្នក។
6. ទម្រង់កំភួនដៃស្រេចចិត្ត៖ ស្នាគួរត្រូវបានសម្រាក ហើយកំភួនដៃគួរត្រូវបានទ្រយ៉ាងស្មើគ្នា។
7. ចម្ងាយ, កម្ពស់ និង មុំម៉ូនីទ័រ៖ គួរអនុញ្ញាតឲ្យក្បាលរបស់អ្នកមានតុល្យភាពយ៉ាងមានសុខភាពលើស្មារបស់អ្នក។
8. ប្រដាប់ទុកឯកសារ, ទូរស័ព្ទ និង ឯកសារយោង៖ របស់ដែលប្រើជាញឹកញាប់គួរដាក់នៅកន្លែងងាយលោងដល់។

ពីលើចុះក្រោម

1. កម្ពស់កន្លែងអង្គុយ៖ កម្ពស់កែងដៃគួរតែនៅជិតជួរដើមនៃក្តារចុចរបស់អ្នក។
2. ឈ្នានីងជើង បើត្រូវការមួយ។
3. ទ្រខ្នងរបស់អ្នក។
4. ធ្វើតាមជំហាន ២ ដល់ ៨ នៅក្នុងផ្នែកមុននេះ។

បញ្ជីត្រួតពិនិត្យសុវត្ថិភាព & ជាសុខភាពរបស់អ្នក

បណ្តុំ

- **ត្រួតពិនិត្យឡើងវិញ**

ត្រួតពិនិត្យឡើងវិញនូវឥរិយាបថ និង ទម្លាប់របស់អ្នក ដោយប្រើបញ្ជីត្រួតពិនិត្យនេះ។ បើអ្នកភ្លេចបណ្តុំមួយ ឬ ច្រើន សូមអានផ្នែកមុននៃមគ្គុទ្ទេសក៍នេះឡើងវិញ។

- **ស្តាប់រាងកាយរបស់អ្នក**

គ្រប់ពេលដែលអ្នកផ្លាស់ប្តូរកិច្ចការ, កន្លែងធ្វើការ ឬ ឥរិយាបថរបស់អ្នក សូម “ស្តាប់” រាងកាយរបស់អ្នក។ សញ្ញាណនៃជាសុខភាព ឬ អសុខភាពនឹងជួយអ្នកដឹងថា តើការលៃតម្រូវរបស់អ្នកត្រឹមត្រូវដែរឬទេ។

ដើម្បីបង្កើនជាសុខភាពរបស់អ្នក និង កាត់បន្ថយហានិភ័យសុវត្ថិភាពដែលអាចកើតមាន សូមប្រើបញ្ជីត្រួតពិនិត្យនេះ ដើម្បីជួយអ្នកវាយតម្លៃឥរិយាបថ និង ទម្លាប់ការងាររបស់អ្នក។

ឥរិយាបថអង្គុយ

- តើអ្នកបានរកឃើញឥរិយាបថអង្គុយផ្សេងៗដែលអ្នកមានជាសុខភាពបំផុតដែរឬទេ?
- តើអ្នកកំពុងផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថផ្សេងៗនៅក្នុង “កន្លែងមានជាសុខភាព” ពេញមួយថ្ងៃ ជាពិសេស នៅពេលរសៀលដែរឬទេ?

- តើជើងរបស់អ្នកបានដាក់ស្រួលដែរឬទេ?
- តើផ្នែកខាងក្រោមនៃភ្លៅរបស់អ្នកជិតជង្គង់មិនរងសម្ពាធមែនទេ?
- តើផ្នែកខាងក្រោយនៃជើងខាងក្រោមរបស់អ្នកមិនទទួលរងសម្ពាធមែនទេ?
- តើមានកន្លែងគ្រប់គ្រាន់នៅខាងក្រោមផ្ទៃធ្វើការរបស់អ្នកសម្រាប់ជង្គង់ និង ជើងរបស់អ្នកដែរឬទេ?
- តើខ្នងខាងក្រោមរបស់អ្នកត្រូវបានទ្រដែរឬទេ?

ស្មារ, ដៃ, កដៃ និង ប្រអប់ដៃ

- តើស្មាររបស់អ្នកសម្រាកដែរឬទេ?
- តើប្រអប់ដៃ, កដៃ និង កំភួនដៃរបស់អ្នកស្ថិតនៅកន្លែងមានសុភាពមិនលម្អៀងដែរឬទេ?
- បើអ្នកប្រើទម្រង់ដៃ តើពួកវាត្រូវបានលៃតម្រូវឲ្យស្មាររបស់អ្នកបានសម្រាក និង កដៃរបស់អ្នកស្ថិតនៅកន្លែងមានសុភាពមិនលម្អៀងដែរឬទេ?
- តើកែងដៃរបស់អ្នកនៅកន្លែងដែលនៅជិតកម្ពស់នៃជួរដើមនៃក្តារចុចរបស់អ្នកដែរឬទេ?
- តើអ្នកជៀសវាងសម្រាកប្រអប់ដៃ និង កដៃខណៈពេលវាយអក្សរ ឬ ចង្អុលដែរឬទេ?
- តើអ្នកជៀសវាងសម្រាកប្រអប់ដៃ និង កដៃរបស់អ្នកលើតែមស្រួចដែរឬទេ?
- តើអ្នកជៀសវាងកៀបទូរស័ព្ទរវាងត្រចៀក និង ស្មារដែរឬទេ?
- តើរបស់ដែលអ្នកប្រើញឹកញាប់ ដូចជាទូរស័ព្ទ និង ឯកសារយោងរបស់អ្នក ងាយយោងដល់ដែរឬទេ?

ភ្នែក

- តើអ្នកឲ្យភ្នែករបស់អ្នកសម្រាកញឹកញាប់ដោយការផ្តោតលើចំណុចនៅឆ្ងាយដែរឬទេ?
- តើអ្នកទទួលបានការត្រួតពិនិត្យភ្នែករបស់អ្នកជាប្រចាំពីអ្នកជំនាញថែទាំភ្នែកដែរឬទេ?
- តើអ្នកបំប្រិចភ្នែកគ្រប់គ្រាន់ដែរឬទេ?
- បើអ្នកពាក់កញ្ចក់វ៉ែនតាពីរជាន់, បីជាន់ ឬ កញ្ចក់បន្ថែមប្រូក្រេស៊ីវ តើអ្នកជៀសវាងផ្ទៀងផ្ទាត់របស់អ្នកទៅក្រោយដើម្បីមើលម៉ូនីទ័រដែរឬទេ?
- តើអ្នកធ្លាប់បានពិចារណាពីការកាត់វ៉ែនតាតាមវេជ្ជបញ្ជាដែលសមជាពិសេសសម្រាប់ប្រើជាមួយម៉ូនីទ័រកុំព្យូទ័រ ដើម្បីជៀសវាងពីឥរិយាបថខុសឆ្គងដែរឬទេ?

របៀបវាយអក្សរ

- តើអ្នកកំពុងហ្វឹកហ្វឺនខ្លួនរបស់អ្នកឲ្យប្រើដៃស្រាល នៅពេលអ្នកដឹងថាអ្នកកំពុងប្រើដៃធ្ងន់លើគ្រាប់ចុចដែរឬទេ?
- បើអ្នកមិនមែនជាអ្នកវាយអក្សរដោយមិនមើលគ្រាប់ចុចទេ តើអ្នកកំពុងហាត់រៀនវាយអក្សរដែរឬទេ?
- តើអ្នកកំពុងហ្វឹកហ្វឺនម្រាមដៃរបស់អ្នកឲ្យសម្រាកដែរឬទេ នៅពេលអ្នកឃើញថាពួកវាតឹងរឹងណែន រួមទាំងម្រាមដៃដែលមិនប៉ះគ្រាប់ចុច និង ឧបករណ៍ចង្អុល ក៏ដូចជាម្រាមដៃដែលវាយអក្សរសកម្ម និង កំពុងប្រើដើម្បីចង្អុល?
- តើអ្នកប្រើដៃទាំងមូលរបស់អ្នកដើម្បីវាយដល់គ្រាប់ចុចដែលមិនស្ថិតនៅជិតជួរដើមដែរឬទេ?

ក្តារចុច និង ឧបករណ៍ចង្អុល

- តើក្តារចុចរបស់អ្នកមានទីតាំងនៅខាងមុខអ្នកផ្ទាល់ដែរឬទេ?
- តើកម្ពស់ក្តារចុច និង ជម្រាលរបស់អ្នកបានលៃតម្រូវឲ្យកដៃរបស់អ្នកស្ថិតនៅក្នុងឥរិយាបថមានសុភាព មិនលម្អៀង ហើយស្មាររបស់អ្នកសម្រាកដែរឬទេ?
- បើអ្នកកំពុងវាយអក្សរជាមួយក្តារចុចនៅលើភ្លៅ តើស្មាររបស់អ្នកបានសម្រាក ហើយកដៃរបស់អ្នកស្ថិតនៅក្នុងឥរិយាបថមានសុភាពដែរឬទេ?
- បើអ្នកកំពុងប្រើមេស៊ី ឬ កូនឃ្លី ដាច់ដោយឡែក តើវាបានដាក់ទៅខាងស្តាំ, ខាងឆ្វេង ឬ ខាងមុខជិតក្តារចុចរបស់អ្នកដែរឬទេ?

- បើអ្នកកំពុងប្រើឧបករណ៍ចង្អុល តើអ្នកកំពុងកាន់វាយ៉ាងត្រូវ ជាមួយដៃដែលសម្រាកដែរឬទេ?
- តើអ្នកមិនរលំពីឧបករណ៍ចង្អុលរបស់អ្នកនៅពេលអ្នកមិនប្រើវាមែនទេ?
- តើអ្នកកំពុងប្រើដៃស្រាលដែរឬទេ នៅពេលចុចលើប៊ូតុងនៅលើឧបករណ៍ចង្អុល, កូនឃ្លី, ផ្ទាំងម៉ោង ឬ ស្លឹកចង្អុល?
- តើអ្នកសម្អាតម៉ោង ឬ កូនឃ្លីរបស់អ្នកញឹកញាប់ដែរឬទេ?

ម៉ូនីទ័រ

- តើម៉ូនីទ័ររបស់អ្នកស្ថិតនៅពីមុខអ្នក និង នៅចម្ងាយមើលដែលមានសុខភាព ប្រហែលប្រវែងដៃដែរឬទេ? ឬ បើអ្នកសំឡឹងមើលក្រដាសច្រើនជាងម៉ូនីទ័ររបស់អ្នក តើប្រដាប់ទុកឯកសាររបស់អ្នកនៅពីមុខអ្នកដោយម៉ូនីទ័ររបស់អ្នកទៅជ្រុងម្ខាងទៀតដែរឬទេ?
- តើអ្នកបានលុបបំបាត់ចំណាំង និង ការចាំងពន្លឺនៅលើម៉ូនីទ័ររបស់អ្នក ដោយមិនសម្រួលឥរិយាបថរបស់អ្នកដែរឬទេ?
- តើកន្លែងមើលទាំងមូលលើម៉ូនីទ័ររបស់អ្នកស្ថិតនៅក្រោមកម្ពស់ភ្នែករបស់អ្នកបន្តិចដែរឬទេ?
- តើម៉ូនីទ័ររបស់អ្នកទ្រេត ដើម្បីឱ្យស្របនឹងមុខរបស់អ្នកដែរឬទេ?
- តើអ្នកធ្លាប់បានលៃតម្រូវការត្រួតពិនិត្យពន្លឺ និង ពន្លឺក្នុង ដើម្បីបង្កើនគុណភាពនៃអក្សរ និង ក្រាហ្វិកដែរឬទេ?
- តើប្រដាប់ទុកឯកសាររបស់អ្នកស្ថិតនៅជិតម៉ូនីទ័រ ក្នុងចម្ងាយ, កម្ពស់ និង មុំ តែមួយដូចម៉ូនីទ័រដែរឬទេ?

កុំព្យូទ័រយូរដៃ

- តើអ្នកផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថរបស់អ្នកញឹកញាប់ ដោយស្វែងរកតុល្យភាពរវាងស្មាដែលសម្រាក និង ឥរិយាបថដែលមានសុខភាពដែរឬទេ?
- តើអ្នកជៀសវាងសម្រាកកែវរបស់អ្នកនៅលើក្តៅរបស់អ្នក ខណៈពេលវាយអក្សរដែរឬទេ?
- នៅពេលប្រើក្តារចុចនៅលើកៅអីវែង ឬ ត្រែ តើអ្នកជៀសវាងទ្រេតខ្លួនឆ្ងាយពេក ដើម្បីជៀសវាងភាពអស់កម្លាំងរបស់កដែរឬទេ?
- នៅពេលប្រើកុំព្យូទ័រក្នុងអំឡុងពេលយូរ តើអ្នកបានព្យាយាមលើកកុំព្យូទ័រយូរដៃរបស់អ្នក ដោយដាក់លើដុំមួយ ឬ សៀវភៅ និង ប្រើក្តារចុច ព្រមទាំងឧបករណ៍ចង្អុលខាងក្រៅដែរឬទេ?

⚠ **សូមប្រយ័ត្ន!** ដើម្បីកាត់បន្ថយលទ្ធភាពនៃរបួសដែលទាក់ទងនឹងការរលាក ឬ កុំព្យូទ័រឡើងកម្តៅជ្រុល ចូរកុំដាក់កុំព្យូទ័រ ផ្ទាល់លើក្តៅរបស់អ្នក ឬ ខ្ទប់រន្ធខ្យល់កុំព្យូទ័រ។ ប្រើកុំព្យូទ័រតែនៅលើផ្ទៃរឹងរាបស្មើ។ ចូរកុំអនុញ្ញាតឱ្យផ្ទៃរឹងមួយទៀត ដូចជាម៉ាស៊ីនបោះពុម្ពដែលទិញផ្សេង ឬ ផ្ទៃទន់ ដូចជាខ្នើយ ឬ កម្រាល ឬ ក្រណាត់បាំងរន្ធខ្យល់។ ដូចគ្នានេះដែរ ចូរកុំអនុញ្ញាតឱ្យអាដាប់ទ័រ AC ប៉ះនឹងស្បែក ឬ ផ្ទៃទន់ ដូចជាខ្នើយ ឬ កម្រាល ឬ ក្រណាត់ ក្នុងអំឡុងពេលប្រតិបត្តិការ។ កុំព្យូទ័រ និង អាដាប់ទ័រ AC អនុលោមតាមដែនកំណត់សីតុណ្ហភាពផ្ទៃដែលអ្នកប្រើប្រាស់ប៉ះ ដែលបានកំណត់ដោយ បទដ្ឋានអន្តរជាតិសម្រាប់សុវត្ថិភាពនៃគ្រឿងបរិក្ខារបច្ចេកវិទ្យាព័ត៌មាន (IEC 60950)។

ការបង្ការទូទៅ

- តើអ្នកសម្រាក និង ដើរជុំវិញបន្តិច យ៉ាងហោចណាស់ម្តងក្នុងមួយម៉ោងដែរឬទេ?
- តើអ្នកហាត់ប្រាណជាប្រចាំដែរឬទេ?
- តាមពេល តើអ្នកយកកិច្ចការនៅកន្លែងការងារទាំងអស់ដែលធ្វើឱ្យអ្នកតប់ប្រមល់នៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នកមកមើល និង ផ្លាស់ប្តូរនូវអ្វីដែលអ្នកអាចត្រួតត្រាការផ្លាស់ប្តូរបានដែរឬទេ?
- បើអ្នកធ្លាប់មានរោគសញ្ញាទាំងឡាយដែលអ្នកគិតថាអាចទាក់ទងនឹងការប្រើកុំព្យូទ័ររបស់អ្នក មិនថាអ្នកធ្លាប់មានរោគសញ្ញាទាំងនោះក្នុងពេលធ្វើការ ឬ នៅពេលផ្សេងទៀតទេ តើអ្នកធ្លាប់បានពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យ ហើយបើមាន ធ្លាប់បានប្រឹក្សានៅផ្នែកសុខភាព និង សុវត្ថិភាពរបស់ក្រុមហ៊ុនអ្នកដែរឬទេ?