

## ใบความรู้ เรื่องการป้องกันดวงตาให้ปลอดภัยจากแสงสว่างที่ไม่เหมาะสม

บริเวณที่มีแสงสว่างไม่เหมาะสม เป็นบริเวณที่มีมืดหรือมีแสงสว่างไม่เพียงพอ หรือเป็นในบริเวณที่มีแสงจ้าเกินไป การทำกิจกรรมต่าง ๆ ในบริเวณที่มีแสงสว่างไม่เหมาะสม เช่น การจ้องจอโทรศัพท์ จอโทรทัศน์ หรือจอคอมพิวเตอร์ที่มีแสงจ้าในห้องที่มีแสงสว่างไม่เพียงพอ การอ่านหนังสือในบริเวณที่มีแสงจ้าเกินไป การเผลอไปจ้องมองวัตถุที่มีแสงจ้า เช่น ดวงอาทิตย์ หลอดไฟฟ้า แสงแฟลชจากการถ่ายภาพ การกระทำลักษณะนี้อาจทำให้ตาของเรามืด ปวดตา ตาล้า



เพื่อเป็นการป้องกันดวงตา เราจึงต้องจัดแสงสว่างให้เหมาะสมกับกิจกรรมที่ทำ หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมในบริเวณที่มีแสงสว่างไม่เหมาะสม สวมแว่นตากันแดดเมื่อต้องออกไปทำกิจกรรมในบริเวณที่มีแสงจ้า นอกจากนี้ ยังมีบางอาชีพที่ต้องเจอแสงจ้าขณะทำงาน เช่น ช่างเชื่อมโลหะ ซึ่งในขณะทำงานต้องใส่หน้ากากแบบพิเศษเพื่อป้องกันแสงจ้าจากประกายไฟและป้องกันเศษวัสดุเข้าตา



ช่างเชื่อมโลหะใส่หน้ากากป้องกันแสง