



人机工程学说明

 **警告：不正确或超长时间地使用键盘可能会对身体造成损伤。**

 **警告：长时间地观看显示屏或外部显示器屏幕可能会造成眼睛疲劳。**

便携式计算机不适合作为办公设备进行连续操作。如果本便携式计算机用于连续操作，建议您连接一个外部键盘。

PP05S 和 PP06S 便携式计算机不适合作为办公设备进行连续操作。要在办公室内长时间使用，建议您连接一个外部键盘。

为了舒适而又高效地工作，请在安装和使用计算机系统时遵循以下人机工程学原则：

- 工作时，将计算机置于您的正前方。
- 调整计算机显示屏的倾斜度、对比度和/或亮度设置，以及照明环境（例如吊灯、台灯以及窗户附近的窗帘或百叶窗），来尽可能地减少显示屏的反射和刺眼。
- 使用外部显示器时，请将显示器放置在舒适的观看距离（通常离眼睛的距离为 450 毫米至 610 毫米 [18 英寸至 24 英寸]）。当坐在显示器前时，请确保显示器屏幕与您的视线平行或略低。
- 使用可对后背下部提供良好支持的座椅。
- 使用键盘、触摸板、定点杆或外部鼠标时，请保持前臂水平放置并使手腕处于自然舒适的位置。
- 使用键盘、触摸板或定点杆时，请始终使用掌托。使用外接鼠标时，请留出供手休息的空间。
- 使您的上臂自然垂放于身体两侧。
- 确保您的双脚平放在地板上。
- 坐在椅子上时，确保腿部重量落在双脚而不是落在椅子的前缘上。如果有必要，请调整座椅的高度或使用脚垫，以保持正确的坐姿。
- 经常改变工作内容。合理安排工作，尽量避免长时间打字。停止打字时，试图做一些需要双手并用的活动。

有关符合人机工程学操作习惯的更多信息，请参阅 BSR/HFES 100 标准，该标准可以从 Human Factors and Ergonomics Society (HFES) 的网站 www.hfes.org/Publications/ProductDetail.aspx?ProductId=7 购买（仅限英文版本）。

References: (English Only)

1. American National Standards Institute. *ANSI/HFES 100: American National Standards for Human Factors Engineering of Visual Display Terminal Workstations*. Santa Monica, CA: Human Factors Society, Inc., 1988.
2. Human Factors and Ergonomics Society. *BSR/HFES 100 Draft standard for trial use: Human Factors Engineering of Computer Workstations*. Santa Monica, CA: Human Factors and Ergonomics Society, 2002.
3. International Organization for Standardization (ISO). *ISO 9241 Ergonomics requirements for office work with visual display terminals (VDTs)*. Geneva, Switzerland: International Organization for Standardization, 1992.