

# 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。

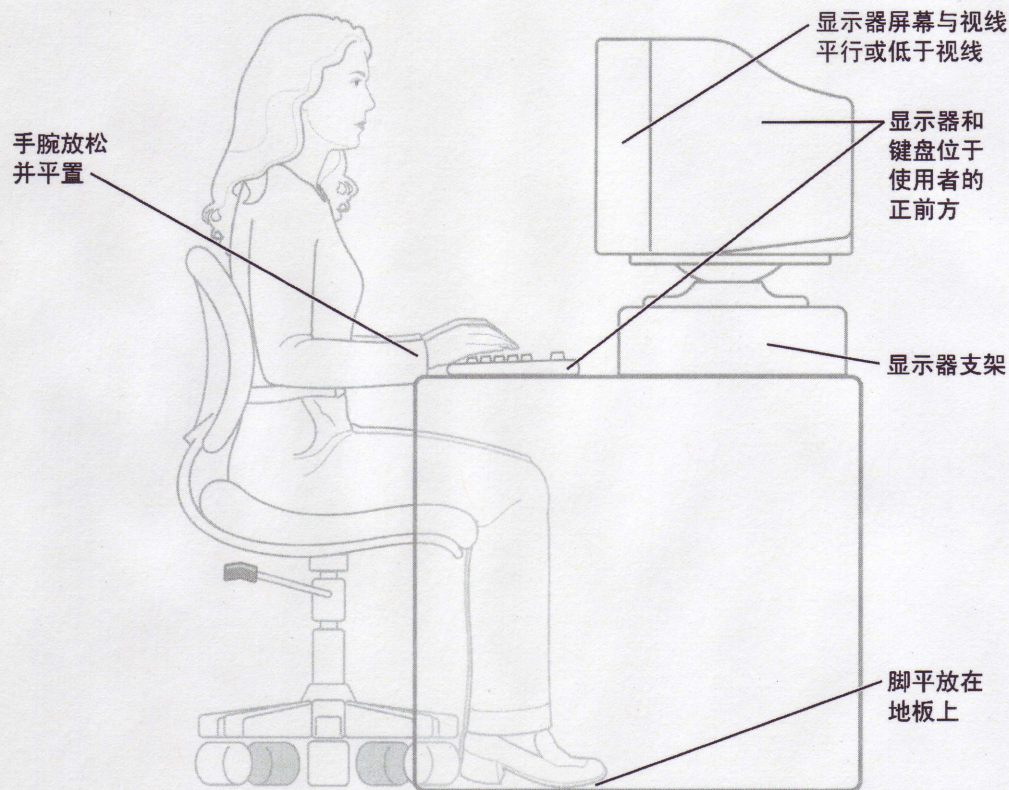
**警告：**长时间观看显示器屏幕可能会造成眼睛疲劳。

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：

- 计算机的放置应使得显示器和键盘位于您工作的正前方。能帮助您正确地放置键盘的特殊搁板可商购获得。
- 将显示器放置在舒适的观看距离（通常离眼睛的距离为 450 至 610 毫米 [18 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。
- 调整显示器的倾斜度、对比度和亮度设置及照明环境（例如吊灯、台灯和附近窗户上的窗帘或百叶窗）来最小化显示器屏幕上的反光和闪烁。
- 由于系统外壳特性，DCTA 型号不应放置在用户的主视野内。
- 使用可对后背下部提供良好支持的座椅。
- 当使用键盘或鼠标时，保持前臂水平并且手腕处于自然舒适的位置。
- 当使用键盘或鼠标时，请始终留出拱手休息的空间。
- 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。
- 保持桌子下面的区域内没有阻碍物和电缆或电源线，这些物品会影响座位的舒适度或可能绊脚。

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](http://www.hfes.org/Publications/ProductDetail.aspx?ProductId=7) 购买（仅限英文版本）。

例如：



## 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.