



KELUARGA PELAJAR-PELAJAR
KELANTAN MESIR



RISALAH MULTIMEDIA

"Karyawan Kolektif Penerbitan Produktif"

SIRI
26



Keluarga Pelajar-pelajar Kelantan Mesir



lpnkpk@gmail.com

Disediakan oleh: Unit Multimedia, Lajnah Penerbitan,
Keluarga pelajar-pelajar Kelantan Mesir 2016/2017

14 Julai 2017/20 Syawal 1438

RADIASI SKRIN: CARA MENCEGAHNYA

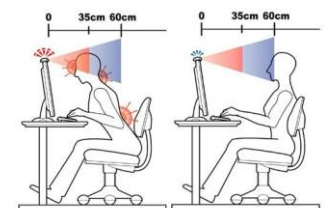
Komputer dan seumpama dengannya sudah banyak digunakan tidak kira dimana-mana sahaja dan juga tidak kira dalam apa jua bidang sekalipun. Namun disebalik sifatnya yang fleksibel, ianya memberi kesan kepada kesihatan kita, terutama sekali kepada mata kerana radiasi yang dikeluarkan oleh monitor sangat memberi kesan kepada mata.

Kita diingatkan supaya tidak memusatkan peralatan elektronik di rumah pada satu tempat kerana ianya dapat meningkatkan kadar radiasi yang berlebihan. Selain itu, bahagian belakang komputer juga tidak boleh diletakkan menghadap orang lain kerana kadar radiasi yang paling tinggi dikeluarkan oleh komputer adalah melalui belakang skrin manakala bagi laptop pula pada bahagian bawah.

Beberapa jenis radiasi yang dihasilkan oleh monitor komputer di antaranya adalah sinar ultraviolet, sinar X dan gelombang mikro. Oleh kerana itu, bagi anda yang sering menggunakan komputer dalam tempoh yang lama, perlulah melakukan beberapa tindakan untuk mencegah keletihan pada mata dan mencegah gangguan kesihatan mata.

Berikut adalah beberapa tip dan cara mencegah radiasi dari cahaya layar komputer:

1. Pilih monitor yang berbentuk *LCD (liquid crystal display)* & pasanglah *filter* layar untuk mengurangkan radiasi komputer.
2. Sesuaikan aturan pada monitor anda. Buruk kesannya pada mata jika aturan monitor terlalu gelap atau terlalu terang. Sebaiknya, laraskan mengikut keselesaan mata anda.
3. Sesuaikan posisi mata anda supaya tidak terlalu tinggi atau terlalu rendah. Letakkan monitor sejajar dengan mata anda.
4. Jaga jarak dengan monitor. Sebaiknya jarak minimum antara mata dengan komputer adalah 35cm.
5. Tidak digalakkan guna laptop di ruangan yang gelap.



6. Mengistirahatkan mata, mata yang letih tidak boleh dipaksa untuk bekerja di depan layar komputer, berikan mata kita rehat setiap 2 jam sekali dari layar komputer dengan melihat perkara-perkara yang menyegarkan mata contohnya melihat daun-daunan yang menghijau dan langit.
7. Menggunakan kacamata salah satu cara mengurangi radiasi pada layar monitor. Disarankan menggunakan kacamata anti radiasi supaya lebih optimal menghindari radiasi layar monitor.
8. Kebiasaannya apabila kita asyik di depan komputer, kita akan lupa untuk berkedip sehingga menyebabkan mata menjadi kering. Pakar mata mengatakan bahawa berkedip boleh membantu mata mennecegah iritasi.
9. Jangan gunakan *laptop* ketika sedang dicas kerana radiasi akan semakin meningkat.

Tip-tip di atas adalah untuk memberikan keselesaan bagi anda yang sering menghabiskan aktiviti di depan layar komputer. Beberapa cara di atas juga sangat dianjurkan untuk dilakukan supaya kesihatan mata kita terjaga. Imbangi juga dengan makan makan yang berkhasiat untuk kesihatan mata kita. Akhir sekali, ketahuilah bahawa radiasi computer atau *laptop* memberi kesan negatif kepada mata dan tubuh kita.

Oleh:

Amira Nuraina binti Mohamad Ruslan,
Kuliah Bahasa Arab,
Universiti al-Azhar