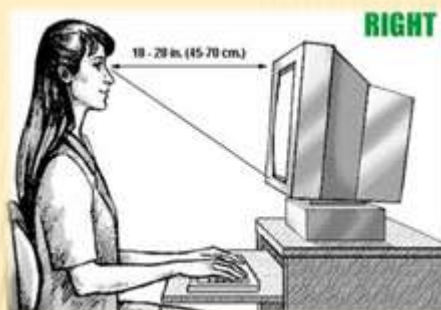


KESEHATAN DAN KESELAMATAN KERJA (K3) DALAM PENGGUNAAN KOMPUTER SERTA PERALATAN TEKNOLOGI YANG LAIN



1

JARAK ANTARA MATA DENGAN MONITOR



Cara-cara menjaga kesehatan mata yaitu sebagai berikut :

- Istirahatkan mata anda dengan melihat pemandangan yang bernuansa sejuk dan jauh ke depan secara rutin.
- Jagalah agar kacamata atau lensa kontak (jika menggunakan) dan layar tampilan selalu bersih.
- Gunakan tambahan layar anti radiasi.

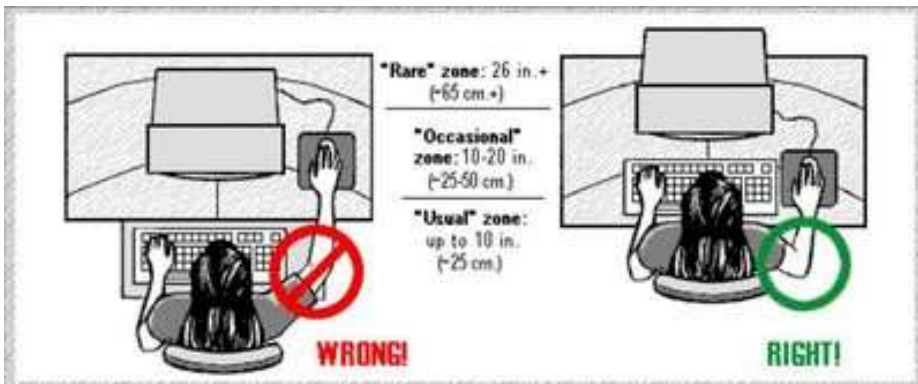
2

Posisi Tangan memegang Keyboard (Papan Ketik)

POSISI TANGAN MEMEGANG MOUSE



3



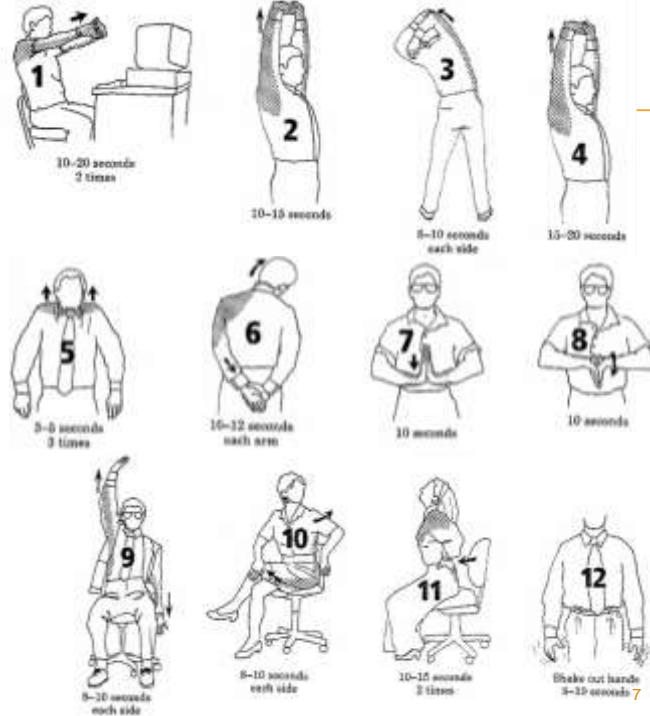
4

OLAHRAGA KECIL UNTUK MENGURANGI PEREGANGAN PADA TITIK TEGANG RINGAN DI DEPAN KOMPUTER



Nis' documents

**Take a break
and
Let's do some exercises 😊**



Nis' documents

Pekerjaan Rumah

1. Sebutkan 5 manfaat menerapkan K3 dalam penggunaan komputer!
2. Sebutkan 5 dampak negatif dalam menggunakan komputer yang berkaitan dengan Kesehatan dan Keselamatan Kerja!
3. Sebutkan 5 hal yang berkaitan dengan antisipasi pada saat menggunakan komputer, agar Anda terasa nyaman dalam menggunakan komputer!

8