



BUKU SAKU KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA








EMERGENCY CALL

Emergency Call	112
Pemadam Kebakaran	113
SAR	115
Ambulance	118
Kepolisian	110
PLN DIY	(0274) 123
Palang Merah Indonesia (PMI)	(0274) 372176
BPBD Bantul	(0274) 646 2 100
SAR Yogyakarta	(0274) 587 559
Pemadam Kebakaran Kota Yogyakarta	(0274) 587101 dan 2922848
Gunung Kidul	(0274) 391113
Kulon Progo	(0274) 774710
Sleman	(0274) 868351s
Bantul	(0274) 6462100
Kepolisian DIY	
Polda DIY	(0274) 563 494
Poltabses Yogyakarta	(0274) 512 940
Polres Gunung Kidul	(0274) 91110, (0274) 391410
Polres Kulon Progo	(0274) 93110
Polres Sleman	(0274) 868410
Polres Bantul	(0274) 367410

A. Panduan Simbol Keselamatan Kerja

Safety Signs and Symbols



	<p>Simbol warna merah berbentuk lingkaran dengan garis miring di tengah lingkaran yang berarti LARANGAN, simbol ini menunjukkan bahwa tindakan yang tidak boleh dilakukan di area tertentu</p>
	<p>KESELAMATAN KEBAKARAN atau PERALATAN DARURAT, menunjukkan waspada api atau keselamatan kebakaran dan letak alat keselamatan, seperti APAR, kotak P3K, atau emergency shower.</p>
	<p>Simbol warna kuning yang berarti PERINGATAN, simbol ini bermakna untuk menginformasikan adanya bahaya potens yang perlu diwaspadai.</p>
	<p>Simbol warna biru yang berarti PERINTAH WAJIB, simbol ini berfungsi untuk menyatakan bahwa tindakan tertentu harus dilakukan demi keselamatan.</p>
	<p>Simbol warna hijau yang berarti KESELAMATAN UMUM, simbol ini berfungsi untuk menunjukkan informasi darurat dan keselamatan umum, seperti arah evakuasi dan lokasi alat penyelamat.</p>

B. Potensi Bahaya dan Resiko di jalan sekitar kampus

Kecelakaan di sekitar kampus kerap terjadi akibat kelalaian baik dari pengendara kendaraan bermotor, pengguna sepeda, maupun pejalan kaki. Situasi ini dipicu oleh kurangnya perhatian terhadap aturan keselamatan, ketertiban berlalu lintas, dan minimnya kesadaran dalam berbagi ruang gerak.

Berikut beberapa kecelakaan yang sering terjadi:



- a. Pengendara motor mengemudi didalam kampus, melewati batas kecepatan aman.



- b. Motor dan mobil yang bertabrakan saat keluar atau masuk area parkir.



- c. Sepeda tertabrak pengendara mobil yang mengendarai kendaraan dengan bermain ponsel atau bercanda dengan teman sehingga tidak fokus.



- d. Sepeda menabrak pejalan kaki karena tidak mematuhi jalur yang tersedia.



- e. Pejalan kaki tertabrak mobil saat menyeberang tanpa melihat kondisi jalan.



- f. Pejalan kaki menyeberangi jalan tidak melihat kanan kiri dan pengendara motor sambil bermain ponsel.

1. Tindakan yang harus dilakukan saat terjadi kecelakaan di area kampus

- Tetap tenang dan jangan panik.
- Segera lakukan pemeriksaan terhadap kondisi korban, dan hindari memindahkan korban apabila mengalami luka serius.
- Hubungi pihak keamanan dan hubungi tenaga medis secepatnya.

- Hindari kerumunan dilokasi kejadian agar tidak menghambat proses penanganan.
- Apabila memungkinkan, dokumentasikan kejadian bisa berupa foto untuk bahan bukti serta mencatat identitas pihak-pihak yang terlibat.
- Jika kecelakaan tidak menimbulkan korban jiwa dan hanya menyebabkan kerusakan ringan, kendaraan dapat dipindahkan untuk mencegah kerumunan yang lebih besar.
- Laporkan insiden kecelakaan tersebut kepada pihak berwenang sesuai dengan prosedur yang berlaku di lingkungan kampus.

2. Perilaku yang harus dihindari saat berkendara

- Mengoperasikan kendaraan sambil menggunakan telepon genggam atau perangkat elektronik lainnya yang dapat mengganggu konsentrasi.
- Berkendara dengan kecepatan melebihi batas yang telah ditetapkan di lingkungan kampus.
- Menyeberang jalan secara sembarangan tanpa memperhatikan kondisi lalu lintas atau tanpa menggunakan fasilitas penyeberangan yang tersedia.
- Memarkir kendaraan dilokasi yang tidak diperuntukkan, seperti di jalur pejalan kaki, jalur evakuasi, atau area terlarang lainnya.
- Mengabadikan rambu rambu lalu lintas dan petunjuk keselamatan yang telah dipasang di lingkungan kampus.

3. Saran atau tips keselamatan dalam berkegiatan di lingkungan kampus

- Mengedari Motor atau Mobil
Gunakan helm atau sabuk pengaman, untuk melindungi diri dari benturan saat terjatuh ataupun saat mengerem mendadak. Patuhi batas kecepatan yang berlaku di area kampus dan hindari penggunaan telepon genggam saat berkendara.
- Bersepeda di area kampus
Gunakan helm pelindung khusus sepeda, pastikan rem dan bel berfungsi dengan baik, serta nyalakan lampu sepeda saat beraktivitas di malam hari.
- Berjalan kaki di area kampus
Gunakan trotoar atau jalur pejalan kaki yang tersedia. Selalu waspada terhadap kendaraan yang melintas, terutama di area persimpangan.
- Menyeberang jalan
Gunakan fasilitas penyeberangan seperti zebra cross. Pastikan kendaraan telah berhenti sebelum Anda menyeberang. Jika tidak ada zebra cross diharapkan pejalan kaki melihat kanan kiri sebelum menyeberang.

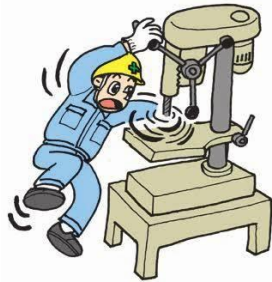
C. Potensi bahaya dan resiko di lab praktik atau bengkel

Lingkungan laboratorium praktik atau bengkel di Universitas Negeri Yogyakarta, khususnya di bidang teknik, menyimpan berbagai potensi bahaya yang dapat membahayakan keselamatan jika tidak dikelola dengan baik. Bahaya ini dapat berasal dari alat, bahan, kelistrikan, lingkungan kerja, maupun perilaku individu.

Berikut potensi bahaya dan resiko:



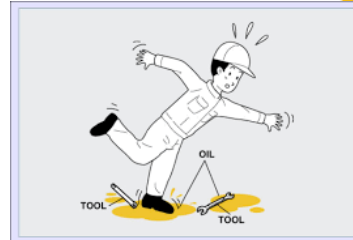
- a. Tangan tergores serpihan plat besi karena tidak menggunakan sarung tangan.



- c. Pekerja tidak menggunakan kacamata untuk melindungi mata dari serpihan saat alat bor digunakan. Pekerja juga tidak fokus saat menggunakan alat bor sehingga tangannya terluka dan mengalami kecelakaan kerja. Tidak menggunakan pelindung telinga bisa menyebabkan gangguan pendengaran.

- e. Selain itu ada juga potensi bahaya dari gerinda, gergaji yang bisa menyebabkan luka robek, tersayat, terjepit hingga terpotong.

- g. Kurangnya penerangan dan ventilasi yang buruk serta area bengkel yang sempit bisa menyebabkan ketegangan mata, kelelahan dan bisa terjadi kecelakaan kerja.



- b. Tergelincir atau terpeleset karena menginjak alat-alat bengkel yang tergeletak di lantai dan tidak beraturan.



- d. Mata terkena percikan dari alat las karena lupa tidak menggunakan pelindung wajah dan mata khusus untuk las. Terjadi luka bakar pada wajah yang merupakan resiko yang ditimbulkan saat lupa menggunakan alat pelindung wajah.

- f. Potensi bahaya dari suara mesin bor, kompresor dan gerinda dapat menyebabkan gangguan pendengaran dan stres.

- h. Potensi bahaya postur kerja tidak tepat, mengangkat beban yang sangat berat sehingga bisa menyebabkan cedera otot, kelelahan bahkan terjatuh.

1. Pencegahan risiko di lab praktik atau bengkel.
 - Gunakan APD (Alat Pelindung Diri) seperti helm, sarung tangan, kacamata pelindung, dan sepatu safety.
 - Periksa kondisi alat dan mesin sebelum digunakan.
 - Ikuti SOP (Standard Operation Procedure) setiap menggunakan peralatan yang berada di bengkel.
 - Jaga kebersihan dan kerapian area kerja.
 - Jangan bekerja sendiri di area berisiko tinggi, setidaknya ada 1 pendamping saat melakukan praktik.
 - Matikan peralatan dan listrik setelah selesai digunakan.
 - Segera laporkan kerusakan alat atau insiden kepada dosen atau petugas atau pengawas laboratorium praktik/bengkel.
 - Dilarang keras bercanda, bermain telepon genggam, atau meninggalkan alat menyala tanpa pengawasan.

2. Alat Pelindung Diri (APD) yang wajib digunakan di bengkel.

Alat Pelindung Diri berfungsi untuk melindungi pengguna dari cedera atau paparan bahaya yang mungkin timbul selama kegiatan praktik. Pemilihan APD disesuaikan dengan jenis pekerjaan dan potensi risiko di lingkungan bengkel.



Macam-macam APD dan fungsinya dari gambar di atas:

- Helm pelindung (Safety Helmet)
Helm ini digunakan untuk melindungi kepala dari benturan atau kejatuhan benda keras. Helm pelindung ini bisa digunakan saat bekerja dibawah mesin gantung atau area dengan risiko benda jatuh.

- Kacamata pelindung (Safety Goggles)
Kacamata ini digunakan untuk melindungi mata dari percikan benda asin, serpihan logam, debu, atau cahaya terang. Kacamata pelindung ini bisa digunakan saat menggerinda, memotong, mengebor, atau mengelas.
 - Pelindung telinga (Ear Plug/Ear Muff)
Pelindung telinga digunakan untuk mengurangi paparan suara bising dari mesin. Pelindung telinga ini bisa digunakan saat bekerja dengan mesin bor, gerinda, atau kompresor.
 - Masker (Respirator)
Respirator ini digunakan untuk menyaring debu dan asap. Respirator biasa digunakan saat pengelasan, pengecatan, atau menangani zat kimia berbahaya.
 - Jaket pelindung atau baju kerja
Baju kerja di APD untuk melindungi tubuh dari panas, bahan kimia, atau percikan logam. Baju kerja ini wajib digunakan saat melakukan praktik seperti saat melakukan pengelasan, pengecoran, atau kerja berat lainnya.
 - Sarung Tangan Pelindung(Safety Gloves)
Sarung tangan ini untuk melindungi tangan dari luka sayat, panas, atau listrik. Sarung tangan ini bisa digunakan saat menangani benda tajam ataupun panas.
 - Sepatu pelindung (Safety Shoes)
Sepatu ini digunakan untuk melindungi kaki dari benda jatuh, tusukan, atau lantai licin. Sepatu ini wajib digunakan selama berada di area bengkel.
 - Pelindung wajah (Face Shield)
Pelindung wajah ini digunakan untuk melindungi seluruh wajah dari percikan panas. Pelindung wajah ini digunakan saat praktik pengelasan atau digunakan saat memotong logam.
3. Wajib dihindari saat berada di Laboratorium praktik atau di bengkel
- Mengoperasikan alat atau mesin tanpa pelatihan dan pendamping.
 - Tidak menggunakan Alat Pelindung Diri.
 - Menyentuh alat listrik dengan tangan basah.
 - Meninggalkan area kerja dalam kondisi berantakan.
 - Menyalakan mesin tanpa memastikan area aman.
 - Menggunakan peralatan dalam kondisi rusak.
4. Saran atau tips keselamatan dalam berkegiatan dibengkel atau laboratorium praktik
- Mengoperasikan mesin
Bacalah petunjuk penggunaan alat dengan seksama, gunakan Alat Pelindung Diri (APD) yang sesuai, serta pastikan kondisi mesin dalam keadaan baik sebelum digunakan.
 - Bekerja dengan peralatan listrik
 - Pastikan kabel, colokan, dan alat listrik berada dalam kondisi layak pakai, hindari kontak dengan air, dan matikan aliran listrik setelah selesai digunakan.
 - Pekerjaan panas atau Pengelasan

Gunakan pelindung wajah dan sarung tangan tahan panas, serta pastikan area kerja memiliki ventilasi yang memadai untuk mencegah paparan asap berbahaya.

➤ **Menjaga postur kerja**

Gunakan meja kerja dengan tinggi yang ergonomis, hindari posisi membungkuk dalam waktu lama, dan lakukan peregangan ringan secara berkala.

D. Potensi bahaya dan resiko di lingkungan kampus

Lingkungan kampus tidak hanya menjadi tempat untuk menimba ilmu, tetapi juga merupakan ruang publik yang kompleks, dimana berbagai aktivitas manusia, kendaraan, dan alam saling berinteraksi. Oleh karena itu, penting untuk menyadari bahwa lingkungan kampus menyimpan berbagai potensi bahaya yang dapat menimbulkan risiko kecelakaan, baik ringan maupun serius, jika tidak ditangani dan dicegah dengan baik. Kesadaran terhadap keselamatan harus menjadi tanggung jawab bersama seluruh sivitas akademika.

Berikut potensi bahaya dan risiko yang terjadi di lingkungan kampus:



- a. Sampah plastik atau kulit buah di lantai koridor atau parkir bisa menimbulkan resiko seperti terpeleset atau terjatuh sehingga bisa mengakibatkan luka ringan hingga patah tulang.



- b. Air yang tergenang di lantai atau di kamar mandi bahkan lantai yang habis di pel dan masih basah bisa menyebabkan seseorang terpeleset hingga terjatuh, bahkan bisa berakibat luka ringan hingga patah tulang.



- c. Pohon tumbang akibat angin kencang, ranting yang patah dan terjatuh bisa mengakibatkan cedera fisik, kerusakan kendaraan, hingga terparahnya bisa terjadi risiko kematian.



- d. Membuang sampah sembarangan, berlari dikoridor, bercanda di tangga mampu menyebabkan cedera akibat tergelincir, tersandung, atau bahkan bertabrakan.



- e. Stopkontak yang konslet hingga terbakar dan beban listrik yang berlebihan bisa terjadi kebakaran sehingga timbul risiko seperti luka bakar, evakuasi darurat, dan kerusakan properti.



- f. Potensi bahaya seperti gempa bumi, angin puting beliung, hujan lebat tanpa drainase yang baik bisa menimbulkan risiko seperti bangunan retak, pohon tumbang, banjir, dan kepanikan massal. Jika terjadi gempa bumi bisa langsung keluar rumah jika tidak bisa keluar, carilah tempat berlindung seperti diam di bawah kolong meja yang jauh dari lemari atau sekitar benda berat yang kemungkinan bisa saja terjatuh dan menimpa meja tempat berlindung.



- g. Tangga tanpa pegangan, penerangan kurang, atau lantai yang rusak bisa menyebabkan terjatuh dari tangga, tersandung, cedera kepala atau kaki.

1. Pencegahan risiko di lingkungan kampus

- Menjaga kebersihan area publik
Seperti di koridor, tangga, dan jalur evakuasi agar tidak terdapat sampah atau air tergenang yang bisa menyebabkan lantai menjadi licin.
- Memastikan pohon dan tanaman besar dirawat secara berkala

Dirawat secara berkala untuk mencegah pohon untuk tumbangnya batang pohon maupun jatuhnya dahan.

- Melarang keras aktivitas merokok di area kampus
Dilarang merokok di area kampus, terutama didekat bahan yang mudah terbakar ataupun ruang tertutup.
 - Melakukan pemeriksaan rutin terhadap instalasi listrik
Alat listrik bersama, dan fasilitas umum seperti tangga dan lampu penerangan.
 - Melakukan simulasi evakuasi bencana
Simulasi ini sebaiknya dilakukan secara berkala untuk membangun kesiapan warga kampus.
 - Menghindari perilaku ceroboh dan tidak disiplin
Perilaku ceroboh yang dimaksud seperti berlarian di tangga atau lorong, bermain telepon genggam saat berjalan, menyeberang tidak melihat kanan kiri dan parkir sembarangan.
 - Menyediakan dan merawat sarana keselamatan
Sarana keselamatan yang harus dilengkapi dan disediakan oleh kampus seperti tempat sampah yang cukup dengan pemilah antara organik dan anorganik, rambu jalur evakuasi, serta alat pemadam kebakaran ringan (APAR).
2. Perilaku yang harus dihindari atau tidak dilakukan
- Membuang sampah sembarangan di koridor, tangga, taman, tempat parkir, dan ruang kelas serta bengkel.
 - Berjalan sambil bermain telepon genggam tanpa memperhatikan arah.
 - Mengabaikan genangan air dilantai tanpa memberi tanda peringatan.
 - Berteduh dibawah pohon besar saat hujan atau angin kencang.
 - Menggunakan lift saat terjadi gempa bumi atau kebakaran.
 - Melarikan diri secara panik tanpa mengikuti jalur evakuasi.
 - Membiarkan kabel listrik tergeletak atau tersambung longgar di area umum.
3. Saran atau tips keselamatan saat beraktivitas di lingkungan
- Saat berjalan dilorong dan saat menaiki atau turun tangga lebih diperhatikan lantai, hindari area yang basah, gunakan pegangan tangga saat naik maupun turun tangga.
 - Saat menyeberang jalan lebih hati-hati dan jangan lupa untuk melihat kanan kiri terlebih dahulu sebelum menyeberang dan jangan bermain telepon genggam saat menyeberang.
 - Jika saat hujan atau angin kencang, diharapkan untuk tidak berada di area pohon tinggi, genangan atau kabel yang terendam.
 - Saat berada di dalam gedung dan terjadi gempa bumi, segeralah berlindung dibawah meja, bisa keluar saat guncangan sudah mereda dan jangan menggunakan lift karena lebih baik melewati jalur evakuasi atau tangga darurat.

- Jika terjadi kebakaran sebaiknya jangan panik, segera melakukan evakuasi melalui jalur evakuasi atau tangga darurat dan hindari penggunaan alat elektronik.
- Saat menemukan lantai yang licin sebaiknya diberi tanda peringatan sementara, serta laporkan ke petugas kebersihan kampus.

E. Potensi bahaya dan resiko di lab komputer

Laboratorium komputer merupakan salah satu fasilitas penting dalam kegiatan pembelajaran berbasis teknologi informasi. Meskipun tidak melibatkan fisik berat seperti di bengkel teknik, lingkungan laboratorium komputer tetap menyimpan sejumlah potensi bahaya yang dapat membahayakan keselamatan pengguna maupun perangkat. Bahaya ini umumnya bersifat elektrik, ergonomis, dan perilaku pengguna yang tidak disiplin.

Berikut potensi bahaya dan resiko yang bisa terjadi di laboratorium komputer:



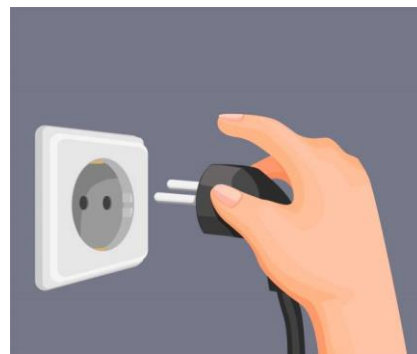
- a. Saat mengoperasikan komputer dengan tangan basah, makan atau minum diletakkan dekat alat. seperti gambar nomer satu di bawah ini, salah satu contoh jika meletakkan gelas atau tempat minum di dekat komputer atau laptop saat tidak sengaja tersenggol bisa terjadi kecelakaan kecil sehingga membuat kerusakan perangkat, sengatan listrik.



- b. Posisi duduk membungkuk terlalu lama, pencahayaan yang kurang dan layar komputer yang terlalu rendah bisa menyebabkan nyeri punggung, mata lelah, cedera otot jangka panjang.



- c. Kabel melintang di lantai dan berantakan, jalur sempit antar meja bisa menyebabkan tersandung, terjebak saat evakuasi, penurunan konsentrasi.



- d. Memasukkan steker ke stopkontak dengan tangan basah bisa menyebabkan konsleting listrik, kebakaran dan terkena sengatan listrik.



- e. Melepas kabel steker dengan paksa bisa menyebabkan konsleting listrik dan bisa mendapat sengatan listrik.



- f. Menginjak stopkontak yang berserakan bisa terkena sengatan listrik dan bisa terjatuh setelah menginjak stopkontak sehingga kepala bisa terbentur lantai atau tangan menyangga saat jatuh bisa menyebabkan retak atau patah tulang.



- a. Tumpahan air di lantai, minuman tumpah ke stopkontak bisa menyebabkan konsleting listrik, perangkat rusak, risiko terjatuh dan terpeleset.



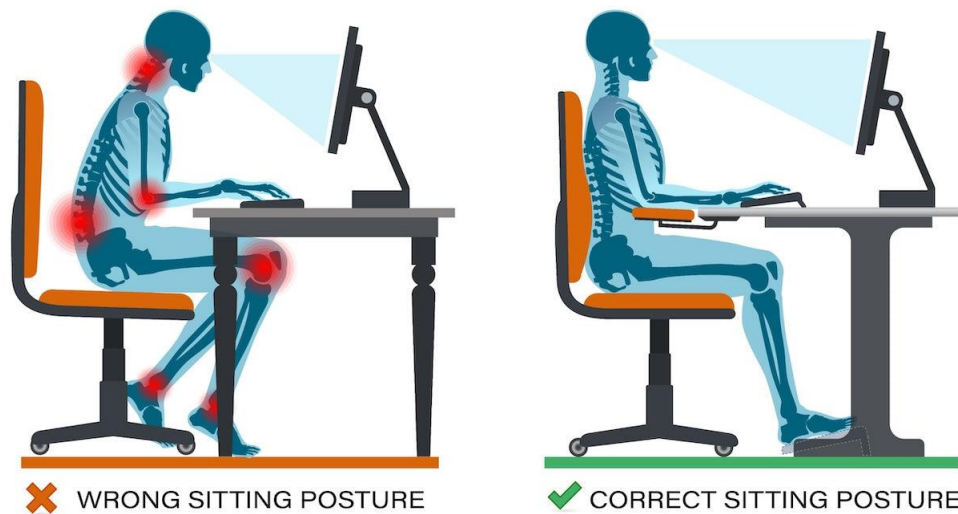
- b. Gempa bumi saat berada di laboratorium yang penuh, konsleting listrik besar, dan kebakaran di panel listrik bisa menyebabkan panik, terinjak saat evakuasi, cedera akibat alat jatuh.

1. Pencegahan risiko di laboratorium komputer

- Pastikan semua kabel dan stopkontak terpasang dengan rapi dan sesuai standar keamanan.
- Larangan keras membawa makanan dan minuman ke dalam laboratorium untuk mencegah tumpahan ke perangkat elektronik.
- Gunakan posisi duduk ergonomis, atur tinggi kursi dan layar monitor sesuai panduan SOP.

- Periksa stopkontak dan kabel secara berkala, serta laporkan jika ada kerusakan.
 - Pastikan jalur evakuasi tidak terhalang dan ventilasi ruangan berfungsi dengan baik.
 - Gunakan alas kabel atau pengait dinding agar kabel tidak melintang di lantai.
 - Matikan komputer dan cabut kabel jika terjadi konsleting atau bau terbakar.
 - Ikuti prosedur evakuasi saat terjadi gempa atau kebakaran, dan hindari penggunaan lift.
2. Perilaku yang harus di hindari agar tidak terjadi bahaya, seperti:
- Menyalakan atau mematikan komputer dengan tangan basah.
 - Membawa minuman panas atau dingin ke dekta komputer.
 - Menyentuh kabel, stop kontak, atau perangkat keras tanpa izin teknisi.
 - Mengabaikan kondisi kabel melintang atau rusak.
 - Duduk dalam kondisi tidak ergonomis dalam waktu lama.
 - Menggunakan headset dengan volume tinggi terus –menerus.
 - Meninggalkan perangkat menyala tanpa pengawasan.
 - Menggunakan stopkontak T bertumpuk yang berlebihan pada satu sumber listrik.
3. Saran atau tips keselamatan saat beraktivitas di laboratorium komputer
- Saat menggunakan komputer, disarankan untuk mengatur tinggi kursi dan layar monitor, mengistirahatkan mata setiap menatap monitor selama 20-30 menit.
 - Saat menyalakan dan mematikan perangkat, pastikan terlebih dahulu bahwa tangan dalam keadaan kering, nyalakan sesuai prosedur dan saat mematikan perangkat disarankan untuk jangan langsung mencabut kabel.
 - Saat berjalan di area laboratorium komputer disarankan untuk memperhatikan kabel di lantai, jangan terburu-buru, hindari memakai alas kaki yang licin.
 - Saat terjadi konsleting listrik, disarankan untuk mencabut semua kabel, matikan sumber listrik utama, dan segera melapor kepada pengawas atau teknisi.
 - Saat terjadi gempa atau kebakaran jangan panik, segera matikan semua perangkat, tinggalkan ruangan melalui jalur evakuasi.
 - Saat menemukan kerusakan pada perangkat lebih baik jangan diperbaiki sendiri, lebih baik laporkan kepada teknisi atau pengawas laboratorium.

4. Panduan duduk ergonomis yang benar:



- a. Posisi kursi dan duduk
 - Duduk tegak, dengan punggung lurus dan disandarkan pada sandaran kursi.
 - Pinggul sejajar atau sedikit lebih tinggi dari lutut.
 - Jangan membungkuk ke depan atau menyandarkan badan terlalu jauh ke belakang.
 - Gunakan sandaran punggung untuk menopang tulang belakang secara alami bisa juga menambahkan bantal kecil di punggung bawah.
- b. Kaki dan lutut
 - Telapak kaki rata di lantai dan jangan menggantung atau gunakan footrest jika kaki tidak sampai ke lantai.
 - Lutut membentuk sudut kurang lebih 90 derajat dan tidak ditekan ke bagian bawah meja.
 - Jangan menyilangkan kaki dalam waktu lama karena mengganggu sirkulasi darah.
- c. Lengan dan bahu
 - Siku di tekuk dalam sudut 90-100 derajat, sejajar dengan permukaan meja.
 - Bahu harus rileks, tidak terangkat atau tegang.
 - Gunakan armrest atau sandaran lengan jika perlu, atau letakkan lengan di meja.
- d. Komputer
 - Pada bagian atas monitor sejajar dengan pandangan mata, mata lurus kedepan tidak menunduk atau mendongak.
 - Jarak mata ke layar sekitar 50-70 cm atau sekitar satu lengan.
 - Monitor tidak boleh terlalu diletakkan miring atau menyilaukan serta hindari pantulan cahaya dari jendela atau lampu.
- e. Keyboard dan mouse
 - Letakkan keyboard dan mouse sejajar dengan siku, tidak terlalu jauh dari badan.
 - Pergelangan tangan lurus, tidak menekuk ke atas atau ke bawah saat mengetik.
 - Gunakan mousepad dengan bantalan pergelangan jika perlu.

f. Pola istirahat

- Terapkan aturan 20-20-20: setiap 20 menit, lihat objek sejauh 20 kaki atau sekitar 6 meter selama 20 detik untuk mencegah kelelahan mata.
- Bangun dan berjalan ringan setiap 1 jam untuk melancarkan sirkulasi darah.