2.2.3 පරිගණක භාවිතයේ නිවැරදි ඉරියවු

පරිගණකය සමග කටයුතු කිරීමේදී නිවැරදි ඉරියවු පවත්වා නොගැනීම නිසා විවිධ සෞඛ්‍ය ගැටලු ඇති වීම සුලභ සිදුවීමකි. බොහොමයක් රෝගී තත්වයන් ඇති වන්නේ නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා නොගැනීම නිසාය. ඒ නිසා නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමට අපි කුඩා අවධියේ සිටම පුරුදු පුහුණු විය යුතුය.

1. යා කරන්න.

A තීරුව	B තීරුව
පරිගණක භාවිතයේදී පවත්වා ගත යුතු නිවැරදි ඉරියවු	**නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා නොගැනීමෙන් ඇති වන ගැටලු**
• පරිගණක තිරය ඇස් මට්ටමට හෝ ඊට මදක් පහළින් තබා ගැනීම • යතුරු පුවරුව හා මූසිකය වැලමිටට කෙලින් තබා ගැනීම • කොන්ද කෙළින් තබා පුටු ඇන්දට හේත්තු වී වාඩි වීම • පාද පොළවට ලම්බකව තබා ගැනීම	• පාදවල අපහසුතා • ඇසේ වේදනාව • උර හිසේ සිට අත දිගේ ඇති වන වේදනාව • කොන්දේ වේදනාව

2. පරිගණක භාවිතයේදී ඇසට අපහසුවක් නොවීම සඳහා සිදු කළ හැකි දේවල් දෙකක් ලියන්න.