



CÔNG THÁI HỌC MANG LẠI LỢI ÍCH VỀ KINH TẾ

Làm cách nào công thái học hiện đại có thể cải thiện sức khỏe nhân viên và lợi nhuận của công ty.

Hầu hết mọi người dành 1 phần tư đến 1 phần ba thời gian cuộc đời trong lúc thức của họ tại nơi làm việc.¹ Đó là một khoảng thời gian lớn đối với nhân viên. Và đối với người chủ lao động, đó lại là một cơ hội lớn. Nhân viên càng cảm thấy thoải mái trong khi làm việc, họ sẽ càng tạo ra nhiều năng suất.

Để cảm thấy dễ chịu trong suốt cả ngày, mọi người cần những nơi làm việc không chỉ giữ cho họ khỏi bị căng thẳng hay óm đau. Các nơi làm việc cần thực sự cải thiện điều chúng tôi muốn nói đến là sức khỏe – khái niệm rộng hơn của sự khỏe mạnh về tinh thần và thể chất. Tổ chức Y tế Thế giới cũng đồng tình với điều này. Họ cho rằng sức khỏe tốt không chỉ là không bị ốm, mà còn là trạng thái khỏe mạnh.²

Những người chủ lao động có thể tạo ra tác động trực tiếp tới chất lượng công việc được hoàn thành tại công sở chỉ đơn giản bằng cách đảm bảo rằng mọi người cảm thấy thoải mái và trải nghiệm sự khỏe mạnh trong khi làm việc. Mặc dù điều này có vẻ như một nhiệm vụ khó thực hiện và đạt được, nhưng một phương pháp hiệu quả và đã được chứng minh đang nằm ngay trong tầm tay bạn ... hoặc có thể dưới tầm – cải thiện công thái học tại nơi làm việc.

Thiết bị công thái học, chẳng hạn như chuột tạo vị trí tay tự nhiên, giúp nhân viên làm việc lâu hơn, với hiệu suất và chất lượng cao hơn đồng thời giảm thời gian nghỉ ngơi. Điều đó giúp tạo ra những nhân viên vui vẻ hơn và công ty đạt nhiều lợi nhuận hơn.

Nói ngắn gọn, công thái học đem lại lợi ích về kinh tế. Các giải pháp cho nơi làm việc công thái học của Logitech có thể giúp công ty bạn trở thành một nơi lành mạnh hơn để làm việc.



Nơi làm việc đã trở thành nơi cần khuyến khích và duy trì sự **khỏe mạnh.**

Cuốn sách trắng này sẽ khám phá các chủ đề sau:

- Mối nguy hiểm ẩn nấp phía sau bàn làm việc.
- Đánh giá Nguy cơ chấn thương tại nơi làm việc.
- Lợi ích của việc giải quyết nguy cơ chấn thương tại nơi làm việc.
- Giải pháp công thái học đối với Chấn thương tại nơi làm việc.
- Sự khác biệt mà Chuột và Bàn phím có thể tạo ra.
- Thuyết phục Người lao động Mua và Sử dụng.
- Giảm Nguy cơ chấn thương tại nơi làm việc có thực sự dễ như vậy?



Mối nguy hiểm ẩn nấp phía sau bàn làm việc

Bất kể khung cảnh từ nơi làm việc có đẹp hay những người đồng nghiệp có thân thiện đến mức nào, công việc bàn giấy đều có những điểm yếu. Nhược điểm lớn nhất đối với nhân viên từ khía cạnh sức khỏe là hạn chế di chuyển trong suốt cả ngày.

Người lao động ít vận động, ngồi lì trước máy tính trong khi thực hiện các động tác lặp đi lặp lại, rủi ro chấn thương liên quan đến căng cơ bàn tay, cổ tay, khuỷu tay, cánh tay, vai và cổ, chưa kể đến mỏi mắt, có thể gây ra các vấn đề về thị lực và đau đầu.

Người ta ước tính rằng đến năm 2023, 90% lực lượng lao động sẽ cần có trình độ tin học cơ bản để làm việc. Điều đó có nghĩa là rất nhiều thời gian được sử dụng để ngồi, nhìn vào màn hình.³



Chuột công thái học tiên tiến MX Vertical của Logitech

Nhưng các công việc bàn giấy lại là một phần của nơi làm việc hiện đại, dự kiến sẽ tăng thêm cùng với sự phát triển của nền kinh tế toàn cầu. Đó là tình huống mà chúng ta phải đối mặt trong thời gian dài. Vậy liệu có cách nào chống lại những tác động tiêu cực này không? Câu trả lời là có. Xu hướng ngày càng tăng đối với việc áp dụng các chương trình công thái học chính thức tại nơi làm việc nhắm mục đích nâng cao năng suất, sự thoải mái và sức khỏe của người lao động bằng cách xác định và khắc phục các yếu tố rủi ro về công thái học.⁴ Và người chủ lao động phải thực sự nghiêm túc. Trên thực tế, những người lao động ngày nay không chỉ ủng hộ những sáng kiến cải thiện sự lành mạnh của công ty, mà đó còn là điều họ mong đợi.

82% người dùng lao động tin rằng ông chủ của mình hoặc các kế hoạch sức khỏe nên cung cấp các chương trình về sự khỏe mạnh.⁵

Ai bị RSI? Câu trả lời có thể khiến bạn ngạc nhiên.

Chấn thương do căng cơ lặp đi lặp lại (RSI) là tình trạng thực hiện các hành động tương tự liên tục, gây ra đau đớn, thậm chí làm giảm chức năng của gân và cơ. RSI không phải điều gì đó chỉ xảy ra với những người đã làm việc hàng thập kỷ, mà nó còn tấn công những người trẻ và già như nhau. Ở những người từ 25-29 tuổi, Hội chứng Ống Cổ tay xảy ra ở 3,4 trên 1.000 người.⁶ Hãy xem xét tình huống điển hình sau:



RSI xảy ra ở tất cả các nhóm tuổi

Karen là quản lý mạng xã hội ở một hãng công nghệ đang phát triển. Cô ấy yêu thích công việc của mình và cơ hội thăng tiến mà nó đem đến cho cô. Sau giờ làm việc, bạn có thể thấy cô ấy tại phòng thể hình hay tụ tập với bạn bè vào cuối tuần, đi leo núi với chú chó của mình.

Một ngày nọ, trong khi làm việc tại bàn, cô nhận thấy một cơn đau âm ỉ ở phía ngón cái của cổ tay. Cô ấy nghĩ mình có thể đã làm nó bị thương ở lớp tập yoga và cho rằng nó sẽ tự biến mất, nhưng thay vào đó, nó lại ngày càng đau thêm đến mức bắt đầu ảnh hưởng tới công việc của cô. Một tuần sau đó, nó biến thành một cơn đau nhức nhối. Một bác sĩ đã kiểm tra sức khỏe cho cô và khuyên cô điều chỉnh bố cục nơi làm việc cùng những điều khác để tạo ra tư thế tay tự nhiên hơn. Sau khi tiến hành một số nghiên cứu, Karen nhận ra cách cô đã và đang ngồi và làm hàng nghìn cử động cánh tay, cổ tay một ngày giống như việc chạy đường dài trên một đôi dép xỏ ngón.

Chi phí trực tiếp cho các chấn thương do cử động lặp lại tại nơi làm việc chỉ tính riêng ở Mỹ là 1,5 tỷ đô la.⁷ Chi phí trực tiếp bao gồm bồi thường của người chủ lao động, chi phí y tế và phục hồi chức năng, trợ cấp cho người phụ thuộc và chi phí pháp lý.

Một người nhân viên công sở trung bình ...

- > **Ngồi bên máy tính 2,6 giờ một ngày**
- > **Di chuyển trung bình 100 feet (30,48 m) mỗi ngày làm việc hoặc trên 6 dặm (9,6 km) mỗi năm**

Nguồn: Kinh tế sức khỏe cho Logitech, 2019

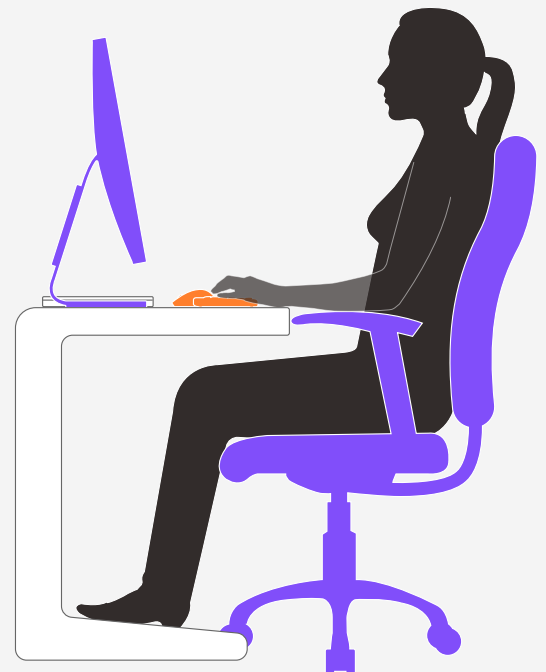
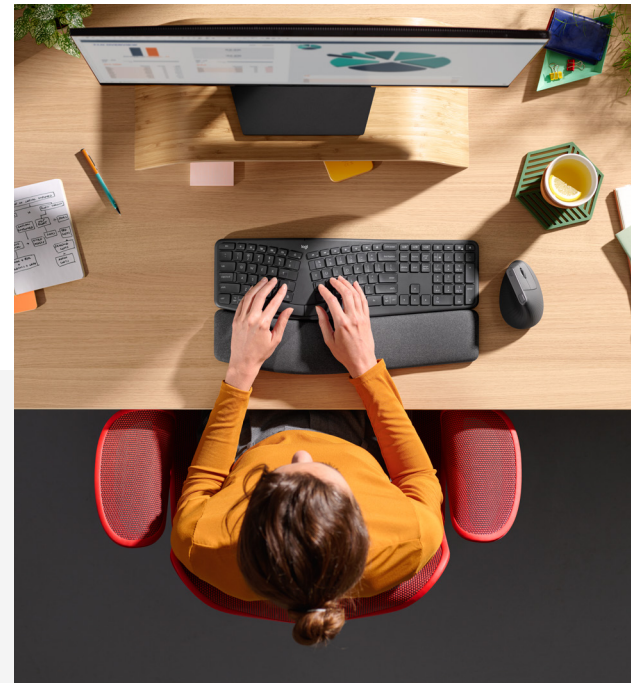
Những điều đó còn chưa tính đến chi phí gián tiếp như tỷ lệ nghỉ việc cao, trở ngại trong vận hành, nghỉ phép, chất lượng công việc kém, tinh thần thấp, giảm năng suất và không hiệu quả. Không nên đánh giá thấp hai yếu tố cuối cùng. Những nhân viên công sở chỉ bị đau cổ tay thường giảm 15% năng suất.⁸

DANH SÁCH KIỂM TRA: Đánh giá nguy cơ chấn thương tại nơi làm việc

15% tất cả những người dùng máy tính tại Mỹ trải qua cơn đau tay, cổ tay, cánh tay và vai mỗi ngày.⁹ Dưới đây là danh sách kiểm tra nhanh để xác định xem nhân viên công sở có làm gia tăng nguy cơ chấn thương tại nơi làm việc không:

- Nhân viên có **ghế và màn hình công thái học điều chỉnh được** để họ có thể sắp xếp và điều chỉnh lại chỗ làm việc nhằm tạo ra tư thế tự nhiên hơn không?
- Họ có được tiếp cận với những chuyên gia đánh giá công thái học hay được trợ giúp thiết lập chỗ làm việc hợp lý không?
- Người dùng máy tính xách tay có sử dụng **màn hình ngoài, bàn phím và chuột** (không phải bàn di chuột) trên bàn làm việc không?
- Nhân viên có thể hoàn thành công việc trong ngày mà không phải tự điều chỉnh chỗ làm việc do không thoải mái hay thường xuyên phải giải lao không?

Nếu câu trả lời cho những câu hỏi trên là “không”, nhân viên đang gặp rủi ro chấn thương tại nơi làm việc. Tuy nhiên, có một cách hiệu quả để giúp họ tránh những kết cục đau đớn và có thể tốn kém: Thiết bị văn phòng được thiết kế theo công thái học.





Bàn phím Công thái học Chia đôi ERGO K860 của Logitech

Giải quyết nguy cơ chấn thương tại nơi làm việc. Điều đó có lợi hơn bạn nghĩ.

Tin xấu là thực tế không thể phủ nhận – nguy cơ chấn thương ngày càng gia tăng bắt nguồn từ các công việc gắn với bàn giấy phổ biến là sự thực. Nhưng có một tin tốt: có một giải pháp dễ dàng và nó không phải là điều khó đạt được cũng như không quá tốn kém để thực hiện. Đơn giản chỉ cần thêm một chương trình công thái học vào các sáng kiến sức khỏe hiện tại là có thể giảm nguy cơ chấn thương tại nơi làm việc đồng thời tăng sự hài lòng đối với công việc, cam kết, sự gắn bó và ý thức về mục đích của người lao động, đó là còn chưa kể đến tăng khả năng giữ chân nhân viên. Rõ rệt hơn nữa, những người chủ lao động đã thiết lập quy trình công thái học đang giảm chi phí y tế và thu được các lợi ích khác về kinh tế.¹⁰

Nhưng sức khỏe hàng ngày cũng quan trọng như lợi nhuận đối với thế hệ người lao động tiếp theo và họ đang đảm bảo rằng những người chủ nhận thức được điều đó. Trong năm 2017, những người thuộc thế hệ Millennial (thế hệ Y) như Karen chiếm 35% lực lượng lao động. Đến năm 2020, con số đó sẽ tăng lên tới 50%.¹¹ Và họ đề cao những lợi ích về sức khỏe hơn bất kỳ thế hệ nào trước đó, một phần được chứng minh

qua các thói quen chi tiêu cá nhân của mình. Nhìn chung, thế hệ millennial chi tiêu gần như gấp đôi cho “chăm sóc bản thân” so với thế hệ bùng nổ trẻ sơ sinh (baby boomer).¹² Tại nơi làm việc, họ đã bắt đầu chuyển dịch văn hóa bằng cách đặt ra kỳ vọng cao cho sự cân bằng giữa công việc/cuộc sống. Các gói lương thưởng thường quan trọng nhất đối với những người mới tuyển dụng, nhưng thế hệ Y quan tâm đến khía cạnh rộng hơn của tổng lương thưởng, bao gồm sự lành mạnh của doanh nghiệp và văn hóa hàng ngày. Họ đặc biệt muốn đảm bảo rằng họ sẽ được khỏe mạnh trong khi làm việc.

Khi các công ty ủng hộ chính sách tư duy hướng tới tương lai của doanh nghiệp lành mạnh, họ liên tưởng tới thế hệ trẻ hơn này. Họ cũng thu hẹp khoảng cách giữa thế hệ Y và các thế hệ khác trong lực lượng lao động bằng cách đào tạo và ngăn ngừa chấn thương cho tất cả mọi người. Những gì từng là lựa chọn thì bây giờ là bắt buộc. Sức khỏe đã trở thành một điều bắt buộc trong kinh doanh đối với những công ty có hiệu suất cao.

Giải pháp công thái học đối với Chấn thương tại nơi làm việc

Mục tiêu cuối cùng của công thái học luôn—và sẽ luôn là— giảm và ngăn ngừa đau đớn cho người dùng cuối. Để đạt được điều này, các phát hiện khoa học thu được từ việc nghiên cứu hiệu suất và sức khỏe thể chất khách quan của con người phải được biến đổi thành sản phẩm có thể sử dụng được bởi người lao động ngày này qua ngày khác.



Nếu thiết bị làm giảm cơn đau gây mất tập trung . . . thì năng lực nhân viên và khả năng sản xuất tiềm năng sẽ được nâng cao.

Nhu cầu về sự thoải mái là điều cơ bản ở con người, nhưng trong quá khứ, ý tưởng về sự thoải mái hiếm khi được gắn với nơi làm việc. Tuy nhiên, khi xem xét đến lượng thời gian một người bình thường ngày nay dành ra tại công sở, điều bắt buộc là họ phải cảm thấy thoải mái nhằm đạt được hiệu suất cao nhất. Thoải mái có nghĩa là tiến vào trạng thái dễ chịu và tự do về mặt thị giác và xúc giác. Các câu hỏi sau giúp đo lường mức độ thoải mái của người dùng cuối trong môi trường công sở.

- Thiết bị công sở có dễ sử dụng không?
- Nó có cho phép một người hoàn thành nhiệm vụ trong khi duy trì sự tập trung không?
- Liệu một người có thể hoàn thành nhiệm vụ mà không hề nhận ra thiết bị đang được sử dụng hay không?

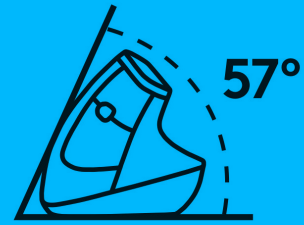
Dưới đây là những điều rút ra liên quan tới sự thoải mái tại nơi làm việc: Nếu thiết bị làm giảm cơn đau gây mất tập trung – nếu nó làm tăng sự thoải mái – thì năng lực của nhân viên và khả năng sản xuất tiềm năng sẽ được nâng cao. Điều này có thể là khởi đầu của một thay đổi to lớn vì khi sự thoải mái gia tăng và cơn đau giảm đi, nó sẽ chấm dứt vòng tròn luẩn quẩn. Tình trạng đau đớn khiến bạn chán nản và sự chán nản khiến một người có khả năng bị các tình trạng đau đớn hơn.¹³

Sự khác biệt mà Chuột và Bàn phím tạo ra

Công việc liên quan đến sử dụng bàn phím và chuột trong nhiều giờ đòi hỏi một lượng cử động lặp đi lặp lại đáng kể. Tư thế bất tiện và/hoặc sử dụng sai thiết bị cho công việc có thể làm trầm trọng thêm tác động của những cử động đó, có thể dẫn tới mệt mỏi, khó chịu và đau đớn. Với thiết bị được thiết kế công thái học, những cử động này trở nên tự nhiên hơn với tư thế cổ tay và bàn tay lành mạnh hơn, có thể giảm nguy cơ gặp RSI.

Tổng chi phí trung bình của người chủ lao động cho một ca bị Hội chứng Ống cổ tay là \$64.852.¹⁴

Tốt nhất là không nên chờ đợi cho đến khi xuất hiện các dấu hiệu của RSI để thấy chuột và bàn phím có thể tạo ra sự khác biệt như thế nào. Các thiết bị công thái học có thể giúp làm giảm đau hoặc ít nhất giảm nguy cơ trầm trọng hơn. Và khi nhân viên không bị đau đớn, công ty sẽ hoạt động có lợi nhuận hơn. Việc có một nhân viên bị chẩn đoán Hội chứng Ống cổ tay có thể đưa đến chi phí đáng ngạc nhiên mà người chủ lao động phải gánh chịu. Theo báo cáo của Cục Quản lý An toàn và Sức khỏe Nghề nghiệp (OSHA), chi phí trực tiếp trung bình của chỉ một ca là \$30.882 và tồi tệ hơn, chi phí gián tiếp trung bình là \$33.970.¹⁴ Điều đó khiến cho tổng chi phí của một ca bị Hội chứng Ống cổ tay là \$64.852. Sử dụng thiết bị công thái học nhằm đẩy lùi các chấn thương tại nơi làm việc là một cách khôn ngoan để tránh chi phí không dự kiến và về mặt ROI, đó là khoản đặt cược gần như chắc chắn nhất.



Chuột công thái học tiên tiến MX Vertical

Tư thế nắm tay tự nhiên làm giảm căng cơ

Với góc đứng độ dốc 57°, áp lực cổ tay được giảm

Tính năng theo dõi quang học tiên tiến với khả năng chuyển đổi tốc độ con trỏ giúp giảm cử động tay 4 lần¹⁷ —giảm hiện tượng mỏi cơ và bàn tay



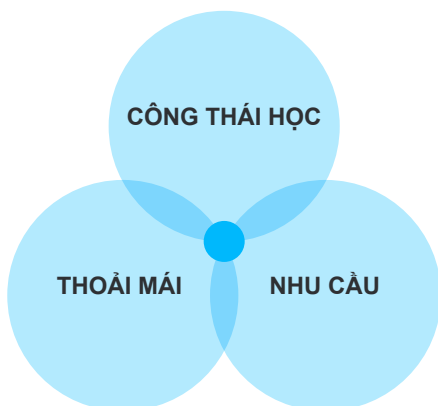
Chìa khóa là Đảm bảo người lao động mua và sử dụng: Công thái học, Sự thoải mái & Nhu cầu.

Các sản phẩm công thái học chỉ thực sự có hiệu quả khi người dùng cuối thực sự sử dụng chúng. Tìm ra sự kết hợp tuyệt vời giúp đảm bảo cải thiện tính công thái học mà không làm giảm hiệu suất chính là sứ mệnh bao trùm của Logitech.

Vậy mục tiêu này đã biến thành thiết kế sản phẩm thực tế như thế nào? Nó chất lọc ba nguyên tắc cốt lõi: công thái học, sự thoải mái và nhu cầu.

Sự tuyệt vời của công thái học là nó có thể được định lượng và đánh giá bằng cách quan sát tư thế, hoạt động cơ và tác động lên hiệu suất. Tư thế là vị trí các bộ phận cơ thể bạn trong khi đứng hoặc ngồi. Hoạt động cơ tức là mức độ căng và cử động mà thiết bị công thái học sẽ gây ra cho cơ. Tác động lên hiệu suất là chỉ số đo lường thực tế nhất. Nó xem xét đến chỉ số kép là hiệu suất kết hợp với việc giảm căng cơ cho người dùng cuối.

Mặc dù, về bản chất chủ quan, sự thoải mái có thể được đánh giá cả về mặt thị giác lẫn cảm thụ và điều này là không khoan nhượng trong định nghĩa về thiết kế của Logitech. Nếu một sản phẩm không thoải mái khi sử dụng, thì người lao động sẽ không dùng nó. Điều đó làm hỏng toàn bộ mục đích.



9 trên 10 người chuyển đổi sang chuột và bàn phím công thái học không bao giờ quay trở lại các mẫu mã truyền thống.¹⁵



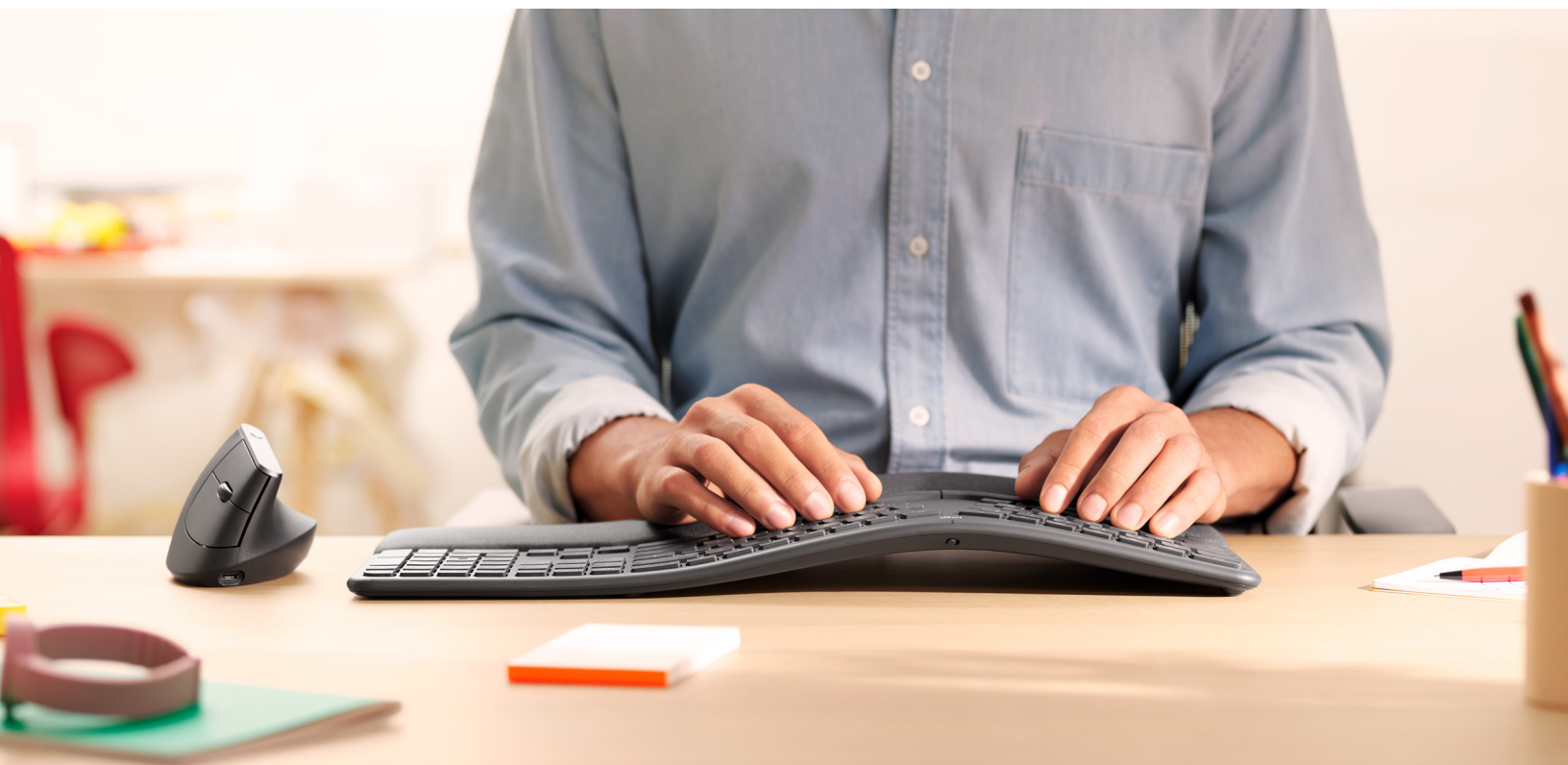
Kiểm nghiệm công thái học của Logitech với các cảm biến chuyển động

Cuối cùng, nhu cầu do thiết kế tổng thể. Liệu người dùng có nghĩ là trông nó đẹp, nó có hấp dẫn với họ, nó có trông như một sản phẩm họ hiểu, và nó có ý nghĩa với họ và họ có muốn thử nó không? Đối với người dùng, ý tưởng về chuột và bàn phím công thái học có thể gợi lên hình ảnh về thiết bị kỳ lạ, kỳ cục, phù hợp hơn với phòng thí nghiệm của một nhà sáng tạo hơn là văn phòng thông thường. Tuy nhiên, các sản phẩm công thái học của Logitech đã thách thức lối tư duy này. Phương pháp thiết kế độc đáo của chúng tôi đem lại bàn phím và chuột thoải mái, mang tính thẩm mỹ mà nhân viên thực sự muốn dùng.

Khả năng triển khai thành công ba tiêu chí này giúp xác định xem một thiết bị cụ thể cuối cùng có trở thành sản phẩm của Logitech mang ra thị trường không. Điều này cũng cho ra kết quả là các thiết bị dễ sử dụng và nhanh chóng trở nên quen thuộc – và sau đó là không thể thiếu – đối với người dùng cuối.

Các công cụ của Logitech phù hợp với con người và các nhiệm vụ.

**Thiết bị của
Logitech
có mẫu mã đẹp
mắt và cho cảm
nhận tuyệt vời.**



Chuột Công thái học Tiên tiến MX Vertical và Bàn phím Công thái học Chia đôi ERGO K860 của Logitech

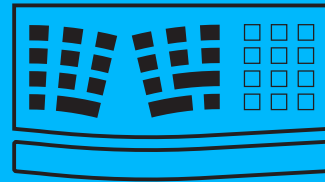
Giảm nguy cơ chấn thương tại nơi làm việc có thực sự dễ như vậy?

Câu trả lời thật đơn giản. Có. Khi các giải pháp công thái học được đưa vào nơi làm việc, điều đó sẽ tăng nhận thức chung về thói quen làm việc lành mạnh hơn. Trong quá trình chuyển đổi sang thiết bị lành mạnh hơn, các hướng dẫn sau có thể giúp tăng và nhấn mạnh đến thay đổi hành vi tích cực đối với nhân viên:

1. **Giáo dục chính là chìa khóa.** Bao gồm đào tạo và tuyên truyền về tầm quan trọng của thiết bị công thái học.
2. Ghi lại các chính sách công thái học để **nâng cao nhận thức.**
3. Thay đổi hành vi diễn ra khi mọi người trải nghiệm được chuột và bàn phím công thái học có thể cải thiện tư thế tự nhiên như thế nào. **Có trải nghiệm mới tin tưởng.**

Một lợi ích bổ sung của việc sử dụng các sản phẩm công thái học đã được chứng minh và hấp dẫn là người lao động cảm nhận rằng ông chủ trở thành người tôn trọng nhu cầu và sức khỏe của họ, vượt xa hơn tiêu chí đơn thuần là “bắt buộc”. Kết quả tinh thần nâng cao giúp nhân viên cảm thấy hạnh phúc hơn, làm việc hiệu quả hơn.

Khoảng 4 trong 10 người Mỹ nói rằng các cơn đau gây ảnh hưởng tới tâm trạng, hoạt động, giấc ngủ, khả năng làm việc hay tận hưởng cuộc sống của họ.¹⁶ Đối với những người này, các giải pháp công thái học chính là nhân tố thay đổi cuộc chơi. Cuối cùng, họ có thể tiến hành công việc một cách hiệu quả. Có lẽ quan trọng hơn, họ có thể yên tâm làm việc.



Bàn phím Công thái học Chia đôi ERGO K860 của Logitech

Khung phím chia đôi, uốn lượn giúp cải thiện tư thế gõ

Chỗ gác tay có đệm tạo ra sự thoải mái tối ưu về công thái học và nâng đỡ cổ tay hơn 54%¹⁹



Độ nâng lòng bàn tay có thể điều chỉnh để tạo sự thoải mái ở mọi vị trí (0°, -4°, -7°)





Công thái học ngày nay là điều tuyệt vời cho mai sau

Khi các giải pháp công thái học được áp dụng, điều kiện chung của văn phòng sẽ được cải thiện đáng kể trên mọi phương diện.

- Nhân viên sẽ ở trong điều kiện thoải mái hơn, tăng hiệu quả khi làm việc.
- Các hình dạng vật lý thông minh có thể dẫn tới kết quả cuối cùng là trạng thái sức khỏe được cải thiện.
- Những khoản tiết kiệm về chi phí y tế và những ngày nghỉ phép sẽ dẫn tới trạng thái lợi nhuận tốt hơn cho công ty.

Chuột và bàn phím dòng Ergo của Logitech có thể cải thiện tư thế, giảm sự căng cơ và tăng sự thoải mái. Với những nhân viên và doanh thu tích cực, một viễn cảnh được đảm bảo là: doanh nghiệp sẽ ở tình trạng tốt cho bất cứ điều gì xảy ra trong tương lai.

Để tìm hiểu thêm về Dòng Ergo của Logitech, hãy truy cập [Logitech.com/mxvertical](https://www.logitech.com/mxvertical)

Khi nhân viên cảm thấy sức khỏe của họ không phải là ưu tiên của công ty, điều đó thường là do truyền đạt sai.

- > **25% người chủ lao động ngày nay không thông báo các chính sách công thái học**
- > **30% chỉ thông báo chính sách trong quá trình đào tạo đầu vào cho nhân viên mới¹⁸ khi họ bị ngập trong các mớ tài liệu khác. Việc thông báo tốt hơn có thể thu hẹp khoảng cách giữa người chủ lao động và nhân viên, tăng sức khỏe tổng quát**

1 Nghiên cứu về Sức khỏe tại Nơi làm việc, 2019

2 Cơ quan Châu Âu về An toàn và Sức khỏe tại nơi làm việc

3 Tindula, Rob. "Người chủ lao động của bạn có chịu trách nhiệm về những thương tích liên quan đến công thái học không?" Thrive Global, 2/11/2018, <https://thriveglobal.com/stories/is-your-employer-responsible-for-ergonomic-related-injuries/>

4 Dịch vụ Sức khỏe Doanh nghiệp ở Hoa Kỳ, Báo cáo Công nghiệp Thế giới của IBIS OD4621, tháng 2 năm 2016

5 Khảo sát Sức khỏe của Nhà tuyển dụng Accenture 2016, Hoa Kỳ

6 https://www.researchgate.net/figure/ncidence-of-carpal-tunnel-syndrome-by-age-group_tbl2_23951500

7 Chỉ số An toàn Nơi làm việc của Liberty Mutual năm 2018

8 Tạp chí Phục hồi chức năng nghề nghiệp, 2002

9 Nghiên cứu độc quyền của Logitech năm 2019

10 McKinsey & Company, 2018

11 Forbes, "Tại sao thế hệ Millennials lại tốt cho sức khỏe nhân viên", 13/10/2018, <https://www.forbes.com/sites/alankohl/2018/10/03/why-millennials-are-good-for-employee-well-being/#29c1498f1da5>

12 Deloitte, "Sức khỏe: Chiến lược và Trách nhiệm", 28/3/2018, <https://www2.deloitte.com/insights/us/en/focus/human-capital-trends/2018/employee-well-being-programs.html>

13 Sức khỏe tại nơi làm việc 2019

14 <https://www.osha.gov/dcsfp/smallbusiness/safetypays/estimator.html>

15 Người ra quyết định năm 2019 của Logitech và Nghiên cứu định lượng độc quyền về người dùng cuối

16 ABC News/USA TODAY/Cuộc thăm dò của Trung tâm Y tế Stanford: CON ĐAU, <https://abcnews.go.com/images/Politics/979a1TheFightAgainstPain.pdf>

17 So với con chuột truyền thống có cảm biến 1000 DPI.

18 Người ra quyết định năm 2019 của Logitech và Nghiên cứu định lượng độc quyền về người dùng cuối

19 So với bàn phím truyền thống của Logitech không có chỗ gác tay