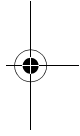
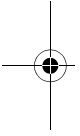




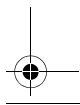
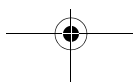
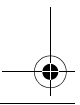
TOSHIBA
Leading Innovation >>>

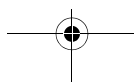
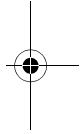
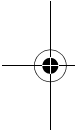


东芝电脑使用指南



使用前请阅读本指南







目录

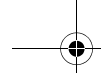
简介	5
安全使用电脑、组件和附件	6
电源	6
通信	12
主机	14
系统 / 外设	20
如何更舒适地使用电脑	25
良好的工作姿势	25
使用外接键盘、鼠标或显示器操作电脑	26
打字方式	27
休息及变换工作任务	27
移动过程中使用电脑的提示	27
搬运电脑	27
寻求额外的帮助	28
检查清单	28

您购买的电脑系统可能会带有包含最先进的数据存储技术的可刻录和 / 或可擦写光盘驱动器及相关软件。同其它新技术一样，您必须先阅读并遵循随附的或以电子方式提供的相关用户指南和 / 或手册中所有的设置及使用指引。如果不这样做，该产品可能不能正常运行并且您可能会丢失数据或遭受其它损害。

东芝、其附属公司及供应商并不保证本产品的所有运转都不受干扰或无错误。您同意对由于使用本产品而引起的任何商业、利润、程序、数据或可移动存储媒体的损害或损失，即使已经被告知此可能性，东芝、其附属公司及供应商不应承担任何责任。

为求准确，出版时东芝公司已反复验证提供的信息，但是该信息有可能加以改动，恕不另行通知。

该使用指南或其它的任何书面材料及信息中的描述仅仅是一般性的指导，而不是向您承诺的任何保证。对任何直接或间接地由于使用指南条款中技术或印刷的错误或遗漏引起的损害，东芝公司不承担任何责任。在任何情况下，不管是基于民事侵权或与此相关的合同还是其他方面的理由，由于使用指南、其他信息或使用引起的任何意外的、因果的、特殊的或典型的损害，东芝公司不承担任何责任。



4

商标

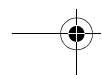
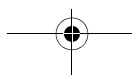
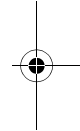
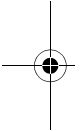
Wi-Fi 是 Wi-Fi Alliance 的注册商标。

Bluetooth 是商标，由其所有人拥有，东芝经授权使用。

ExpressCard 是 PCMCIA 的商标。

Blu-ray Disc™，Blu-ray™ 及其徽标是 Blu-ray Disc Association 的商标。

以上未列出的其它商标和注册商标可能会在此手册中使用。





简介

十分感谢您购买东芝电脑。

在您尝试使用您的电脑之前，请您务必仔细阅读并充分了解本使用指南所录的全部安全指示，以避免可能造成身体伤害、财产损失或电脑受损的潜在危险。

您的产品可能并不具备本使用指南中所介绍的所有组件及功能。某些功能仅随某些型号配备。

请将本使用指南放在您的电脑附近，以便将来参考。

本使用指南包括：

- ❖ 产品安全指南，请遵守以避免可能的身体伤害和 / 或财产损失。
- ❖ 用户使用指南，请遵守以便您最大限度地使用和享用您的电脑。
- ❖ 通过使用“示意词”，按照潜在危险性的严重程度可对本使用指南所录的安全指示进行归类。

示意词	意义
 危 险	指出如不可避免必将导致死亡或重伤的紧急危险情况。
 警 告	指出如不可避免可能将导致死亡或重伤的潜在危险情况。
 小 心	指出如不可避免可能将导致轻伤或中度受伤的潜在危险情况。
小 心	指出如不可避免可能将导致财产损失的潜在危险情况。
注 意	提供重要的信息。



6

电源

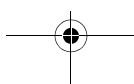
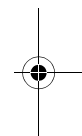
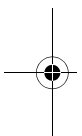
安全使用电脑、 组件和附件

电源

警告

电池组的处理

- ❖ 不要试图通过燃烧或将电池组丢进火里来处理电池组，也决不要让电池接触加热电器（如微波炉）。一旦电池组受热，会引起爆炸和/或渗漏腐蚀性溶液并且可能导致严重的伤害。
- ❖ 不要试图拆除、篡改或修理电池组。电池组可能会过热并且引燃。腐蚀性碱性溶液或其他的电解质的渗漏可能会引起火灾、导致死亡或严重的身体伤害。
- ❖ 不要有意无意地将电池组的电极同别的金属物接触使其短路。这可能会导致严重的身体伤害或火灾，并且也可能损坏电池组和电脑。无论何时要携带，总是用塑料物品包裹电池组或将电池组放置在塑料袋中，以防止电池的电极与别的金属物接触，这样可能会导致严重的身体伤害。处理电池组时总是用绝缘带盖住金属电极，以防意外短路，这样可能会导致严重的身体伤害。
- ❖ 不要用钉子或任何其他尖锐物体用力挤压电池组，用锤子等物体敲击电池组或者用脚踩它。这样做可能会引起火灾或爆炸，并且可能导致严重的身体伤害。
- ❖ 不要使用非用户手册中说明的方式给电池组充电。这样做可能会引起火灾或爆炸，并且可能导致严重的身体伤害。





电源 7

警告

- ❖ 不要将电池组与插头或者汽车点烟器插头相连。电池组可能会破裂、引燃从而导致火灾或爆炸，并且可能导致严重的身体伤害。
- ❖ 不要让电池组受潮。潮湿的电池组会过热、引燃从而导致破裂或火灾，并且可能导致死亡或严重的身体伤害。
- ❖ 不要将电池组存放在高湿度的地方。这样可能会引起火灾或爆炸，并且可能导致严重的身体伤害。
- ❖ 不要以非正常方式冲击、摇晃或挤压电池组。不要使用曾遭受非正常冲击的电池组，即使其外观完好。否则电池组的内部保护设备可能会失效，使电池组过热或引燃，从而导致腐蚀性溶液渗漏、爆炸或火灾，并且可能导致死亡或严重的身体伤害。
- ❖ 不要让电池组受热，也决不要将电池组存放在热源附近或在热源附近使用电池组。一旦使电池组受热或将其燃烧，可能会引燃或爆炸，并且可能会导致死亡或严重的身体伤害。使电池组受热也可能导致腐蚀性溶液渗漏。这也会导致错误，误操作或储存数据的丢失。

正确使用电池组

- ❖ 务必使用作为附件提供的电池组或用户手册中指定的对应电池组。其他电池组有不同的电压和极性。使用不兼容的电池组可能会冒烟，导致火灾或破裂，并且可能导致严重的伤害。

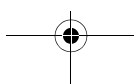
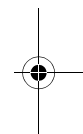
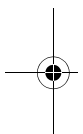
电池安全性

- ❖ 不要让腐蚀性电解液从电池组泄漏以接触到您的眼睛、身体或衣服。处理已损坏的电池时，请使用相应的防护手套。

如果电池组的腐蚀性电解溶液接触到您的眼睛，请立即使用大量自来水清洗您的眼睛并立即看医生以防止眼睛永久损伤。

如果电解液接触到您的身体，请立即用自来水冲洗以防出现皮疹。

如果电解液接触到您的衣服，请立即脱下受腐蚀的衣服以防电解液接触身体，可能导致严重的身体伤害。





8

电源

警告

电池组警告指示

- ❖ 如果您发现下列任何一种情况，请立即关闭电源，将电源线 / 线缆插头从插座中断开并且停止使用电池组：

- 电脑发出刺鼻或异常的气味
- 电脑过热
- 电脑褪色
- 电脑变形、破裂或泄漏
- 电脑冒烟
- 在使用过程中发生其他异常事件，例如出现异常声音

在这种情况下，请立即小心地将电池组从电脑（配备可移除电池组的机型）中取出。在某些情况下，为了防止电池组因受热而可能导致的轻微损伤，您可能必须在等待电脑冷却之后取出电池组。在经过授权的东芝服务提供商确认其安全性之前，请不要重新打开电脑电源。继续使用可能会导致火灾或破裂，并且导致严重的身体伤害或电脑发生故障，其中包括但不限于数据丢失。

处理使用过的电池组

- ❖ 总是遵照所有可适用的法律法规来处理使用过的电池组。在携带电池组时，将类似玻璃胶带等绝缘带盖住电极可以避免短路、火灾或者电击发生的可能性。如果不这样做，可能会导致严重的身体伤害。

请勿将干电池长期放置于产品内

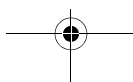
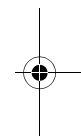
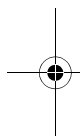
- ❖ 若长期不使用产品，请勿将干电池放置于产品（例如，遥控器、无线键盘 / 鼠标）内。如果不这样做，可能会对您的产品造成损坏。

电脑被摔落时受损的指示

- ❖ 如果电脑被摔落，并且冒烟、发出异常的气味或者电脑过热，请立即拔除 AC 适配器（如果已连接 AC 适配器）并关闭电脑。

在经过授权的东芝服务提供商确认其安全性之前，请不要重新打开电脑电源。

继续使用您的电脑可能会导致火灾或者电池破裂，并且可能导致严重的身体伤害。它还可能导致电脑出现故障，其中包括但不限于数据丢失。





电源 9

警告

请勿拆卸、改装、篡改或修理电脑

- ❖ 请勿试图拆卸、改装、篡改或修理您的电脑（包括 AC 适配器和电池充电器）。拆卸、改装、篡改或修理电脑可能会导致火灾或电击，并且可能会导致严重的身体伤害。

请联系授权的东芝服务提供商以获得任何维修服务。

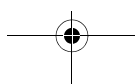
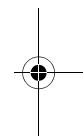
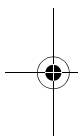
搬移电脑前请断开电源线 / 线缆

- ❖ 搬移电脑前，请关闭电脑，断开电源线 / 线缆并等待至电脑冷却；如果电源按钮有锁，请将其设置在锁定位置。如果不按以上指示操作，插头部位可能受到额外的压力，这样会导致电脑发生故障或者引起火灾，还可能导致严重的身体伤害。

处理 AC 适配器和电池充电器电源线 / 线缆或插头

- ❖ 处理电源线 / 线缆时，请遵照下列预防措施：
 - 不要篡改电源线 / 线缆或插头。
 - 不要接合或更改电源线 / 线缆。
 - 不要弯折或扭曲电源线 / 线缆。
 - 不要通过拉电源线 / 线缆从插座中拔除插头。任何时候总是直接抓握插头。
 - 不要用重物压在电源线 / 线缆之上。
 - 不要从门窗夹手处穿电源线 / 线缆。
 - 不要将电源线 / 线缆放在热源附近。
 - 不要使用钉子、订书钉或类似物件来拧紧电源线或将电源线连接入位。
 - 不要试图拆卸或修理 AC 适配器或电池充电器。

执行如上操作可能会损坏电源线，并且 / 或者导致火灾或电击，还可能导致严重的身体伤害。





警告

连接电源线 / 线缆

- ❖ 任何时候总是要确认电源插头以及扩展线缆插头（若使用）是否已经完全插入插座，以确保安全接线。如果不这样做，可能会导致火灾或者电击，并且可能导致严重的身体伤害。
- ❖ 倘若您使用多个连接器，请小心使用。插座负载过重可能会引起火灾或电击，并且导致严重的身体伤害。
- ❖ 请确保插座在您的产品附近以便使用。

断开电源线 / 线缆

- ❖ 要断开电源线 / 线缆与您的产品之间的连接，请将电源线 / 线缆从插座中拔除。

电源插头连接器或连接器底座上有灰尘

- ❖ 如果电源插头连接器或连接器底座上有灰尘，请关闭电源并断开电源插头。然后用干抹布清理连接器及 / 或连接器底座。倘若不清理电源插头继续使用该产品，可能会导致火灾或电击，并且可能导致严重的身体伤害。

仅使用东芝 AC 适配器和东芝电池充电器

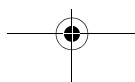
- ❖ 任何时候请使用您的电脑随附的东芝 AC 适配器和东芝电池充电器（可能随电脑提供），或者使用东芝指定的 AC 适配器和电池充电器可避免火灾或对电脑造成其他损坏的风险。使用不兼容的 AC 适配器或电池充电器可能会导致火灾或对电脑造成损坏，并且可能导致严重的身体伤害。东芝对于任何因使用不兼容的适配器或充电器而引起的损害不承担责任。

使用正确的电源

- ❖ 不要将 AC 适配器或电池充电器插入与本产品的法规标签上指定的电压和频率不相符的电源。如果不这样做，可能会导致火灾或者电击，并且可能导致严重的身体伤害。

仅使用许可的电源线 / 线缆

- ❖ 任何时候请使用或购买符合电脑使用区域内的法定电压及频率规格和要求的电源线 / 线缆。如果不这样做，可能会导致火灾或者电击，并且可能导致严重的身体伤害。





电源 11

不要用沾湿的手触摸电源插头

- ❖ 不要试图用沾湿的手连接或断开电源插头。如果违反该指示，可能会导致电击，并且可能导致严重的身体伤害。

避免长期接触 AC 适配器

- ❖ AC 适配器长期使用的时候表面会变热。避免长期接触以防止皮肤刺激和 / 或热损伤。

 小 心

插入电池组

- ❖ 安装电池组时或搬移电脑之前，无论何时请确保已经正确并安全插入电池组。如果在您搬移电脑时电池跌落，您可能会受伤，或者电池组也可能会受损。

小 心

请勿使用电量微弱的或电量耗尽的电池组

- ❖ 在电池组的电量减少或显示警告信息，指出电池组电量耗尽之后，决不要继续使用电池组。
继续使用电量耗尽的或电量微弱的电池组可能会导致数据丢失或电脑受损。

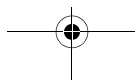
注 意

安装电池组

- ❖ 决不能以相反的极性安装电池组。更多有关电池的信息，请参考电脑的用户手册。

如何存放电脑

- ❖ 如果您打算长时间内不使用电脑，请将电源插头从插座处断开并将电脑存放在塑料袋内以避免灰尘堆积。





12

通信

通信

警告

使用您电脑调制解调器的重要安全指导

当您使用电脑调制解调器时，为了降低火灾、电击和人身伤害的风险，请遵循包括以下几点在内的基本安全预防措施：

- ❖ 请勿在潮湿的环境中连接 / 断开或使用您电脑的调制解调器。
- ❖ 避免在闪电暴风雨天气使用连接至电话线的调制解调器。这存在因闪电而引起触电的风险。
- ❖ 当您附近发生气体泄漏时，请勿连接 / 断开您电脑的调制解调器或使用其来报告泄漏情况。

使用心脏起搏器时关闭 Wi-Fi®、Bluetooth™ 和无线广域网功能

- ❖ 当您附近有人使用心脏起搏器移植装置或其他医疗电器时，请关闭 Wi-Fi、Bluetooth 和无线广域网功能。无线电波可能会影响起搏器或医疗设备的操作，并且可能导致严重的身体伤害。使用任何 Wi-Fi、Bluetooth 或无线广域网功能时，请您按照医疗设备的指示进行操作。

在医疗机构内或在电子医疗设备附近请关闭电脑电源

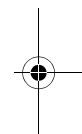
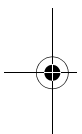
- ❖ 参观医院等医疗机构或者在电子医疗设备附近时，请关闭电脑电源。无线电波（天线）、线路噪音（AC 适配器）或电磁波（电脑电路）可能会给电子医疗设备带来不利影响。这样可能会导致设备或装置发生意外事故或故障，从而可能导致严重的身体伤害。

位于自动控制设备或装置附近时请关闭 Wi-Fi、Bluetooth 或无线广域网功能

- ❖ 如果您在自动控制设备或装置，例如自动门或火警装置附近使用电脑，无论何时请关闭 Wi-Fi、Bluetooth 或无线广域网功能。无线电波可能会导致这类设备发生故障，并且可能导致严重的身体伤害。

在飞机上请关闭 Wi-Fi、Bluetooth 或无线广域网功能

- ❖ 在飞机上、产生或可能产生无线电干扰的地方请关闭 Wi-Fi、Bluetooth 或无线广域网功能。无线电波可能潜在地影响在飞机上等地使用的设备从而产生故障引发意外事故。





在汽车中使用本电脑前确认汽车是否经过电磁兼容性检测

- ❖ 当在汽车中使用本电脑前，咨询汽车销售商确认汽车是否经过电磁兼容性（EMC）检测。本电脑的无线电波可能潜在地妨碍安全行车。根据车型不同，本电脑在汽车中使用时几乎不会影响汽车的车载电子设备。

小 心

电脑与无线电设备发生干扰时请关闭电脑

- ❖ 当电脑与无线电设备发生干扰时，请立即关闭电脑。这类干扰可能会导致设备发生故障。

不要在微波炉附近使用本电脑

- ❖ 不要在靠近产生磁场的微波炉和产生静电或无线电干扰的地方使用本电脑。

确保无线网络的安全性

- ❖ 无线局域网在很大程度上可使您增强对局域网设置和操作的灵活性。您可以在电脑和局域网附近的其他设备之间交换数据，而不受线缆内在的限制。

东芝强烈推荐您采取适当的步骤以确保任何时候您使用无线连接的特定安全性到位，从而保护您的隐私并预防您的身份和 / 或数据被窃。然而，请注意即使您已启用安全设置，那些心存恶意的老练的黑客可能依旧可以访问您的网络和 / 或安全数据。

网络桥接器（AP）安全设置决定无线网络的安全性，而非您的无线设备的安全性。如果 AP 尚未被进行安全设置，那么您的无线设备将无法使用 AP 的那些功能。此外，无线设备的安全设置必须符合 AP 的安全设置，否则 AP 功能将不起作用。有关无线连接的安全性信息，请联系 AP 负责人。

注 意

连接调制解调器

- ❖ 将内置调制解调器仅仅与一般的模拟电话线路连接。
- ❖ 不要将内置调制解调器与数字电话线（ISDN）连接。
- ❖ 不要将内置调制解调器与公共电话上的数字连接器连接，或者与数字专用分组交换机（PBX）连接。
- ❖ 不要将内置调制解调器与住宅区或办公区的按键电话系统连接。连接至非模拟电话线路的任何通信线路可能会导致电脑系统发生故障。



14

主机

主机

⚠ 危险

窒息危险

- ❖ 不要将盖板、小电池、小存储卡、螺帽和螺丝等小部件放在婴儿或儿童可以触及到的地方。吞食小部件可能会导致闷气或窒息，从而导致死亡或严重的身体伤害。如果吞食了小部件，请立即采取适当的紧急措施并找医生诊治。

⚠ 警告

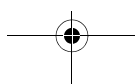
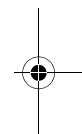
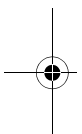
在电子设备受管制或控制的场所使用电脑

- ❖ 当您上飞机或在电子设备受到管制或控制的场所必须关闭电脑时，请务必完全关闭电脑。这包括关闭任何无线通讯开关或设备，以及取消恢复电脑的设置，如定时录制功能。如果不按此方式完全关闭电脑，操作系统可能会恢复并执行预先程式化的任务或保存未保存的数据，这会对飞行或其它系统造成干扰，从而可能会导致严重的身体伤害。

提供足够的通风

- ❖ 任何时候请您在电脑开启或 AC 适配器连接至电源插座时（即使您的电脑处于待机模式），确保您的电脑和 AC 适配器有足够的通风以防过热。在这种情况下，请注意以下事项：
 - 不要用任何物品盖住您的电脑或 AC 适配器。
 - 不要将您的电脑或 AC 适配器放在热源附近，例如电热毯或热水器。
 - 不要覆盖或堵塞那些通风口，包括在电脑底部的通风口。
 - 总是在平坦的硬材质上操作您的电脑。在地毯上或其他软质材料上使用您的电脑会堵塞通风口。
- ❖ 请确保在电脑周围留出足够的空间。

您的电脑或 AC 适配器过热可能会导致电脑系统发生故障、电脑或 AC 适配器受损、或者引起火灾，从而可能导致严重的身体伤害。





警告

避免液体、雾气和异物

- ❖ 绝不要让液体溅到电脑的任何部位，也绝不要让电脑暴露于雨水、淡水、海水或雾气中。电脑暴露于液体或湿气中可能会导致电击或火灾，带来损害或严重的身体伤害。一旦发生任何上述情况，请立即：

1. 关闭电脑。
2. 将 AC 适配器从电源插座和电脑上断开。
3. 取出电池组（配备可移除电池组的机型）。

在将电脑送到授权服务中心之前，不要再次开启电脑。不遵从以上说明会导致严重的身体伤害或者对您的电脑造成永久的损伤。

- ❖ 不能让诸如螺丝、钉书钉或回形针等金属物件落入电脑或键盘中。外来金属物件会引起短路，引发火灾或使电脑损伤，并且带来严重的身体伤害。一旦金属物件进入电脑，请立即：

1. 关闭电脑。
2. 将 AC 适配器从电源插座和电脑上断开。
3. 取出电池组（配备可移除电池组的机型）。
4. 断开所有的线缆连接（如果有的话）。

在将电脑送到授权服务中心之前，不要再次开启电脑。不遵从以上说明会导致严重的身体伤害或者对您的电脑造成永久的损伤。

避免潮湿的环境

- ❖ 不要在浴室，或任何其它潮湿的环境，或可能会暴露于雨水、雾气或其他水和雾气的户外场所或环境中放置或使用电脑。暴露于以上环境中可能会引起火灾或电击，并且导致严重的身体伤害。这也会导致电脑出错，或数据的丢失。

不要使用液态清洁剂或气雾清洁剂

- ❖ 清洁电脑前，请务必将其关闭，并断开 AC 适配器和墙体插座的连接。由液态 / 气雾清洁剂产生的易燃气体可能残留在您的电脑中。这些残余气体可能被电动机或开关触点产生的静电火花点燃，这有可能导致爆炸、火灾或灼伤。因此请使用微湿的抹布来清洁或用干抹布擦拭灰尘。



警告

显示屏安全

- ❖ 一旦液晶显示屏面板破裂，液体泄漏，不要摄取或接触液体。这会导致严重的身体伤害。
- ❖ 如果液晶显示屏的液体溅到嘴里，应立即用大量清水冲洗。
- ❖ 如果液晶显示屏的液体溅到身上，应立即用大量清水冲掉以防止皮疹。
- ❖ 如果液晶显示屏的液体溅到眼睛里，应立即用大量清水冲洗，并迅速就医。
- ❖ 如果液晶显示屏的液体溅到衣服上，应立即除去并用合成洗涤剂清洗。
- ❖ 如果违反该指示，可能会导致严重的身体伤害。
- ❖ 如果液晶显示屏破裂，不要接触液晶显示屏，因为面板中的液体会泄漏，并导致严重的身体伤害。与东芝授权服务站联系以更换液晶显示屏及按照当地法律和 / 或法规废弃损坏的液晶显示屏。
- ❖ 请勿触摸破裂或损坏的显示屏，如果违反该指示，可能导致身体伤害。

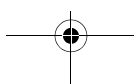
不舒适时

- ❖ 如果您操作电脑时觉得不舒服，请立即停止操作并休息。长时间无充分休息地使用电脑可能会导致手臂、手腕、手、背、颈或身体的其它部位不适。如果充分休息之后仍感到不适，请咨询您的医生。

小心

避免将电脑放置在不稳定的地方

- ❖ 不要将电脑放置在摇晃的桌子上，不平整的、倾斜的物体上或其它不稳定的地方。您的电脑可能跌落，对电脑造成损坏或引起身体损伤。
根据电脑的倾斜方向和 / 或角度，电脑可能会自动关机以免过热。





小心

避免皮肤长时间接触电脑底座 / 搁手处

- ❖ 电脑底座和搁手处可能会变热。应避免长时间接触以防止皮肤刺激和 / 或热损伤。
- ❖ 在常规条件下使用电脑，系统的运行会使电脑发热。避免您的皮肤长时间接触电脑底座 / 搁手处。在一定的操作条件下，这种皮肤与电脑底盘或搁手处的长时间接触会引起皮肤刺激和 / 或热损伤。

当在膝上使用电脑时，可考虑使用一个硬的电脑用绝缘垫或类似适当的硬的绝缘材料。

电脑的废弃

- ❖ 按相关法令或条例废弃电脑。更多相关信息，请联系当地政府。

小心

不要把电脑放在温度特别高的地方

- ❖ 不要将电脑放在温度特别高的地方，如阳光直接照射到的地方、不通风的车里或增温设备附近。这样会引起系统错误、误操作、数据丢失或损害电脑。

不要把电脑放在温度特别低的地方

- ❖ 不要把电脑放在温度特别低的地方。这会导致电脑出错、误操作或数据的丢失。

不要把电脑放在温度会发生急剧变化的地方

- ❖ 不要把您的电脑放在温度会发生急剧变化的地方。这会使水蒸气凝结，导致电脑出错、误操作或数据的丢失。

不要把电脑放在多尘的场所

- ❖ 不要把您的电脑曝露于多尘的环境中。如果灰尘进入电脑，可能会导致电脑出错或数据的丢失。如果灰尘弄脏了电脑，不要开启电源。在您使用之前请把电脑送到东芝授权服务站检修。

清除聚积在电脑通风口的灰尘

- ❖ 务必清除聚积在电脑通风口的灰尘。如果不这样做，可能会导致电脑过热或性能降低。



小 心

不要把电脑或 AC 适配器放在对热量敏感的材料上

- ❖ 不要将电脑或 AC 适配器放置在木质表面、家具或任何其他可能因为受热而损坏的表面上，因为电脑底部和 AC 适配器的表面在正常的使用过程中温度会升高。
- ❖ 请将电脑或 AC 适配器放置在能防止热损伤的平稳的硬材质上。

不要在雷雨天气使用电脑

- ❖ 不要在雷雨天气通过交流电源供电使用您的电脑。如果您看见闪电或听到雷声，不要触摸电脑、线缆和外接设备。暴风雨引起的电涌可能会导致电脑出错，数据丢失或硬件损坏。

不要把电脑放在磁场附近

- ❖ 不要把您的电脑放在诸如音箱或电视机等可以产生磁场的物体附近。当您使用电脑时请不要佩戴磁性手镯。暴露于磁场中会导致电脑出错，误操作或数据的丢失。

不要把重物放在或丢在电脑上

- ❖ 不要把重物放在电脑上，而且应小心不要把重物丢在电脑上。这会导致电脑损坏或系统出错。

不要把重物放在或丢在电脑的显示屏上

- ❖ 不要把重物放在电脑显示屏上，而且应小心不要把重物丢在电脑显示屏上。这会导致电脑损坏或系统出错。

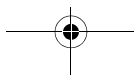
不要使用挥发油、稀释剂或其它化学药品清洁电脑

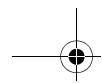
- ❖ 不要使用挥发油或石脑油（石油制品）、稀释剂或其它化学药品清洁电脑、AC 适配器或存储设备。挥发油或石脑油（石油制品）、稀释剂等化学药品会使以上设备腐蚀、变形或褪色，还会导致数据丢失。

注 意

定期休息

- ❖ 使用电脑时，要定期休息您的眼睛，放松或伸展您的肌肉来避免疲劳。





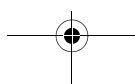
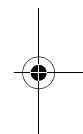
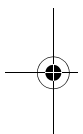
不使用时关闭电脑

- ❖ 不要把电脑持续连接电源超过 24 小时。当不使用电脑时请关闭电源。

电脑安装环境

- ❖ 应在电脑周围留出足够的空间以保证充分通风。
- ❖ 不要覆盖或堵塞那些通风口，包括在电脑底部的通风口。
- ❖ 应在指定的温湿度环境条件范围内使用电脑。这些条件范围可能会随机型不同而有所差异 – 详情请参考随机文件或东芝网页。
- ❖ 应避免温湿度突然发生变化。
- ❖ 不要把电脑放在增温器等增温设备附近。
- ❖ 不要把电脑放在腐蚀性化学药品附近。
- ❖ 不要把电脑放在立体声音箱等可以产生磁场的设备附近。
- ❖ 应把电脑放在平坦的硬材质表面上。
- ❖ 在电脑后方留出足够的空间以便调节显示屏面板。
- ❖ 应留出足够的空间操作鼠标或其它外设。

(参考《东芝电脑使用指南》中的“提供足够的通风”部分)





系统 / 外设

⚠ 危险

不要拆卸或修理光盘驱动器

- ❖ 不要试图拆卸、调节或修理光盘驱动器（CD/DVD/Blu-ray™ 驱动器，CD-RW 驱动器，Multi 驱动器或其它驱动器）。此设备含有激光系统并属于“符合 EN60825-1 标准的一类激光产品”。错误使用可能会损坏驱动器或使您接触激光束或导致其它危险，带来严重的身体伤害。如果需要维修或调整，请务必与授权的东芝服务提供商联系。

⚠ 警告

不要改装或拆卸电脑

- ❖ 不要打开电脑的任何盖子，或卸下螺丝，或以任何其它方式改装或拆卸电脑。不要试图连接用户手册中未指定的外设。这样做会引起包括电击和烧伤在内的严重的身体伤害。

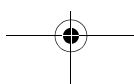
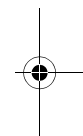
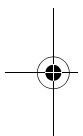
设置声音音量

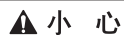
- ❖ 使用耳机时不要把音量设置得过高。长时间的大音量会损害您的听力。

⚠ 小心

取出 ExpressCard® 或 PC 卡

- ❖ 电脑运行时 ExpressCard 和 PC 卡会变烫。取出一块 ExpressCard 或 PC 卡之前要等其冷却。取出一块发烫的 ExpressCard 或 PC 卡时您可能烫伤。





连接外设

- ❖ 连接一个不允许热插拔的外设时应关闭电源。电源开启时连接这些外设会导致电击或电脑出错。
- ❖ 热插拔是指电脑电源开启时连接或断开设备。

不要使用未经授权的外设或应用软件

- ❖ 在使用东芝未经授权的外设或应用软件之前，应确保该设备或软件可以在您的电脑上使用。使用不兼容的其他设备会导致身体伤害或损坏您的电脑。

不要使用裂开的、变形的或修理过的 CD/DVD/Blu-ray™ 光盘

- ❖ 决不要使用刮伤的、变形的或修理过的 CD/DVD/Blu-ray Disc™。损坏的 CD/DVD/Blu-ray Disc™ 上的碎屑可能会导致伤害。

关闭光盘驱动器

- ❖ 当关闭光盘驱动器（CD/DVD/Blu-ray Disc™ 驱动器，CD-RW 驱动器，Multi 驱动器或任何其它光盘驱动器）时，注意手指不要离光驱托盘边缘太近以免夹住您的手指。

操作光学鼠标或激光鼠标

- ❖ 不要直视光学鼠标或激光鼠标的光源。

替换内存模块

- ❖ 安装或替换内存模块时，请关闭电脑并断开 AC 适配器。
- ❖ 如果长时间使用电脑，内存模块和附近的部件会变热。替换前请让它们冷却至室温。



小 心

搬移电脑前取出 ExpressCard 和 PC 卡

- ❖ 不要在 ExpressCard 和 PC 卡安装在电脑中时搬移电脑。这会损坏电脑和 / 或 ExpressCard 和 PC 卡，导致出错。

不要取出键帽

- ❖ 不要取出键盘上的键帽。这样做可能会导致键帽下面的部件受损。

小 心

仅在指定国家和地区使用内置调制解调器

- ❖ 仅在指定国家和地区使用内置调制解调器。在非指定区域使用调制解调器可能会导致电脑出错。使用之前请仔细查看指定区域。

应用软件运行时不要关闭电源

- ❖ 当应用程序运行时不要关闭电源。这会导致数据的丢失。

外部存储设备读写数据时不要关闭电源

- ❖ 外部存储设备读写数据时不要关闭电源、断开该设备或移除存储媒介。这会导致数据的丢失。

格式化存储媒介

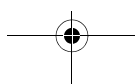
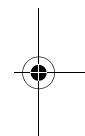
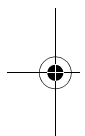
- ❖ 格式化存储媒介之前请务必检查其内容。格式化将破坏所有储存的数据。

定期备份储存的数据

- ❖ 最好能定期将内置硬盘驱动器或其它主要存储设备中的数据备份到外部媒介中。通常的存储媒介不能存储很长时间，而且在某些条件下可能会导致数据的丢失。

安装设备或软件之前要保存数据

- ❖ 安装一个设备或应用程序之前，要将内存中的数据保存至硬盘或其它存储媒介中。不这样做可能会导致数据丢失。





CD/DVD/Blu-ray™ 光盘保养

- ❖ 适当地保养您的 CD/DVD/Blu-ray™ 光盘，以避免数据丢失、盘片损坏或光驱损坏。
 - 不要弯折 CD/DVD/Blu-ray Disc™。
 - 不要划破 CD/DVD/Blu-ray Disc™ 的表面。
 - 不要把 CD/DVD/Blu-ray™ 光盘放在阳光能直接照射到的地方。
 - 不要把 CD/DVD/Blu-ray™ 光盘放在温度特别高或特别低的地方。
 - 不要把重物放在 CD/DVD/Blu-ray Disc™ 上。
 - 不要涂写或划损 CD/DVD/Blu-ray Disc™ 的表面。

使用光驱刻录时务必连接交流电源

- ❖ 使用光盘驱动器刻录光盘时，无论如何都要把 AC 适配器连接到电源插座或电源以保证最佳性能。如果刻录数据时由电池供电，有时候电池电量低会导致刻录失败，而且可能发生数据丢失。

注 意

杀毒软件

- ❖ 应使用查毒程序并确保要定期更新。

播放 DVD/Blu-ray™ 视频时使用交流电源

- ❖ 播放 DVD/Blu-ray™ 视频时，无论如何都要连接 AC 适配器至电源插座或电源以保证最佳性能。播放时使用电池供电会导致视频跳帧。



注 意

擦除数据

- ❖ 如果您的硬盘或存储媒介中有敏感数据，应注意标准的删除程序无法删除这些数据。这些标准的删除程序包括：
 - 选择删除目标文件
 - 文件置于回收站中并清空回收站
 - 再次格式化存储媒介
 - 使用恢复媒介重新安装操作系统

以上程序仅仅删除了文件管理的最初数据。这使得该文件在操作系统中不可见，但是使用特殊应用程序可以看到这些数据。如果您废弃电脑，请删除其硬盘 / 固态硬盘中的所有数据。这样做防止数据被未经授权的使用。为确保数据不会被未经授权的使用，您可以：

- 物理损坏硬盘驱动器 / 固态硬盘驱动器
- 使用经证实的特殊应用程序覆盖所有数据
- 将硬盘 / 固态硬盘驱动器送到专业删除服务站

所有数据删除费用将由您承担。





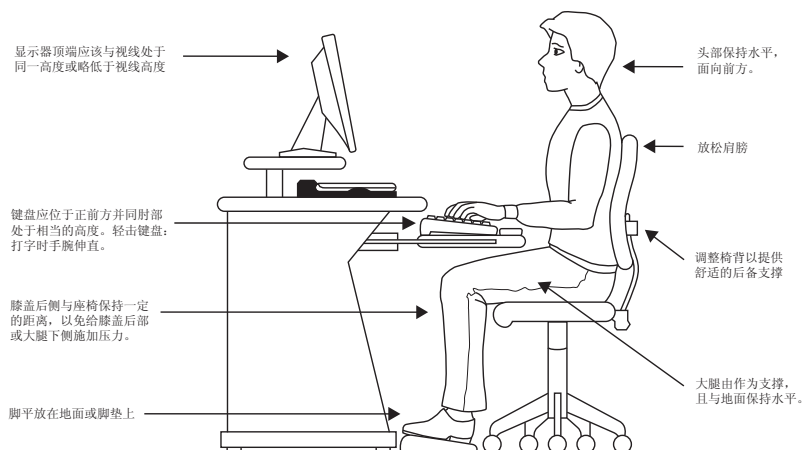
如何更舒适地使用电脑

良好的工作姿势

- ❖ 调整座椅的高度：脚平放在地面上，大腿下侧由座位平坦地支撑着。如果脚不能触到地面，可使用脚垫。不要给膝盖后侧或大腿下侧施加压力。
- ❖ 桌面下的空间避免混乱，这样您的腿和脚不会受到限制。您也可以靠近电脑和您经常使用的其他物品。
- ❖ 调整座椅椅背：椅背应该和您后背的曲线相吻合，以提供舒适的后背支撑。
- ❖ 调整座椅扶手：扶手应该同键盘处于同一高度，以支撑您的手臂，使肩部得到放松。
- ❖ 使用键盘时，键盘应处于您的正前方。
- ❖ 键盘和定位装置应与您的肘部处于相当的高度。键盘应该平坦，这样您在打字时手腕可以保持平直。但如果电脑在高于您肘部高度的工作平台上，您可能需要倾斜电脑以保持手腕的平直。
- ❖ 工作时肩部放松。
- ❖ 打字时请保持手腕平直。用前臂区域支撑您的手臂。可由座椅扶手或桌面支撑您的前臂。
- ❖ 电脑显示屏应该倾斜，以使屏幕上的图像清晰。
- ❖ 避免眩目：把电脑放置在适当的位置以使光源（灯或窗户）不刺眼或反射过来的光线不会直接射入您的眼睛内。使电脑显示屏远离明亮的光源或使用百叶窗降低光线强度。照射在电脑显示屏上的强光可能会导致视疲劳或头痛。
- ❖ 某些电脑显示屏（例如 Qosmio® 的显示屏）亮度接近电视的亮度。建议您将电脑显示屏的亮度调整至舒适的程度以防可能造成视疲劳。
- ❖ 头部保持水平，面向前方并且与躯干保持平衡。
- ❖ 调整屏幕上文字的字号以便于舒适地观看。
- ❖ 您可以间歇性地通过注视较远处的物体使眼睛得到休息。



使用外接键盘、鼠标或显示器操作电脑



- ❖ 当长时间使用电脑时，把电脑放置在底座上并使用外接键盘、鼠标和显示器会更舒适。
- ❖ 键盘和鼠标（或轨迹球）应该和您的肘部处于相当的高度。
- ❖ 鼠标应靠近键盘，以避免够不到。如果需要伸手才能够得着，手臂应该以前臂区域由桌面或座椅扶手支撑。
- ❖ 可变换式键盘（如分离式弧形键盘）可使肩部和手臂更加舒适。
- ❖ 选择可以舒适使用的鼠标。
- ❖ 打字时不要把手腕放在键盘或桌面的边缘。
- ❖ 坐在座椅上时，显示器应该在约一臂远的距离。
- ❖ 显示器应该放置在身体的正前方中心部位。
- ❖ 显示器顶端应该与视线处于同一高度或略低于水平视线。显示器过高或过低可能会使头部和颈部姿势不正确，并可能会导致颈部肌肉疲劳。
- ❖ 如果您使用双焦点眼镜，可能需要降低显示器高度。或者您可以考虑使用特定的电脑眼镜。



打字方式

- ❖ 学习使用盲打，这样就不需要看着键盘。
- ❖ 打字时手腕伸直。
- ❖ 轻轻地打字。
- ❖ 学会使用应用程序的键盘快捷键。这样会更有效率。
- ❖ 以舒适的手部姿势使用定位装置（例如触摸板、Accupoint®、输入笔，或其它如鼠标或轨迹球等可选定位装置）。避免不舒适的手部姿势或过于紧握。
- ❖ 更换经常使用的定位装置类型有助于避免仅以一种姿势工作。

休息及变换工作任务

- ❖ 改变您的工作方式，以免长时间保持同样的姿势。很多人发现使用电脑时偶尔站起来活动一下会比较舒适。要正确地这样做，电脑必须处于一个离地的平台上。请确保工作时遵循上述良好的工作姿势的要点。
- ❖ 您可以有意识地进行短时间的休息以避免视疲劳及身体疲劳。例如，每小时站起来伸展四肢或走几分钟。
- ❖ 如果长时间对着电脑工作或工作时间超过极限，有规律地进行休息是非常重要的。
- ❖ 如果工作中的压力影响到了您的健康，试着找出压力的根源并用好的方法减少压力。

移动过程中使用电脑的提示

- ❖ 如果在机场、飞机、火车上或会议中使用电脑，请确保考虑到所列的要点。
- ❖ 如果在行驶的汽车上使用电脑工作，很难将电脑设置至最佳状态。在这种情况下，经常进行休息并经常改变您的姿势以减轻身体的压力是很重要的。
- ❖ 在旅馆时，可使用毛毯或枕头支撑后背或手臂。要使电脑放置在适合的高度，请务必在坚硬稳固的平台上操作电脑。在地毯、毛毯或其他柔软材料上可能会堵住通风口，包括在电脑底部的通风口，并可能引起电脑过热（参考《东芝电脑使用指南》中的“提供足够的通风”部分）。

搬运电脑

长时间搬运电脑可能会导致肩部和手臂疲劳。如果用其他物品搬运电脑，可以考虑使用按照人体工程学设计的电脑包。



寻求额外的帮助

遵循您单位的卫生和安全部门的建议。如果您需要帮助来调整工作台或调整照明，请与他们联系。

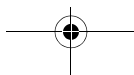
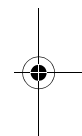
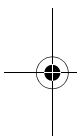
如果您感觉到持久的或周期性的疼痛、麻木、炎症或硬化，您应该立刻去合格的医院就诊。这些不适可能由可治疗的严重疾病引起。

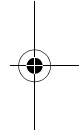
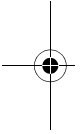
有关电脑使用环境的安全性和舒适性的更为详细的说明，美国的用户可以访问美国劳工部，职业安全健康局的网址：

<http://www.osha.gov/SLTC/etools/computerworkstations/>

检查清单

- ☐ 座椅舒服吗 – 座椅是否能很好地支撑您的后背和手臂？
- ☐ 脚是否平放在地面上？
- ☐ 桌子下面是否有足够的空间？
- ☐ 键盘和鼠标是和肘部处于同一高度吗？
- ☐ 使用键盘时肩部感觉放松吗？
- ☐ 使用鼠标或其它可选定位装置时肩部感觉放松吗？
- ☐ 手和手腕的姿势是否舒适？
- ☐ 手臂是否由前臂区域支撑（不是腕部）？
- ☐ 握鼠标或轨迹球时手是否放松？
- ☐ 打字或使用鼠标时，是否仅轻击？
- ☐ 是否定期清洁鼠标或轨迹球？
- ☐ 显示屏的顶端是否与视线处于相当的高度？
- ☐ 显示屏是否有一臂远的距离？
- ☐ 是否消除了显示屏上的眩光？
- ☐ 是否倾斜显示屏以便于阅读？
- ☐ 是否经常变换姿势？
- ☐ 是否至少每小时都进行休息？





东芝电脑使用指南

2017 年 3 月

第十版

东芝终端解决方案有限公司发行

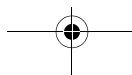
6-15, Toyosu 5-chome, Koto-ku, Tokyo 135-8505, Japan

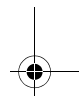
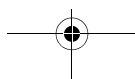
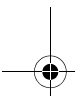
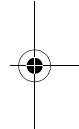
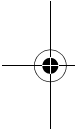
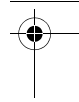
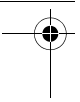
中国印制

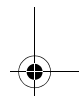
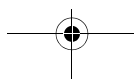
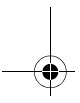
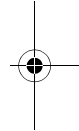
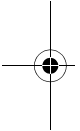
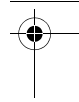
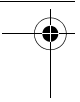
GX1C0018NH10

© 2017 东芝终端解决方案有限公司版权所有。

未经东芝终端解决方案有限公司的事先书面许可，不得以任何形式、任何方式翻印或传播本手册。

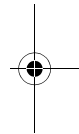
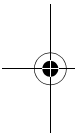








GX1C0018NH10



GX1C0018NH10

TOSHIBA

中国印制

