

健康和安



健康和安警告：为降低人身伤害、身体不适或财产损失的风险，在使用VR系统之前，头戴式视图器的所有用户都必须仔细阅读下述警告内容。



请访问Oculus安全中心 support.oculus.com 获取关于安全使用VR系统的更多信息。

本指南中多处使用了图标，用以向您说明并指示关于健康和安全的注意事项。图标并不替代本指南内的文字，所以请同时阅读文字和图标。

警告 使用VR系统前


- 请阅读并遵守随头戴式视图器提供的所有设置和操作说明书。
- 请查看配合头戴式视图器使用的推荐硬件和软件。如果不使用推荐的硬件和软件，可能会增加不适感。
- 头戴式视图器和软件的设计不适合与任何未经授权的设备、配件、软件和/或内容配合使用。使用未经授权设备、配件、软件和/或内容或破解设备、软件或内容可能会对您或他人造成伤害，也有可能影响产品性能或损害您的系统和相关服务，并可能导致质保无效。
- **调整头戴式视图器。**为减少不适感，头戴式视图器应保持平衡并居中放置。请通过扭动后方佩戴圈调整顶部的挂绳和头带，确保头戴式视图器舒适放置，且您所看到的图像是单一且清晰的。通过头戴式视图器右下方的按钮可以调整镜片，以容纳眼镜或改善舒适度。休息之后重新使用头戴式视图器前，请再次检查设置，以避免任何不经意的变化。
- **内容选择。**虚拟现实是一种沉浸式体验，可能会让人感觉非常强烈。一些令人恐惧、暴力或激发焦虑情绪的内容可能会导致您的身体作出真实反应。如果您在类似的情况下曾出现不适或者生理症状，请仔细选择适合您的内容。Oculus对部分内容进行了舒适度评级，您在使用之前应先查看相关内容的舒适度评级。（有关舒适度评级的详细信息以及舒适度评级怎样能够帮助您获得舒适体验，请访问 support.oculus.com/comfort。）如果您接触某些内容或体验时曾有过不适感或首次使用虚拟现实，请先使用评级为舒适的内容，再使用评级为中等、激烈或未分级的内容。
- **仅在不受影响的情况下使用。**要获得舒适的虚拟现实体验，运动和平衡感必须不受影响。在以下情况下不要使用头戴式视图器：
 - 疲劳；
 - 睡眠不足；
 - 受酒精或药物影响；
 - 宿醉未醒；
 - 有消化系统问题；
 - 精神紧张或焦虑；或
 - 患有感冒、流感、头痛、偏头痛或耳痛等

因为上述情况下使用头戴式视图器可能会加重您的不良症状。

警告 已存在的疾病


- 孕妇、老人、有双眼视力异常或精神疾病、或患有心脏病或其他严重疾病的人，在使用头戴式视图器前，请咨询医生意见。
- **痉挛。**闪光或图形可能会导致某些人（约4,000人中有1人）出现严重的头晕、痉挛、眼睛或肌肉抽搐症状或短暂性昏迷。上述情况可能发生在他们看电视、玩电子游戏或体验虚拟现实时，即使他们此前从未有过痉挛发作、短暂性昏迷的情况或任何痉挛或癫痫病史。这类痉挛在儿童和年轻人中更为常见。任何有这些症状的人都应该停止使用头戴式视图器并就医。如果您曾经出现痉挛、意识丧失或其他与癫痫有关的症状，您在使用头戴式视图器前应先咨询医生意见。
- **干扰医疗器械。**头戴式视图器和手柄可能包含磁铁或发射无线电波的组件，这些磁铁或组件可能会影响周围的电子设备（包括心脏起搏器、助听器和除颤器）的运行。如果您佩戴起搏器或其他植入医疗器械，使用头戴式视图器或手柄前，请咨询您的医生或医疗设备制造商的意见。请在头戴式视图器和手柄与您的医疗器械之间保持安全的距离。如果发现头戴式视图器和/或手柄对您的医疗器械产生持续干扰，请停止使用。

警告 年龄限制/儿童

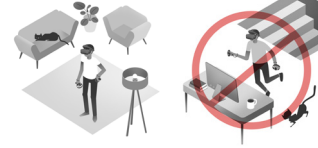

本产品非玩具，13岁以下儿童不得使用。头戴式视图器的尺寸不适合儿童使用，而尺寸不适可能会导致不适感或对健康不利，年幼儿童正处于视觉发展的关键时期。成年人应确保儿童（13岁及以上）使用头戴式视图器时遵照本《健康和安警告》，包括确保头戴式视图器根据“使用VR系统前”章节和“仅在安全环境中使用”章节中的说明进行使用。成年人应留意正在使用或曾经使用头戴式视图器的13岁及以上儿童是否有本《健康和安警告》中所述的任何症状（包括“不适感”章节和“重复性压力损伤”章节中所述的症状），限制儿童使用头戴式视图器的时间，并确保他们在使用过程中有休息时间。应避免长时间使用头戴式视图器，因为长时间使用可能不利于手眼协调、平衡和多任务能力。成人应密切留意儿童在使用头戴式视图器期间和之后，上述能力是否有所下降。

游戏空间环境


警告 与自由移动相关的风险

头戴式视图器追踪您的六个自由度（6DOF）的移动情况，即前后、上下和左右，同时也追踪您头部的转动，从而将您在物理世界中的动作转化为虚拟世界中的动作。

在探索虚拟世界时，您有额外义务确保自己的体验是安全的。

警告 仅在安全环境中使用 头戴式视图器营造的是一种身临其境的虚拟现实体验，会分散您对周边真实环境的注意力，并使您完全无法看见周边真实环境。

设定安全游戏空间

- **在使用头戴式视图器之前及使用头戴式视图器过程中，请始终关注周围环境。小心避免受伤。**
- 您有责任始终营造和维持安全的使用环境。
- 仅在室内使用头戴式视图器。
- 绊倒或与墙壁、家具、他人或其他物品发生碰撞可能会造成严重伤害，因此在使用头戴式视图器之前，请先清理出一块安全使用区域。

- 应特别留意，在使用头戴式视图器过程中或在使用头戴式视图器后的短暂时间内，远离可能撞击或碰撞的物品或可能引起您失去平衡的区域，如他人、物体、楼梯或台阶、坡道、人行道、阳台、门口、窗户、家具、明火（如蜡烛或壁炉）、吊扇或灯具、电视机、显示器或其他物品。
- 正确使用监护者系统对于设定安全环境至关重要。请在使用前根据下文“监护者系统”章节的说明设置监护者系统。
- 当您在虚拟世界中移动时，请考虑让另外一个人作为观察者。
- 采取适当措施防止不知道您感知受限的他人（特别是儿童）或宠物进入您的游戏空间。

真实世界和虚拟环境的互动

- 循序渐进地使用头戴式视图器，让您的身体得以逐步适应。一开始每次使用几分钟，只有在您慢慢习惯于虚拟现实后，方可逐渐增加使用头戴式视图器的时间。首次进入虚拟现实时，环顾四周并使用输入设备可以帮助您适应真实世界动作与虚拟现实体验之间的任何微小差异。
- 即使您认为您不需要休息，每使用头戴式视图器30分钟，请至少休息10至15分钟。休息时间因人而异，因此，一旦您感觉不适，请安排更多、更长的休息时间。您应定期休息，并自行决定最适合您的休息时间。
- 探索虚拟世界时请小心移动。快速或突然的动作可能引起碰撞或失去平衡。
- 使用头戴式视图器和Oculus手柄可能会导致您失去平衡。如果您感到平衡受到影响，请取下头戴式视图器并休息，直到平衡感恢复。
- 请记住，您在虚拟环境中看到的物体在真实世界中并不存在，因此请勿在这些物体上就坐、站立或以它们作为支撑。
- 除非您的游戏或内容体验需要您站立或在游戏空间四周移动，否则请始终保持就坐。如果您坐着使用头戴式视图器，请确保您的座位表面牢固和稳定。
- 在佩戴眼镜情况下使用头戴式视图器可能会增加跌倒或击中脸部时脸部受伤的风险。
- 配合手柄使用头戴式视图器时，您可能会将双臂向两侧或头顶完全伸展，因此请务必确保这些区域不存在障碍物或潜在危险。
- 请确保您的游戏空间具备一个水平、牢固、平坦的表面，不存在未系固的地毯或垫子、不平的表面或类似危险。使用头戴式视图器前，请清理游戏空间内可能产生绊倒风险的任何障碍物。请确保连接头戴式视图器和电脑的电线不会产生窒息或绊倒危险。
- 请记住，在使用头戴式视图器过程中，他人或宠物可能会进入您的游戏空间，而您可能无法感知。使用中请确保游戏空间安全，如果您感到他人或物品进入到游戏空间，请取下头戴式视图器，暂停虚拟现实体验，确保游戏空间安全。
- 使用头戴式视图器时，您对周围环境的视野会被完全阻挡，因此，请勿手握或操作任何危险的、可能对您造成伤害或者可能会被损坏的物品。
- 手柄上的吊环可能会从您的手上延伸出去。在移动双手和手臂时，请注意不要被手柄击打到您自己。

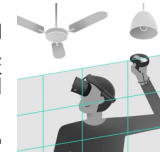


禁止用途

- 头戴式视图器专为室内使用设计。在室外使用头戴式视图器可能导致额外不可控的风险，如不平、湿滑的表面和意外的障碍物、车辆（交通）、他人或宠物。此外，监护者系统（参见下文）可能无法在室外正常运作。
- 请勿在需要注意力集中的情境（如跑步、骑车或驾驶）中佩戴头戴式视图器。
- 请勿在汽车、公共汽车或火车等行驶中的车辆上使用头戴式视图器，因为速度（速率）变化或突然移动可能会增加您的不良反应。

监护者系统


- 头戴式视图器包含了一个具有虚拟边界系统的监护者系统，其被设计为在您处于虚拟环境中时协助您停留在您的游戏空间内并避免碰撞到您物理世界中的障碍物（如家具或墙壁）。一旦您根据设备上的屏幕指示及本指南的指示恰当设定了游戏空间，监护者系统将帮助您留意所定义的游戏空间边界。当您靠近这些边界时，监护者系统也会向您发出提示。
 - 您在监护者系统中界定的空间不应存在且应远离潜在危险。请您确保拥有一个2米乘2米或6.5英尺乘6.5英尺以上的无障碍地面空间。确保预留额外空间作为您游戏空间边界和潜在危险（如家具或墙壁）之间的缓冲，以免您移动中超出游戏空间、失去平衡或绊倒或游戏过程中快速伸展手臂或双手超过游戏空间时触碰到危险。
 - 确保监护者系统边界内的区域不存在本指南所描述的任何障碍物或者危险至关重要。
 - 无论您何时使用头戴式视图器，监护者系统仅在您启动监护者系统时方能提供协助。每次对游戏空间作出任何方面的变更时，您也必须根据屏幕指示和本指南恰当设定您的游戏空间。每次使用头戴式视图器前，请确认您已启动监护者，恰当定义游戏空间，并且游戏空间中并无新的潜在危险。
 - 监护者系统只是一个指引，可能无法始终为您显示游戏空间的正确边界。监护者系统在设有无特征墙面、玻璃或镜子的区域内可能无法对您进行恰当的追踪。您依然有责任根据本指南的说明在安全环境下使用头戴式视图器。
 - 监护者系统只能提醒您游戏空间的边界。其无法阻止您移出您的游戏空间以外。例如，它无法阻止您撞上或接触一堵墙，或从门、窗或楼梯处跌落。请特别注意确保紧邻游戏空间处不存在危险区域（楼梯、窗户等）或物品，否则您在无法及时根据监护者系统的提醒作出反应时可能会触及此类危险。
 - 监护者系统无法识别您游戏空间顶部的边界，所以请特别注意确认头部上方的区域不存在例如灯具或吊扇的潜在危险。监护者系统也无法提醒您地面危险，所以请遵循本指南关于安全地板表面的指示。
 - 监护者系统无法识别您游戏空间内的每一样物品，并且不会就家具上的物品（如台灯）向您发出提示，也不会就在您带上头戴式视图器后进入您游戏空间的人或宠物向您发出提示。
 - 如果收到提示，请遵照屏幕通知的全文对游戏空间的边界或监护者系统的恰当运行重新进行定义。
 - 高速移动时，即便监护者系统提醒您，您可能无法及时作出反应以停留在您的游戏空间内，所以请确保您不会移动过快，以便能够对监护者系统的提醒做出反应。
 - 如果您的头戴式视图器掉落或损坏，监护者系统可能无法正常工作。在使用前，请检查您的头戴式视图器，如果监护者系统无法正常工作，请联系Oculus客服。
 - 您可以从support.oculus.com/guardian 获取更多关于监护者系统的信息。
- **直通摄像头。**您的头戴式视图器配备“直通”摄像头功能，该功能使用摄像头在您的头戴式视图器屏幕上显示您的物理环境。直通摄像头功能被设计为在启用后提示您是否越过了所界定的游戏空间，并显示您所在的物理世界。直通摄像头也可用于界定或确认与监护者系统相关的游戏空间边界。
- 直通摄像头可能滞后于在物理世界中实际发生的情况（延时），并且您使用直通摄像头时的视野比您不使用头戴式视图器时的正常视野小。在通过直通摄像头观察物理世界时，还可能存在深度感知方面的错误。



- 直通摄像头的设计仅适用于短暂用途，包括在您离开所界定的游戏空间时提示您真实世界的危险或在监护者系统中设定游戏空间。您不应长时间使用直通摄像头，或对其进行真实世界中的探索（见下文）。
- 使用直通摄像头时，请采取如下预防措施。
 - 在使用直通功能时，请缓慢小心移动。
 - 请勿使用直通摄像头探索真实世界，除非是为了回到游戏空间的短距（2米以内）移动。请勿尝试使用直通摄像头探索不平或有危险的区域。请取下头戴式视图器以便获取不受阻碍的视野。
 - 请勿在使用头戴式视图器直通摄像头时上下楼梯或在（向上或向下）倾斜的表面上走动。
 - 如果需在真实世界中集中注意力或进行运动协调，请务必取下您的头戴式视图器。
 - 如果直通摄像头影像消失，请取下头戴式视图器并返回游戏空间。
 - 直通摄像头显示的物理世界影像可能会在长时间使用后对您造成暂时的影响。使用直通功能的时间不得超过数分钟。
 - 使用直通摄像头的影响可能增加您在真实世界中进行正常活动受伤的风险。在您从任何影响中完全恢复过来之前，请勿驾驶、操作机器或从事对视觉或体力要求较高并可能引起严重后果的活动（即出现任何症状可能引致死亡、人身伤害或财产损害的活动）或其他需要平衡感和手眼协调完好无损的活动（如运动或骑车等）。



听力受损

-  为避免听力受损，请勿长时间使用高音量。

系统警报

为了您的安全，在收到系统警报时您应立即采取措施。头戴式视图器可能向您发出以下警报：

- **音量警报。**提示音量过高的可视警报。如果出现该警报，请降低音量，以降低听力受损的风险。
- **超出游戏空间警报。**提示您超出游戏空间的可视警报。如果出现该警报，请取下头戴式视图器或返回游戏空间内继续体验（若适宜）。
- **追踪错误系统警报。**提示您头戴式视图器的追踪系统未能正常运作的可视警报。注意，如果头戴式视图器存在追踪问题，则监护者系统可能无法正常运作或被停用。如果出现该警报，请取下头戴式视图器并移动到安全的空间。之后，请遵循屏幕上的指示处理该问题。

不适感

- 一旦出现以下任何症状，请立即停止使用头戴式视图器：
 - 痉挛；
 - 失去意识；
 - 眼疲劳；
 - 眼睛或肌肉抽搐；
 - 不自主运动；
 - 视觉扭曲、模糊、重影或其他视觉异常情况；

- 头晕；
- 定向障碍；
- 平衡障碍；
- 手眼协调性障碍；
- 出汗过多；
- 流涎增加；
- 恶心；
- 头晕目眩；
- 头部或眼睛不适或疼痛；
- 嗜睡；
- 疲劳；
- 任何类似晕动病的症状。

- **与人们下船时经历的症状类似，接触虚拟现实的症状可能会长时间存在，并且在使用后的数小时内可能会变得愈加强烈。**这些使用后出现的症状可能包括上述症状，以及过度嗜睡和从事多任务能力下降。这些症状可能会增加您在真实世界中进行正常活动时受伤的风险。

- 在您从该症状完全恢复过来之前，请勿驾驶、操作机器或从事对视觉或体力要求较高并可能引起严重后果的活动（即出现任何症状可能引致死亡、人身伤害或财产损害的活动）或其他需要平衡感和手眼协调完好无损的活动（如运动或骑车等）。
- 在所有症状完全消失数小时后，方可使用头戴式视图器。

- 请留意出现任何症状之前您所使用的内容类型，因为您出现的相关症状可能与您所使用的内容息息相关。请查看您所使用内容的舒适度评级，并考虑使用舒适度评级较温和的内容。
- 如果症状严重及/或持续，请及时就医。

电气安全

您的头戴式视图器是一个敏感电子设备。不当使用头戴式视图器，包括不当地连接到一台电脑，可能会引发火灾、爆炸或其他危险。为了降低您与他人的受伤风险及对您的产品或其他财产造成损害的风险，请遵循下列指示。

- 您仅可使用随附或经授权的充电线为头戴式视图器充电和使其运行。请勿使用其他充电线或电源适配器。如果您不清楚充电线或电源适配器是否与您的头戴式视图器兼容，请联系Oculus客服。
- 请定期检查连接线和连接器末端是否有损坏或磨损迹象。如果插脚、外壳、连接器部件、连接器电线或任何其他部件受损、破裂或敞开，请勿使用该充电线。
- 除授权配件外，请勿使用外部电池组或电源为头戴式视图器供电。
- 避免头戴式视图器掉地，特别是掉落到坚硬的表面，否则头戴式视图器或线材可能受损。每次使用前，请检查头戴式视图器是否有可见损坏。如果您怀疑头戴式视图器或线材受损，请联系Oculus客服。



- 请勿使头戴式视图器受潮或接触液体。如果头戴式视图器受潮，请联系Oculus客服，即便头戴式视图器看似运作正常。
- 请勿将头戴式视图器放置在温度可能升至高温的区域，如烹饪炉面、烹饪电器、熨斗、散热器或阳光直射处的上方或附近。温度过高会损坏头戴式视图器，并可能产生受伤的风险。请勿使用微波炉、吹风机、熨斗或散热器等电器或热源弄干潮湿或受潮的头戴式视图器。避免将头戴式视图器留在高温的车辆内。请遵循您的设备屏幕上可能出现的任何过热警报和建议。
- 请正确丢弃您的头戴式视图器。请勿将头戴式视图器丢入火中或焚烧炉中。请将头戴式视图器与家庭垃圾分开丢弃。请访问 support.oculus.com 查看正确维护、更换和丢弃头戴式视图器的方法。

⚠️ 警告 重复性压力损伤

使用本设备可能会导致您的肌肉、关节、颈部、手部或皮肤等部位发生疼痛。如果您身体的任何部位在使用头戴式视图器或头戴式视图器的组件时感觉疲惫或酸痛，或者有刺痛、麻木、灼热感或僵硬等症状，请停止使用，休息几个小时后再次使用。如果使用过程中或使用后仍有上述症状或其他不适，请停止使用并就医。

⚠️ 警告 配件

- 您的头戴式视图器和软件的设计不适合与任何未经授权的配件一同使用。使用未经授权的配件可能会对您或他人造成伤害、影响头戴式视图器性能或损坏您的系统及相关服务，并可能导致质保无效。
- 请参阅配件的说明书了解原装和授权配件的正确安装方式、警示和使用说明。
- 授权配件仅可使用推荐的电池和充电系统。
- 如配件有腕带或挂绳的，使用配件时，请安装并使用腕带或挂绳，将其固定在手腕上。
- 所有用于追踪的配件都必须使用挂绳，防止其变成投掷物。

⚠️ 警告 手柄电池

您的手柄配有5号电池。

- **窒息风险。**手柄非玩具，其内装有电池，电池为小部件，请置于3岁以下儿童无法触及之处。
- 请将新旧电池置于儿童无法触及之处。如果电池盖无法关紧，请停止使用本产品，并在修复前将其置于儿童无法触及之处。
- 若非准备使用，请将电池保留在原包装内。请妥善处理废旧电池。
- 手柄中的电池可由用户自行更换。
- 请勿混用新旧电池。更换电池时，务必同时更换整套电池。
- 请勿拆解、刺穿或尝试改装电池。
- 火灾风险。如果电池安装方向错误、被拆解、充电、压碎、与旧电池或其他种类电池混合使用或暴露在火中或高温下，电池可能会发生爆炸或漏液。
- 请及时从产品中取出用尽的电池。存放或长时间不使用产品时，请先将电池取出。用尽的电池可能漏液并损坏手柄。
- 请访问 support.oculus.com 了解正确维护、更换和处理方法。

⚠️ 警告 触电

为降低触电风险：

- 请勿改装或打开任何原有组件。
- 请勿将任何金属、导电物体或任何异物插入任何开口。
- 设备不得接触水或任何液体。

⚠️ 注意事项 VR系统维护

- 如果任何部分破碎或损坏，请勿使用您的系统。
- 请勿尝试自行维修系统的任何部分。维修仅可由Oculus授权的服务商进行。
- 为避免损坏头戴式视图器或手柄，请勿将其置于潮湿、高湿度、高浓度的灰尘或气传物质、超出操作范围的温度或阳光直射的环境中。
- 为避免损坏，请将头戴式视图器、电线和配件远离宠物放置。



⚠️ 注意事项 传染性疾病

为防止传染性疾病（如急性结膜炎）的传播，请勿与患有传染性疾病、感染或症状（尤其是眼睛、皮肤或头皮部位的传染性疾病）的人共用头戴式视图器。每次使用后，应使用亲肤且不含酒精的抗菌擦拭湿巾清洁头戴式视图器和手柄，并使用干燥的超细纤维布擦拭镜片。请勿在镜片上使用液体或化学清洁剂。如果头戴式视图器与面部接触的部分出现破损或无法清洁，请及时更换。

⚠️ 注意事项 皮肤刺激

头戴式视图器与皮肤和头皮密切接触。如果您发现皮肤出现任何肿胀、发痒、过敏、脱发或其他皮肤反应，请停止使用头戴式视图器。手柄的情况类似，如果您察觉到任何皮肤刺激或反应，请停止使用。如果症状持续，请就医。

⚠️ 注意事项 避免阳光直射镜

请特别注意避免阳光直射镜片。例如，请勿在存储或携带头戴式视图器时将镜片暴露在直射阳光下。短时间的阳光直射也可能对光学器件和显示器造成损害。



📢 声明 非医疗设备

头戴式视图器及其组件并非医疗设备，不得用于诊断、治疗、治愈或预防任何疾病。