



الجلوس الصحيح أمام الحاسب الآلي

يجب أن يكون وضع شاشة الكمبيوتر في مستوى أنف الشخص الجالس أمامها وتوضع لوحة المفاتيح بحيث تكون الأكتاف في وضع معتدل

حافظ على وضع رأسك مستقيماً أثناء الجلوس وتجنب انحناء الرقبة

تجنب وضع سماعات الهاتف بين الكتف والرأس لأن ذلك يؤدي إلى عبء زائد على فقرات وعضلات الرقبة

وضع قاعدة خشبية مائلة على المكتب لتساعدك على القراءة أو الكتابة دون اللجوء لانحناء الرقبة

الوضع الطبيعي للرأس هو أن يكون على استقامة واحدة مع العمود الفقري

تجنب تعريض الرقبة لتيارات الهواء وحاول تجنب التغييرات المفاجئة للجو كالانتقالات من جو ساخن إلى التكييف البارد

تجنب الاقتراب الشديد من الشاشة وحافظ على مسافة من ٤٥ - ٧٠ سم من الشاشة

يجب أن يكون المكتب قريباً منك - وملائمة البطن لطرف المكتب لضمان استقامة الظهر

تجنب الاستمرار في الجلوس لفترة طويلة وخذ قسطاً من الراحة كل ساعة لمدة ٥ دقائق

غلق شاشة الكمبيوتر بين ساعات العمل ٥ دقائق مثلاً كل ساعة يتم النظر إلى مسافات بعيدة

المحافظة على الوزن من الأمور المهمة وذلك من خلال تنظيم الغذاء الصحي وممارسة الرياضة