

## چطور پشت کامپیوتر بنشینیم؟



شق و رق نشستن پشت کامپیوتر و استفاده از مچ‌ها برای ساعت‌های متوالی بیشتر قسمت‌های بدن را تحت فشار قرار می‌دهد.

این توصیه‌ها ممکن است که درد و ناراحتی شما را هنگام کار با کامپیوتر کاهش دهد:

صاف بنشینید، به طوری که گوش‌هایتان به موازات شانه‌هایتان قرار گیرد، و شانه‌هایتان به موازات لگن قرار گیرد.

بازوهایتان را شل نگهدارید، و نزدیک به بدن‌تان نگهدارید. پنجه دست و مچ‌هایتان را به طور مستقیم در جلوی بازوی‌هایتان نگهدارید.

دست‌ها و انگشتان‌تان را هنگام تایپ کردن و کلیک کردن روی ماوس شل نگهدارید.

کارتان را در فواصل منظم قطع کنید و به دست‌ها و انگشتان‌تان به طور منظم استراحت بدهید.

به چشم‌هایتان استراحت بدهید و هر چند وقت یک بار، به نگاه‌تان را از کامپیوتر بردارید و به دور نگاه کنید. همچنین سعی کنید که موقعیت صفحه مانیتور را طوری

تنظیم کنید که حداقل بازتاب را داشته باشد.

مانیتور کامپیوترتان باید در حد طول یک بازو از چشم‌هایتان فاصله داشته باشد، و درست در محاذات چشم‌تان قرار داشته باشد، به طوری که مجبور نباشید که برای

دیدن مانیتور به بالا یا پایین نگاه کنید.

همشهری آنلاین