

## *Health & Well-Being in Digital Age Guidelines*

To stay healthy and maintain mental well-being in a technology-driven world, follow



## डिजिटल युग में स्वास्थ्य और कल्याण दिशानिर्देश

तकनी क सु ड़े फैशं घसि बैजौर मा सि कस्वास्थ्य बना ए र खेले इन स वें ज्ञाप्रथा अंको पा कर्से

### 1. स्क्रीन स मयप्रबंधन

- फो न्हंप्यू डॉर टी वलि एवैनिक स मय सी माकरेत्य
- 20-20-20 निय मका पा कर्से(ह र 2मिनट में 20 से कंडल्कि ए20 फोट दू दे)ख
- से सौकम सेकम एक धंटे पह लेक्वीन का उपयो कर्से

### 2. डिजिटल का 'य स्थाआर । म

- एरोनोमिक कु र्सौर डेस्क सेस ह मुद्रा बना ए रेख
- गर्दन पर दबा व से के बिच्छेस्क्रीन को आंखों के स्तर पर र रेख
- आंखों की थका न कम करकेले ए रे समन्वा बिते करें।

### 3. मा सि कस्वास्थ्य

- पढ़ नेय । बा ह र टह ल ने जै गस्सिविधिमॉफल्क्सो इन
- तना व कम करके स्लि एध्या बा । मा इंडफु लभेयासम्भवे
- ल गा तचिक्का य । अव स । द ह रे ने पर छें। शे व र स ह । य ता

### 4. श । रि ब्लेटिविधि

- प्र ग्लदिन कम सेकम 30 मिनट व्या य करें।
- का म के दैरेलिंग करें।
- संभव हो तो खड़े होकर या चलते-फिर ढै ठकरें।

### 5. स्वस्थ नींद

- नियमित नींद का स मर्यादा
- श य नस्क में इलोक ट्रैनिक उपकर ण र रेख
- दे र कै विष्वासौर भा र रे भेचेजन से

### 6. संतुलि तडिजिटल आदतें

- से शम्लिय का स मित और स का त्वक उपयो करें।
- भो जन औषारि वरि क्ष मयमें उपकर ऐसेदू रहें ह
- स्वस्थ डिजिटल आदतों की निगर । क्वीलि एएप्स का उपय करें।

इन दिश निर्देशों का पा ल न कर तकनी क का द्वाष्टस्वास्थ्य की रक्षा करें।

## **Guía de Salud y Bienestar en la Era Digital**

Para mantener la salud física y mental en un mundo digital, estas recomendaciones.

### 1. Gestión del Tiempo en Pantalla

- Establezca límites diarios para el uso de teléfonos móviles por 20 segundos).
- Tome descansos regulares siguiendo la regla 20-20-20 (20 minutos por 20 segundos).
- Evite las pantallas al menos una hora antes de dormir.

### 2. Ergonomía Digital

- Mantenga una postura correcta con mobiliario ergonómico.
- Coloque las pantallas a la altura de los ojos.
- Ajuste la iluminación.

Gu i d e d e S a n t é e t d e B i e n - Ét r e à l ' Èr e Nu

## **إرشادات الصحة والرفاهية في العصر الرقمي**

للحفاظ على الصحة الجسدية والعقلية في عالم تقوده التكنولوجيا، اتبع هذه الممارسات المثلث.

### **1. إدارة وقت الشاشة**

- ضع حدوداً يومية لاستخدام الهاتف والكمبيوتر والتلفزيون.
- خذ فترات راحة منتظمة وفق قاعدة 20-20-20 (كل 20 دقيقة، انظر لمسافة 6 أمتار لمدة 20 ثانية).
- تجنب استخدام الشاشات قبل النوم بساعة على الأقل.

### **2. بيئه عمل رقمية مريحة**

- استخدم أثاثاً مريحاً يحافظ على وضعية سليمة.
- ضع الشاشات على مستوى العين.
- اضبط الإضاءة لتقليل إجهاد العين.

### **3. التغذية، النسخة**