

# Health & Wellbeing in Digital Age Guidelines

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

## 1. Screen Time Management

- Set daily limits for phone, computer, and TV use.
- Take regular breaks using the 20 - 20 - 20 rule (every 20 minutes, look 20 feet away for 20 seconds).
- Avoid screen exposure at least one hour before bedtime.

## 2. Digital Ergonomics

- Maintain correct posture with an ergonomic chair and desk.
- Position screens at eye level to prevent neck strain.
- Adjust lighting to reduce eye fatigue.

## 3. Mental Health Care

- Schedule regular offline activities like reading or outdoor walks.
- Practice mindfulness or meditation to reduce stress.
- Seek professional help when experiencing persistent anxiety or depression.

## 4. Physical Activity

- Incorporate at least 30 minutes of physical exercise daily.
- Stretch during work breaks.
- Use standing desks or take walking meetings when possible.

## 5. Healthy Sleep

- Maintain consistent sleep schedules.
- Keep electronic devices out of the bedroom.
- Avoid caffeine and heavy meals late at night.

## 6. Balanced Digital Habits

- Limit social media use and focus on positive content.
- Establish tech-free times during meals or family gatherings.
- Use apps to track and encourage healthy digital habits.

By applying these guidelines, individuals can enjoy technology while safeguarding physical and mental health.

## • ÒÉ3 Ú ·ì Áå

oĩTì,ßì ,±‡œœL·ê,†,E ‘ù[μ×ñ

1. +Àì¤,,

- ±9 ðX>jX aNPÕ]›ì¤ãWñ

- ,E20-20-20 Jo] 20 ?Õà 20 20 ðpÕ 'ìñ

- )e† Š ì.áá%+Àñ

2. r<sup>-</sup>¤ôG•»

- aNV ôG•»ß•Å‡œ9Ž,,cñ

- +À'† ( ä .áo`ŠĂñ

- 'tã &ì (ŠŠñ

3. L ·ê

- ìÛá , ,5´Š / n;ñ

- Ě9e Û W#àzñ

- 6íœ4: XNì •—•´fñ

4. œG ,

- ] ß·† 30 ?ÕßØ,ñ

- •N¤ÿμ<.Ø,ñ

- 5aN97 |ð• ;·ý+ñ

5. ·ê)

- ‡œ :ßNìì¤ñ

- X<sup>a</sup>P œÙíþ» ñ

- )e.å íqÒWj °',ñ

6. Æ¼r<sup>-</sup>ĚÚ

- ãWÁçŠGaNEðáû2 éñ

- N— çæç+ì‡œ™P ì¤ñ

- aNÙN ÕHdÈØ^·êßr<sup>-</sup>ĚÚñ

Õþâμ×, oíýĩTß"ìĚeœL·êñ

| 0 • + . ? = & g R G > \$ 2 } 5 A • 7 5 h A

I : M a { g A b A g X R W \_ T a 9 2 T R : \_ M Â [ : ^ P M I 5 M g Ä V 5 M [ X ^ © R J \_ 8 \* N \_ V : M " y

1. ~ œ M R S ÷ P \* L M

- O j , M \* ÿ c D T D a g Ä V K h ¿ M S [ a R I S : T " y
- 20-20-20 ¿ M S R N \_ V : M ( \ T 20 Á R R 20 [ g : g F Ä V 20 O œ K K T g y "
- [ j M g R [ g R 5 : = \* D g V - g œ M \_ 0 N S M k T " y

2. ¿ F Â A D S à ‡ - V \_ R

- 5 < ^ M j Á b R 2 T F g [ d \ a R b 0 M I 5 " y
- < K A M K P [ g ? M g Ä V 5 œ M - \* ; © f T N T ; " y
- - \* ; © œ : \_ M R : T M g Ä V 5 j Y M R a \_ S j Â T 1 y

3. R \_ M Â [ : ^

- N s M g \_ \ T \ V M g 7 a V \_ . M Á I Á X Â T " S \_ )
- I M \_ : R : T M g Ä V 5 \_ M S R \_ . \* F O b \_ V M d [ T " y
- V < \_ I Â T Z S L \_ X [ \_ K j M N g T g Y [ g X S I V " y

4. Y \_ T a 4 A T I Á X Â L

- ÷ Á I À : K M g R 30 Á R M D S \_ R " y
- : \_ R K k T Ö M g Â T ž y
- [ \* Q X I j ; r g j : T S \_ V I g O P I g E T " y

5. " ‡ M ç K

- ¿ M S Á R : K [ R S T ; " y
- Y S M : R . V g . í i 0 M : T M T ; " y
- K g T : h O © T Q \_ Q p A [ M ? " y

6. [ \* I b Ä V F I Â A M V "

- [ j Y V R a ¿ F S a Á 0 I [ : \_ T \_ 3 0 N S j T " y
- Q j A 9 M T N \_ ½ T X R S R T N : T H g d T " y
- " ‡ ¿ F Â A M V © œ M < g Ä W 5 : \_ 0 N S j T " y

. M À K Y \_ ¿ : M K © Y M : M a : \_ - M \* K g , 5 " \_ ^ : œ T µ \_ T " y

# Guía de Salud y Bienestar en la Era Digital

Para mantener la salud física y mental en un mundo impulsado por la tecnología, siga estas recomendaciones.

## 1. Gestión del Tiempo en Pantalla

- Establezca límites diarios para el uso de teléfonos, computadoras y televisión.
- Tome descansos regulares siguiendo la regla 20-20-20 (cada 20 minutos, mirar a 6 metros 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 para reducir la fatiga visual.

## 3. Cuidado de la Salud Mental

- Dedique tiempo a actividades sin dispositivos, como leer o caminar al aire libre.
- Practique meditación o mindfulness para reducir el estrés.
- Busque ayuda profesional si sufre ansiedad o depresión persistente.

## 4. Actividad Física

- Haga al menos 30 minutos de ejercicio diario.
- Estire su cuerpo durante las pausas de trabajo.
- Considere escritorios de pie o reuniones caminando.

## 5. Sueño Saludable

- Mantenga horarios de sueño regulares.
- Mantenga los dispositivos electrónicos fuera del dormitorio.
- Evite cafeína y comidas copiosas antes de dormir.

## 6. Hábitos Digitales Equilibrados

- Limite el uso de redes sociales y consuma contenido positivo.
- Establezca momentos sin tecnología durante las comidas o reuniones familiares.
- Use aplicaciones para supervisar hábitos digitales saludables.

Estas prácticas permiten disfrutar de la tecnología sin comprometer la salud.

# Guide de Santé et de Bien-être (NB : 1 B à ^ S à B A S á

Pour préserver la santé physique et mentale dans un monde dominé par la technologie, suivez ces bonnes pratiques.

Kµ5 Å Ýúô ¢Á! ¢z Åó ¢Á Û\$¼ £ô

- 4Ý: ÅC ¢!ô Å ¢îÝóÝ Å ¢ !ú ÝÁÝÅôôÅ ¢ ú! ¢î Û! ÝîÝ £ Ýúô ¢Á! ¢ ÆîÆ Ûúô télévision.

- Faites une pause toutes les 20 minutes (règle 20 -20-20).
- Évitez les écrans au moins une heure avant le coucher.

## 2. Ergonomie Numérique

- Adoptez une posture correcte avec du mobilier ergonomique.
- Placez les écrans à la hauteur des yeux.
- p Æ × î Å C ¢ î Û Æ ¼ î £ Ý £ × Å ¢ ú! ¢ Æ Á!Ý Å ¢ î £ ¢ Ö £ Ý ×! Å ¢ ú ¼! î £ Ý Å µ

## 3. Santé Mentale

- Prévoyez des activités sans écran comme la lecture ou les promenades.
- Pratiquez la méditation ou la pleine conscience pour réduire le stress.
- úô !î Å C ¢!ô ¢ ú Ö Å Ýúôô Å î ¢ Å ô ¢ ¼ £ ¢ Á Û £ ô:Ý Æ Æ ¢ ú! ¢ Á Å ¢ Á Æ Å Ý

## 4. Activité Physique

- 4 £ Ý Å ¢ £! ¢ ó ú Ý ô ¢ M J ¢ ó Ý ô! Å ¢ Á Û Å: Å ¼ Ý ¼ Å ¢ ¼ Û £ ! Å ¢ ê ú! µ
- Étirez-vous pendant les pauses.
- Utilisez des bureaux debout ou organisez des réunions en marchant.

## 5. Sommeil Réparateur

- Maintenez des horaires de sommeil réguliers.
- Gardez les appareils électroniques hors de la chambre.
- Évitez la caféine et les repas copieux le soir.

## 6. Habitudes Numériques Équilibrées

- JÝóÝ Å C ¢ î Û! ÝîÝ £ Ýúô ¢ Á Å ¢ Æ Å £!: ¢ ú ¼ Ý £!: ¢ Å ¢ Ý 4 Ý î Æ × Ý Å C ¢ î Å
- Instaurez des moments sans technologie pendant les repas ou les rencontres familiales.
- Utilisez des applications pour suivre et encourager de bonnes habitudes numériques.

Ces conseils aident à profiter de la technologie tout en protégeant la santé.

