

Health & Well-Being 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.

数字时代的健康与幸福指南

在科技驱动的时代，为保持身心健康，请遵循以下最佳做法。

1. 屏幕时间管理

- 为手机、电脑和电视使用设定每日时间限制。
- 遵循 20-20-20 规则（每 20 分钟远眺 20 英尺 20 秒）定期休息。
- 睡前至少一小时避免接触屏幕。

2. 数字化人体工学

- 使用符合人体工学的桌椅保持正确坐姿。
- 将屏幕调至眼睛高度以避免颈部劳损。
- 调整光线以减轻眼睛疲劳。

3. 心理健康

- 安排离线活动，如阅读或户外散步。
- 练习正念或冥想以缓解压力。
- 出现持续焦虑或抑郁时寻求专业帮助。

4. 身体活动

- 每天进行至少 30 分钟的运动。
- 工作间隙做伸展运动。
- 尽可能使用站立式办公桌或步行开会。

5. 健康睡眠

- 保持规律的作息時間。
- 将电子设备置于卧室之外。
- 睡前避免摄入咖啡因和大量食物。

6. 平衡数字习惯

- 限制社交媒体使用并关注积极内容。
- 用餐或家庭聚会时保持无设备时间。
- 使用应用程序跟踪并鼓励健康的数字习惯。

通过这些做法，可以在享受科技的同时守护身心健康。

डिजिटल युग में स्वास्थ्य और कल्याण दिशानिर्देश

तकनीक से जुड़े जीवन में शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए इन सर्वोत्तम प्रथाओं का पालन करें।

1. स्क्रीन समय प्रबंधन

- फोन, कंप्यूटर और टीवी के लिए दैनिक समय सीमा तय करें।
- 20-20-20 नियम का पालन करें (हर 20 मिनट में 20 सेकंड के लिए 20 फीट दूर देखें)।
- सोने से कम से कम एक घंटे पहले स्क्रीन का उपयोग न करें।

2. डिजिटल कार्यस्थल आराम

- एर्गोनोमिक कुर्सी और डेस्क से सही मुद्रा बनाए रखें।
- गर्दन पर दबाव से बचने के लिए स्क्रीन को आंखों के स्तर पर रखें।
- आंखों की थकान कम करने के लिए रोशनी समायोजित करें।

3. मानसिक स्वास्थ्य

- पढ़ने या बाहर टहलने जैसी ऑफ़लाइन गतिविधियाँ करें।
- तनाव कम करने के लिए ध्यान या माइंडफुलनेस का अभ्यास करें।
- लगातार चिंता या अवसाद होने पर पेशेवर सहायता लें।

4. शारीरिक गतिविधि

- प्रतिदिन कम से कम 30 मिनट व्यायाम करें।
- काम के दौरान स्ट्रेचिंग करें।
- संभव हो तो खड़े होकर या चलते-फिरते बैठक करें।

5. स्वस्थ नींद

- नियमित नींद का समय रखें।
- शयनकक्ष में इलेक्ट्रॉनिक उपकरण न रखें।
- देर रात कैफीन और भारी भोजन से बचें।

6. संतुलित डिजिटल आदतें

- सोशल मीडिया का सीमित और सकारात्मक उपयोग करें।
- भोजन और पारिवारिक समय में उपकरणों से दूर रहें।
- स्वस्थ डिजिटल आदतों की निगरानी के लिए ऐप्स का उपयोग करें।

इन दिशानिर्देशों का पालन कर तकनीक का आनंद लेते हुए स्वास्थ्य की रक्षा करें।

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 à l'Ère Numérique

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

1. Gestion du Temps d'Écran

- Fixez une limite quotidienne pour l'utilisation du téléphone, de l'ordinateur et de la 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.
- Réglez l'éclairage pour réduire la fatigue oculaire.

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.
- Consultez un professionnel en cas d'anxiété ou de dépression persistante.

4. Activité Physique

- Faites au moins 30 minutes d'exercice chaque jour.
- 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

- Limitez l'utilisation des réseaux sociaux et privilégiez les contenus positifs.
- 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.

إرشادات الصحة والرفاهية في العصر الرقمي

للمحافظة على الصحة الجسدية والعقلية في عالم تقوده التكنولوجيا، اتبع هذه الممارسات المثلى.

1. إدارة وقت الشاشة

- ضع حدودًا 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. بيئة عمل رقمية مريحة

- استخدم أثاثًا مريحًا يحافظ على وضعية سليمة.
- ضع الشاشات على مستوى العين.
- اضبط الإضاءة لتقليل إجهاد العين.

3. العناية بالصحة النفسية

- خصص وقتًا للأنشطة بدون أجهزة مثل القراءة أو المشي.
- مارس التأمل أو اليقظة الذهنية لتخفيف التوتر.
- استعن بأخصائي إذا استمرت أعراض القلق أو الاكتئاب.

4. النشاط البدني

- مارس ما لا يقل عن 30 دقيقة من التمارين يوميًا.
- قم بتمارين التمدد أثناء فترات الراحة.
- استخدم مكاتب الوقوف أو قم باجتماعات أثناء المشي.

5. نوم صحي

- التزم بجدول نوم منتظم.
- أبقِ الأجهزة الإلكترونية خارج غرفة النوم.
- تجنب الكافيين والوجبات الثقيلة في الليل.

6. عادات رقمية متوازنة

- قلل من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وركز على المحتوى الإيجابي.
- خصص أوقاتًا خالية من التكنولوجيا أثناء الوجبات أو الاجتماعات العائلية.
- استخدم تطبيقات لمتابعة وتحفيز العادات الرقمية الصحية.

تساعد هذه الإرشادات على الاستفادة من التكنولوجيا دون الإضرار بالصحة.