

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.

• Ò É 3 Ú . ì Á å

o ï T ì , ß i , ± ‡ œ œ L · ê , † , E ‘ ù [μ × ñ

1. + Á i „ „

- ± 9 ð X > j X a N P Ó] › | x ä W ñ

- , E 20-20-20 J o] 20 ? Ó à 20 20 ð p Ó ' i ñ

-) e † Š l . å á % + Á ñ

2. r - x ô G • »

- a N V ô G • » ß • Á ‡ œ 9 Ž „ c ñ

- + Á ' † (ä . å o ` Š Ä ñ

- ' t ä & ! (Š Š ñ

3. L · ê

- ì Ú å , , 5 ' Š / n ; ñ

- Ë 9 e Ü W # à z ñ

- 6 í œ 4 : X N ! • — • ' f ñ

4. œ G ,

-] ß · † 30 ? Ó ß Ø , ñ

- • N x ý µ < . Ø , ñ

- 5 a N 9 7 | ð • ; . ý + ñ

5. · ê)

- ‡ œ : ß N i | x ñ

- X a P œ Ù Í P » ñ

-) e . å í q Ò W j ° , ñ

6. A E ¼ r - Ë Ú

- ã W Á ç Š G a N È ð á û 2 é ñ

- N - ç œ ç + | ‡ œ ™ P | x ñ

- a N Ù N Õ H d È Ø ^ . ê ß r - Ë Ú ñ

Õ P â µ x , o í y ï T ß " | Ë e œ L · ê ñ

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

I : M a [gA bA g XRM _ T a g / TR :_ M Ä L :^ P M T 5 M gÄ V 5M X - C RJ _ 8 * N _ V. M " y

1. ~ œ MR S ÷ P * L M

- O j, M * Ÿ c D TD a g Ä V K h ð [MR S a R I S : T " y
- 20-20-20 ð M S RN _ V. M " T 20 Á R F 2 D [g : * g F Ä V 2 D O œ D K T y "
- [j M g R [g R 5 : = * D g V - g e M _ 0 N S M k T " y

2. ð F Ä A D S à ð - V _ R

- 5 < - M j Á b R g T F g] g \ a R b R M T 5 " y
- < K A N K P _ J P ? M Ä V 5 œ M j - * ; @ f T N T ; " y
- - * ; @ œ J : _ M R : T M g Ä V T j Y M R a _ S j Ä T A y

3. R _ M Ä L :^

- N s M P _ \ T \ V M g / a V _ . M Ä I Á X Ä T L S _)
- I M _ : R : T M g Ä V E M S R _ . * F Ob_V M d E T " y
- V < _ I Ä T Z S I _ X [_ K j M N g T g Y [g X S I V " y

4. Y _ T a Z Á T I Á X Ä L

- Á I Á : K R M g R 30 Á R M D S _ R " y
- : _ R g K k T Ö M Ä T ? Ÿ k
- [* Q V I j ; r g j : T S _ ? V H Ä O P l g E T " y

5. " ð M ¢ K

- ð M S M R : K [R S T ; " y
- Y S M : R . V g . i i ð M M : T M T ; " y
- K g T : h O œ T M Q _ Q j A [M P ? " y

6. [* I b Ä V F I Ä A B V "

- [j Y V R a ð F S a Á B P T [: _ T _ 3 0 N S j F " y
- Q j A 9 M T N _ ½ T X R S R T N : T H g o T " y
- " ð ð F Ä A B V ® œ ð M < ð Ä W S : _ 0 N S j F " y

. M Ä K Y _ ð : M K C W 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 pour les utilisateurs de technologies

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

1. Régime et Hygiène

- Assurez-vous d'avoir une alimentation équilibrée et variée.
- Limitez la consommation de sucre et de graisses saturées.
- Buvez suffisamment d'eau tout au long de la journée.
- Évitez les repas copieux et les aliments raffinés.
- 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.
- Prenez régulièrement des pauses (au moins 10 minutes toutes les 1h).

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.
- Utilisez des applications de bien-être et de relaxation.

4. Activité Physique

- Intégrez l'activité physique dans votre quotidien (marche, sport, yoga).
- 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 écrans avant le coucher.
- 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.

W B / ø? Ä? Å 'O X M Ä O ó ? Ä Ä P Ä ó Ä ÷ É

$\frac{1}{2} \cdot 2 \bullet \mu \models \hat{w} \bullet w \mu \mu \text{defn } z \} \models w \wedge f^{\frac{1}{4}} \pm \frac{1}{4} \frac{1}{4}^{-3} \pm \frac{1}{4} \frac{1}{4}^{-3} \models \hat{w}^3 \wedge \{ \hat{w}^2 - \hat{f} \neq \hat{g} \wedge \hat{f} \pm \hat{g} = \hat{f} \hat{g}^2 \wedge \hat{w} \in \mathbb{C} \hat{f}^2 \pm$