

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

तकनीक से इन्हें कैसे घसीटें और मासिक स्वास्थ्य बनाए रखें। एडिनस वें साप्रथाओं का कैसे

1. स्क्रीन समय प्रबंधन

- फोन कंप्यूटर और टी वलिन एलेनिक समय सीमा करें।
- 20-20-20 नियम का पालन करें (हर 20 मिनट में 20 सेकंडों के लिए 20 फीट दूर देखें)।
- सोने से कम से कम एक घंटे पहले स्क्रीन का उपयोग करें।

2. डिजिटल कार्य स्थान पर

- एर्गोनोमिक कुर्सी और डेस्क सेस हमें दबा बना दें।
- गर्दन पर दबाव से के लिए स्क्रीन को आंखों के स्तर पर रखें।
- आंखों की थकाई कम करने के लिए एर्रोसनी ब्रिटे करें।

3. मासिक स्वास्थ्य

- पढ़ने या बाहर टहलने जैसे गतिविधियों पर ध्यान दें।
- तनाव कम करने के लिए एध्यासा या माइंडफुलनेस तकनीकें।
- लगातार चिंतित या अवसाद होने पर ध्यान दें। शरीर सहानुभूति

4. शारीरिक गतिविधि

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

5. स्वस्थ नींद

- नियमित नींद का समय रखें।
- शयनस्थान में इलेक्ट्रॉनिक उपकरण न रखें।
- देर के रात और भारी भोजन से

6. संतुलित डिजिटल आदतें

- सोशल मीडिया का समय और उपयोग का नियंत्रण करें।
- भोजन और पानी का समय उपयोग से पहले रखा जाए।
- स्वस्थ डिजिटल आदतों की निगरानी के लिए ऐप्स का उपयोग करें।

इन दिशानिर्देशों का पालन कर तकनीक का स्वास्थ्य को रक्षा करें।

Guía de Salud y Bienestar en la Era Digital

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

1. Gestión del Tiempo en Pantalla

- Establezca límites diarios para el uso de teléfonos.
- Tome descansos regulares siguiendo la regla 20-20-20 (cada 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 - Ê t r e à l ' È r e N u

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 بالأسرة