

## *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

- 保持规律的作息时间。
- 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

- एरोनोमिक 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 ऑफलाइन 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

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. بيئة عمل رقمية مريحة

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

## 3. العناية بالصحة النفسية

- خصص وقتاً لأنشطة بدون أجهزة مثل القراءة أو المشي.
- مارس التأمل أو اليقظة الذهنية لتخفيض التوتر.
- استعن بأخصائي إذا استمرت أعراض القلق أو الاكتئاب.

## 4. النشاط البدني

- مارس ما لا يقل عن 30 دقيقة من التمارين يومياً.
- 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 أوقاتاً 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.