

إرشادات صحية للجلوس أمام المكتب :

إن العمل في المكتب قد لا يبدو عمل بدني شاق، وليس ذو آثار صحية سلبية، ولكن يمكن أن يكون الجلوس لفترات طويلة من الزمن أمام جهاز الحاسب الآلي، أو انجاز المعاملات الإدارية والاجتماعات متعبة وذات أثر صحي سلبي على عضلات ظهرك والذراعين والساقين والرقبة. وإن الالتزام ببعض الممارسات البسيطة أثناء تأدية العمل يحقق أقصى قدر من الراحة الخاصة بك وتساعدك على العمل بشكل آمن ومريح.

إن إجابتك على الاستفسارات التالية يوضح مدى تقيدك بالسلوكيات الصحية السليمة وممارسة عمل آمنة.

- هل تغيير وضعية جلوسك على المقعد خلال فترات قصيرة؟
- هل تغيير مكان الهاتف وسللة الملفات حتى لا تعمل دائما من نفس الجانب من جسمك؟
- هل أثناء جلوسك على الكرسي تكون قدميك مسطحة على الأرض وتجنب تقاطع ساقيك؟
- هل استخدام مسند القدمين إذا ارتفع مقعدك لا يسمح قدميك لتكون مسطحة على الأرض؟
- هل تسند ظهرك على خلفية الكرسي؟
- هل تترك مساحة بين الجزء الخلفي من الركبتين والحافة الأمامية للكرسي؟
- هل تعرف خصائص التعديل المتاحة في الكرسي لجعل جلوسك مريح؟
- هل رقبته في وضع مريح، ومستقيمة مع كتفيك؟