

सही बैठने की मुद्रा

(Correct Sitting Posture)

सीधे आगे देखें, गर्दन को लंबे समय तक न झुकाएं

सुनिश्चित करें कि स्क्रीन समतल और सीधे सामने हो

कंधों और बाजुओं को आराम दें। बाजुओं को ज़मीन के समानांतर रखें।

सुनिश्चित करें कि कीबोर्ड और माउस पास और सीधे सामने हों

पीठ को बैकरेस्ट पर टिकाकर समायोज्य कुर्सी का प्रयोग करें

अपने घुटनों को कूल्हों के समान स्तर पर रखें

अपने पैरों को ज़मीन पर सपाट रखें या कुर्सी से थोड़ा नीचे रखें

