



“ฉลาดทำงาน ฉลาดรักสุขภาพ”

WORK
SMART
GOOD
HEALTH



1. นั่งหลังตรง ไบหน้า ลำคอตั้งตรง ไม่เกร็งจนเกินไป



2. เมื่อใช้สายตาดูหน้าจอทำงานกับคอมพิวเตอร์
ควรพักสายตาทุก 30 นาที
มองออกไปในระยะไกลสัก 10-20 วินาที

3. ระยะของเวลาที่นั่งทำงานที่เหมาะสม ไม่ควรนั่งนานเกิน 1 ชั่วโมง

4. ควรปรับเปลี่ยนท่าหรือขยับทุก 10-15 นาที
เดินบ้างเพื่อยืดเส้นสายและกล้ามเนื้อ



5. อาหารว่างระหว่างมือ
ควรรับประทานผลไม้และดื่มน้ำเปล่า

