

پیشگیری از خستگی و استراحت در مین کار با کامپیوتر



واحد ایمنی و سلامت شغلی بیمارستان کسری

۱

واحد ایمنی و سلامت شغلی بیمارستان کسری

۴

دستها و مچ ها :



۱- کف دستانتان را به هم بچسبانید و در جلوی خود و رو به بالا نگه دارید.

۲- در این حالت دست هایتان را به سمت پائین حرکت دهید.

۳- ساعدهایتان را به سمت بالا و صاف نگهدارید

۴- در هر حالت ۵-۸ ثانیه صبر کنید

دستها و انگشتان :



۱- هر کدام از انگشتانتان را به طور جداگانه و به حالت کشیده باز کنید.

۲- سپس انگشتانتان را از بندها خم کنید و به مدت ۱۰ ثانیه نگه دارید.

۳- حرکت کششی اول را یکبار دیگر تکرار کنید.

آموزش کارکنان و ارتقاء سلامت

شماره تماس: ۸۲۱۱۱۳۳۳

@kasra.hospital kasrahospital.ir