



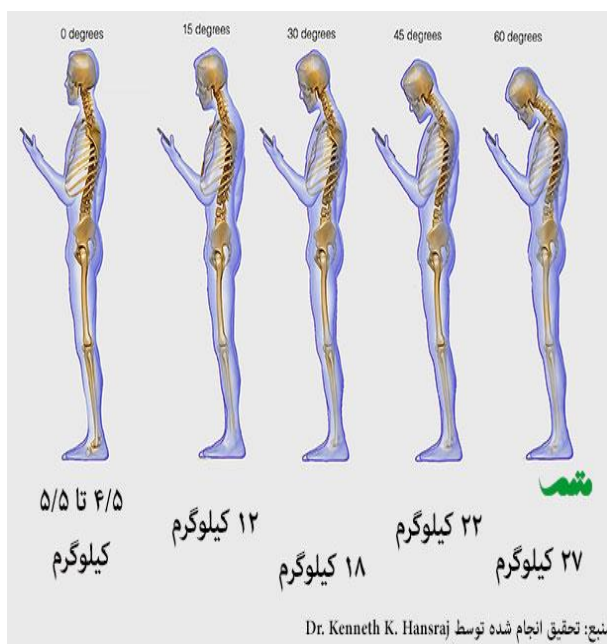
اداره سلامت میانسالان
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس



معاونت بهداشت
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

هفته ملی سلامت مردان ایران (سما) - ۱۳۹۸

ارگونومی در محیط کار: عوارض پشت میز نشستن‌های طولانی در کارمندان همواره گزارش شده است. یک پیشنهاد برای جلوگیری از پیش‌آمدن این عوارض‌ها این است که بحث درباره کار و مسائل آن را با قدم‌زدن و گفت‌وگو در فضای باز انجام دهید. مطمئن باشید، این کار به غیر از سوزاندن کالری بیشتر، منجر به شادی و نتیجه‌های بهتری خواهد شد.





اداره سلامت میانسالان
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس



معاونت بهداشت
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

هفته ملی سلامت مردان ایران (سما) - ۱۳۹۸

شکل ۱. وضعیت بدن در حین کار کردن

