



مركز أبوظبي  
للصحة العامة  
ABU DHABI PUBLIC  
HEALTH CENTRE



# بيئة العمل الصحيحة Correct workstation



امسح رمز الاستجابة السريعة لزيارة  
منصات التواصل الاجتماعي الخاصة بنا  
Scan the QR code to visit our social  
media platforms

# ماذا تعني بيئة العمل الصحية؟

تنظيم وضبط بيئة العمل لتناسب مع جسم الموظف واحتياجاته





## وضعية الجلوس الخاطئة





## وضعية الجلوس الصحيحة

### الشاشة

- المسافة: بطول ذراع
- الارتفاع: الجزء العلوي من الشاشة يكون بمستوى العين
- الإمالة: الشاشة مائلة قليلاً لأعلى

### وضعية الذراع

- استرخاء الكتفين والساعدين
- بطريقة موازية للأرض مع ثني خفيف عند المعصم



### الكرسي

- من المهم أن يكون هناك دعم لأسفل الظهر قابل للتعديل الاختيارية
- ارتفاع الكرسي يكون بشكل يضمن توازي القدمين مع الأرض والركبة متتبق بزاوية 90 درجة تقريبا

### القدمين

- موازيين لسطح الأرض أو ميلان اصبع القدم الكبير للأعلى بزاوية بسيطة عند استعمال مسند القدمين



امسح رمز الاستجابة السريعة لزيارة  
منصات التواصل الاجتماعي الخاصة بنا  
Scan the QR code to visit our social  
media platforms