



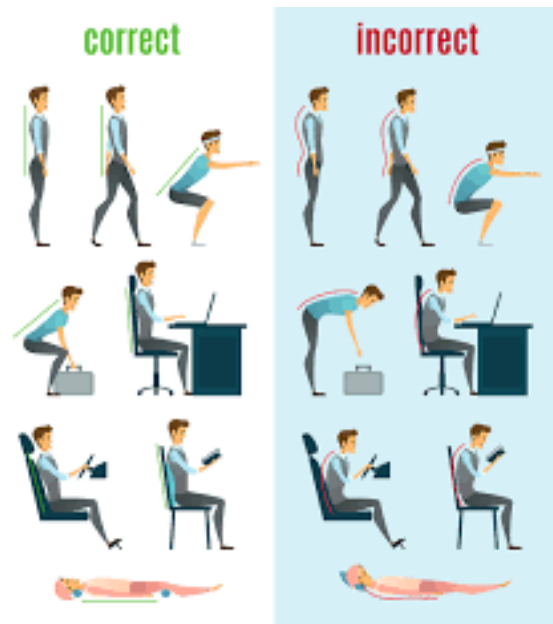
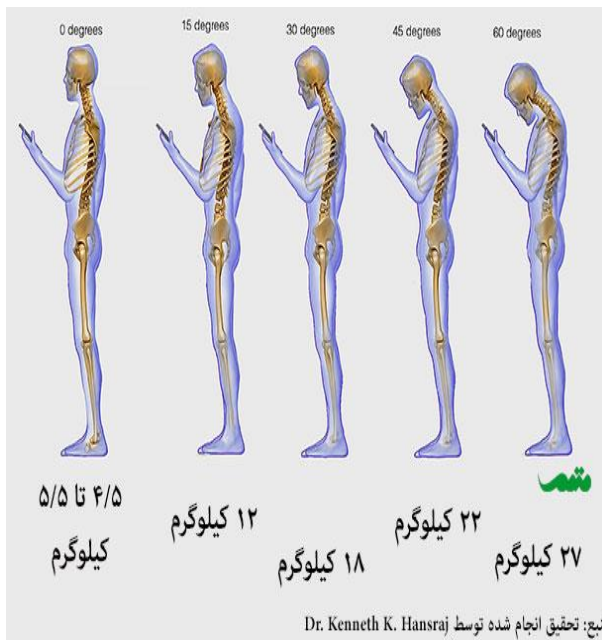
اداره سلامت میانسالان  
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس



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 پیش آمدن 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.**





## هفته ملی سلامت مردان ایران (سما) - ۱۳۹۸

### شکل ۱. وضعیت بدن در حین کار کردن

