

# ทำนั่งเพื่อสุขภาพคนทำงาน



## ทำนั่งทำงานกับโต๊ะ:

เก้าอี้กับโต๊ะควรมีระดับความสูง  
พอเหมาะกับตัวเอง เมื่อวางแขนบนโต๊ะ  
ข้อศอกควรงอประมาณ 70-90 องศา

## ทำนั่งทำงานกับคอมพิวเตอร์

ต้องปรับระดับความสูง  
ของโต๊ะวางแป้นพิมพ์ให้ต่ำกว่าตัวที่วางจอ  
ให้แขนขนานอยู่แนวเดียวกับโต๊ะ



## ทำนั่งเขียนหนังสือ

นั่งหลังตรง ถ้าต้องนั่งเขียนประจำ  
ควรปรับระดับพื้นโต๊ะให้เอียงขึ้นพอเหมาะ  
จะได้ไม่ต้องก้มมาก

