SMART DEVICES
உபயோகிப்பதற்கான சரியான முறை

டெஸ்க்டொப்பில் பணிபுரியும்போது, நாற்காலியில் வசதியாக உட்கார்ந்து, உங்கள் முதுகை நேராக வைத்து, கால்கள் தரையில் முழுமையாக படும்படி வைத்து அமருதல் வேண்டும். இடுப்பையும் முழங்கால்களையும் ஒரே மட்டத்தில் வைத்திருப்பது அவசியமாகும். மேலும் மணிக்கட்டு மற்றும் கைகளை ஒரே மட்டத்தில் தளர்வாக இருக்கும்படி வைத்து அமருதல் வேண்டும். உங்கள் ஆசனத்தின் உயரத்தை சரிசெய்து கணினியின் திரை கண்மட்டத்தில் இருக்குமாறு பேணுங்கள்.

நின்ற நிலையில் கைப்பேசி அல்லது tab பார்க்கும்போது, உங்கள் உடலை முடிந்தவரை நேராக வைத்திருங்கள், உங்கள் கழுத்தைத்தையும் நேராக வைத்து சாதனத்தை செங்குத்தாக பிடியுங்கள். கண் மட்டத்தில் வைத்து சாதனத்தை உபயோகியுங்கள்.

அமர்ந்த நிலையில் Phone அல்லது Tab ஒன்றை பார்க்கும்போது கழுத்து மற்றும் முதுகுப் பகுதியை வளைக்காமல், தலையணை ஒன்றை முழங்கைகளுக்கு ஆதாரமாக வைத்து பயன்படுத்த வேண்டும். மேலும் கை விரல்களை அதிகம் பாவிக்காமல் தகவலை பேசி (Voice Message) அனுப்புங்கள்.