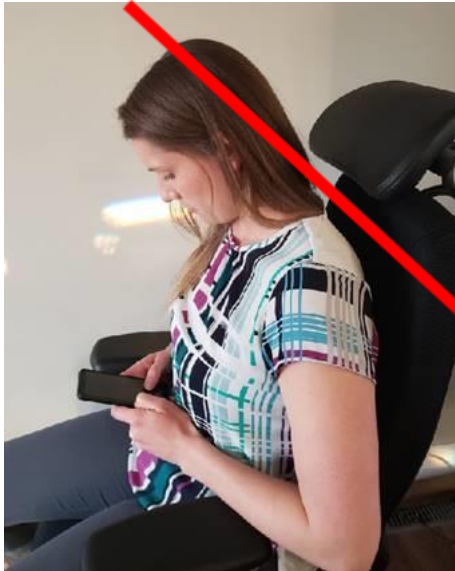
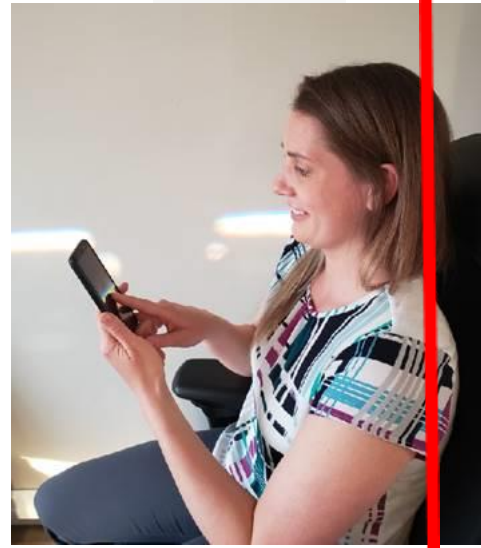


Smart Phone Ergonomics



This posture puts the individual's neck in a poor posture. Cervical flexion downwards while typing or texting should be avoided.

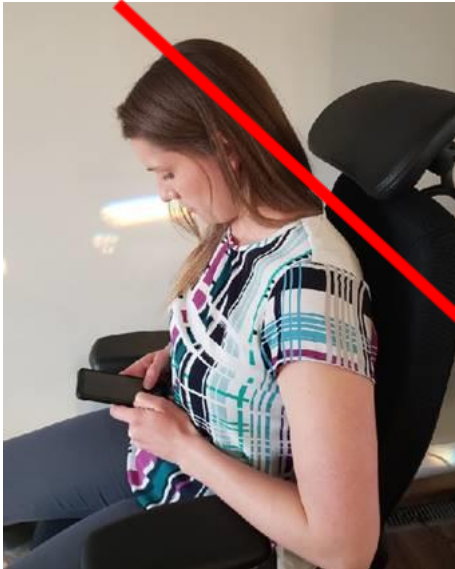


Keep your elbows by your side, raise the phone to eye level. Try using one hand at a time or both thumbs.

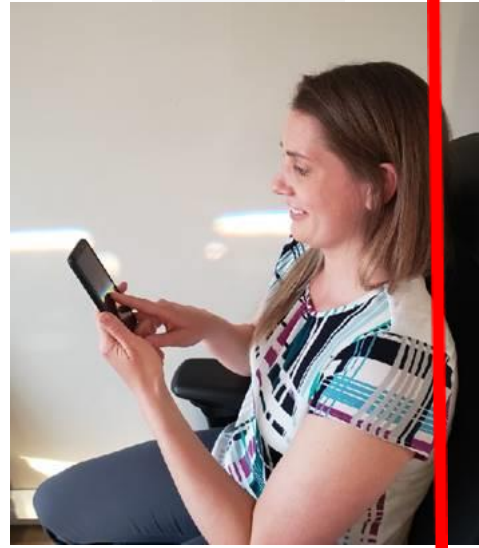
- When speaking on the phone, use a headset, earphones or hands-free/speaker-phone
- Learn shortcuts to help lessen phone use
- Use talk-to-text features to lessen the need for typing
- Limit your exposure and take frequent breaks from the cell phone
- If you are near your computer, use it instead of your cellphone



Ergonomie du téléphone



Cette posture met le cou de l'individu dans une mauvaise posture. La flexion cervicale vers le bas lors de la frappe ou de l'envoi de texte doit être évitée.



Gardez vos coudes à vos côtés, placez le téléphone au niveau des yeux. Essayez d'utiliser une main à la fois ou les deux pouces.

- Lorsque vous parlez au téléphone, utilisez un casque, des écouteurs ou les mains libres
- Apprenez les raccourcis pour réduire l'utilisation du téléphone
- Utilisez des fonctionnalités de synthèse vocale pour réduire le besoin de taper
- Limitez votre exposition et prenez des pauses fréquentes depuis le téléphone
- Si vous êtes près de votre ordinateur, utilisez-le à la place de votre téléphone

