

- Försök att placera skärmen direkt på skrivbordet så att blicken faller snett nedåt.
- Dator/Systemenhet bör placeras under skrivbordet, så att du får mer utrymme och att ljudnivån minskar.
- Centralisera arbetet vid skärmen:
 - Försök förflytta musen till vänster sida eller framför dig, det finns också alternativa styrdon, tex olika rullpinnar.
 - Skjut tangentbordet lite till höger, så att mellanslagstangenten kommer mitt framför dig.
- Försök att få ett stöd för underarmen när du arbetar vid din arbetsplats. Detta är en bättre arbetsställning för hela kroppen.
- Sänk axlarna och slappna av!
Det blir på detta sätt lättare att variera mushand.
- Ha en ren arbetsplats!
 - Smutsig skärm* Ansträngande för din ögon - fokuseringen blir starkare
Ont i huvudet - röda ögon
Sämre luft - dammpartiklar
 - Smutsigt tangentbord* Är det stället på kontoret där det samlas mest bakterier
- Placera dina papper som du behöver för stunden mellan skärmen och ditt tangentbord.
- Tänk på att röra på dig, ta små micropauser!
- Sträck på kroppen!
- Variera din arbetsställning om det är möjligt under dagen!
Det är viktigt för vår hälsa att ha en aktiv blodcirkulation.
- Om du har ett höj- och sänkbart skrivbord, rekommenderar vi att du utnyttjar det regelbundet. Stå och arbeta minst en gång per dag och som start börjar du med att stå och arbeta efter lunchen. Sedan är det lätt att lägga till en bra start på morgonen och som avslut innan hemgång.