

## КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ В ОФИСЕ

---



Бытует мнение, что, если человек не стоит за станком или, например, не добывает уголь в шахтах, а работает в офисе, он получает иммунитет от проблем со здоровьем.

В действительности все обстоит немного иначе, а офисная работа порой оказывается «ласковым убийцей» нашего здоровья. Ниже представлен рейтинг самых популярных вредных факторов рабочей среды.

### **На пятом месте – сухой воздух.**

Плохая вентиляция, слишком большое количество сотрудников в одном кабинете, кондиционеры, центральное отопление, отсутствие возможности регулярно проветривать помещение - все это факторы, снижающие влажность воздуха.

Шелушение и сухость кожи, знакомо? Тогда першение в горле и сухость слизистой носа, наверное, тоже. И если сухость кожи мы можем побороть с помощью использования крема и термальной воды, то со слизистой носа и гортани все сложнее. Кроме неприятных ощущений, вы рискуете получить и простудное заболевание, так как местный иммунитет слизистых снижается.

Идеальное решение проблемы – использование увлажнителя воздуха в офисе. Но так как не все руководители готовы реализовать это решение, предлагаем вам самим помочь себе.

Выход из ситуации настолько прост, что некоторые могут даже не поверить в его эффективность. Но факт остается фактом – употребление достаточного количества воды, а это примерно два литра в сутки, поможет справиться организму с воздействием сухого воздуха.

### **На четвертом месте – недостаток кислорода.**

Как часто работники офиса жалуются на нехватку воздуха и духоту? Практически постоянно. Причины недостатка кислорода в офисном помещении все те же, что описаны выше, а симптомы новые. Длительное пребывание в условиях нехватки кислорода приводит к головной боли, бессоннице, снижению иммунитета, обострению хронических заболеваний,

снижению концентрации и внимания, и как следствие, снижению работоспособности.

Что делать? Почаще проветривать помещение, несколько раз в день устраивать проветривание с одновременно открытыми дверью и окном, избегая при этом сквозняков. В течение рабочего дня выходите на 5-10-ти минутные прогулки на свежем воздухе, за это вам будет благодарен и опорно-двигательный аппарат.

### **На третьем месте – проблемы с питанием.**

Казалось бы, всем нам известный факт, что питаться нужно регулярно, разнообразно, не переедая, исключить нездоровые перекусы, включить в рацион достаточное количество овощей и круп. Но на практике в условиях активной офисной жизни реализовать это не так просто.

Вот так и получается: на бегу перехватил кусочек пиццы, нервное напряжение заел шоколадкой, а в соседнем отделе у коллеги юбилей, как тут отказаться от кусочка торта? А в итоге - проблемы с пищеварительным трактом и лишний вес, ведь сидячий образ жизни никак не способствует снижению массы тела.

Что тут можно посоветовать кроме ответственного отношения к своему питанию? Постарайтесь придерживаться этого нехитрого плана. Носите с собой еду в контейнерах, здоровые перекусы, которые помогут продержаться до полноценного приема пищи, – это могут быть фрукты, овощи, орешки или йогурт.

### **На втором месте – проблемы со зрением.**

Офисного работника невозможно представить компьютера, и отношения их бывают настолько дружескими, что расстояние от глаз до монитора может составлять миллиметры, а совместно проведенное время далеко переваливает за границы рабочего дня. И, конечно, в такой ситуации приходят они – проблемы со зрением. Снижение зрения, синдром сухого глаза, головная боль, головокружение.

Конечно, ограничить работу за компьютером 4-5-ю часами в современном мире практически нереально, но можно соблюдать некоторые правила:

- монитор не должен стоять ближе, чем в 45 сантиметрах от глаз,
- экран монитора не должен быть повернут в сторону окна (слева).
- нельзя работать с компьютером в темное время суток без дополнительного источника света.

И, конечно, помните о мерах профилактики – гимнастика для глаз – самое простое и эффективное средство.

-Сфокусируйте взгляд на предмете, находящемся в 20-30 сантиметрах от вас, а затем переведите взгляд на любую точку, находящуюся далеко от вас (примерно 5 метров), и снова сфокусируйте взгляд на первом предмете. Повторите 5-7 раз.

- Мысленно нарисуйте глазами восьмерку. Повторите несколько раз.
- В течение 15 секунд быстро-быстро моргайте, затем прервитесь на 5 секунд и повторите упражнение.

-Зажмурьте глаза как можно сильнее, через 5 секунд откройте и не моргайте, еще через 5 секунд снова зажмурьтесь. Повторите 5-7 раз.

**На первом месте – сидячий образ жизни.**

И здесь важно не только, сколько сидит сотрудник, но и как. Вынужденное положение тела, привычка сутулиться, удерживать телефон между плечом и щекой часто приводят к проблемам с опорно-двигательным аппаратом. Кроме того, малоподвижный образ жизни негативно сказывается на массе тела и усугубляет нервное напряжение, которого у офисных работников хватает с избытком.

Чтобы избежать проблем со здоровьем, рекомендуем каждый час выделять 5 минут на небольшую физическую активность. Это может быть легкая зарядка, направленная на расслабление основных работающих мышц, самомассаж, прогулка по улице. Следите за своей осанкой и положением тела на рабочем месте.

**И помните, на работе мы проводим большую часть времени,  
пусть это время будет проведено Вами с пользой для себя,  
а не во вред здоровью.**