

## **Как сохранить здоровье в офисе**

Сидячий образ жизни может стать причиной многих заболеваний, чтобы предотвратить их появление необходимо соблюдать определенные правила:

### **✓ Мойте руки**

После посещения туалета, чихания, покашливания, кашля, длительного совещания обязательно нужно дойти до раковины и вымыть руки с мылом. Необходимо иметь одноразовые платки, влажные салфетки и дезинфицирующую жидкость на рабочем месте.

### **✓ Держите ваше рабочее место в чистоте**

Рабочее место офисного сотрудника – источник многих видов болезнетворных бактерий согласно проведенным исследованиям. Питательная среда для микроорганизмов - крошки от печенья, которые могут быть в клавиатуре, частички кожи и следы от косметических средств на телефонной трубке, следы от пролитого чая на столе. Делайте генеральную уборку своего рабочего места раз в неделю.

### **✓ Избегайте больных коллег**

Трудоголики редко берут больничные листы. Кашель, чихание - обычное явление в офисе. Избегайте тесного общения с заболевшими коллегами. Лояльно объясните, что вы не хотите заболеть.

### **✓ Чаще делайте перерывы**

Дольше 45 минут запрещается работать за компьютером без перерыва. Нужно периодически вставать и делать небольшую разминку: вынужденные подходы к копировальной технике и посещение соседнего кабинета, так далее.

### **✓ Перерывы не для курения**

Курильщики, болеют чаще, тратя свое рабочее время на курение. Так как простужаются на перекурах, а никотин, табачные смолы снижают сопротивляемость организма различным инфекциям.

### **✓ Больше пейте**

Воду без газа, вкусовых добавок и красителей. Чай и кофе можно употреблять в умеренном количестве. Избыточное увлечение чаями и кофейными напитками приводит к обезвоживанию организма.

### **✓ Правильно питайтесь**

Правильное питание – залог здоровья. Можно брать на работу ланчбокс. В рационе обязательно должны быть овощи, фрукты и нежирные кисломолочные продукты. Диетологи советуют перекусывать сухофруктами, зерновыми хлебцами.

### **✓ Учитесь расслабляться на рабочем месте**

Выполняйте упражнения для шеи, гимнастику для глаз в перерывах.

### **✓ Используйте отпуск**

Обязательно отдыхайте. Не думайте, что работа без отпуска – отличный способ проявить себя как отличного сотрудника. Именно работа без отдыха отрицательно сказывается на психоэмоциональном состоянии. Отсюда, недосыпания, стрессы, конфликты на работе. Отпуск – прекрасное время зарядиться положительными эмоциями и отдохнуть от авралов.

*Статья подготовлена с использованием материалов ОГБУЗ «ЦОЗиМП»*