MEDICOVER
SZPITAL

JESTEŚMY Z WAMI!
RAZEM ZATRZYMAJMY
PANDEMIĘ

ZASADY ZDROWEJ I EFEKTYWNEJ PRACY W DOMU

Praca z domu w czasie epidemii dla wielu może być większym wyzwaniem, niż zazwyczaj.

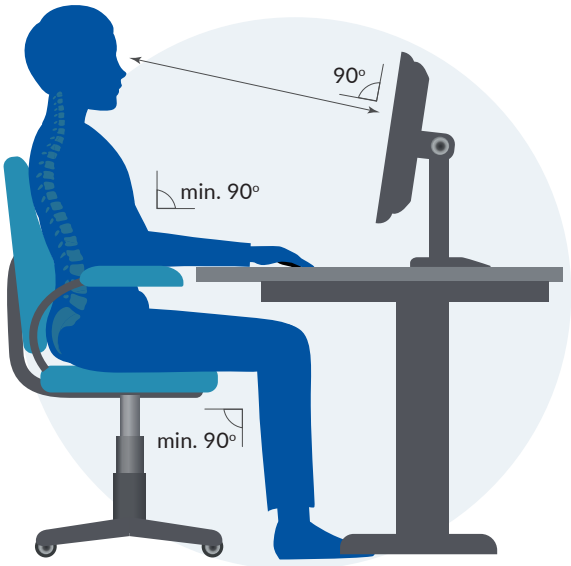
Teoretycznie mamy więcej czasu, więcej swobody i mniej stresu. Jednak trudno o optymalne warunki do pracy, kiedy rodzina jest z nami przez cały czas. W dodatku łatwo zatracić granicę między pracą i życiem prywatnym i wpaść w pułapkę pracy do późnego wieczora.

Dlatego warto nadać sobie pewien rytm dnia, uwzględniając przerwy na kawę i jedzenie, w tym jeden ciepły posiłek. Do pracy przecież potrzebujemy energii.

Pracując „home office" warto również zadbać o to, by nasze ciało było w dobrej kondycji i aby żadne dolegliwości nie przeszkodziły nam w realizacji naszych codziennych obowiązków.

Nie można też zapominać o zorganizowaniu sobie odpowiedniej przestrzeni do pracy. W domu nie zawsze dysponujemy meblami, które spełniają wymagania względem stanowiska pracy biurowej z komputerem. Można jednak o siebie zadbać mając do dyspozycji jedynie wyposażenie, które w założeniach miało nam służyć do innych celów.

Wyjściowe wytyczne dotyczące ergonomii przy komputerze mówią, że stanowisko powinno być zorganizowane, jak poniżej:



W domu może być trudno wdrożyć te powyższe zasady, jednak postaraj się:

1 Wydziel sobie miejsce do pracy

Może być to nawet niewielki kącik, jednak warto, aby służył tylko pracy i by przedmioty umieszczone wokół możliwie najmniej Cię rozpraszały. Miejsce do pracy z widokiem na bawiące się dzieci, włączony telewizor itp. bardzo szybko Cię zmęczy i wprawi w stan frustracji. Oczy widzą również w polu widzenia bocznego, więc mózg będzie zmuszony rejestrować wszystko to, co dzieje się wokół monitora.

2 Spróbuj zachować codzienną rutynę „wychodzenia" do pracy

Nawet jeśli jest to sąsiedni pokój lub wydzielony fragment pokoju, pozwoli Ci to oddzielić czas pracy od czasu dla domu.

3 Zmieniaj pozycję w przerwie w pracy

Kiedy czujesz dyskomfort siedząc, po prostu pozwól sobie na przerwę, w czasie której koniecznie zmień pozycję, poruszaj się, pochodź.

4 Zakładaj słuchawki

Jeśli w pomieszczeniu przebywają też członkowie rodziny.

5 Siedząc, zawsze podpieraj plecy

Nawet jeśli nie masz fotela biurowego, dobrze jest zawsze pracować z podpartymi plecami, a na wysokości kręgosłupa lędźwiowego podłożyć poduszkę lub zwinięty w wałek koc, ręcznik itp.

6 Zadbaj, by podczas pracy przedramiona były podparte

Praca przy zbyt wysokim stole będzie sprawiała, że odruchowo będziesz trzymać uniesione barki, co szybko Cię zmęczy i zwiększy napięcie mięśni w obrębie barków.

7 Ćwicz

Szczególnie teraz, gdy nie chodzisz do pracy i musisz zrezygnować z codziennych aktywności poza domem pamiętaj o prostych ćwiczeniach. Możesz je wykonywać w domu, a nawet przy biurku.

8

Wietrz pomieszczenia

9

Z laptopem na kanapie? Podeprzyj plecy

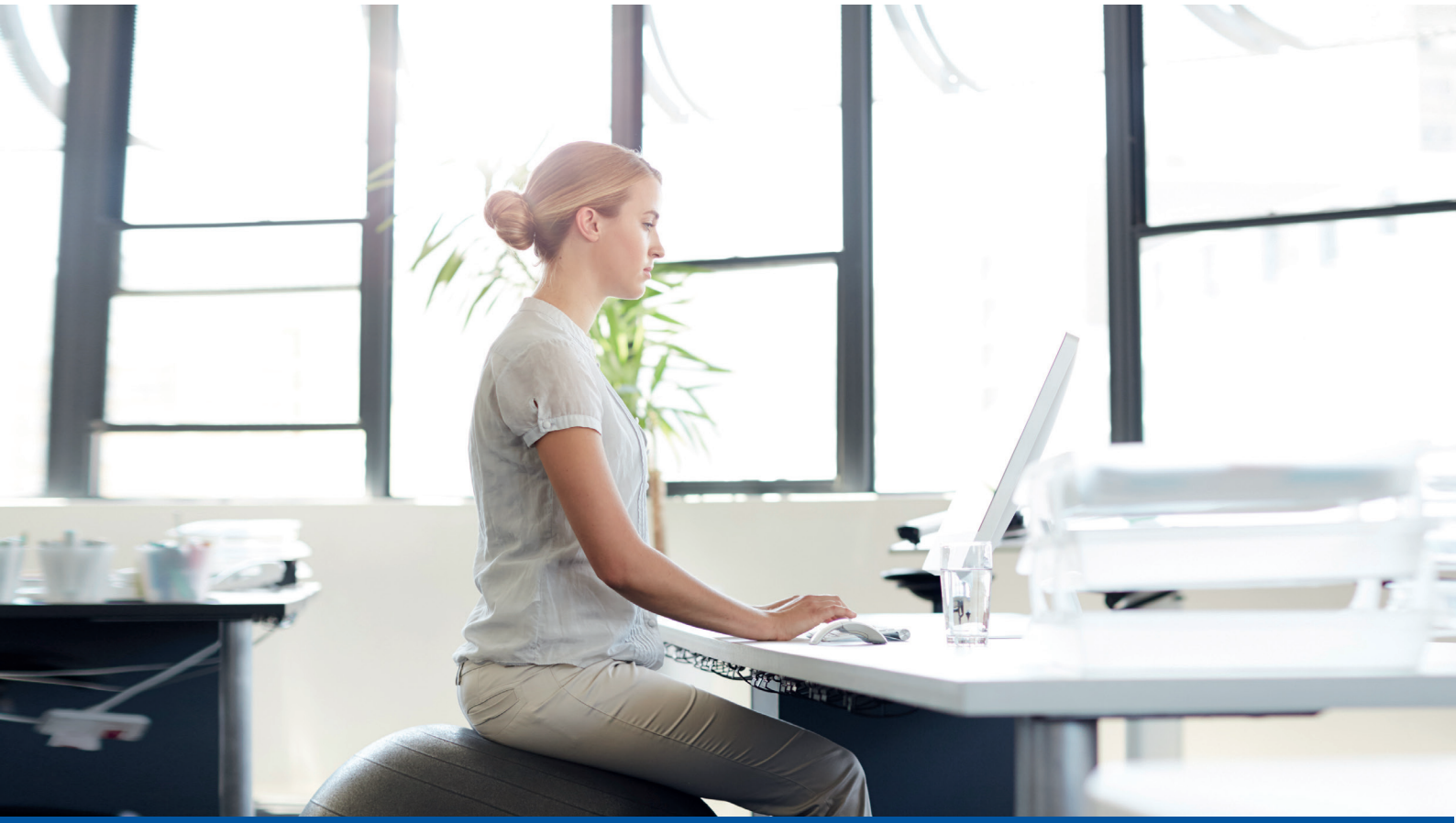
Jeśli trzymasz laptop na kolanach, zadbaj o podparcie pleców i o to, by podłożyć pod laptop poduszkę lub inny przedmiot, który sprawi, że będzie on wyżej i nie trzeba głęboko pochylać głowy. Ze względu na nagrzewania się laptopa, pracując w ten sposób musisz pamiętać o jeszcze częstszych przerwach.

10

Jeśli masz w domu piłkę do ćwiczeń, usiądź na niej czasem, zamiast na krześle

Kręgosłup i miednica na piłce są w lekkim ruchu, więc siedzenie na niej od czasu do czasu działa relaksująco.

11

Praca zamieniana z pozycji stojącej na siedzącą

Pozytywnie na Twoje ciało może wpłynąć praca zamieniana z pozycji stojącej na siedzącą, jeśli masz w domu wystarczająco wysoki blat lub stół.