

Как сохранить здоровье на работе

Источник: <https://med-prof.ru/o-tsentre/novosti/kak-sokhranit-zdorove-na-rabote-dyuzhina-poleznykh-sovetov/>
<https://77.rospotrebnadzor.ru/index.php/press-centr/186-press-centr/11315-kak-sokhranit-zdorove-v-ofise-5-sovetov-10-11-2022>

1. Часто и тщательно мойте руки.

Каждый раз после посещения уборной, перед едой, после того, как вы чихнули или прокашлялись, перебрали бумагами на ваших руках скопились миллионы потенциально опасных бактерий.

2. Держите ваше рабочее место в чистоте.

Крошки еды, застрявшие в компьютерной клавиатуре, частички кожи и следы от косметических средств на телефонной трубке, остатки пролитого кофе на столе – все это богатая питательная среда для микроорганизмов. Почаще делайте уборку вашего рабочего стола, не забывая о генеральной хотя бы раз в неделю.

3. Контролируйте свою осанку и делайте перерывы в работе.

Сидячая поза, в которой многим приходится проводить большую часть своей жизни, неестественна для нас и вредна, поскольку сила давления на межпозвоночный диск возрастает в 10 раз (!). Если вы это осознали, значит, должны выработать систему противодействия последствиям такого образа жизни. Контролируйте собственную осанку. Меняйте положение позвоночника, а статическую нагрузку – на динамическую каждые 2 часа, хотя бы на несколько минут. Встаньте с рабочего места и сделайте простые гимнастические упражнения – повороты, наклоны, приседания.

4. Тщательно подготовьте место, в котором проводите большую часть своей жизни.

Избегайте слишком мягкой мебели.

К мебели, на которой вам приходится сидеть подолгу, предъявите следующие требования. Высота стула или кресла должна соответствовать длине голени – надо, чтобы нога упиралась в пол. Для людей маленького роста рекомендуется подставить под ноги скамеечку. Максимальная глубина сиденья – приблизительно 2/3 длины бедер. Идеально, если спинка стула расположена ниже лопаток и поддерживает туловище. Под столом должно быть достаточное пространство для ног, чтобы их сильно не сгибать. Старайтесь примерно каждые 15-20 минут менять положение ног. Следите за тем, чтобы спина плотно прилегала к спинке стула. Сидите прямо, не наклоняя сильно голову и не сгибая туловище, чтобы не напрягать мышцы тела. И конечно необходимо проветривать помещение!

5. Питайтесь рационально.

Лучше убрать перекусы и кушать только в основные приемы пищи. Помните, конфета и печенье – вредный и неправильный перекус. И пейте больше жидкости – простую теплую воду.

6. Высыпайтесь, ведите активный образ жизни, избавьтесь от вредных привычек, сохраняйте позитивный настрой.

Сон играет одну из важнейших ролей в поддержании иммунитета. А регулярная физическая активность на свежем воздухе, занятия физкультурой и спортом, отсутствие вредных привычек ещё более повышают возможности в борьбе с болезнями. Помните, что силы сопротивления организма у человека в подавленном состоянии резко снижаются. Поэтому находите поводы для радости и хорошего настроения.

7. Не забывайте про гимнастику для глаз.

Берегите своё здоровье!