

## 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!