**Здоровье на рабочем месте**



 Принято считать, что офисный труд не угрожает здоровью человека, ведь он не стоит у станка, не переносит тяжести, не испытывает физических перегрузок. В действительности, у офисных сотрудников проблем может быть так же много, как и часов, проведенных на работе.

 **Рейтинг вредных факторов при офисной работе.**

 **На пятом месте – сухой воздух.** Плохая вентиляция, слишком большое количество сотрудников в одном кабинете, кондиционеры, центральное отопление, отсутствие возможности регулярно проветривать помещение – все это снижает влажность воздуха.

 **Что делать?**Идеальное решение проблемы – использование увлажнителя воздуха в офисе.

 **На четвертом месте – недостаток кислорода.** 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 улицу (только без сигарет) – 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

 **Что делать?** Более ответственно относиться к своему питанию. «Война войной, а обед по расписанию» – постарайтесь придерживаться этого нехитрого принципа. 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 без своего верного товарища – 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. Результат-снижение зрения, синдром сухого глаза, головная боль, головокружение.

 **Что делать?**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;

- В темное время суток нужен дополнительный источник света.

Помните о мерах профилактики: гимнастика для глаз – самое простое и эффективное средство.

 **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.

 **Что делать?**Чтобы избежать проблем со здоровьем, рекомендуем каждый час выделять 5 минут на небольшую физическую активность. Следите за осанкой и положением тела на рабочем месте.

И помните, что никакие трудовые подвиги и денежные премии не стоят утраченного здоровья. На работе мы проводим большую часть времени, пусть это время будет проведено с пользой для себя, а не во вред здоровью.

 ОГБУЗ "Центр общественного здоровья и

медицинской профилактики города Старого Оскола"

Отдел организации медицинской профилактики

Заведующий отделом врач-методист

Мохова Ольга Ивановна