Центр Общественного Здоровья
и Медицинской профилактики
Пермский край

Государственное учреждение здравоохранения Пермского края «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

PRO 1.0
КОМФОРТ

ГАЙД ПО ЭРГОНОМИКЕ РАБОЧЕГО ПРОСТРАНСТВА

АВТОРЫ СОСТАВИТЕЛИ:
Мудрая К.В.
Андросова И.С.
Болотова А.Ф.
Власова Ю.Б.

В современном обществе, где рабочее время часто переплетается с личной жизнью, создание комфортной и эргономичной среды играет решающую роль в нашем общем благополучии и производительности.

ЭРГОНОМИКА

– это наука, стремящаяся к созданию среды, которая соответствует потребностям и возможностям человека. И в контексте рабочего места эта наука становится ключом к повышению эффективности труда, улучшению здоровья и снижению стресса. Проактивное внедрение принципов эргономики в организацию вашего рабочего пространства позволит вам не только чувствовать себя более комфортно во время работы, но и повысит вашу производительность и общее самочувствие.

Эргономика, как научная дисциплина, охватывает комплексное изучение человека в контексте их деятельности, включая использование различных технических средств. Возникновение эргономики относится к нескольким десятилетиям назад: ее первые шаги были сделаны в 1857 году в Польше и в 1920 году в СССР. Тем не менее, корни эргономики уходят еще глубже, до эпохи первобытного общества. Уже в те времена люди осознанно создавали орудия, придавая им форму, которая делала их удобными для выполнения определенных задач, что позволяло расширить человеческие возможности и улучшить процессы труда.

Научно-технический прогресс привнес существенные изменения в условия производственной деятельности. Теперь труд стал более интенсивным, требовательным и напряженным, требующим значительных затрат умственной, эмоциональной и физической энергии. Это выдвинуло на передний план необходимость комплексного подхода к решению проблем, связанных с эргономикой, гигиеной и организацией труда, а также регламентацией режимов труда и отдыха.

ОБЩАЯ ЦЕЛЬ ЭРГОНОМИКИ ФОРМИРУЕТСЯ ИЗ ТРЕХ ОСНОВНЫХ АСПЕКТОВ:

1 Повышение эффективности деятельности человека, что включает в себя оптимизацию рабочих процессов, улучшение методов работы и сокращение временных затрат на выполнение задач.

2 Совершенствование взаимодействия человека с машиной, что подразумевает создание удобных и безопасных интерфейсов, адаптированных к человеческим способностям, чтобы снизить нагрузку на операторов и повысить эффективность работы с техническими средствами.

3 Охрана здоровья и развитие личности людей, участвующих в трудовом процессе, что означает создание условий для сохранения физического и психического здоровья работников, а также способствует их профессиональному развитию и благополучию.

Удобная офисная обстановка играет ключевую роль в эффективности работы коллектива. Невыполнение запланированных задач не всегда свидетельствует о низкой производительности сотрудника, а может быть следствием неудобного рабочего места, вызывающего быстрое утомление и требующего дополнительных усилий.

Вопросы, касающиеся организации рабочего пространства, могут помочь улучшить вашу производительность и комфорт на рабочем месте. Посмотрите на свой кабинет и честно ответьте на следующие вопросы:

1. Бывает ли так, что вам приходится часто вставать из-за стола, чтобы взять необходимые для работы предметы, такие как канцелярские принадлежности или рабочие документы?

2. Чувствуете ли вы комфорт, работая за своим рабочим столом? Есть ли достаточно места на нем?

3. Расположены ли клавиатура и мышка вашего компьютера удобно для вас, или вам хотелось бы что-то изменить, переставить или поднять?

4. Имеется ли у вас дополнительное свободное пространство рядом с компьютером, которое можно использовать для размещения бумаг при одновременной работе с документами и электронными базами данных?

5. Тратите ли вы время на поиски нужных для работы вещей в кабинете?

6. Есть ли возможность переставить мебель в кабинете таким образом, чтобы она была более удобной для вас, ваших коллег и клиентов?

Работа в сидячем положении в неудобном кресле может негативно сказываться на здоровье человека, но не стоит паниковать. Простые изменения в повседневной рутине могут принести заметную пользу. Например, утренняя зарядка и небольшие физические упражнения в перерывах помогут поддерживать активность и заботиться о своем здоровье. Кроме того, использование "умной" мебели, такой как столы с регулируемой высотой и стулья для активного сидения, а также другие аксессуары, способствует увеличению физической активности во время работы.

Несомненно, существует множество вариантов рабочих кресел – от необычных и странных до даже немного смешных.

Но остановимся на более стандартном варианте

Среднестатистический сотрудник проводит сидя большую часть своего рабочего дня, поэтому в первую очередь стул должен быть удобным и функциональным, а потом уже красивым.

НА ЧТО ЕЩЕ СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ:

- Наличие возможности регулировать сиденье по высоте
- Регулировка спинки в поперечном направлении
- Достаточная глубина сиденья
- Устойчивость стула
- Оптимальные варианты для покрытия — это ткань или сетка
- Поддержка поясничного отдела
- Регулируемые широкие подлокотники
- Соответствие колесиков на стуле покрытию на полу

- Сиденье стула необходимо расположить таким образом, чтобы сидя можно было стопами коснуться пола. Позаботьтесь также и о свободном размещении ваших ног под поверхностью рабочего стола: им ничего не должно мешать, препятствовать и уж тем более давить. Должно быть максимально удобно и комфортно.

- Спинку при этом также необходимо отрегулировать под себя, настроив ее и по вертикали, и по горизонтали. Это поможет снизить давление на поясницу.

КРЕСЛО

PRO КОМФОРТ

1

Встаньте перед креслом и отрегулируйте высоту так, чтобы сиденье было на уровне нижнего края коленной чашечки части колена

2

Сядьте прямо, обопритесь на спинку кресла - ягодицы должны упираться в спинку кресла, а вес тела распределен равномерно. Поставьте ноги ровно: стопы должны полностью касаться пола. При этом коленные суставы должны быть чуть ниже тазобедренных, а угол между бедром и голенью - составлять 90 ° . Край сиденья не должен касаться обратной стороны коленей, и тем более давить на обратную сторону коленей, иначе может нарушиться кровообращение в ногах.

3

Отрегулируйте спинку так, чтобы поясничный изгиб спинки кресла вписывался точно в поясницу.

4

Согните локти под прямым углом. Настройте высоту подлокотников так, чтобы они едва касались ваших рук. Подлокотники стоит снять, если они даже чуть-чуть поднимают руки.

При наличии подлокотников они должны быть настроены так, чтобы вы лишь слегка касались их локтями, когда вы сгибаете руки.

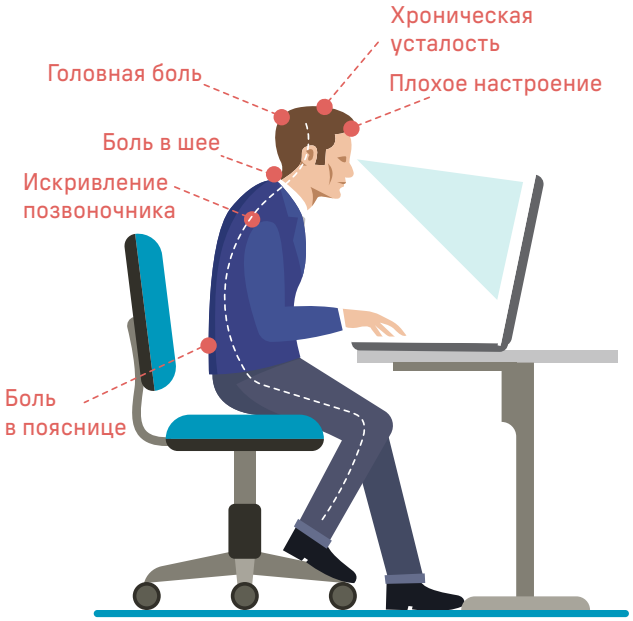
Рекомендации СанПин

Конструкция рабочего стула должна обеспечивать:
- ширину и глубину поверхности сиденья не менее 400 мм;
- поверхность сиденья с закругленным передним краем;
- регулировку высоты поверхности сиденья в пределах 400-550 мм и углам наклона вперед до 15° и назад до 5°;
- высоту опорной поверхности спинки 300±20 мм, ширину - не менее 380 мм и радиус кривизны горизонтальной плоскости - 400 мм;
- угол наклона спинки в вертикальной плоскости в пределах ±30°;
- регулировку расстояния спинки от переднего края сиденья в пределах 260-400 мм;
- стационарные или съемные подлокотники длиной не менее 250 мм и шириной - 50-70 мм;
- регулировку подлокотников по высоте над сиденьем в пределах 230±30 мм и внутреннего расстояния между подлокотниками в пределах 350-500 мм.

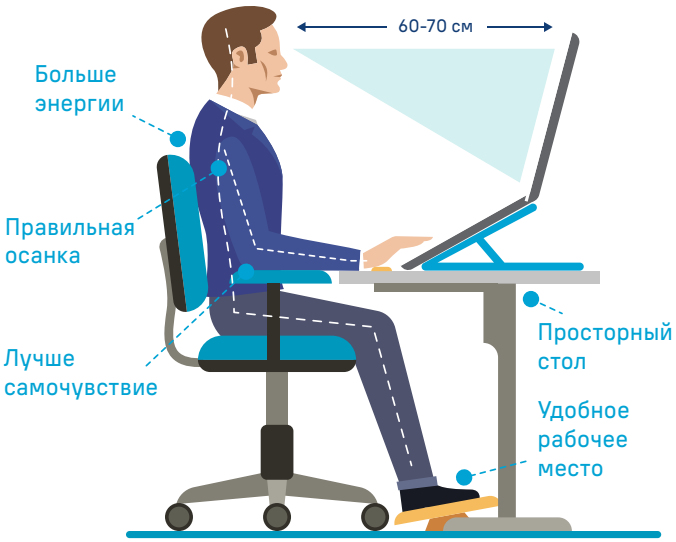
Расположить монитор лучше так, чтобы можно было время от времени сфокусировать глаза на отдалённых объектах, и, если есть возможность, то у окна. Если любите работать ночью, то недорогой лайтбар с тёплым светом поможет уменьшить нагрузку на глаза, которая возникает из-за резкого перехода между ярким экраном и окружающей темнотой.

При использовании ноутбука рекомендуется использовать специальную подставку для его оптимального расположения.

Монитор должен быть расположен так, чтобы верхний край экрана был на уровне глаз. Рекомендуемое расстояние от глаз до монитора — 60—70 см, поэтому рекомендуют длинную ножку. Это позволит разгрузить шею и уменьшить риск появления протрузий в шейном отделе (что чревато крайне неприятными болями, в том числе и головными).



МОНИТОР СТОИТ НИЗКО



МОНИТОР РАСПОЛОЖЕН ПРАВИЛЬНО

Требования к компьютеру СанПиН

Минимальный размер экрана для персонального компьютера и ноутбука должен быть не менее 39,6 см, для планшета - 26,6 см.

Экран видеомонитора должен располагаться на расстоянии 600-700 мм от глаз пользователя

ОПТИМАЛЬНЫЕ РАЗМЕРЫ МЕБЕЛИ ДЛЯ РАБОТЫ РАССЧИТЫВАЮТСЯ СЛЕДУЮЩИМ ОБРАЗОМ:

Для людей, чей рост составляет 150-160 см, высота офисного стола по ГОСТу, составляет 60-65 см;

Для среднего роста (175-185 см) стандартные размеры — от 70 до 80 см;

При росте выше среднего (190-200 см) — 80-90 см.

Рассчитать высоту рабочего офисного стола можно, используя простую формулу: значение роста необходимо умножить на 75 и полученный результат разделить на 175.

Для комфортной работы рекомендуется учитывать ширину столешницы. Минимальный размер рабочей плоскости должен быть не менее 60 см. Глубина офисного стола — от 45 до 60 см.

Грамотно подобрав мебель, правильно настроив высоту офисного стола и придерживаясь простых правил поддержания осанки, вы сможете не только избежать проблем со здоровьем, но и повысите свою продуктивность.

Рекомендации СанПин

Рабочий стол должен иметь пространство для ног высотой не менее 600 мм, шириной - не менее 500 мм, глубиной на уровне колен - не менее 450 мм и на уровне вытянутых ног - не менее 650 мм.

Решение о выборе цвета освещения стоит принимать не только исходя из желаемого эффекта (теплый — для уюта, белый — для бодрости), но и с учетом климатических особенностей вашего местоположения. Например, для жителей пасмурных городов рекомендуется теплое освещение.

Отказ от ламп дневного света в пользу галогеновых является отличным решением для организации рабочего пространства. Исследования показывают, что глаза менее утомляются в помещениях с таким типом освещения.

НАСТОЛЬНАЯ ЛАМПА

— это не просто элемент декора, а необходимость. При выборе обратите внимание не только на мощность, но и на возможность регулировки высоты. Положение настольного освещения должно быть таким, чтобы свет падал сверху и слева (для правшей) или сверху и справа (для левшей). Важно также обеспечить баланс освещения: недостаточное освещение приводит к быстрому утомлению глаз, а избыток искусственного света может вызвать головные боли.

Рекомендации СанПин

Освещенность на рабочем столе в зоне размещения рабочего документа должна быть от 300 до 500 люксов, а на поверхности экрана не более 300 люксов

Освещение не должно создавать бликов на экране, чтобы обеспечить комфортное зрительное восприятие.

Все лампочки имеют коэффициент пульсации освещенности, и он не должен превышать 5%, чтобы избежать негативного воздействия на зрение

КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА:

Сотрудничество между работодателями и работниками является ключевым фактором для создания здоровых и безопасных условий труда. Правильно организованное рабочее место не только способствует улучшению здоровья работников, но также повышает их производительность и уровень удовлетворен ности своей работой. Вложение в эту сферу является важным шагом для общего благопо лучия и повышения эффективности работы.

Карина Владимировна МУДРАЯ

Заведующий отделом разработки, реализации и мониторинга корпоративных программ укрепления здоровья ГБУЗ ПК «ЦОЗМП»

ПЕРЕРЫВЫ, УСТАНОВЛЕННЫЕ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ

Без перерывов работа не только становится менее продуктивной, но и увеличивает риск выгорания среди сотрудников. Отдых помогает переключиться между задачами и поддерживает высокий уровень производительности. Регулярные перерывы не только способствуют эффективности работы, но и обеспечивают общее благополучие сотрудников.

Каждый работодатель обязан выделить время на отдых для сотрудников в течение рабочего дня (ст. 108 ТК РФ).

Этот перерыв вы можете провести так, как считаете нужным. Работник не обязан сидеть на рабочем месте, если это не предусмотрено законодательством.(ст. 106 ТК РФ).

Снижение стресса

Физическое здоровье

Улучшение производительности

Повышение креативности

Улучшение концентрации

Улучшение концентрации

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Прогулки, легкие упражнения, подъем по лестнице.

Исследования подтверждают, что такие небольшие перерывы на физическую активность улучшают кровообращение, снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний и способствуют улучшению психоэмоционального состояния.

УЛУЧШЕНИЕ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ

Данные, полученные в ходе исследования компанией Staples, демонстрируют, что более 85% работников считают, что регулярные перерывы в течение рабочего дня способствуют повышению их производительности. Тем не менее, более четверти сотрудников не делают никаких перерывов в течение дня, за исключением обеденного времени.

ПОВЫШЕНИЕ КРЕАТИВНОСТИ

Другие исследования подтверждают, что перерывы не только способствуют улучшению производительности, но и стимулируют креативность. Переключение между задачами и временное "отвлечение" от работы способствуют развитию дивергентного мышления, которое является ключевым аспектом креативности.

Когда сотрудники временно отвлекаются от текущей задачи и переключают свое внимание на другие занятия, их мозг начинает искать новые, нестандартные подходы к решению проблем. Этот процесс снижает когнитивную фиксацию на одной задаче и увеличивает способность к креативному мышлению после перерыва.

УЛУЧШЕНИЕ КОНЦЕНТРАЦИИ

Исследование, проведенное учеными из Университета Иллинойса в 2011 году, выявило, что способность к концентрации снижается при выполнении однотипных задач в течение продолжительного времени. Однако кратковременные перерывы позволяют восстановить уровень концентрации и внимания, что в итоге способствует повышению общей производительности работы. Авторы исследования подчеркивают, что даже короткие перерывы в течение рабочего дня могут существенно улучшить концентрацию на протяжении более длительных периодов времени.

СНИЖЕНИЕ СТРЕССА

Перерывы играют важную роль в снижении уровня стресса среди сотрудников. Исследование, проведенное Университетом штата Нью-Йорк, показало, что регулярные перерывы помогают снизить уровень стресса и предотвратить множество связанных с ним проблем, таких как выгорание, снижение мотивации, конфликты на рабочем месте и низкие результаты.

ПОВЫШАЕМ ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ НА РАБОТЕ

ЭФФЕКТИВНЫЙ ПЕРЕРЫВ

На улице прекрасная погода, а впереди еще половина рабочего дня?! Короткая прогулка после обеденного перерыва станет лучшим способом зарядиться энергией и улучшить пищеварение.

ПОЛЕЗНЫЕ НАПОМИНАНИЯ

Включаетесь в работу так, что только ближе к обеду об этом напоминает затекшая нога!? Некоторые фитнес-браслеты позволяют установить напоминание о том, что вы засиделись. Используйте эту функцию или просто ставьте напоминание через каждые 50–60 минут. Во время перерыва пройдитесь до кулера с водой, посмотрите в окно или сделайте небольшую разминку прямо на рабочем месте.

ЛЕГКАЯ РАЗМИНКА

Вы ждете звонка и уже знаете, что решение вопроса займет продолжительное время?!? Встаньте с рабочего места и прогуляйтесь по кабинету или коридору.

ОТКАЗ ОТ ЛИФТА

Ваш отчет или важный документ ждет коллега?! Откажитесь от лифта и отдайте предпочтение лестнице, и вы сожжете вдвое больше калорий, чем при обычной ходьбе.

ДЕЛОВАЯ ПРОГУЛКА

Намечается деловая встреча или совещание с партнерами? Вы и ваши коллеги можете провести собрание за пределами конференц-зала. Прогулка по парку пойдет на пользу, а смена обстановки позволит посмотреть на рутинные вопросы под новым углом.

ПРОДУКТИВНОЕ УТРО

Ходите на работу и с работы пешком. Попробуйте выбирать новые сложные маршруты, по которым вы не ходили раньше, чтобы прогулки стали более интересными и познавательными.

ХОДЬБА – ЛУЧШИЙ ДРУГ

Вы не любитель опаздывать и часто приходите раньше коллег?! Выходите за одну остановку до работы или после пройдите пару остановок перед тем, как воспользоваться транспортом. Не бойтесь парковать машину на 100 метров дальше. Так вы получите прекрасную возможность прогуляться и сэкономите время на выискивание парковочного места. Ходьба — ваш лучший друг, помните?

ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

Долго включаешься в работу и ближе к обеду чувствуешь нарастающее утомление?! Справится поможет производственная гимнастика, она прибавит бодрости и сделает работу продуктивной. Трекер поможет соблюдать регулярность выполнения.

КАК ЛУЧШЕ: СИДЕТЬ ИЛИ СТОЯТЬ ЗА РАБОЧИМ СТОЛОМ

Существуют столы с регулировкой высоты от 700 мм до 1200 мм, регулировка бывает механическая и электромеханическая с пультом управления и памятью.

Но на самом деле здоровью вредит не сидячая поза, а долгая работа без смены положения тела. Стол с регулировкой высоты полезен, но нужен не для непрерывной работы стоя, а для смены положения тела — в идеале это нужно примерно один раз в час.

При длительном сидении за столом нагружаются межпозвоночные диски и поясничный отдел, что может привести к болям в спине. Отклонение шеи вперед может спровоцировать остеохондроз шейного отдела позвоночника и пережатие седалищного нерва, вызывая боль и онемение в ногах.

Если же человек весь день стоит за столом, то к вечеру он может испытывать отеки и тяжесть в ногах. Это может привести к увеличению нагрузки на сосуды, венозному застою и развитию варикоза в долгосрочной перспективе.

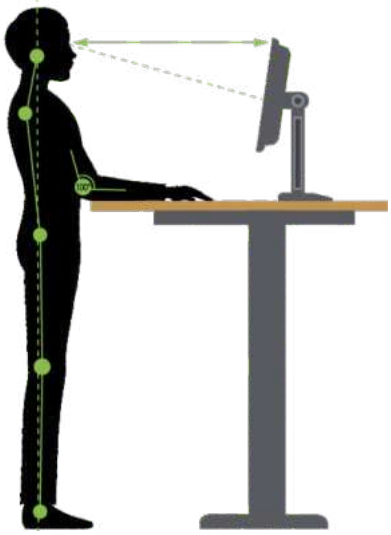
Регулярное изменение высоты стола в течение дня способствует равномерному распределению нагрузки на межпозвоночные диски, расслаблению мышц и нервов, а также свободному кровообращению. Это помогает предотвратить появление проблем со спиной и, если они уже имеются, предотвратить их ухудшение.

КОГДА ВЫ СИДИТЕ...

Риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний со временем
возрастает на 40%

Объем ферментов, способствующих расщеплению жиров,
падает на 90%

Увеличивается напряжение мышц спины, за счет чего повышается давление на межпозвоночные диски



КОГДА ВЫ СТОИТЕ...

И активно передвигаетесь, риск возникновения раковых заболеваний может
уменьшится на 25%

Вы сжигаете в час на
50 ккал больше
по сравнению с сидячим положением

Ваша мышечная активность почти в
2,5 раза выше,
чем во время сидения

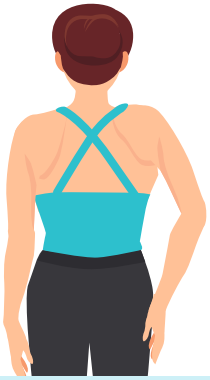
2.1 УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СПИНЫ

1

И. п. – руки в замок за спиной на пояснице

1- сведение локтей вперед, плечи вперед

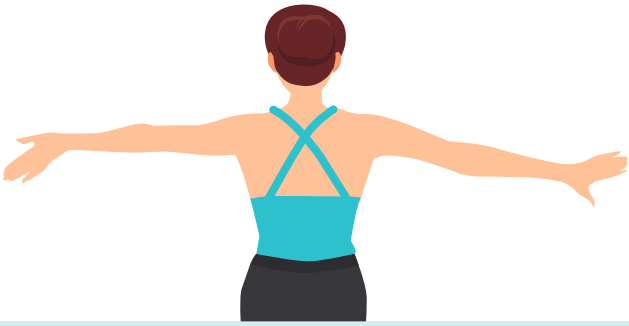
2- расправить плечи, соединить лопатки.
3-4 – так же



2

И. п. – руки вдоль туловища

Поочередное скольжение рук к подмышечной впадине

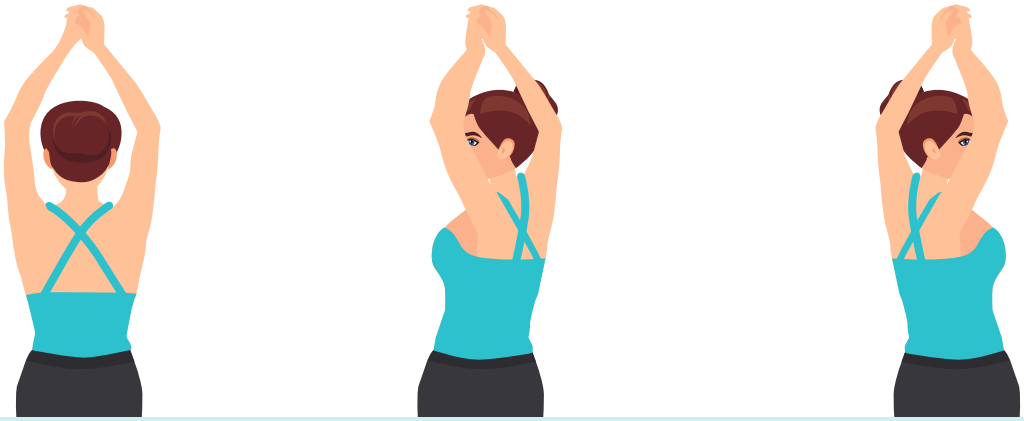


3

И. п. – руки в стороны

1-2 – левая рука вверх вдоль шеи, правая вниз вдоль поясницы

3-4 – правая рука вверх вдоль шеи левая вниз вдоль поясницы

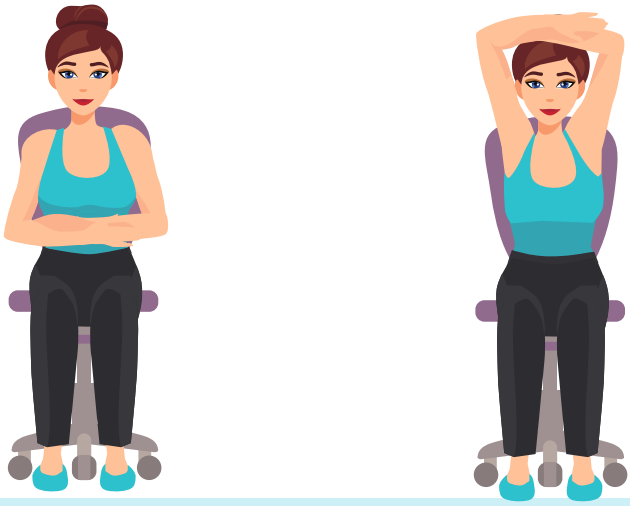


4

И. п. – руки вверх со сложенными ладонями

1 – поворот влево. 2 - и.п.

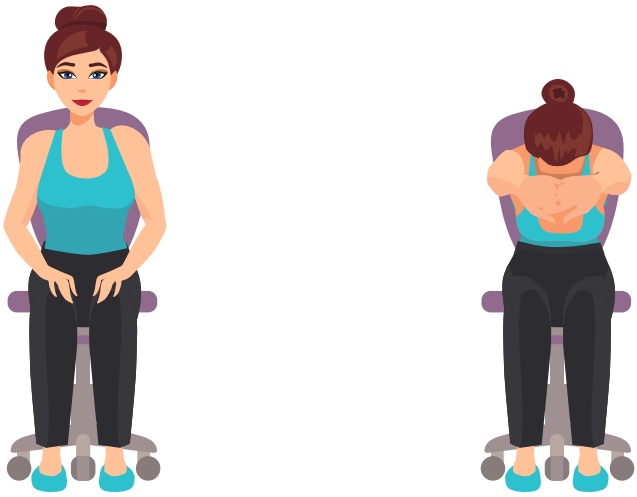
3 – поворот вправо. 4 – и.п.



5

И. п. – руки перед грудью

1-2 – поднять руки вверх. 3-4 и.п.



6

И.п. – сидя

1-3 – наклон вперед, руки в замок

2.2 УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕИ

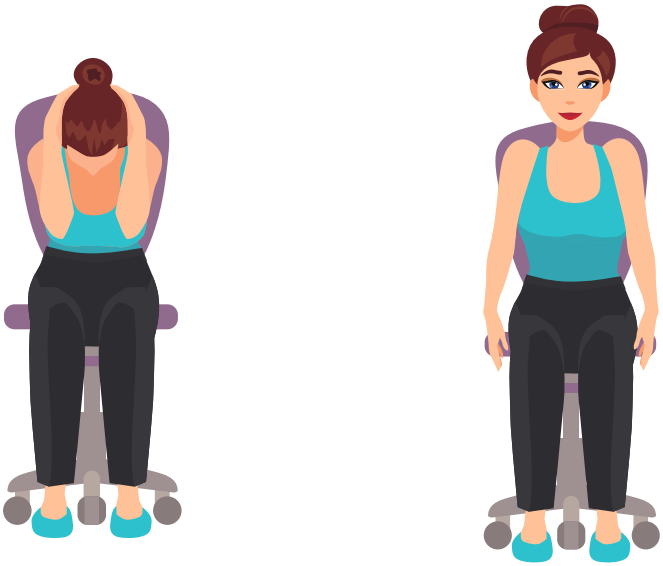
1

Повороты головы

Наклон головы

И. п. – руки за голову

Руки за головой сведение разведение локтей



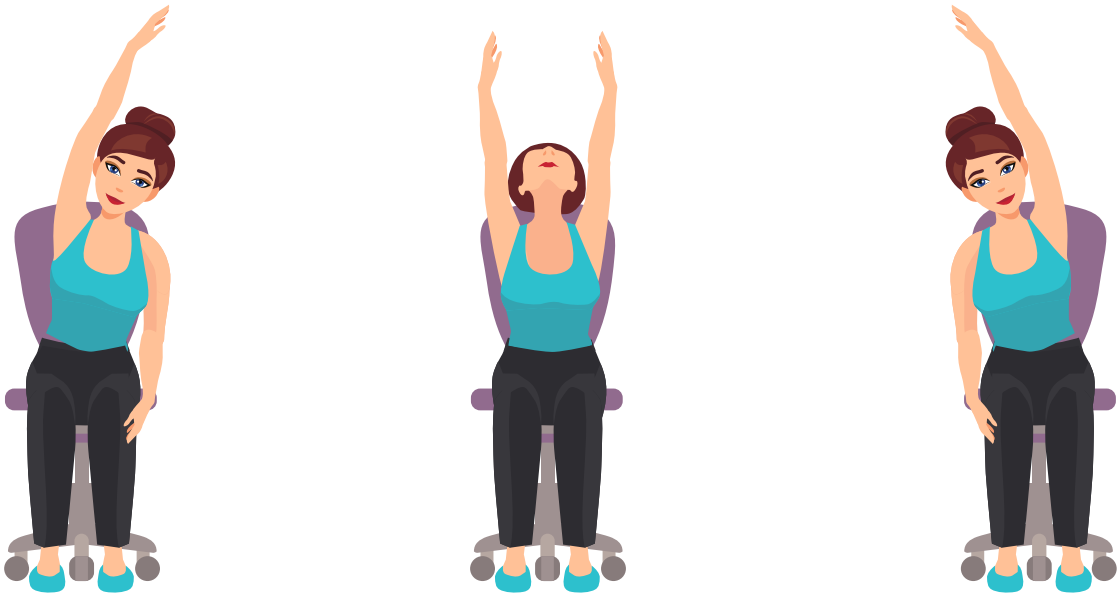
2

1-2 – наклон вперед свести локти
3-4 – и п

Подъем плеч вверх -вниз

2.3 ПЕРЕРЫВЫ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ

ЙОГА СИДЯ НА СТУЛЕ, УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ

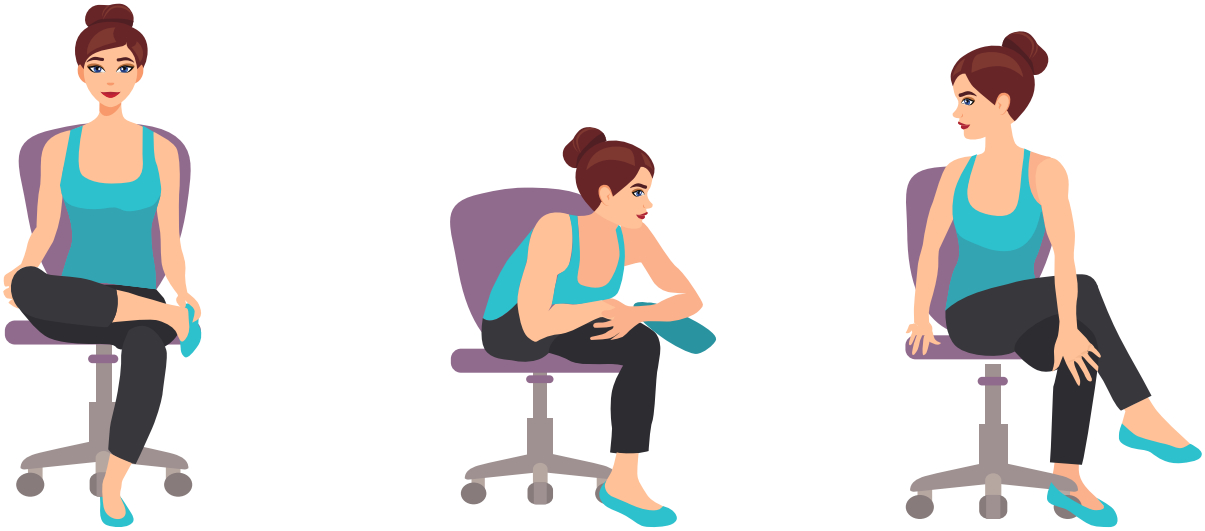


1

Вытяжение в сторону

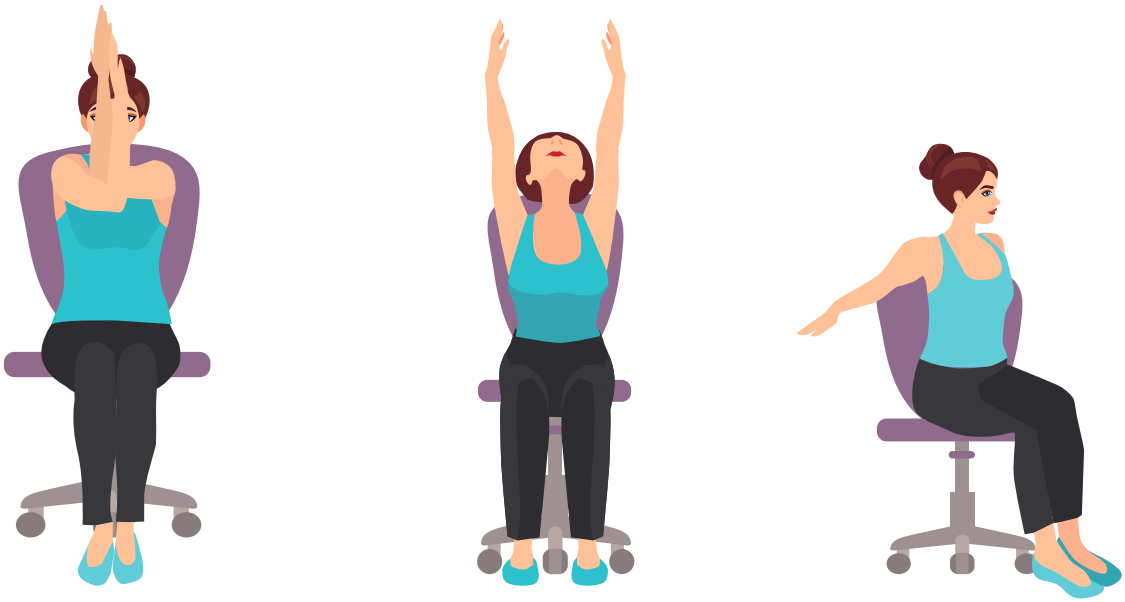
Вытяжение вверх

Вытяжение в сторону



2

Полулотос



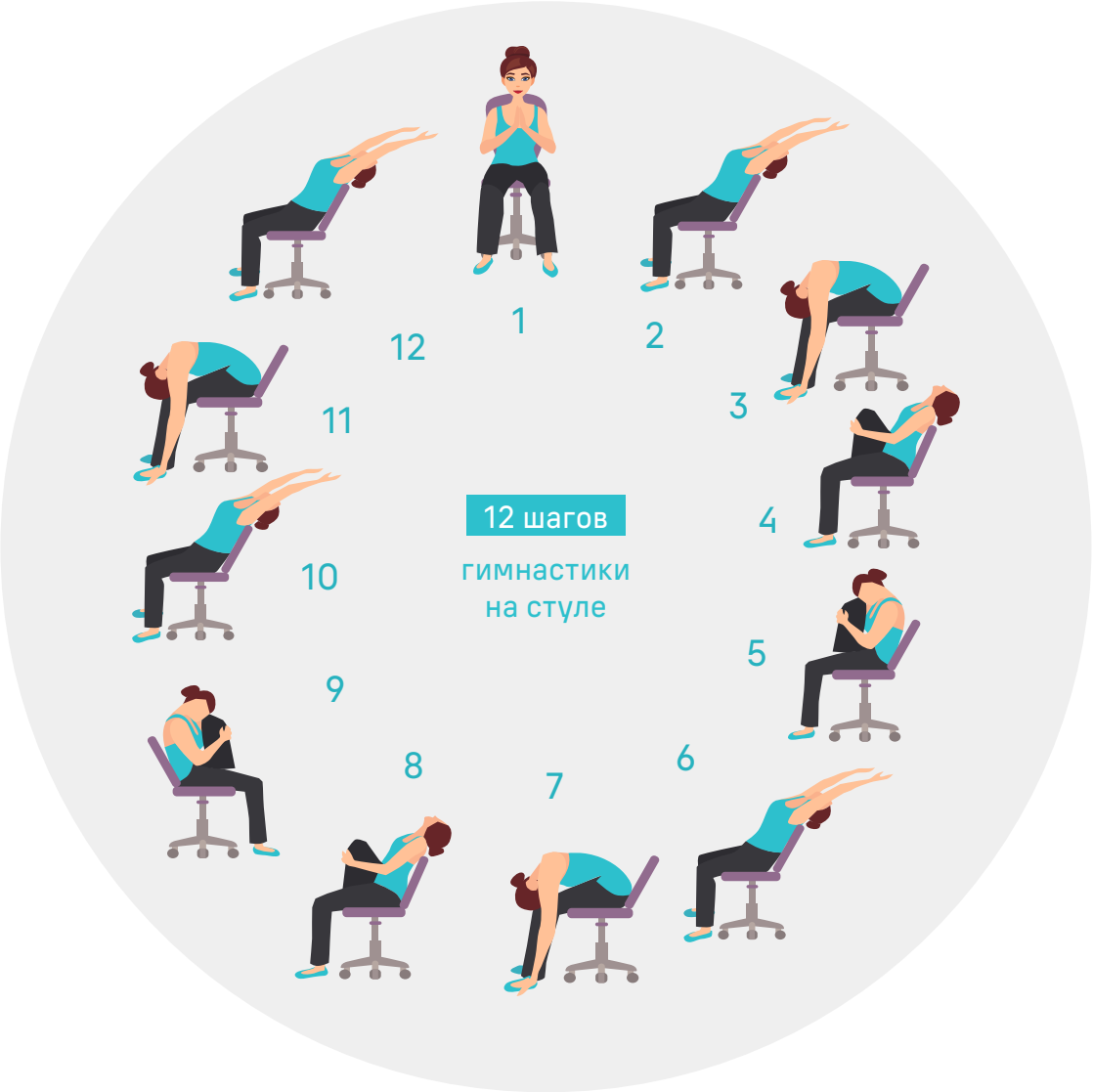
1

Переплетение рук

Вытяжение вверх

Движение вверх-вниз

2



КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА:

Эмоциональное состояние напрямую зависит от физического.
Ослабьте пояс, снимите обувь и предупредите коллег, что сейчас у вас будет перерыв на йогу. Поверьте, что уже после первых занятий у вас появится прилив энергии и вдохновения и вам захотят составить компанию.

Ирина Сергеевна
АНДРОСОВА

Инструктор по гигиеническому воспитанию, ГБУЗ ПК «ЦОЗМП»

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

- это состояния здоровья, которые возникают в результате длительного воздействия определенных факторов на рабочем месте. Они могут быть вызваны повторяющимися движениями, длительным сидением, неправильной позой, вибрацией, воздействием химических веществ или другими факторами, связанными с профессиональной деятельностью.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Профессиональные заболевания формируются постепенно в результате долгосрочного или повторяющегося воздействия определенных факторов на организм работника.

Диагностика профессиональных заболеваний обычно включает в себя медицинский осмотр и анамнез, включая информацию о характере рабочей деятельности и условиях труда.

ОПАСНОСТИ И ПОСЛЕДСТВИЯ

Ухудшение качества жизни: Профессиональные заболевания могут значительно снизить качество жизни сотрудников, приводя к хроническим болям, ограничениям в движении и нарушениям сна.

Потеря трудоспособности: В случае серьёзных профессиональных заболеваний, сотрудники могут оказаться вынужденными прекратить работу или сократить рабочее время из-за ограничений, вызванных заболеванием.

Экономические потери: Кроме прямых расходов на лечение и медицинские услуги, профессиональные заболевания могут привести к экономическим потерям в виде упущенной прибыли для компании и потери дохода для сотрудника из-за неспособности выполнять работу.

ОСТЕОХОНДРОЗ

СИМПТОМЫ

Боли и дискомфорт в области шеи, спины или поясницы, которые могут усиливаться после продолжительного сидения или стояния, ощущение напряженности в мышцах, ограничение движений в области позвоночника.

ОПАСНОСТИ

Продолжительное развитие остеохондроза может привести к дегенеративным изменениям в позвоночнике, ухудшению качества жизни и ограничению двигательной активности.

СИНДРОМ ЗАПЯСТНОГО КАНАЛА (КАРПАЛЬНЫЙ ТУННЕЛЬНЫЙ СИНДРОМ)

СИМПТОМЫ

Онемение, покалывание или боль в области запястья, руки или пальцев, особенно после продолжительного использования компьютера или клавиатуры, ухудшение симптомов при ночном сне.

ОПАСНОСТИ

Несвоевременное лечение может привести к развитию хронического синдрома с постоянными болями и нарушением чувствительности в руке.

ТЕНДОВАГИНИТ

СИМПТОМЫ

Боли, отечность или неподвижность в области суставов рук или запястья, которые усиливаются при выполнении повторяющихся движений.

ОПАСНОСТИ

Несвоевременное лечение может привести к хроническому воспалительному процессу и ограничению двигательной активности.

ВАРИКОЗ

ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ

Ощущение тяжести или усталости в ногах, расширенные вены, отёчность и болезненность в области голеней.

ОПАСНОСТИ

Варикоз может прогрессировать, приводя к осложнениям, таким как тромбофлебит и язвы на коже. Это может стать причиной ограничения двигательной активности и снижения качества жизни.

ГЕМОРРОЙ

ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ

Кровотечение или отёчность в области заднего прохода, зуд или неприятные ощущения при сидении.

ОПАСНОСТИ

Геморрой может привести к образованию тромбов и требовать хирургического вмешательства. Это может стать причиной постоянного дискомфорта и осложнений при выполнении повседневных задач.

ПРОБЛЕМЫ С ЗРЕНИЕМ

ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ

Усталость глаз, сухость, размытость зрения, головные боли.

ОПАСНОСТИ

Повышается риска развития более серьёзных заболеваний глаз, таких как катаракта или глаукома. Это может существенно ухудшить качество жизни и ограничить способность к выполнению профессиональных и повседневных задач.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА

ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ

Снижение настроения, усталость, бессонница, снижение производительности на работе.

ОПАСНОСТИ

Длительное нарушение ментального здоровья может привести к развитию серьёзных расстройств, таких как депрессия или тревожные расстройства. Это может существенно ухудшить качество жизни, ограничить способность к выполнению профессиональных и социальных обязанностей, а также требовать длительного и интенсивного лечения.

КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА:

«Важно осознать, что профессиональные заболевания могут значительно снизить качество жизни и производительность на работе. Однако, большинство случаев можно предотвратить путем соблюдения правил эргономики рабочего места и регулярного выполнения упражнений для разгрузки мышц и суставов. Профилактика - это лучший способ борьбы с этими проблемами.»

Арина Федоровна
БОЛОТОВА

врач по медицинской профилактике
ГБУЗ ПК «ЦОЗМП»