

Як зберегти здоров'я, працюючи віддалено

2020 рік вніс значні корективи у звичний спосіб життя кожного українця. Пандемія COVID-19 змусила нас максимально ізолюватися від навколишнього світу та уникати соціальних контактів. Така необхідність спонукала багатьох громадян поєднати у своїй домівці особисте життя та виконання трудових обов'язків. Проте в умовах загальнодержавного карантину утриматися від спокус та зберегти здоров'я надзвичайно важко.

Рекомендуємо застосовувати найпростіші профілактичні заходи.

Зволоження повітря

У холодні періоди року в оселях використовують системи опалення та локальні обігрівачі, знижуючи при цьому вологість повітря. Зазвичай, щоб зберегти тепло, вікна тримають зачиненими, що сприяє збільшенню кількості пилу, бактерій і вірусів. Сухе повітря призводить до пересихання та навіть утворення тріщин слизових оболонок рота, носа, горла. Через такі мікротріщини в організм проникають віруси і шкідливі бактерії, наражаючи людину на ризик захворіти. Тому для профілактики гострих респіраторних захворювань важливо зволожувати повітря. Ліпше це робити за допомогою спеціального пристрою з ультразвуковою технологією зволоження і вбудованим гігрометром. Такий зволожувач автоматично підтримує сталий рівень зволоження.

Очищення повітря

Віднедавна вчені багатьох країн б'ють на сполох із приводу шкідливого для здоров'я людини впливу мікрочастинок розмірами рт 2,5 і рт 10, яких особливо багато в приміщеннях офісів та оселях. Вони небезпечні тим, що легко проникають у легені та кров людини і можуть спричинити запальні процеси і хронічні захворювання. Позбутися цих мікрочастинок допоможе очищувач повітря (такий, що має вугільний або фотокаталітичний фільтр). Проте не слід забувати й про періодичне провітрювання. Адже в приміщенні повітря завжди більш забруднене, ніж на вулиці за звичайних умов.

Застосування аналізаторів вуглекислого газу. Одним із продуктів життєдіяльності людини, який вона видихає, є вуглекислий газ. Якщо в повітрі вуглекислоти забагато, а кисню бракує, виникає головний біль – сигнал для мозку. Щоб не доводити організм до такого стану та мати інформацію щодо стану вентиляції в приміщенні, варто придбати аналізатор вуглекислого газу. Важливо скористатися приладом на етапі облаштування приміщення для тривалої роботи, щоб зрозуміти, як підтримувати баланс: можливо, знадобиться ще й примусова припливна вентиляція.

Обладнання стійки або столу для роботи стоячи

На сьогодні проблема тривалого сидіння настільки актуальна, що за рівнем згубної дії на здоров'я її називають другим курінням. Доведено: якщо людина сидить більше ніж 4-5 годин на день, то в неї значно зростають ризики виникнення різних захворювань. Навіть збільшення фізичної активності після роботи не може компенсувати шкоди від тривалого перебування в нерухомому положенні сидячи. Однак ідеться не про те, щоб стояти за комп'ютером вісім годин поспіль, – від цього можуть виникнути вже інші негаразди в роботі організму. Здоровій людині варто лише чергувати положення тіла: пів години сидячи, пів години – стоячи. Такий режим роботи буде корисним для самопочуття загалом і, зокрема, для діяльності мозку, який переключатиметься на виконання роботи в іншому положенні тіла.

Застосування окулярів для вечірньої роботи

Blue Blocker – це окуляри жовтуватого кольору, які блокують синю частину спектра світла моніторів. Це допомагає організму підтримувати циркадні ритми, тобто сприяє своєчасному виробленню гормону сну – мелатоніну, щоб ми вночі швидше засинали. Варто врахувати, що внутрішній годинник контролює не тільки сон, а й вагу, рівень запалення, чутливість клітин до інсуліну та інші механізми здоров'я. Такі окуляри бажано надівати за три години до сну. Хоча для спокійного швидкого засинання лікарі радять за годину до сну відмовитися від будь-яких подразників нервової системи, зокрема від телевізора, смартфона та комп'ютера.

Лампа для фототерапії

Восени, взимку та ранньою весною дуже мало сонячних днів, та й щоденна заклопотаність не дає змоги отримати достатньо сонця для здоров'я. Але нині є інший спосіб отримання забраклого сонячного світла – лише на пів години ввімкнути лампу для фототерапії, щоб її промені активізували в організмі процеси, які поліпшать самопочуття та настрої. Ідеально вмикати лампу зранку – це націлює нашу ендокринну систему на відповідні біоритми, розраховані на плідну роботу протягом дня і зниження активності ввечері для повноцінного нічного відпочинку.

Маска для сну та беруші

На жаль, у сучасних умовах життя не кожна людина може насолодитися нічним сном у повній тиші та темряві: часто в кімнату просочуються шум із подвір'я та зовнішнє світло вуличних ліхтарів. Експерименти доводять, що навіть слабке світло вночі шкодить здоров'ю. А шум, якого, як нам здається, ми вже не помічаємо, розхитує нервову систему не менше, ніж численні стреси. Щоб ізолювати себе від цих шкідливих факторів, варто вночі захистити зір і слух за допомогою маски для сну та захисних навушників (беруш). Підбирати ці засоби необхідно таким чином, щоб не виникало додаткових незручностей.

Залишаючись вдома, дбайте про своє здоров'я. Воно того варте!

Бережіть себе! Бажаємо міцного здоров'я!

Начальник відділення О.М. Припіяло