

چگونه سر کار سالم بمانیم؟#۴۷: راهکارهایی برای حفظ سلامت در خانه دوم

بسیاری از ما روزانه به طور متوسط بین ۶ تا ۸ ساعت از وقت خود را در محل کار می‌گذرانیم بدین معنا که بیشترین اوقات روز خود را در محل کار می‌گذرانیم به طوری که می‌توانیم آن را خانه دوم خود بنامیم. بنابراین، مهم است که در حین کار، برای محافظت از سلامت و آسایش خود آنچه می‌توانیم انجام دهیم.

به گزارش سایت خبری پرسون، در این مطلب به چند نکته و توصیه پزشکی برای حفظ سلامت در محل کار اشاره کرده‌ایم.

اهمیت نوشیدن آب

نوشیدن آب در محل کار حتی مهم‌تر از زمانی است که در حال ورزش هستید. زمانی که در محل کار احساس تشنگی کردید، به سراغ نوشیدنی‌های کافئین دار نروید، به جای آن آب بخورید. برای هیدراته نگه داشتن بدن و جلوگیری از سردردهای دردناک ناشی از کم‌آبی بدن، باید در طول روز کاری حدود ۲.۷ تا ۳.۷ لیتر آب بنوشید. نوشیدن آب به طور منظم همچنین به مبارزه با خستگی و حفظ یک سیستم ایمنی سالم در بدن یک کارمند کمک می‌کند. همچنین، هیدراته ماندن به هوشیاری ذهن و مهارت‌های شناختی شما به ویژه در طول روزهای کاری طولانی کمک می‌کند.

تناسب اندام با افزایش فعالیت بدنی منظم

ورزش یکی از مهم‌ترین راهکارها برای از سر گذراندن روزهای کاری با استرس کمتر است. برخی از مشاغل نسبت به سایرین به فعالیت بدنی بیشتری نیاز دارند، اما حتی نشستن (بیش از ۸ ساعت در روز نشستن) پشت میز می‌تواند به بدن شما آسیب برساند. بنابراین ورزش برای سالم ماندن در محل کار اولویت اصلی است. فعالیت بدنی را می‌توانید چه قبل و چه بعد از ساعت کار، بسته به ترجیح خودتان انجام دهید. برای دستیابی به سلامت جسمی لازم نیست کارهای پیچیده انجام دهید. پیاده روی کوتاه در طول روز راهی آسان برای به دست آوردن تناسب اندام مورد نیاز بدون صرف وقت و هزینه زیاد است.

حرکات کششی انجام دهید

حرکات کششی یکی دیگر از راه‌های عالی برای سالم ماندن در محل کار است. پاها ممکن است به خصوص عضلات پا یا دست ممکن است پس از ساعت‌ها کار در همان وضعیت سفت شوند، بنابراین هنگام کار کشیدن آن‌ها برای کاهش درد و جلوگیری از صدمات مهم است.

انتخاب ناهار سالم به جای ناهار ناسالم

افراد شاغل اغلب در طول روز مشغول هستند گاهی اوقات آنقدر سرشان شلوغ است که حتی برخی اوقات فرصتی برای ناهار خوردن پیدا نمی‌کنند. اما مهم ایجاد فرصتی هر چند کوتاه برای غذا خوردن است، در روزهای کاری سعی کنید غذاهایی بخورید که سطح انرژی پایدار را در طول ساعات کاری فراهم کنند. غذاهایی به همراه آجیل، نان سبوس دار یا سبزیجات کار عالی هستند. برای جلوگیری از گرسنگی و وسوسه خوردن غذای ناسالم، مطمئن شوید که خوراکی «سالم» به اندازه کافی مصرف می‌کنید. به عنوان مثال، غذاهایی که هویج، کرفس یا مخلوط آجیل را شامل شوند. پنیر و کراکر غلات کامل؛ و فنجان‌های حاوی ماست به همراه انواع توت‌ها را در وعده غذایی خود بگنجانید.

تمیز نگه داشتن لوازم و سطوح میزهای کار

سطوح میز کار خود را تمیز نگه دارید تا مانع از ورود باکتری‌ها و میکروب‌ها در ساعات کاری به بدن‌تان شوید. از نظافت فضای زیر میزها نیز اطمینان حاصل کنید. لوازم کاری خود را در فضایی قرار ندهید که به راحتی قابل دسترسی یا دیدن نباشند.

حفظ تعادل میان کار و زندگی

ساعات کار طولانی می‌تواند استرس را باشد و بدن شما را تحت تاثیر قرار دهد، بنابراین سعی کنید تا جایی که می‌توانید در ساعات کاری که به صورت استاندارد تعریف شده کار کنید تا سطح استرس را پایین بیاورید. کار بیش از ۵۵ ساعت در هفته با افزایش خطر سکنه مغزی و بیماری قلبی مرتبط است. استرس، خستگی و نگرانی ناشی از کار نیز با مشکلات مختلفی مرتبط است. اگر برای سالم ماندن در محل کار مشکل دارید، ساعات کمتری کار کنید. این به کاهش فشار وارده ناشی از نشستن طولانی مدت کمک می‌کند.

کنترل مصرف روزانه کافئین

اگرچه انجام کار بدون فنجان قهوه صبحگاهی تقریباً غیرممکن به نظر می‌رسد، اگر می‌خواهید در محل کار سالم بمانید، بهتر است مصرف کافئین خود را محدود کنید. کافئین هورمون‌های استرس و سطح فشار خون را افزایش می‌دهد و در عین حال مانع از تولید ملاتونین مورد نیاز برای خواب می‌شود.

وضعیت بدن را خوب حفظ کنید

اگر در موقعیت ناخوشایندی نشسته‌اید و کار می‌کنید یا موقعیت بدن‌تان نسبت به میز و صفحه مانیتور کامپیوتر مناسب نیست، به راحتی دچار استرس و اضطراب می‌شوید که منجر به شرایط کاری بدتر می‌شود. با رعایت این نکات مطمئن شوید که محیط کار شما ارگونومیک است: از کار با صفحه نمایش‌های خیلی بالا یا خیلی پایین خودداری کنید. اگر در حین کار مجبور به ایستادن هستید، مطمئن شوید که صفحه نمایش کار شما در سطح چشم قرار دارد، بنابراین گردن و پشت خود را برای مدت طولانی از این موقعیت خارج نکنید. از کار کردن با بازوهای خم شده در یک زاویه ناراحت برای دوره‌های طولانی خودداری کنید. اطمینان حاصل کنید که میز کار شما به اندازه کافی بزرگ است که بازوهای شما را به راحتی در خود جای دهد. اطمینان حاصل کنید که پشتی صندلی شما توسط چیز محکمی حمایت می‌شود، بنابراین هنگام نشستن و کمردرد به جلو خم نشوید.

کمی استراحت و آرامش برای تحمل ساعات کاری طولانی

کار بیش از حد طولانی بدون وقفه سریع‌ترین راه برای فرسودگی در طول ساعات کاری است، به ویژه اگر تحت فشار کاری یا در موقعیت ناراحت کننده هستید. اطمینان حاصل کنید که هر یک ساعت استراحت کوتاهی دارید. حتی فقط ۵ دقیقه استراحت به کاهش شدید استرس کمک می‌کند. هر زمان که برنامه کاری شما اجازه می‌دهد، استراحت‌های طولانی‌تری داشته باشید. ۱۰ تا ۱۵ دقیقه برای استراحت ذهن و بدن شما ایده آل است. سعی کنید در طول این استراحت‌ها در خارج از محل کار قدم بزنید یا با همکار خود نوشیدنی بنوشید.