

Экология офиса



- Офис может считать своим вторым домом подавляющее большинство офисных работников. Сколько времени мы проводим за своим рабочим столом? Как часто задерживаемся в офисе, чтобы довести до ума очередной проект?

Бывает, что в пылу увлечения работой мы не замечаем: воздух в комнате слегка несвеж, на стопке папок лежит слой пыли, а стоящий в углу ксерокс не только давит на уши непрерывным жужжанием, но и распространяет вокруг себя «технические» ароматы. Зато когда утомление начинает превышать все допустимые нормы, офис моментально становится неуютным. От пыли и недостатка кислорода начинает болеть голова, в глазах появляется резь, усиливается общее раздражение – и желание поскорее покинуть этот полигон трудовых подвигов.

Факторов, которые повинны в неблагоприятном офисном микроклимате, множество. Это и электромагнитное излучение, и пыль, и химические элементы, которые щедро распространяет вокруг себя копировально-множительная техника. Наконец, неблагоприятным фактором может быть наша собственная небрежность в отношении чистоты. Стоит бросить взгляд на груды бумаг на столах некоторых пролетариев умственного труда, чтобы сделать вывод: влажная уборка здесь проводится приблизительно раз в пятилетку.

Можно сетовать на необходимость многочасового пребывания в офисе – а можно постараться свести к минимуму неблагоприятные влияния среды.

- Известно, что электромагнитное излучение жидкокристаллического экрана в несколько раз слабее, чем у моделей с электронно-лучевой трубкой. Вывод: использовать современный ЖК-монитор. Менее известный факт: **наибольшую дозу излучения мы получаем от вспомогательного оборудования: сетевых адаптеров и источников бесперебойного питания (УПС)**. Старайтесь, чтобы такое оборудование располагалось как можно дальше от вашего рабочего стола.

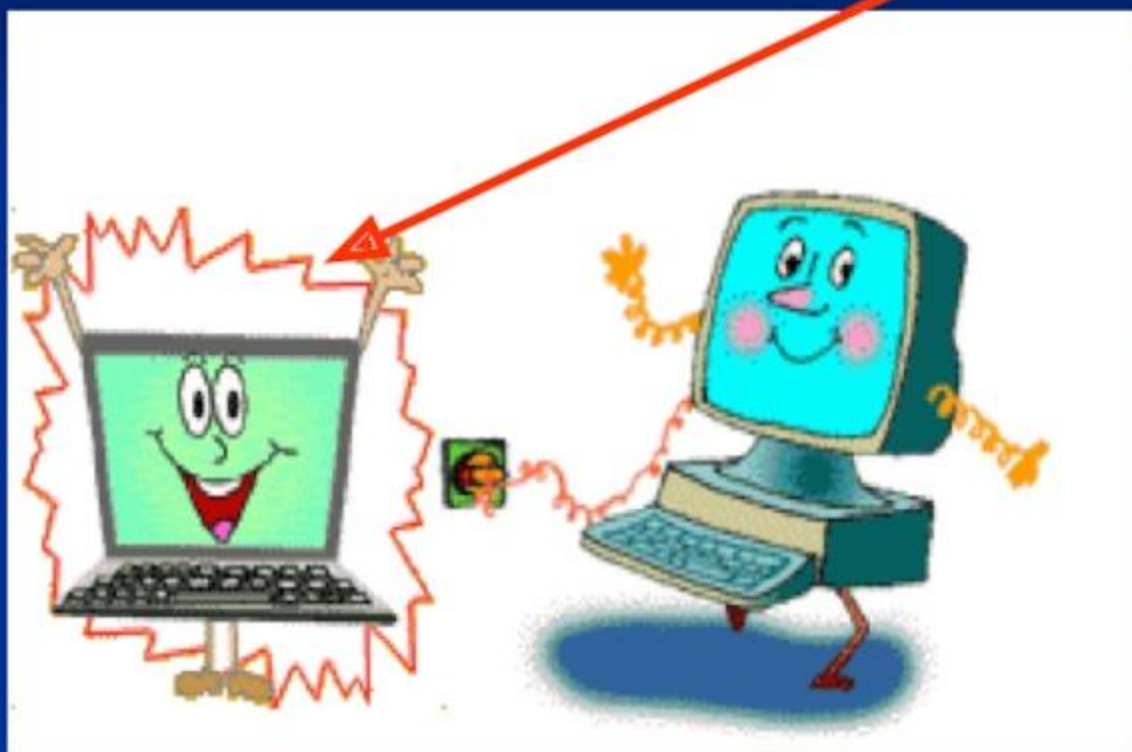
Вред, который приносит компьютер

Электромагнитное излучение.

Современные мониторы стали безопаснее для здоровья, но еще не полностью. А если на Вашем столе совсем старенький монитор, лучше держитесь от него подальше.



Приобретите ЖК монитор,
поскольку его излучение меньше,
чем у ЭЛТ монитора



Принтер или ксерокс должен располагаться в отдельном, хорошо проветриваемом помещении. Если вам посчастливилось расположиться в непосредственной близости от копировально-множительной техники, держитесь от нее на почтительном расстоянии и не забывайте регулярно делать влажную уборку.



Раз в три часа делайте сквозное проветривание помещения.
Даже зимой. Особенно теплолюбивых сотрудников во время проветривания можно угостить на кухне вкусным чаем. :)



Поддерживайте порядок на собственном столе. В стопках папок, конвертов, бумаг для записей и прочей канцелярии накапливается огромное количество пыли. Бумаги сортируйте и складывайте в ящики. От ненужной макулатуры избавляйтесь нещадно.



Не ленитесь регулярно делать влажную уборку. До 85% вредных химических примесей попадает в офис с уличной пылью. «Химия» благополучно оседает на всех доступных ей поверхностях и создает риск возникновения аллергических реакций. При этом полезно заглянуть в самые укромные и труднодоступные места.

- **Комнатные растения** – лучшие друзья офисного работника. Причем речь не о кактусах, которые занимают свое почетное место возле мониторов. Речь о растениях с крупными листьями вроде фикусов: **чем больше площадь листьев, тем свежее воздух**. Учтите, что при озеленении офиса вам полезно будет позаботиться и о своих коллегах. Живые «фильтры» будут работать значительно лучше, если их равномерно распределить по комнате.



Резюме

- Экология – это не только чистота, но и рациональное чередование режимов труда и отдыха.
- Делайте в работе перерывы, выходите на свежий воздух. Это даст и отдых глазам, и приток кислорода к легким.

Желаем всем плодотворных рабочих будней – и отличного самочувствия!