

سلامت از نوع کارمندی



شاید شما هم مثل خیلی‌ها فکر می‌کنید کارمند بودن یکی از بهترین مشاغل دنیاست، چرا که هزار و یک مزیت دارد؛ ساعت کاری مشخص، خدمات بیمه و بازنشستگی ایده‌آل، مرخصی‌های منظم و برنامه‌ریزی شده و...

شاید شما هم مثل خیلی‌ها فکر می‌کنید کارمند بودن یکی از بهترین مشاغل دنیاست، چرا که هزار و یک مزیت دارد؛ ساعت کاری مشخص، خدمات بیمه و بازنشستگی ایده‌آل، مرخصی‌های منظم و برنامه‌ریزی شده و... بنابراین جای تعجب نیست که بسیاری از افراد به هر دری می‌زنند تا به جای انتخاب شغل آزاد در شرکت‌ها، بانک‌ها و موسسات معتبر استخدام شوند، اما بد نیست، بدانید آسیب‌های شغلی زیادی سلامت کارمندان را تهدید می‌کند.

وقتی ستون فقرات آسیب می‌بیند

کارمندان به دلیل نوع شغلشان مجبورند ساعت‌های طولانی پشت میز بنشینند. به همین دلیل از جمله خطراتی که سلامت این افراد را تهدید می‌کند، آسیب‌های ستون فقرات، کمر و گردن است و معمولاً به علت نشستن‌های نامناسب و غیراصولی ایجاد می‌شود.

در واقع هر فرد با توجه به قد و شرایط بدنش به میز و صندلی خاصی نیاز دارد و باید تناسب میز و صندلی را از نظر ارتفاع و تسلط به میز کار تنظیم کند به طوری که در حالت نشسته، آرنج به صورت خم شده و با زاویه ۹۰ درجه و ساعد موازی و همسطح با میز قرار گیرد.

همچنین هر کارمندی که پشت میزش می‌نشیند باید یک زیرپایی داشته باشد تا مجبور به خم کردن بدنش نشود و در حالی که آرنجش روی میز قرار دارد، بتواند از صفحه‌کلید استفاده کند. برای کاهش احتمال بروز آرتروز گردن هم لبه بالایی مانیتور باید همسطح چشم‌ها باشد.

آسیب‌های چشمی را نادیده نگیرید

بسیاری از کارمندان بویژه آنهایی که با رایانه کار می‌کنند، بعد از مدت کوتاهی دچار کاهش نمره چشم می‌شوند که معمولاً با علائمی مثل خستگی، خشکی، قرمزی و آبریزش چشم همراه است، بنابراین اگر می‌خواهید دچار این عوارض نشوید باید هنگام کار مدام پلک بزنید و بعد از هر ۳۰ دقیقه کار با رایانه دو تا سه دقیقه به چشم‌هایتان استراحت دهید و به اشیای دور نگاه کنید.

اگر هم بیشتر از هشت ساعت در روز مقابل نور رایانه و لامپ‌های مهتابی می‌نشینید، باید هر چهار ساعت یک بار ضدآفتاب بزنید تا احتمال بروز آسیب‌های پوستی را به حداقل برسانید.

بله این موضوع واقعیت دارد، چرا که استفاده از ضد آفتاب علاوه بر کاهش اثرات مضر نور خورشید از بروز آسیب‌های ناشی از نورهای مصنوعی و اشعه‌های خطرناک صفحات نمایشگر هم پیشگیری می‌کند.

استرس و خستگی، متهمان ردیف اول

شاید ساعت کاری کارمندان محدود باشد، اما کم نیستند کارمندانی که هر روز مسافت زیادی را از خانه تا محل کار و برعکس طی می‌کنند، ساعت‌ها در ترافیک می‌مانند و در معرض هوای آلوده و گرما و سرما قرار می‌گیرند و به همین دلیل زمینه بروز خستگی مفرط و استرس مزمن و حتی افسردگی شغلی در آنها فراهم می‌شود.

همچنین این رفت و آمدهای روزانه فرصتی برای چکاپ‌های پزشکی باقی نمی‌گذارد و همین موضوع سلامت کارمندان را تهدید می‌کند بنابراین به همه کارمندان توصیه می‌شود پایان هر هفته را به سرگرمی‌ها و تفریحات خانوادگی یا دوستانه اختصاص دهند، از مرخصی‌های سالانه برای رفتن به مسافرت استفاده کنند و هر شش ماه یکبار برای معاینات پزشکی به مراکز درمانی مراجعه کنند.