

## Jak wyeliminować schorzenia związane z pracą zdalną?

### ■ Zadbaj o prawidłowe ułożenie dłoni

Prawidłowe ułożenie dłoni na myszce znacznie zwiększa komfort pracy. Zadbaj o to, by po lewej stronie myszki znajdował się kciuk, natomiast po prawej dwa pozostałe palce (serdeczny i mały).

Z kolei palec środkowy powinien być umiejscowiony na scrollu, a na lewym przycisku palec wskazujący.

### ■ Zadbaj o podparcie nadgarstków

Podparcie nadgarstków jest równie istotne. Powinny one w trakcie pracy przylegać do biurka, a nie wisieć w powietrzu. W tym celu najwygodniej będzie zakupić specjalne podpórki żelowe pod nadgarstek, lub podłożyć zwinięty ręcznik.

### ■ Zadbaj o to, by monitor znajdował się w odległości minimum 40 cm od Ciebie

Długotrwałe wpatrywanie się w monitor znajdujący się zbyt blisko niekorzystnie wpływa na nasz wzrok i może spowodować bóle oczu, lub głowy. Dlatego też monitor powinien znajdować się w optymalnej odległości od 40 do 75 centymetrów od oczu.

### ■ Biurko odpowiedniej wysokości

Nieodpowiednia wysokość biurka może powodować garbienie się, oraz ból kręgosłupa. Szacuje się, iż osoba o wzroście ok. 170 centymetrów powinna siedzieć przy biurku o wysokości około 75 centymetrów.

### ■ Podeprzyj dolną część pleców

Zadbaj o to, by odcinek lędźwiowy kręgosłupa był podparty. Jeśli nie masz specjalnego oparcia użyj poduszki, ręcznika, lub innego miękkiego przedmiotu. Twój kręgosłup Ci podziękuje!

### ■ Rób przerwy od pracy

Wielogodzinne siedzenie przy komputerze nie wpływa dobrze na Twoje zdrowie. Na każdą godzinę pracy przy komputerze rób 5 minut przerwy. W trakcie tych 5 minut odejdź od biurka, porozciągaj się, oraz daj odpocząć oczom np. wpatrując się przez okno w punkty znajdujące się w dalekiej odległości od Ciebie