



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

**Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области
в городе Асбест и Белоярском районе»**

им. А.П. Ладыженского ул., 17, г.Асбест, Свердловская обл., 624260

тел (343-65) 2-48-18. факс: (343-65) 2-48-18

e-mail: mail_03@66.rospotrebnadzor.ru; <http://www.66.Rospotrebnadzor.ru>

ОКПО 01944619, ОГРН 1056603530510, ИНН/КПП 6670081969/668343001

исх. № *66 20 - 003/11 - 1934 2023*
от 07.12.2023г

В СМИ,
Сайты Администраций ГО
Индивидуальным предпринимателям,
работникам
Руководителям юридических лиц
гражданам

Профилактика профессиональных заболеваний сотрудников офиса

Многие думают, что получить какое – либо профессиональное заболевание возможно только в том случае, когда работа связана с тяжелым физическим трудом или если работа связана с вредным производством. Однако, это не так, люди, работающие в офисах тоже подвержены воздействиям вредных факторов рабочей среды.

Любой труд, в том числе и умственный, включает в себя две неразрывно связанные стороны: рабочую нагрузку и функциональное напряжение организма (как ответ на эту нагрузку).

Хотя, работа в офисе практически исключает возможность производственной травмы или развития острого профессионального заболевания, существуют болезни, которые развиваются постепенно, и работа в офисе способствует этому как никакая иная.

Труд офисных работников отличается высокой нагрузкой на органы зрения, локальное напряжение одних и тех же групп мышц, длительным поддержанием малоподвижных и вынужденных рабочих поз сидя.

Как правило, работа офисных сотрудников предполагает длительное нахождение за компьютером, а это может нанести серьезный вред органам зрения. При долгой работе перед монитором компьютера возможно возникновение **синдрома сухого глаза**. Данный синдром возникает в результате нахождения глаз в состоянии длительного напряжения, при котором человек реже моргает, роговица глаза не увлажняется должным образом, появляются болезненные ощущения в глазах, появляется жжение, может ухудшиться четкость зрения или появиться двоение в глазах. С подобными явлениями знакомы практически все люди, проводящие у компьютера без перерыва по несколько часов в день. Офисные работники нередкие посетители врача-окулиста. Ведь офисная работа, пусть даже и не за компьютером, предусматривает постоянную нагрузку на глаза: это и множество документов, отпечатанных мелким шрифтом, и длинные колонки цифр, и повышение квалификации путем чтения профессиональной литературы и т. д. Избежать неприятных ощущений, связанных с глазами, возможно, если раз в полчаса отвлекать взгляд от экрана делать гимнастику для глаз или, хотя бы, просто моргать, смотреть вдаль.

Еще одно заболевание людей, постоянно работающих с компьютером, - это **синдром запястного канала**. Данный синдром встречается у пользователей компьютеров, которые активно и долго используют клавиатуру и мышь в неправильной позе. Онемение рук, боли в ладонях, покалывание — все это симптомы этого недуга. Если не предпринимать меры, мышцы кистей рук продолжают ослабевать, а болезнь прогрессировать. Для профилактики рекомендуется регулярно делать легкую зарядку для рук, а также во время работы за компьютером пользоваться специально разработанными подушечками.

Недостаточная мышечная деятельность усугубляет напряжение нервной и эмоциональной сфер. Дефицит движения, особенно в сочетании с эмоциональными стрессами, может привести к нервно-психическим расстройствам у сотрудников офиса.

При неправильно организованном режиме труда и отдыха сотрудников офиса может развиваться переутомление, которое сопровождается резким падением производительности и эффективности труда, что может привести к таким патологиям, как: невротические расстройства, вегетососудистая дистония, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца и др.

Профилактика заболеваний сотрудников офиса должна включать комплекс мероприятий:

- благоприятный микроклимат рабочей среды (температура, относительная влажность и скорость движения воздуха на рабочих местах, уровни положительных и отрицательных аэроионов и химических веществ в воздухе помещений, в соответствии с действующим санитарным нормам);
- правильная организация рабочих мест (оборудование и рабочие места, предназначенные для работников офиса, в соответствии с антропометрическим данным, физиологическим и психологическим особенностям человека);
- оптимизация условий труда (рациональные режимы труда и отдыха- перерыв на обед, регламентированные перерывы, установленные в соответствии с характером и условиями труда, динамикой функционального состояния работников. Перерывы следует заполнять производственной гимнастикой, направленной на расслабление основных работающих мышц, проведение самомассажа рук;
- предварительные и периодические медицинские осмотры;
- индивидуальная чувствительность и диагностика ранних доклинических признаков заболевания;
- специальная оценка условия труда рабочих мест при наличии вредных и опасных факторов рабочей среды.

Конечно, работа в офисе может стать причиной заболевания, но относить его к профессиональным или нет, решит комиссия по расследованию профзаболеваний, поэтому следуйте профилактическим мерам и будьте здоровы!

Главный врач
Асбестовского Филиала ФБУЗ
«Центр гигиены и эпидемиологии в
Свердловской области»



Е.В. Гилева

Исполнитель:
врач по общей гигиене
Гаврилова К.А. т.2-48-19