

Как пережить ОРВИ и грипп в офисе

Многим кажется, что самый страшный человек на работе – это начальник, но это лишь до тех пор, пока в офис не приходит больной гриппом или ОРВИ коллега! Вот он – герой нашего офиса: сидит среди гор использованных платков и противовирусных средств, с температурой и красными глазами, но главное – с большим желанием трудиться. Он сегодня совершает один «героический» поступок за другим: сначала, преодолевая недуг, пришел на работу, а теперь, одной рукой утирая нос, другой пишет отчет. И, казалось бы, при таком завидном напоре пасть жертвой должен был квартальный отчет, а «подкосило» половину отдела. Кто-то уже ушел на больничный, кто-то разложил вокруг чеснок в попытке устоять против вируса, но все чаще среди сотрудников можно услышать кашель и чихание.

И вот встает вопрос: на чьей стороне был первый заболевший: на стороне коллег или вируса?

Условия для распространения вируса в офисе идеальные: большое количество сотрудников в одном кабинете, кондиционеры, сухой воздух, плохое проветривание, пользование общими предметами (мебель, оргтехника, посуда), единственное, чего не хватает вирусу – это сотрудника-трудоголика, который бы помог ему проникнуть в офис. И он его почти всегда находит. А дальше идет цепная реакция: в замкнутом коллективе вирусы распространяются очень быстро. И остановить их можно: достаточно соблюдать простые правила профилактики.

- **Заболел -останься дома.** Всегда помните, что незаменимых сотрудников нет, и лучше остаться дома, чем подвергать риску заражения своих коллег. Не стоит переносить простуду «на ногах» и по другой причине – это может привести к развитию осложнений.
- **Чаще проветривайте помещение.** В период простудных заболеваний проветривание необходимо проводить не реже 5-6 раз в день, особенно, когда в офисе есть источники вирусов.
- **Мойте руки чаще.** И это касается не только приема пищи и посещения санузла, мойте руки после каждого посещения улицы и в течение дня по мере возможности. Старайтесь не прикасаться грязными руками к лицу.
- **Носите маску.** Маска на 100% не спасет вас от заражения, но снизить риск вполне в силах. Но помните, что менять ее надо каждые 2-3 часа, а использовать повторно нельзя.
- **Проводите влажную уборку рабочего стола.** Хотя бы один раз в день протирайте влажной салфеткой, а лучше антисептической, свой рабочий стол, клавиатуру, мышку, телефон и другую оргтехнику, чтобы удалить с них вирусы и бактерии.

Выполняя эти простые правила, Вы сможете обезопасить себя и уберечь своих коллег от заражения ОРВИ и гриппом, что безусловно положительно скажется на трудовых результатах всего отдела. Но самое главное помнить, что Ваш основной защитник – это хороший иммунитет! Занимайтесь спортом, правильно питайтесь, закаляйтесь, соблюдайте режим сна и отдыха, и тогда никаким вирусам не удастся сломить ваш иммунитет.