

8 enkla tips för en hälsosammare arbetsplats

För många av oss är det ett simpelt faktum att vi tillbringar mer av vår vakna tid på arbetsplatsen än i hemmet. (Om du inte är en av dem som har kontoret hemma förstås). Utöver själva arbetstiden är det många av oss som äter, umgås och ibland till och med sover på kontoret. Vissa experter oroar sig, mot bakgrund av den tid vi tillbringar på jobbet, för att vi inte är nog uppmärksamma på hur arbetsplatsen påverkar vårt välbefinnande. Vi stöter gång efter annan på faror. Det kan röra sig om allt från halk-, snubbel- och fallolyckor till mikrober som inte syns på våra skrivbord och dörrhandtag.

1.

Torka omedelbart upp spill.

Ha alltid ett lättillgängligt förråd av pappershanddukar för att moppa upp och torka spill. Kom ihåg: Även mindre spill kan leda till halka och skador. Större spill eller kvardröjande läckage kan orsaka mögelutbrott som kan leda till allergier och infektioner. Rapportera därför alltid allvarliga spill till chefen.

Håll snyggt och var försiktig.

Använd skrivbordsställ och förvaringssystem så att allt kontorsmaterial är säkert. Tänk om det låg en sax under en bunt med papper och någon försökte samla upp dem. Då skulle den personen kanske göra illa sig. Du kan minska skadorna på arbetsplatsen enbart genom att vara mer välstädad och organiserad.

2.

3.

Uppmana sjuk personal att stanna hemma.

Enligt en studie från ESRAC (Environment, Exposure Science and Risk Assessment Center) vid University of Arizona, kan en enda sjuk person hinna infektera över hälften av de gemensamma beröringsytorna på kontoret före lunch. Ytorna kan vara telefoner, datorer, kopieringsmaskiner, handtag, hissknappar och köksredskap.

Tvätta händerna.

Forskarna på University of Arizona upptäckte att beröring, snarare än hosta och nysningar, är den stora boven när bakterier och virus sprids på arbetsplatsen. Använd därför alltid handsprit eller servetter på kontoret för att minska risken för infektion, särskilt när du kommer på morgonen, innan du går hem och innan du äter. Torka även händerna – bakterier frodas bättre på våta händer än på torra.

4.

5.

Rengör skrivbord och bord.

Det är inte bara de gemensamma ytorna som ligger i riskzonen. Skrivbord, tangentbord och telefoner är också oaser för bakterier och används ofta av flera personer. Om du svarar på ett samtal, klottrar med en penna eller bläddrar igenom pappersarbete medan du äter lunch kommer du även att få din beskärda del av bakterier. Uppmana därför alla att använda desinfektionsspray och -servetter för att hålla arbetsstationen ren och att ha en barriär mellan maten och skrivbordet om de äter där.

Håll rent i korridorerna.

Ordentliga förvaringssystem och kabelrännor kan minska risken för skador. Lådor och strömsladdar som ligger i vägen i korridorer och utgångar utgör olycksrisker. Tänk bara på alla gånger du har gått mellan skrivaren och skrivbordet och läst i några papper i stället för att titta var du sätter fötterna – det är alltför lätt att snubbla och falla.

6.

7.

Behandla även mindre skador.

Även mindre stick- och skärsår kan infekteras. Var därför noga med att inte ignorera mindre sår – sköt om dem omedelbart för att undvika potentiellt allvarliga problem och förlorad produktivitet. Se till att alla vet var kontorets förbandslåda finns, och inte bara de personer som ger första hjälpen (de behöver också semester). Och kom ihåg att medicin kan bli gammal, så se till att någon regelbundet kontrollerar att allt är fräscht.

Var lyhörd för medarbetarna.

Du kanske tror att kroppsspray, skrivbordsväxter eller jordnötter är helt ofarliga, tmen kom ihåg att dina kollegor kan ha potentiellt livshotande allergier. Var alltid lyhörd för medarbetarnas allergier och känsligheter. Det bidrar inte bara till att man undviker sjukdomar utan även till att man främjar en mer harmonisk arbetsmiljö.

8.

Dra nytta av dessa tips för att skapa en hälsosammare och mer produktiv arbetsplats.