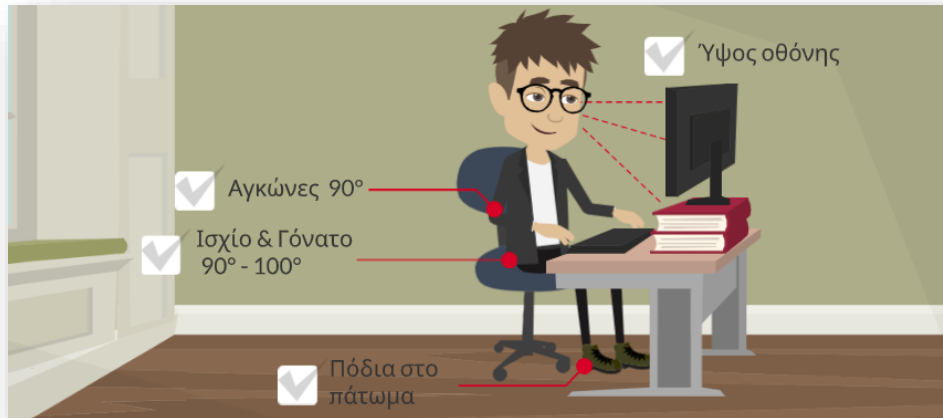


ΤΗΛΕΡΓΑΣΙΑ:

Πώς να δουλεύουμε και στο σπίτι, με υγεία και ασφάλεια!

- ✓ Επιλέγουμε να εργαζόμαστε σε κατάλληλο γραφείο ή σε τραπέζι με ανάλογα χαρακτηριστικά γραφείου (ύψος – διαστάσεις- χώρος).
- ✓ Επιλέγουμε να χρησιμοποιούμε κατάλληλο κάθισμα εργασίας. Ιδανικά (καρέκλα γραφείου) με ρύθμιση ύψους και στήριξη πλάτης. Σε άλλη περίπτωση προτιμούμε καρέκλα με πλάτη.
- ✓ Αποφεύγουμε να εργαζόμαστε με τον φορητό υπολογιστή στα πόδια μας ή και σε ακατάλληλες θέσεις (καναπές κ.α). Η χρήση φορητού υπολογιστή πρέπει να ακολουθεί τους ίδιους κανόνες με τον υπολογιστή σε γραφείο.
- ✓ Γνωρίζουμε ότι σωστή θέση εργασίας σημαίνει:
 - ▶ Η οθόνη να είναι τοποθετημένη ευθεία από τον χρήστη και σε ύψος ώστε να μην χρειάζεται στρέψη του αυχένα (περίπου το κέντρο της οθόνης στο ύψος των οφθαλμών).



- ▶ Πρέπει να αποφεύγονται οι αντανάκλασεις (χρήση κουρτινών και κατάλληλη επιλογή θέσης τοποθέτησης του γραφείου).
- ▶ Το πληκτρολόγιο να επιτρέπει ελευθερία κινήσεων και να αποφεύγεται η κόπωση βραχιόνων-αγκώνων.
- ▶ Η θέση εργασίας πρέπει να υποστηρίζει ελευθερία κινήσεων (ελεύθερος χώρος για την κίνηση της καρέκλας).



- ✓ Φροντίζουμε ώστε ο χώρος εργασίας να αερίζεται επαρκώς, να έχει κατάλληλη θερμοκρασία και να μην υπόκειται σε ρεύματα αέρα.



- ✓ Επιλέγουμε να κάνουμε συχνά διαλείμματα.
- ✓ Αποφεύγουμε να εργαζόμαστε βραδινές ώρες.
- ✓ Φροντίζουμε για την ευταξία του χώρου και την ασφαλή τοποθέτηση αντικειμένων σε ράφια.
- ✓ Προσέχουμε να μην χρησιμοποιούμε φθαρμένες ηλεκτρικές παροχές, ενώ τα καλώδια και πολύπριζα να είναι τοποθετημένα ώστε να μην εμπλέκονται με τον χώρο εργασίας και την ελευθερία κινήσεων.
- ✓ Προσπαθούμε να αποφεύγουμε να ασκούμε παράλληλες δραστηριότητες (πχ μαγείρεμα) ταυτόχρονα με την εργασία.
- ✓ Προσέχουμε ώστε η θέση εργασίας να μην είναι κοντά σε πηγές θερμότητας (δίπλα σε κουζίνες, θερμάστρες), κάτω ή δίπλα από ηλεκτρικούς πίνακες.
- ✓ Φροντίζουμε να απομονώνουμε κατά το δυνατό πηγές θορύβου και απόσπασης προσοχής (πχ ανοικτή τηλεόραση).
- ✓ Φροντίζουμε να έχουμε ένα βασικά εξοπλισμένο φαρμακείο πρώτων βοηθειών.
- ✓ Να θυμάμαι ότι σε κάθε σπίτι, ανεξάρτητα της εργασίας, καλό είναι να υπάρχει ένας πυροσβεστήρας (κατά προτίμηση ξηρής σκόνης 6 κιλών), ελεγμένος και λειτουργικός του οποίου να γνωρίζουμε την χρήση.
- ✓ Όταν ο εξοπλισμός εργασίας μας έχει χορηγηθεί από την εταιρεία μας (πχ υπολογιστής οθόνη πληκτρολόγιο, εκτυπωτές, τηλέφωνο κλπ.), φροντίζουμε να ενημερώνουμε την εταιρεία για κάθε ανάγκη συντήρησής του.