



Η παγκόσμια εξάπλωση του COVID-19, του νέου κορωνοϊού, επιφέρει πρωτόγνωρες αλλαγές στις ζωές των ανθρώπων. Έως σήμερα περισσότερο από το ένα τρίτο του παγκόσμιου πληθυσμού καλείται από τις δημόσιες αρχές να μείνει στο σπίτι για την καταπολέμηση της εξάπλωσης του Covid-19. Αυτό έχει επίσης άμεση επίδραση στον τρόπο που οι άνθρωποι εργάζονται καθώς πολλές επιχειρήσεις επιλέγουν την εφαρμογή συστήματος τηλεργασίας

Στη συνέχεια θα προσπαθήσουμε να τονίσουμε τα βασικά σημεία που πρέπει να λάβουμε υπόψη μας ώστε η εξ αποστάσεως εργασία αφενός να είναι αποδοτική και ευχάριστη και αφετέρου να μην επιβαρύνει την υγεία μας.

Οργάνωση της εργασίας

Όλοι όσοι εργάζονται εξ αποστάσεως πρέπει να καταλάβουν πότε να εργαστούν, πού να εργαστούν και πώς να δημιουργήσουν όρια μεταξύ της εργασίας και της προσωπικής ζωής. Αυτό θα βοηθήσει στην παραγωγικότητα αλλά και στην αύξηση της ικανοποίησης από την εργασία μειώνοντας παράλληλα το εργασιακό στρες από τον νέο τρόπο εργασίας. Ορισμένες χρήσιμες συμβουλές είναι:

- Δημιουργήστε ένα συγκεκριμένο χώρο εργασίας στο σπίτι με κατάλληλα χαρακτηριστικά γιατί αυτό έχει ιδιαίτερη σημασία για την παραγωγικότητά σας. Αποφύγετε να εργάζεστε στο κρεβάτι
- Ορίστε τους βασικούς κανόνες με όσους μοιράζονται το χώρο σας όταν εργάζεστε. Αν έχετε παιδιά, χρειάζονται σαφείς κανόνες για το τι μπορούν και δεν μπορούν να κάνουν κατά τη διάρκεια της εργασίας σας
- Βεβαιωθείτε ότι διαθέτετε όλα τα εργαλεία που χρειάζεστε: τους σωστούς φορητούς υπολογιστές, την πρόσβαση στο δίκτυο, τους κωδικούς πρόσβασης και τις οδηγίες για την απομακρυσμένη σύνδεση. Επενδύστε σε ποιοτική τεχνολογία και σε μια γρήγορη σύνδεση στο διαδίκτυο
- Ανακαλύψτε τις χρονικές περιόδους μέσα στην ημέρα που η παραγωγικότητά σας είναι υψηλή και αξιοποιήστε τις. Το ωράριο εργασίας σας πρέπει να είναι σαφές ώστε να μην χάνετε την συγκέντρωσή σας στο στόχο. Δεν χρειάζεται να είναι συνεχόμενο δωρο
- Δημιουργήστε ένα γενικό πλάνο με τους στόχους σας και ένα πρόγραμμα με τις εργασίες που πρέπει να ολοκληρωθούν σε καθορισμένα χρονικά διαστήματα. Ακολουθώντας μείνετε προσκολλημένοι στην τήρηση του προγράμματός σας ώστε να μειωθεί το στρες σας και να αισθάνεσθε παραγωγικοί. Εκτός της τήρησης ενός προγράμματος, πολύ σημαντικό είναι το ξύπνημα και η έναρξη της εργασίας σε μια συγκεκριμένη ώρα
- Ελαχιστοποιήστε τους περισπασμούς και θορύβους από άλλους ξεχωρίζοντας το χώρο εργασίας σας από τον προσωπικό σας χώρο όσο το δυνατόν περισσότερο. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα ζευγάρι ακουστικών ακύρωσης θορύβου για να αποκλείσετε τους ήχους
- Και στο σπίτι το εργασιακό burnout παραμονεύει, για αυτό οφείλετε να βρείτε τη χρυσή τομή ανάμεσα στη δουλειά και στον ελεύθερο χρόνο
- Αποφύγετε την τηλεόραση, τα κοινωνικά δίκτυα και κάθε άλλο ψηφιακό περισπασμό, ώστε να μπορείτε να εστιάσετε στη δουλειά σας και να μείνετε πιστοί στον προγραμματισμό σας
- Προσδιορίστε τα χρονικά διαστήματα που μπορείτε να λαμβάνετε κλήσεις ή να απαντάτε σε μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου / μηνύματα. Καθορίστε ένα ωράριο εργασίας ακριβώς όπως θα συνέβαινε αν πηγαίνατε στο γραφείο
- Κοινωνικοποιηθείτε. Το chat με τους συναδέλφους σας σας κρατά σε επαφή μαζί τους και με την εργασία σας. Χρησιμοποιήστε εργαλεία ψηφιακής συνεργασίας για να επικοινωνείτε καθημερινά με τους συνεργάτες σας στην εταιρεία.



Προσοχή στην εργονομία

Οργανώστε το χώρο σας με γνώμονα την εργονομία και τη λειτουργικότητα. Είναι σημαντικό να επενδύσετε μερικά χρήματα για την αγορά μιας ποιοτικής καρέκλας με ανατομικά χαρακτηριστικά η οποία θα παρέχει στήριξη στην μέση σας, υποβραχιόνια, και δυνατότητα ρύθμισης ύψους και κλίσης κατά τον κατακόρυφο και κατά τον οριζόντιο άξονα, ώστε να προσαρμόζεται στο σωματότυπο σας με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

Κατά την εργασία σε καθιστή στάση σε χώρο γραφείου θα πρέπει κανείς να μπορεί να φτάνει όλο τον χώρο εργασίας του χωρίς να χρειάζεται να τεντώνεται ή να στριφογυρίζει. Σωστή καθιστή στάση σημαίνει ότι το άτομο κάθεται ακριβώς μπροστά και κοντά στο σημείο που εκτελείται η εργασία. Το τραπέζι και η καρέκλα εργασίας πρέπει να είναι σχεδιασμένα έτσι ώστε η επιφάνεια πάνω στην οποία γίνεται η εργασία να είναι περίπου στο ίδιο ύψος με τους αγκώνες, η πλάτη να είναι ίσια και οι ώμοι χαλαροί.

Επιπλέον είναι απαραίτητο να υπάρχει αρκετός χώρος για τα πόδια ο οποίος να επιτρέπει την ελεύθερη αλλαγή της στάσης τους. Το ύψος του καθίσματος είναι πιο κατάλληλο όταν οι πατούσες ακουμπούν στο πάτωμα οριζόντια.

Η οθόνη του υπολογιστή πρέπει να είναι ακριβώς ευθεία μπροστά μας, σε τέτοιο ύψος ώστε τα μάτια μας να βρίσκονται στο ύψος του πάνω μέρους της οθόνης και σε απόσταση που να μπορούμε να την ακουμπούμε με τα δάκτυλά μας

Το γραφείο πρέπει να βρίσκεται στο κατάλληλο ύψος, ώστε οι πήχεις σας να χρησιμοποιούν άνετα το πληκτρολόγιο, σχηματίζοντας μια γωνία 70 με 90 μοίρες σχετικά με το σώμα σας.



Εικόνα 1: Εργονομική θέση εργασίας

Τα μάτια, καταπονούνται από τη μακροχρόνια χρήση του υπολογιστή με αποτέλεσμα να δακρύζουν, να τσούζουν και να αισθανόμαστε πονοκέφαλο. Φροντίστε όταν εργάζεστε μπροστά στην οθόνη να ανοιγοκλείνετε τα μάτια σας 20 φορές κάθε 20 λεπτά και να κοιτάζετε συχνά μακριά. Αν γίνεται συχνή χρήση του τηλεφώνου μπορεί να οδηγήσει σε καταπόνηση των μυών του λαιμού και της πλάτης, γι' αυτό φροντίστε να προμηθευτείτε ακουστικά και μικρόφωνο που εφαρμόζει στο κεφάλι. Κάντε δεκάλεπτα διαλείμματα για κάθε ώρα που εργάζεστε μπροστά στον υπολογιστή σας. Κινηθείτε, αλλάξτε στάση και θέση στα πόδια σας, αποφύγετε στατικές θέσεις για πολλή ώρα.

Διαμορφώστε τον χώρο εργασίας σας ώστε να είναι άνετος, ευχάριστος, με επαρκή χώρο για να εργάζεστε και να κινήστε με ασφάλεια. Ο επαρκής φωτισμός είναι ιδιαίτερα σημαντικός είτε είναι φυσικός είτε τεχνητός. Αποφύγετε να τοποθετείτε τον υπολογιστή σας μπροστά ή απέναντι από παράθυρα ώστε να αποφεύγονται οι αντανακλάσεις και να έχετε επαρκή αντίθεση στην οθόνη σας.

Φροντίστε ο χώρος που εργάζεστε να έχει άνετη θερμοκρασία και επαρκή αερισμό. Η μέση κατάλληλη θερμοκρασία στην οποία αισθάνονται άνετα άνδρες και γυναίκες διαφέρει κατά περίπου 3 βαθμούς Κελσίου: 22 για τους πρώτους, 25 για τις δεύτερες.

Τα λάπτοπ δεν σχεδιάστηκαν για να δουλεύουμε για πολύ ώρα σε αυτά καθώς η κάμψη του αυχένα θα σας προκαλέσει πόνο, ζάλη και κούραση. Προτιμήστε ένα desktop υπολογιστή, ή χρησιμοποιείτε βάση για το λάπτοπ σας ώστε η οθόνη του να βρίσκεται στο ύψος των ματιών σας όταν εργάζεστε.

Ντυθείτε με άνετα ρούχα που να επιτρέπουν στο σώμα σας να αερίζεται αλλά μην εργάζεστε με τις πιτζάμες. Η κατάλληλα για την κατάσταση ενδυμασία σας βοηθά να είστε πιο αποδοτικοί και παραγωγικοί.

Αφιερώστε καθημερινά προσωπικό χρόνο για άσκηση, χαλάρωση ή κάποιο χόμπι που θα βοηθήσει την ψυχική υγεία σας και θα σας αναζωογονήσει

Αν πρέπει να παραλαμβάνετε έντυπα ή αλληλογραφία τηρήστε τους κανόνες του πλυσίματος των χεριών ή της χρήσης γαντιών μιας χρήσης. Θυμηθείτε ότι ο κορωνοϊός μπορεί να παραμένει πάνω στο χαρτί για πολλές ώρες πριν αδρανοποιηθεί

Τουλάχιστον μια φορά τη μέρα κάντε διατάσεις όπως δείχνουν οι παρακάτω εικόνες:



Εικόνα 2: Ασκήσεις διατάσεων για όσους εργάζονται στο σπίτι

Προσοχή στην διατροφή

Ο σημαντικότερος παράγοντας που διαμορφώνει ένα ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα είναι η υγιεινή διατροφή, όπως έχει καταδείξει πληθώρα επιστημονικών μελετών.

Κλειδί για την πρόληψη των ιώσεων και την αντιμετώπιση της επιδημικής εξάπλωσης του Covid 19 είναι η υιοθέτηση καλών διατροφικών συνηθειών. Τα επεξεργασμένα τρόφιμα κατά τη βιομηχανική παραγωγή τους, χάνουν πολύ μεγάλο ποσοστό των θρεπτικών συστατικών τους. Συντηρητικά, χημικά πρόσθετα μειώνουν σημαντικά τη θρεπτική αξία των τροφίμων διότι καταστρέφουν τις βιταμίνες και τα ιχνοστοιχεία που περιέχουν. Τα φυσικά τρόφιμα είναι οι καλύτερες πηγές θρεπτικών συστατικών, καθώς τα παρέχουν σε μοναδικούς συνδυασμούς. Οι αυστηρές δίαιτες πολύ χαμηλών θερμίδων, λόγω της

έλλειψης ενέργειας και ζωτικών θρεπτικών συστατικών καταπονούν το ανθρώπινο ανοσοποιητικό σύστημα και αυξάνουν το ρίσκο προσβολής από κάποια ίωση. Μην παραλείπετε το πρωινό και τα ενδιάμεσα γεύματα. Προτιμήστε μικρά και συχνά γεύματα.

Μια ισορροπημένη διατροφή πρέπει να περιλαμβάνει ικανές ποσότητες από φρούτα και λαχανικά, ώστε να προσλαμβάνονται οι ποσότητες βιταμινών C, A και E, περιέχει άπαχο κρέας, ψάρι, γαλακτοκομικά χαμηλά σε λιπαρά, όσπρια, προϊόντα ολικής αλέσεως και ξηρούς καρπούς. Επιπλέον η πρόσληψη τουλάχιστον 2 λίτρα ημερησίως υγρών είναι απαραίτητη για την αποφυγή αφυδάτωσης.

Εργοδότες: Υποστήριξη των εργαζομένων στο σπίτι

Η Ευρωπαϊκή Συμφωνία Πλαίσιο για την Τηλεργασία (ΕΣΠΤ) ενσωματώθηκε στο ελληνικό Δίκαιο με την Εθνική Γενική Συλλογή Σύμβαση Εργασίας 2006 - 2007 και έκτοτε αποτελεί αναπόσπαστο τμήμα της εκάστοτε ισχύουσας ΕΓΣΣΕ. Η εργασία από το σπίτι μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην ψυχική και σωματική υγεία των εργαζομένων καθώς ενέχει τον κίνδυνο περισσότερων και πιο εντατικών ωρών εργασίας, καθώς και μεγαλύτερη διείσδυση της επαγγελματικής ζωής στην προσωπική και το αντίστροφο, πράγμα που μπορεί να οδηγήσει σε υψηλά επίπεδα στρες, μείωσης της παραγωγικότητας και έλλειψη επαγγελματικής ικανοποίησης.

Για την αντιμετώπιση αυτών των φαινομένων ο σωστός σχεδιασμός, η εμπιστοσύνη, η πλήρης ενημέρωση και η εκπόνηση ξεκάθαρης πολιτικής για την Τηλεργασία από τον εργοδότη είναι ζωτικής σημασίας.

Ο εργοδότης υποχρεούται να παρέχει στον εργαζόμενο όλα τα μέσα, την τεχνολογία, την ασφαλή σύνδεση (VPN) και τις πληροφορίες που χρειάζεται ώστε η εργασία να πραγματοποιείται λαμβάνοντας υπόψη τις ιδιαίτερες συνθήκες που διαμορφώνονται στα πλαίσια αντιμετώπισης της πανδημίας, τις ικανότητες και δεξιότητες του, καθώς και της σωματικής του υγείας και της εκπαίδευσης που έχει λάβει.

Προτείνεται ο εργοδότης να κάνει εξ αρχής ξεκάθαρο ποιες θα είναι οι συνθήκες εργασίας, οι απαιτήσεις και οι κανόνες συνεργασίας, καθώς και οι ώρες απασχόλησης και διαθεσιμότητας για επικοινωνία και τηλεδιασκέψεις. Είναι επίσης ιδιαίτερα σημαντικός ο ορισμός των βασικών δεικτών απόδοσης (KPIs), έτσι ώστε να είναι κατάλληλοι και ρεαλιστικοί για τη θέση εργασίας και παράλληλα να είναι συγκεκριμένοι, μετρήσιμοι, εφαρμόσιμοι, ρεαλιστικοί και χρονικά εφικτοί.

Συνιστάται στους εργοδότες να επικοινωνούν με τους υπαλλήλους τους που εργάζονται από το σπίτι και να πληροφορούνται για τυχόν προβλήματα που ο εργαζόμενος αντιμετωπίζει σε θέματα υποστήριξης, εξοπλισμού και συνεργασίας με τους συναδέλφους τους ή τη διοίκηση. Η δημιουργία help line, η παροχή εξειδικευμένης υποστήριξης όσον αφορά το software – hardware και πιθανές δυσλειτουργίες και ο ορισμός ειδικών, οι οποίοι θα μπορούν να βοηθήσουν ενεργά τον εργαζόμενο, μέσω απομακρυσμένης πρόσβασης (πχ Team Viewer), είναι επίσης πολύ βασικά, ώστε η τηλεργασία να είναι λιγότερο στρεσογόνα για τον εργαζόμενο και παράλληλα να είναι ευχάριστη και παραγωγική.

Εργασία από το σπίτι και ψυχική υγεία

Η εργασία από το σπίτι μπορεί να επιφέρει σημαντικές επιπτώσεις και στη ψυχική υγεία, δημιουργώντας αίσθημα μοναξιάς και απομόνωσης που επιτείνεται όταν η εργασία είναι μονότονη και χωρίς ποικιλία. Η έλλειψη της καθημερινής φυσικής αλληλεπίδρασης μπορεί σε ορισμένες περιπτώσεις να μετατρέψει έναν παραγωγικό και κινητοποιημένο εργαζόμενο σε κουρασμένο, ευερέθιστο και μη κοινωνικό εργαζόμενο. Το άγχος και η μοναξιά της εργασίας από το σπίτι μπορεί να επιδεινώσει μια προϋπάρχουσα ψυχική παθολογική κατάσταση από την έλλειψη καθημερινής άμεσης επικοινωνίας και φυσικής παρουσίας άλλων προσώπων.

Εξάλλου, η εργασία από το σπίτι απαιτεί σοφή διαχείριση χρόνου και δεξιότητες στην αντιμετώπιση σύνθετων προβλημάτων π.χ. πληροφορικής ή εξυπηρέτησης πελατών που συνήθως στην συμβατική καθημερινή μας εργασία λύνονται δια ζώσης και με την άμεση επαφή. Η επίλυση και η διαχείριση όλων αυτών των θεμάτων εξ' αποστάσεως μπορεί φθείρει ψυχολογικά οποιονδήποτε. Έτσι εκτός από τη διατήρηση της σωματικής μας υγείας και την υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών διατροφής, θα πρέπει μεριμνήσουμε για την προαγωγή της ψυχικής υγείας. Οι ακόλουθες υποδείξεις μπορεί να αποδειχθούν ιδιαίτερα υποβοηθητικές:

1. Διαχωρίστε το χώρο εργασίας από την υπόλοιπη ζωή στο σπίτι. Κάντε το χώρο αυτό ευχάριστο, προσαρμόστε τον στα δικά σας γούστα.
2. Δημιουργήστε ένα ευέλικτο και ευχάριστο πρόγραμμα της εργασίας σας που θα σας κάνει να αποφύγετε την ρουτίνα. Η καλύτερη οργάνωση των ενεργειών και των καθηκόντων και η σαφής περιγραφή των στόχων της ημέρας, θα σας εξασφαλίσει την απαραίτητη ψυχική ευεξία καθώς θα επιτυγχάνετε τους στόχους σας στο τέλος της.
3. Κάνετε διαλείμματα. Αφήστε χρόνο για να ξεφύγετε από όλες τις μορφές ψηφιακών οθονών και εικονικής πραγματικότητας. Δώστε χρόνο στα μάτια σας, στο λαιμό, στους ώμους σας αλλά κυρίως στο μυαλό σας να ξεκουραστεί και να χαλαρώσει.
4. Συμπεριλάβετε στην καθημερινότητα σας στιγμές ψυχαγωγίας, όπως και δραστηριότητες που τονώνουν άλλα ενδιαφέροντα σας, πέρα από την εργασία. Ακούστε τη μουσική που σας αρέσει, εστιάστε έστω και για λίγα λεπτά κάθε μέρα, στα χόμπι σας, στις ευχάριστες ασχολίες σας και οτιδήποτε άλλο σας χαλαρώνει.
5. Περάστε χρόνο με τα αγαπημένα σας πρόσωπα. Η υποστήριξη από τους αγαπημένους σας ανθρώπους, το οικογενειακό σας περιβάλλον και τους φίλους σας είναι ζωτικής σημασίας. Δείτε τους εξ αποστάσεως, μέσω βιντεοκλήσης ή άλλων μέσων, όταν δεν είναι εφικτή ή δεν επιτρέπεται η δια ζώσης επαφή.
6. Συμβουλευτείτε ένα επαγγελματία ψυχικής υγείας ή και τον Ειδικό Ιατρό Εργασίας της επιχείρησής σας ώστε να σας συμβουλέψει κατάλληλα για κάθε πρόβλημα υγείας που μπορεί να αντιμετωπίζετε στην εργασία σας ή εξαιτίας αυτής.