

Ваше Здоровье – Здоровье и благополучие вашей семьи и всего коллектива МГУ.

По информации Всемирной организации здравоохранения, в настоящее время в мире используется более 150 миллионов компьютерных устройств. Компьютеры представляют огромные возможности для профессиональной деятельности. Однако нельзя недооценивать их негативное воздействие на организм человека. Малоподвижный стиль работы в однообразной позе может стать причиной проблем для всего организма – сердечно-сосудистой, опорно-двигательной, зрительной и других систем.

В последнее время государство много рапортует о заботе о здоровье граждан. Различные федеральные инициативы и программы, направленные на снижение производственного травматизма, уже не первый год “в тренде”. Есть среди них и свежие проекты. Например, в конце прошлого года Минтруд подготовил законопроект, направленный на усиление мер профилактики производственного травматизма и профзаболеваний. Инициатива обяжет работодателей более детально разбирать несчастные случаи с микротравмами, полученными сотрудниками, для предотвращения более серьезных чрезвычайных ситуаций. ФСС объявил в январе этого года, что планирует увеличить финансирование профилактики несчастных случаев на производстве и профзаболеваний на 50%, выделив 11,2 млрд рублей на эти цели в 2019 году.

Получается, что позиция на государственном уровне меняется – происходит переход с реактивного реагирования на предотвращение ЧП. Сокращается число работающих во вредных условиях, уменьшаются в целом показатели производственного травматизма.

Однако не так много людей работает в очевидно опасных условиях. А вот офисный персонал составляет около 50% всех работающих. При этом проблема безопасного труда таких сотрудников игнорируется, как мы видим.

Как медосмотры для офисных сотрудников работают сейчас?

Согласно пока еще действующему приказу Минздравсоцразвития от 12 апреля 2011 г. № 302н, офисные сотрудники – бухгалтеры, программисты, управленческий персонал и другие специалисты, работающие за компьютером более 50% рабочего времени, должны проходить медосмотры не реже одного раза в два года. При этом не важно, трудится работник полный день или нет. Процент занятости сотрудника на ПК указывается в трудовых договорах или должностных инструкциях.

Во время осмотра сотрудников обследуют неврологи и офтальмологи. При установлении таких диагнозов, как осложненная катаракта, дегенеративно-дистрофическое заболевание сетчатки глаз, выраженное расстройство вегетативной нервной системы, врачи должны запретить сотруднику работать в прежнем режиме.

Для работодателя за допуск работников к исполнению обязанностей без обязательных медосмотров предусмотрен штраф в соответствии с Кодексом об административных правонарушениях – от 110 до 130 тыс. рублей (для юридических лиц).

Требования к охране труда специалистов, работающих за компьютером, также устанавливаются и СанПиН 2.2.2/2.4.1340–03: необходимо организовывать перерывы на 10–15 минут через каждые 45–60 минут работы (п. 1.4 приложения 7). И если у работающих с ПК возникает зрительный дискомфорт и другие неприятные ощущения, составляется индивидуальный график с ограничением времени работы на компьютере.

И все-таки, так ли безопасно и безвредно работать за компьютером?

Одна из общественных организаций США провела исследование, проанализировав около 10 000 медкарт, – цифры впечатляющие. Люди, проводящие за компьютером более пяти часов, чаще болеют различными заболеваниями по сравнению с теми, кто не использует эти устройства:

1. болезни сердечно-сосудистой системы – на 42% чаще;
2. зрительной системы – на 37%;
3. опорно-двигательной системы – на 18%;
4. нервной системы – на 30%;
5. пищеварительной системы – на 21%.

Приобретение заболеваний обусловлено малоподвижным стилем работы и постоянным сидячим положением, что создает большую нагрузку на позвоночник и многие группы мышц и, как следствие, приводит к нарушению кровообращения, проблемам опорно-двигательного аппарата. Увеличивается нагрузка на зрительную, нервную, эндокринную системы.

Топ заболеваний офисных сотрудников

1. Карпальный туннельный синдром запястья, который по статистике возникает у каждого шестого (!) офисного работника. В результате нагрузки на одни и те же мышцы происходит защемление нерва в запястье. Человек начинает испытывать постоянную боль, онемение, ослабление рук, покалывание, отечность.
2. Остеохондроз, который проявляется болью в плечах шее и пояснице. Запущенное заболевание очень опасно и даже может стать причиной инвалидности.
3. Синдром сухого глаза: из-за длительного перенапряжения зрения появляются ощущения инородного тела, жжения, рези, сухости в глазах.
4. Ожирение, возникающее вследствие малоподвижного образа работы и неправильного питания.

5. Гастрит и другие проблемы органов ЖКТ: многие офисные работники постоянно употребляют вредную пищу (конфеты, булочки, орешки и прочие перекусы) вместо полноценного завтрака или обеда.
6. Варикозная болезнь, являющаяся следствием длительного нахождения в сидячей позе.

Постоянная статичная работа за компьютером также провоцирует возникновение хронических стрессов, проблем с артериальным давлением. Перечень возможных осложнений со здоровьем очень обширный.

Последствия есть не только для здоровья сотрудника, но и для производственного процесса: снижается эффективность труда персонала, мотивация, увеличивается количество больничных листов, в результате страдают показатели производительности труда, а значит, и эффективность бизнеса.

Как можно повлиять на ситуацию?

Несмотря на предстоящие нововведения законодателей, мы призываем работодателей не пренебрегать медосмотрами и уже по собственной инициативе продолжать регулярно отправлять сотрудников на обследования.

Кроме того, необходимо обеспечить сотрудников эргономичными рабочими местами, постоянно замерять уровень освещенности, излучения, вентиляции и прочие показатели на соответствие всем нормам и требованиям.

Важно также организовать пространство для отдыха, приема пищи. Многое в данном случае, конечно, будет зависеть от имеющихся ресурсов предприятия. В некоторых офисах, например, устанавливают массажные кресла, оборудуют соляные комнаты, проводят занятия йогой. Большой популярностью сегодня пользуется корпоративный спорт.

Активная сознательная позиция в этом вопросе должна быть не только у работодателя, но и у персонала.

Мы подготовили некоторые рекомендации для офисных работников:

1. регулярно выполняйте гимнастику во время перерывов, которые необходимо делать каждый час;
2. не сидите в позе “нога на ногу”;
3. делайте гимнастику для глаз: например, выполняйте упражнения по смене области концентрации – переводите фокус взгляда от удаленного предмета на близкий и т. д.;
4. контролируйте положение тела при работе за компьютерным столом: клавиатура должна быть эргономичной и располагаться так, чтобы рука сгибалась в локте под прямым углом; компьютерное кресло должно быть оснащено удобной спинкой и подлокотниками и т. д.;
5. пользуйтесь увлажнителями воздуха;

6. проветривайте помещение;
7. соблюдайте достаточную двигательную активность во вне рабочее время, занимайтесь спортом, гуляйте на свежем воздухе;
8. рационально и сбалансированно питайтесь, пейте больше воды, не допуская обезвоживания организма;
9. откажитесь от вредных привычек;
10. своевременно обращайтесь к врачам, чтобы предотвратить развитие болезней или возникновение их тяжелых последствий.

С уважением,
Комиссия содействия семье и школе
в воспитании детей и подростков
и Комиссия по охране труда
ОПК МГУ