



In Zeiten von Corona auf die Gesundheit und Sicherheit am Arbeitsplatz „**Home Office**“ achten. Jetzt schon für später vorsorgen

1. Arbeitsumgebung gestalten:

- Auch wenn Sie jetzt plötzlich von zu Hause arbeiten, versuchen Sie sich möglichst einen eigenen Platz in der Wohnung einzurichten, der nur Ihrer Arbeit gehört. Denken Sie an bekannte auch im Büro unterstützende Maßnahmen, wie ausreichende Beleuchtung und Tageslicht, Vermeidung von Spiegelungen, Reflexen und Blendungseffekten, sowie eine bequeme Sitzhaltung zum Bildschirm bzw. Laptop. Versuchen Sie in einer lärmarmen Umgebung zu arbeiten, so es Ihre Möglichkeiten zulassen.
- Denken Sie daran, dass auch zu Hause nach einiger Zeit die Ansammlung von Kohlendioxid im Raum zur Ermüdung führt. Achten Sie deshalb auf regelmäßiges Lüften des Arbeitsplatzes.
- Rituale, wie die Arbeitskleidung herausuchen, sich schon einen Snack am Morgen für die erste Pause zubereiten, etc., erleichtern Telearbeit zuhause.

2. Feste Arbeitszeiten:

- Vereinbaren Sie möglichst in der Familie, wann Ihre Arbeitszeiten sind bzw. Ihre Kinder Lernen, wenn Sie sie zu Hause betreuen. Eine Arbeitsroutine, wie Sie es üblicherweise haben, sollten Sie auch in Zeiten von Corona etablieren, z.B. jeden Tag zur gleichen Zeit beginnen....
- Stimmen Sie Ihre zeitliche Erreichbarkeit mit Arbeitgeber und Kollegen ab. Damit Sie auch zu Hause Arbeitsaufträge am Stück bearbeiten können: z.B. Termine für Videokonferenzen, Rückmeldungen und Fragen bei gemeinsam zu erarbeitenden Projekten.

3. Pausen:

- Auch bei der Arbeit zu Hause sollten Sie die Empfehlungen für eine „gesunde“ Bildschirmarbeit einhalten. Jede Stunde eine ca. 10minütige Pause, regelmäßige Mahlzeiten etc.

4. Müde Augen:

- Denken Sie bei tränenden oder trockenen Augen an Augengymnastik, um sich Erleichterung zu verschaffen.

5. Arbeitsaufträge klären und planen:

- Flexible Arbeit ist oft eine Hilfe, wenn Sie es mit der Kinderbetreuung kombinieren müssen. Dabei ist es meist günstiger mit komplizierteren Arbeitsaufträgen anzufangen, wenn Sie noch frisch und konzentriert sind.

6. Ausgleich zur Sitzenden Tätigkeit:

- Zu Hause lassen sich gut die Übungen der 12 Tibeter als Ausgleichsübungen einbauen.

7. Schwangerschaft:

- Achten Sie auch zu Hause auf ausreichende Bewegung und veränderte Sitz- und Stehpositionen, wie es im Mutterschutzgesetz vorgeschrieben wird. Leisten Sie damit einen Beitrag für Ihre Gesundheit.
- Oft verschlechtert sich das Sehvermögen etwas während der Schwangerschaft. Um müden und tränenden Augen vorzubeugen, machen Sie öfter Pausen.