

# 8 enkle tips for en sunnere arbeidsplass

Faktum er at mange av oss tilbringer en større del livet vårt i våken tilstand på jobb enn hjemme. (Såfremt man ikke er en av dem som jobber hjemmefra.) I tillegg til den vanlige arbeidstiden er det mange av oss som også spiser, sosialiserer og av og til sover på kontoret.

Med tanke på hvor mye tid man egentlig bruker på jobb, har enkelte eksperter uttrykt bekymring for at vi ikke fokuserer nok på effekten arbeidsplassen har på vårt generelle velvære. Det finnes farer rundt hvert hjørne. Man kan skli, snuble og ramle. Og på arbeidsplassen finnes det mikrober som ligger usynlige på arbeidspulter og dørhåndtak.

## 1.

### Rengjør søl og utslipp umiddelbart.

Ha alltid tilstrekkelig med papirtørk tilgjengelig for rengjøring og tørk av søl og utslipp. Husk at selv små utslipp kan føre til sklifare og skader. Store utslipp eller langvarige lekkasjer kan føre til muggutbrudd, noe som igjen kan føre til allergier og infeksjoner. Derfor må du alltid rapportere alvorlige utslipp til kontorsjefen.

### Vær ryddig slik at sikkerheten ivaretas.

Bruk pultordnere og oppbevaringssystemer slik at kontorrekvisita ikke flyter omkring og utgjør en sikkerhetsrisiko. Tenk deg at en saks er tildekket av en papirbunke, og noen forsøker å samle sammen papirene. Det kan føre til at personen kutter seg på saksen eller får stikkskade. Du kan redusere antallet skader på arbeidsplassen betydelig ved å ha et ryddig og oversiktlig kontor.

## 2.

## 3.

### Be syke ansatte om å bli hjemme.

I henhold til en undersøkelse av Environment, Exposure Science and Risk Assessment Center ved universitetet i Arizona skal det ikke mer enn én syk person til for å infisere over halvparten av de ofte berørte overflatene på kontoret innen lunsjtiden. Dette inkluderer telefoner, arbeidspulter, kopimaskiner, dørhåndtak, heisknapper og kjøkkenutstyr.

### Vask hendene.

Forskere ved universitetet i Arizona fant ut at berøring, fremfor hosting og nysing, var den største synderen når det gjaldt spredning av bakterier og virus på arbeidsplassen. Derfor må du alltid ha desinfiserende sprayer eller servietter tilgjengelig på kontoret for å redusere faren for infeksjon, spesielt når du kommer på jobb, før du går hjem, og før måltider. Og sørg for at du tørker hendene også. Bakteriene fester seg lettere på våte håndflater enn på tørre.

## 4.

## 5.

### Rengjør pulter og bord.

Det er ikke bare fellesområdene som er utsatt. Pulter, tastaturer og telefoner er også arnesteder for bakterier, og de deles ofte av mange personer. Hvis du ringer, skribler med en penn eller blar gjennom papirer mens du spiser lunsj, får du sannsynligvis en porsjon bakterier med på kjøpet. Derfor må du oppfordre alle til å bruke desinfiserende sprayer og servietter til å holde arbeidsplassen ren, og til å lage et skille mellom maten og arbeidspulten mens man spiser.

### Hold passasjer åpne.

Forskriftsmessige oppbevarings- og kabelhåndteringssystemer kan redusere faren for fravær grunnet skade. Bokser og elektroniske ledninger utgjør hindringer i ganger og passasjer, og dette øker faren for ulykker. Bare tenk på alle gangene du har gått tilbake til arbeidspulten fra skriveren mens du leser utskriften i stedet for å se hvor du går. Det er fort gjort å snuble og falle.

## 6.

## 7.

### Behandle selv de minste skader.

Selv små kutt og skrubbsår kan bli infisert, så ikke ignorer slik småskader. Behandle dem umiddelbart for å unngå potensielt alvorlige problemer og tapt produktivitet. Sørg for at alle ansatte vet hvor førstehjelpsskrinet er, ikke bare helsepersonell (de trenger også ferie). Og husk at man kan gå tom for førstehjelpsutstyr. Sørg derfor for at noen sjekker forsyningene regelmessig.

### Ta hensyn til kollegaers overfølsomheter.

Du tror kanskje at parfymen din, planter på arbeidspulten eller peanøtter er harmløse elementer i et arbeidsmiljø, men husk at noen av kollegaene dine kan ha alvorlige allergier mot slike ting. Respekter og ta hensyn til dine kollegaers allergier og overfølsomheter, ikke bare for å unngå sykdom, men også for å oppfordre til et mer harmonisk arbeidsmiljø.

## 8.

Bruk disse nyttige tipsene til å skape en sunnere og mer produktiv arbeidsplass.