

- Обязательно привезите домой все необходимое вам для работы из дома оборудование (компьютер, зарядные устройства, гарнитура, мышь и пр.)
- Выберите подходящее и безопасное рабочее место. Если есть возможность, не устраивайте рабочее место там, где вы обычно отдыхаете или спите. (Если такой возможности нет, уберите все связанные с работой устройства из поля зрения, как только вы закончите работать, чтобы четко разделить работу и отдых).
- Придерживайтесь нормального рабочего графика; выключайте телефон и ноутбук, чтобы не возникало соблазна продолжать работать дальше.
- Убедитесь, что все провода находятся в порядке и не представляют опасности спотыкания. Перед использованием осмотрите провода, проверьте, не повреждены ли они.
- Регулярно общайтесь с коллегами, чтобы не поддаваться чувству изолированности, работая из дома.
- Рассмотрите вариант использования своей веб-камеры во время конференц-совещаний, чтобы максимально поддерживать социальные и общественные контакты при работе из дома.
- Если вы являетесь руководителем, убедитесь, что вы регулярно общаетесь со своим коллективом, потому что вы не встречаетесь с людьми каждый день, как это происходит при работе в офисе.
- Используйте «Чек-лист оценки безопасности для работы из дома», который поможет оценить все риски для вашего здоровья и безопасности, с которыми вы можете столкнуться, работая из дома, а также поможет выполнить необходимые изменения для минимизации таких рисков.

## Подготовка к работе

- ✓ Всегда старайтесь работать, сидя за столом. На рабочем месте должно быть достаточно места для ноутбука и достаточно пространства под ногами.
- ✓ Естественное освещение полезно, но будьте осторожны с бликами (используйте жалюзи или шторы, чтобы при необходимости избавиться от бликов).
- ✓ Убедитесь, что вы делаете регулярные перерывы, как если бы вы работали в офисе; встаньте и пройдите. Убедитесь, что вы обедаете вдали от своего рабочего места, пейте достаточное количество воды; подумайте о необходимости легкой гимнастики или растяжки.

Если у вас есть отдельная клавиатура и мышь, лучше использовать внешний монитор или поднять экран до уровня глаз, используя подставку для ноутбука или книги.

Если высота сиденья вашего стула не регулируется, используйте подушки (или свернутое полотенце). Это поможет вам сохранять правильную осанку/положение, а это в свою очередь увеличит количество перерывов.

Если ваши ноги не достают до пола, подумайте об использовании какого-либо твердого предмета в качестве подставки для ног.

