**Zaměstnanci stále častější „home office“ vítají. Práce z domova s sebou však může nést i zdravotní rizika**

**Praha, 4. září 2020 – Koronavirová epidemie se odráží i v pracovních zvyklostech – stále více firem se v zájmu ochrany zaměstnanců přiklání k práci v režimu home office, tedy výkonu zaměstnání z domova. Ačkoli se home office řadí k benefitům, ne každému takový způsob práce vyhovuje. I když se díky němu snižuje riziko nákazy na minimum, při nedodržování jistých zásad to naše zdraví může odnést jinak.**

Spousta zaměstnanců považuje home office za příjemný benefit, díky kterému získá větší volnost a může tak lépe skloubit pracovní a soukromý život. I pro zaměstnavatele představuje práce z domova výhody, a to především z pohledu nižších nákladů například za spotřebu energií. Home office se ale pojí i s mnoha riziky. Zatímco kanceláře jsou navrženy tak, aby židle i psací stoly poskytovaly správnou ergonomii, u sebe doma se otázkou ergonomie zabývají jen málokteří zaměstnanci. Zajištění správné ergonomie je přitom klíčové pro to, abychom se vyhnuli řadě akutních i chronických zdravotních problémů.

*„Kromě komplikací v podobě domácích úrazů, které jsou z právního hlediska obtížně řešitelné, hrozí zaměstnancům i dlouhodobější problémy. Jen málokdo má doma pracovní místo správně vyřešené z hlediska ergonomie. To se pojí s častými bolestmi zad či rukou. Nesprávně sedícím zaměstnancům tak může hrozit například tzv. tenisový loket, syndrom karpálního tunelu, zánět šlach a podobně,“* upozorňuje Ladislav Hadravský, revizní lékař Vojenské zdravotní pojišťovny ČR.

I když v pochmurném podzimním počasí může mnohým představa zalézt si s notebookem do postele připadat lákavá, ze zdravotního hlediska tento přístup rozhodně nelze doporučit. Je naopak nutné dbát na správnou kombinaci pracovní židle, pracovního stolu a polohy počítače. V ideálním případě by při sezení měly být nohy na podlaze v úhlu 90 stupňů, ještě lepší možností je však práci vsedě kombinovat s občasným stáním. K tomu nejlépe poslouží výškově nastavitelný psací stůl. Monitor by na něm měl být umístěn tak, aby byl ve vzdálenosti alespoň půl metru od očí, ale zároveň by měl být v jejich úrovni. To nás donutí sedět vzpřímeně a neničit si tolik zrak.

Při práci z domova je nutné dbát i na osvětlení. Monitor by neměl být postaven naproti oknu, jelikož takto vzniklý velký světelný kontrast rychle unavuje oči. Rozhodně se nedoporučuje pracovat ve tmě. Ideální je denní světlo, případně jeho kombinace s teplým žlutým světlem. Kromě nábytku a osvětlení stojí za zmínku i správné větrání, na které by „domácí zaměstnanci“ neměli zapomínat, a to ani v zimě.

*„O všech těchto věcech má zaměstnavatel povinnost své zaměstnance pracující z domova poučit. Pokud zaměstnanci musí pracovat v režimu home office, ale jejich nábytek parametry správné ergonomie nesplňuje, mohou požádat o zapůjčení či příspěvek na pořízení vhodnějšího nábytku,“* doplňuje doktor Hadravský.

Vedle fyzických zdravotních problémů může mít home office vliv i na psychiku člověka. *„U práce z domova se také často setkáváme s přepracováním zaměstnance, u kterého pak může v krajních případech nastat i syndrom vyhoření, což bývá umocněno chybějícím sociálním kontaktem. Zaměstnanci by se měli naučit vytyčit si dobu, po niž budou pracovat, a tuto dobu nepřekračovat. Doporučujeme také věnovat se svým koníčkům a pravidelně sportovat,“* uzavírá Ladislav Hadravský.

**O Vojenské zdravotní pojišťovně**

Vojenská zdravotní pojišťovna České republiky od roku 1993 zajišťuje zdravotní péči prostřednictvím špičkových odborníků ve vojenských i civilních zdravotnických zařízeních a lázeňských domech.
O svých 700 tisíc pojištěnců pečuje prostřednictvím smluvní zdravotnické sítě po celé ČR, která zahrnuje přes 25 tisíc poskytovatelů.

[www.vozp.cz](http://www.vozp.cz)

**Kontakt pro média**

Stance Communications, s.r.o.

Ladislav Pokorný

Account Manager

Tel.: +420 224 810 809, +420 724 513 052

E-mail: ladislav.pokorny@stance.cz

[www.stance.cz](http://www.stance.cz/)