**ใบความรู้ที่ 2**

**เทคนิคสุขภาพในการทำงาน**

**การมีสุขภาพที่ดี เก็เป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยใหหน้าที่การงานของท่านดีขึ้น เรามาดูกันว่าการดูแลสุขภาพในที่ทำงานนั้นควรทำอย่างไรบ้าง**  
     1.**ล้างมือบ่อยๆ**      ล้างมือบ่อยๆ หมายถึงการล้างมือทุกครั้งหลังจากเข้าห้องน้ำ ก่อนรับประทานอาหารเที่ยง หรือในเวลาที่มือของท่านเปื้อนสิ่งต่างๆจากการทำงาน และควรมีเจลล้างมือติดไว้ที่โต๊ะของท่านเพื่อใช้ในการทำความสะอาดมือ  
     2. **ทำความสะอาดโต๊ะทำงานและอุปกรณ์ต่างๆเป็นประจำ**      การทำความสะอาดโทรศัพท์, คอมพิวเตอร์, คีย์บอร์ดและสิ่งของต่างๆบนโต๊ะทำงานของท่าน รวมไปถึงอุปกรณ์ต่างๆที่ท่านใช้ เป็นการฆ่าเชื้อโรคและแบคทีเรียต่างๆที่สะสมอยู่บนอุปกรณ์เหล่านั้น  
     3. **รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ**      อาหารเช้าเป็นเรื่องสำคัญสำหรับทุกๆคน ผู้ที่ต้องรีบตื่นมาทำงานส่วนใหญ่จะไม่ค่อยรับประทานอาหารเช้า ซึ่งนั่นเป็นสิ่งที่ไม่ควรทำเป็นอย่างยิ่ง รวมไปถึงการอดอาหารเช้าเพื่อลดน้ำหนักก็เป็นความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง ควรจัดหาเมนูอาหารเช้าง่ายๆที่ท่านรับประทานได้สะดวก เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารชดเชยหลังจากตื่นนอน  
     4.**หลีกเลี่ยงการทำงานกับเพื่อนร่วมงานที่มีอาการป่วย**      คงไม่มีใครอยากติดโรคหวัด หรือโรคติดต่อต่างๆจากเพื่อนร่วมงานแน่นอน หากเห็นว่าเพื่อนร่วมงานไม่สบาย ควรแนะนำให้เค้าพักผ่อนอยู่บ้านหรือไปพบแพทย์เพื่อรักษา การหลีกเลี่ยงเพื่อนร่วมงานที่มีอาการป่วยไม่ได้หมายความว่าจะต้องรังเกียจ เพื่อนร่วมงานที่ป่วย แต่เป็นการแนะนำให้เขาพักผ่อนหรือพบแพทย์จะดีกว่า  
     5. **ดื่มน้ำเปล่าอย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน**      การชงกาแฟดื่มในที่ทำงานสามารถช่วยให้ท่านหายง่วงนอนขึ้นมาได้ แต่การดื่มกาแฟมากๆก็ไม่ดีต่อสุขภาพของท่านเช่นกัน การลุกเดินไปเติมน้ำเปล่ามาดื่มเป็นประจำเป็นการช่วยให้ท่านได้ขยับตัวจาก ท่านั่งเดิมๆ แก้ง่วงไปในตัว และยังช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดีมากขึ้น และที่สำคัญการดื่มน้ำสะอาดเกิน 8 แก้วต่อวัน สามารถช่วยให้ท่านมีสุขภาพดีได้  
     6.**พยายามเปลี่ยนท่าทางการทำงานบ่อยๆ**      หากท่านรู้สึกเหนื่อยหรือเพลียจากการนั่งทำงานนานๆ ควรลุกเดินไปข้างนอกบ้าง หรือพยายามบิดตัวเปลี่ยนท่าทางในการนั่งบ่อยๆ การหลับตา 5-10 วินาทีพร้อมเปลี่ยนท่าทางในการนั่งบ่อยๆ เป็นการพักระหว่างการนั่งทำงานได้ดีทีเดียว  
     7. **ใช้สิทธิในการลาพักร้อนให้เกิดประโยชน์**      การหยุดพักเรื่องงาน และไปท่องเที่ยวในที่ต่างๆและลืมเรื่องานไปให้หมด เป็นการช่วยลดความเครียดได้เป็นอย่างดี และการทำงานก็จะดีขึ้นหลังจากท่านได้พักผ่อนจากความเครียด  
     8.**เลิกสูบบุหรี่**      ทุกท่านคงทราบกันดีแล้วว่าการสูบบุหรี่ไม่ดีต่อสุขภาพ การสูบบุหรี่ในช่วงเวลาพักเป็นประจำ เมื่อสะสมเป็นเวลานาน ก็จะทำให้สุขภาพของท่านแย่ลงมากถ้าเทียบกับคนที่ไม่สูบบุหรี่ และสารนิโคตินจริงๆแล้วมาฤทธิ์ที่เพิ่มความเครียดให้กับร่างกายและสมอง มิได้ช่วยคลายความเครียดได้แต่อย่างใด