**Профилактика переутомления работников**

Причины, вызывающие переутомление:

– частые стрессы, которые сопровождают человека на работе;

– отсутствие отдыха при каждодневной, продолжительной работе;

– плохое качество и недостаточная длительность сна;

– отсутствие физической нагрузки при регулярной умственной активности;

– несбалансированное питание и нарушения в режиме питания;

– длительный монотонный и однообразный труд.

Основные симптомы переутомления:

– Снижение работоспособности.

– Снижение внимательности.

– Медлительность.

– Сложности в переключении внимания.

– Усталость и апатия.

– Покраснение глаз.

– Раздражительность, нервозность.

– Головная боль.

– Приступы тошноты обмороки.

– Отсутствие или повышение аппетита.

– Нарушение режима сна.

Для профилактики переутомления необходимо:

Правильно организовать свой рабочий день. Можно заранее расписать список дел, которые необходимо сделать за сегодня, главное рассчитать свои силы и не пытаться сделать больше, чем это возможно.

Достаточно спать. Оптимальная продолжительность сна для взрослого человека – 8 часов.

Следить за питанием. Сбалансированное питание – залог здорового организма и сильного иммунитета.

Отдыхать. Чтобы не было переутомления, и работа была продуктивной, необходимо делать перерывы на отдых.

Адекватно использовать физические нагрузки. Больше ходите пешком, выбирайтесь в парк на прогулку, найдите время для занятия каким-либо видом спорта. Вы немного смените обстановку, в результате чего улучшится настроение и самочувствие.

Найти занятие, которое интересно. Это может быть вязание, вышивание, просмотр фильма, сериала, чтение книги и многое другое.

Главный специалист-эксперт Ефремовского территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Тульской области Горохова Елена Николаевна