

IHRE KURZE ANLEITUNG FÜR'S HOME-OFFICE



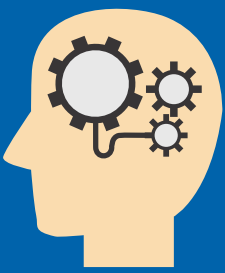
ARBEITSZEIT, ARBEITSORGANISATION

- Reguläre Arbeitszeiten beibehalten.
- Täglichen Zeit- und Terminplan aufstellen und einhalten.
- Sicherstellen, dass andere Ihre Arbeitszeiten respektieren.



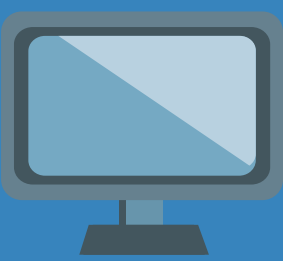
MORGENROUTINE BEIBEHALTEN

- Frühstück und morgigen Kaffee/Tee nicht vergessen.
- Outfit pflegen - Lässige Kleidung vermittelt das Gefühl nicht arbeiten zu müssen.
- Auf Erscheinungsbild achten, sodass Sie sich morgens im Spiegel noch erkennen können.



PAUSEN NICHT VERGESSEN

- Empfehlung je 50min - 10min Pause
- Fehlende Pausen können Kopfschmerzen, Verspannungen und Augenbeschwerden verursachen.
- Pausen steigern die Konzentration und fungieren als Burnout-Prophylaxe.



ARBEITSPLATZ EINRICHTEN

- Eigenes Zimmer als Office wählen. Falls nicht möglich - räumliche Trennung durch Regale, Pflanzen etc..
- Schutz der betrieblichen Daten und Privatsphäre beachten.
- Soweit wie möglich den Arbeitsplatz ergonomisch einrichten.



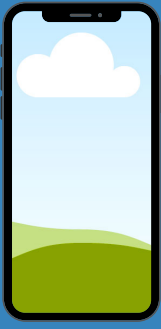
ARBEITSUMGEBUNG

- Beleuchten Sie Ihren Arbeitsplatz. Am besten natürliches Licht, unterstützt durch indirekte Beleuchtung.
- Luftfeuchtigkeit von 40%-70% anstreben, z.B. Pflanzen aufstellen oder frisch gewaschene Wäsche in der Nähe aufhängen.
- Regelmäßig stoßlüften.

"SCHLIESSEN SIE DIE TÜR"



- Lassen Sie sich nicht während der Arbeit stören.
- Schalten Sie Telefon-Benachrichtigungen ab (SMS, E-Mail etc.) - das sind momentan Stressoren.
- Ruhe hilft Ihnen fokussiert zu bleiben.



ERGONOMISCHE SOFTWARE / PRODUKTIVITÄTSAPPS

- Erleichtern das Arbeiten.
- Sichern laufenden Support bei Problemen.



ALLGEMEINE HINWEISE

- Vermeiden Sie zu viel Koffein - es kann die Konzentration senken und Magenbeschwerden verursachen.
- Belohnen Sie sich nicht zu oft mit Süßigkeiten. Diese können Müdigkeit fördern und das Gewicht steigern.
- Betreiben Sie Sport - Bewegung hilft den Stress abzubauen und stärkt das Immunsystem.



Bleiben Sie gesund!

Ihre Arbeitsmediziner*innen

Dr. Beata Lutomska-Kaufmann

Dr. Clemens Becsi



**universität
wien**