



Livsdals guide till en friskare arbetsplats

Efter den period av distansarbete som covid-19 medfört kan det vara en god idé att se över arbetsplatsens rutiner för smittspridning. I den här guiden delar vi med oss av några tips inför återgången till en vardag då vi samlas i kontorsmiljöer igen.

1. Skapa medarbetarengagemang

Alla medarbetare har ett ansvar för att bidra till att spridningen av sjukdomar på arbetsplatsen minimeras, inte minst genom mer noggranna rutiner kring handtvätt som vi nu gjort till en god vana. Information och engagemang är nyckelord för att ni ska kunna äga frågan tillsammans. Inled därför de nya rutinerna med att bjuda in till ett inkluderande samtal kring hur just ni får smittspridning att minimeras på er arbetsplats.

2. Inför nolltolerans mot uppenbar spridning

Inför nolltolerans mot medarbetare med sjukdomssymtom som allmän sjukdomskänsla, halsont, snuva, hosta, feber, led- och muskelvärk på kontoret. Den som är sjuk ska stanna hemma för att tillfriskna – eller jobba på distans när ork och möjlighet finns.

3. Hälsa utan att röra varandra

Den vanligaste smittspridningen sker via våra händer, enligt Folkhälsomyndigheten. Prova att vänja er av vid att hälsa genom att skaka hand eller kramas. Kanske går det lika bra att se varandra i ögonen och med en liten vinkning eller lätt bugning notera varandras närvaro? Enligt filosofen Jonna Bornemark kan fördelen med nya hälsningsrutiner bli att vi slipper osäkerheten kring om det är kram eller handskakning som gäller i mötet med bekanta i vår omgivning.

4. Fortsätt med distansen

Vi har redan vant oss vid att inte stå eller sitta helt nära varandra i offentliga miljöer. Fortsätt gärna att hålla detta säkerhetsavstånd även i kontorsmiljö så ofta det är möjligt.

5. Städa oftare

Inspireras av Folkhälsomyndighetens råd kring städning av skolor där framför allt ytor som bord, dörrhandtag och räcken ska rengöras minst en gång om dagen med mildt alkaliskt allrengöringsmedel. I badrum/toaletter kan städningen effektiviseras genom användning av desinfektionsmedel. Toaletternas papperskorgar bör dessutom tömmas regelbundet. Inför även rutiner kring att torka av datorer, surfplattor och tangentbord varje dag.

6. Glasa in er

Vi börjar vänja oss vid plexiskärmar som skydd mellan oss och personal i kassan i mataffären. Kanske kan det också vara ett alternativ för er att skapa skydd mellan skrivborden i kontorslandskapet och/eller vid receptionen?

7. Rena luften

Luftföroreningar gör kroppen mer infektionskänslig. Inomhus kan föroreningarna dessutom vara upp till 50 gånger högre än utomhus. Med tanke på att vi vistas inne cirka 90 procent av tiden kan det vara värt att investera i en luftrenare. En luftrenare från Livsdal bygger på samma teknik som används på sjukhus och inom rymdindustrin för att skapa säkra inomhusklimat. Den eliminerar avgaser från trafik och skadliga partiklar från de flamskyddsmedel som används i textilier, möbler och elektronik. Dessutom har den dokumenterad kapacitet att ta så små partiklar som virus. Med effektiv luftrening minskar vi påfrestningen på lungorna, vilket gör det lättare för kroppen att återhämta sig.

8. Bejaka en sund livsstil

Det finns naturligtvis en rad andra parametrar som påverkar människors möjligheter att hålla sig friska och som går utöver ovanstående förslag på rutiner på arbetsplatsen. Några exempel på beteenden en arbetsgivare kan uppmuntra till genom diskussion och rekommendation är:

- Återhämtning (vila, sömn, fritidsintressen m m)
- Motion för att öka orken och minska stress, vilket stärker immunförsvaret
- Medveten närvaro, mindfulness eller meditation för att hantera stress
- Tillgång till frisk luft och solljus som bidrar till att stärka immunförsvaret
- Goda matvanor med mindre prefabricerat