INFORMACJA PRASOWA

Warszawa, 29 kwietnia 2020 r.

**Zadbaj o swoje zdrowie… podczas home office**

**Za nami kolejny tydzień kwarantanny związanej z epidemią koronawirusa. W trosce o nasze zdrowie większość czasu spędzamy w domu. Dla milionów Polaków salony zamieniły się w biura – w naszych domach króluje praca zdalna. Teraz często siedzimy na kanapie będąc w pracy… i po pracy. Skutkuje to wzmożonym korzystaniem z urządzeń mobilnych, dłuższym oglądaniem telewizji i brakiem ruchu. Nie jest to wymarzona sytuacja dla naszego kręgosłupa i oczu. Jak dbać o siebie podczas przymusowego home office?**

Obecnie nasza aktywność jest mocno ograniczona. Jak zadbać o siebie w tym wymagającym czasie?

**Dostosuj stanowisko pracy**

Pracując w biurze większość z nas korzysta z wygodnych foteli z odpowiednim zagłówkiem, oparciem czy podłokietnikami. Do tego do dyspozycji mamy biurko o odpowiedniej wysokości i monitor w dostatecznej odległości od oczu. Niestety obecnie „nasze biura” to często kanapa w salonie czy krzesło przy kuchennym stole. O ile jednorazowy home office w ciągu miesiąca jest przez większość z nas bardzo lubiany, to już taki przymusowy, stały i kilkutygodniowy dla wielu będzie nowością… i wyzwaniem. Może skutkować np. brakiem skupienia albo bólem pleców. Szczególnie, jeśli przez kilka godzin siedzimy np. na fotelu, przyjmując nietypowe pozycje dla kręgosłupa. Niełatwą sytuację mają także nasze oczy, które od rana aż do chwili przed zaśnięciem zobligowane są do wytężonej pracy – najpierw przy komputerze, ale także później, gdy wieczorem relaksujemy się np. oglądając ulubiony serial.

**Dla ciała i duszy… ćwiczenia w salonie?**

W czasie panującej kwarantanny nasz salon to nie tylko biuro – po pracy może (i powinien) zamienić się w siłownię. Nie możemy zapominać, że aktywność fizyczna ma zbawienne znaczenie zarówno dla naszej kondycji fizycznej, jak i psychicznej. Mimo że nie możemy pójść w tej chwili na siłownię, to z powodzeniem uda nam się zadbać o swoje ciało także bez wychodzenia z domu. W Internecie dostępnych jest szereg filmów z ćwiczeniami online, a nawet treningami live, dzięki którym będziemy mieć namiastkę grupowych zajęć we własnym salonie. Egzamin zdadzą także bardziej spokojne formy ruchu, jak np. poranna joga czy ćwiczenia oddechowe, dzięki którym obudzimy nasze ciało, pobudzając mięśnie do pracy, a przy tym redukując poziom stresu.

**Relaks? Daj odpocząć też oczom**

Po całym dniu pracy nasze oczy mogą być zmęczone. Nic dziwnego, jeśli cały dzień pracowaliśmy przy komputerze czy nie rozstawaliśmy się z telefonem komórkowym. Z czego to wynika?

*Oko ludzkie ewolucyjnie przyzwyczajone jest do patrzenia na odległość. Natomiast współcześnie nasz wzrok skupia się na tym, co jest bardzo bliskie – pracujemy i odpoczywamy przy monitorach komputerów, świat oglądamy w telewizji, informacje czerpiemy z gazety i z ekranu telefonów komórkowych. Nawet produkty spożywcze, które kupujemy, opatrzone są etykietami opisanymi drobną czcionką. Nasz wzrok nie jest do tego przystosowany, a wysiłek akomodacyjny oczu sprzyja rozwojowi coraz częściej występujących wad wzroku, zwłaszcza krótkowzroczności u osób młodych* – tłumaczy dr n. med. Andrzej Styszyński, okulista i ekspert Krajowej Rzemieślniczej Izby Optycznej.

Obecnie dużo czasu spędzamy także w sieci (czytając informacje, rozmawiając z bliskimi poprzez różnego rodzaju komunikatory/programy). Przez to nasze oczy mogą piec i „szczypać”, a także stawać się suche, zaczerwienione. Jeśli zmagamy się z takim problemem, warto mieć pod ręką krople do oczu, które pomogą zadbać o ich odpowiednie nawilżenie (np. wyrób medyczny – krople Hyal-Drop multi). Zapewniają one „ukojenie” oczu oraz przyniosą ulgę w przypadku ich podrażnienia czy łzawienia. Warto zwracać uwagę na to, by wybrane krople nie posiadały konserwantów, a ich skład jak najlepiej odzwierciedlał naturalną strukturę filmu łzowego. Dobrze, jeśli krople zawierają naturalny polimer – kwas hialuronowy – występujący naturalnie w strukturach oka ludzkiego. Dzięki temu krople pozostają na powierzchni oka, zapewniając odpowiednie nawilżenie i łagodząc objawy suchego oka.

Bibliografia:

1. <https://www.bausch.com.pl/produkty/krople-do-oczu/hyal-dropr-multi/>
2. [https://innpoland.pl/158581,pracujesz-w-domu-przez-koronawirusa-tak-powinna-wygladac-twoja-praca](https://innpoland.pl/158581%2Cpracujesz-w-domu-przez-koronawirusa-tak-powinna-wygladac-twoja-praca)
3. Materiały Bausch + Lomb

**Hyal Drop® multi**

Wyrób medyczny Hyal-Drop® multi zapewnia natychmiastowe nawilżenie i odświeżenie oczu, dobrze sprawdzając się w środowiskach dla nich nieprzyjaznych (np. w suchych, klimatyzowanych pomieszczeniach czy podczas długotrwałej pracy przy komputerze).

Produkt Hyal-Drop® multi to krystalicznie czysty roztwór kropli do oczu, nie zawiera środków konserwujących.

Produkt Hyal-Drop® multi zawiera naturalny polimer, kwas hialuronowy (w postaci hialuronianu sodu), który występuje w strukturach zdrowego oka ludzkiego oraz w naturalnym filmie łzowym.

Produkt Hyal-Drop® multi można stosować w celu nawilżania i zwilżania miękkich i twardych soczewek kontaktowych podczas noszenia, co znacznie poprawia komfort ich stosowania w trakcie całego dnia.

**Krajowa Rzemieślnicza Izba Optyczna (KRIO)**

Krajowa Rzemieślnicza Izba Optyczna (KRIO) – organizacja samorządu zawodowego, zrzeszająca obecnie 7 cechów optycznych, których członkowie prowadzą około 900 salonów, sklepów czy też usługowych pracowni optycznych.

Jednym z fundamentalnych warunków, pozwalających na przynależność do Cechu Optycznego, jest posiadanie kwalifikacji zawodowych i co najmniej trzyletni staż pracy. Ponadto, jednym z podstawowych dokumentów obowiązujących osoby zrzeszone w cechach optycznych jest Kodeks Etyczno-Zawodowy Optyka. W ten sposób KRIO bierze na siebie część odpowiedzialności za działanie zrzeszonych optyków, dając tym samym świadectwo ich umiejętnościom i kompetencjom.

KRIO systematycznie szkoli zrzeszonych optyków, współpracując w tym zakresie z ośrodkami akademickimi, takimi jak: Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Uniwersytet Medyczny w Poznaniu, Uniwersytet Warszawski, Uniwersytet Śląski, jak też Politechnika Wrocławska.

Więcej informacji: [www.krio.org.pl](http://www.krio.org.pl)