

Концентрация дыма в Москве превысила все допустимые пределы, однако большинство организаций продолжают функционировать в обычном режиме.

Офисный рай

Для начала подумайте, где вам комфортнее работать: у себя дома или в офисе. Если ваш работодатель смог обеспечить максимально комфортные условия труда, проблема отпадает сама собой. Воспользуйтесь предоставленными благами.

«Я умираю в собственной квартире, — рассказывает бухгалтер Лариса Маленкова. — За день дом нагревается, окна приходится закрывать из-за смога, дышать нечем вообще. Взять отпуск я не могу — только недавно выписалась из больницы, на работе полно дел. У меня больное сердце, по ночам не могу заснуть из-за духоты. А в офисе у нас прохладно и дыма нет. Я начала с радостью ходить на работу! В прошлую пятницу ночевала в офисе. Взяла все необходимое, спала на диване в приемной. Впервые за неделю хотя бы выпалась как следует».

Дорога с ветерком

Проезд до места работы становится главной проблемой в условиях полной загазованности воздуха. Спрятаться от дыма нельзя ни в метро, ни тем более в наземном транспорте. Единственное спасение — личный автомобиль с кондиционером. Если вы лишены подобной опции, попробуйте найти коллегу, живущего неподалеку от вашего района и согласного за определенную плату подбрасывать вас до офиса.

«Весь наш отдел спасается от смога в автомобиле начальницы, — рассказывает личный помощник топ-менеджера строительной компании Марина Стырикович. — Залезаем в машину, сидим по 15 минут, а потом возвращаемся в здание. Начальница сама нам это предложила. Кроме того, она уговорила генерального директора закупать для нас воду и выдать респираторы. Так что мой совет: побольше требуйте начальство, это их обязанность — организовать охрану труда».

Война с начальством

Действительно, только диалог с руководителем поможет добиться каких-то послаблений в рабочем графике. «Я [просто](#) не могу находиться в офисе, — рассказывает организатор выставок Светлана Савельева. — Мы находимся на чердаке старого дома, кондиционеров нет вообще. Жарко, душно, иногда приходится брать с собой запасную одежду, потому что к концу рабочего дня становлюсь полностью мокрой. Все мои усилия уходят на то, чтобы думать о том, как охладиться, а не о том, как решить [текущие](#) задачи. А когда добавился еще и этот жуткий смог, поход на работу стал для меня настоящим кошмаром. Мой шеф далек от всех этих проблем: он живет в доме через дорогу, прибегает к нам два раза в день — утром и вечером, отчитывает за то, что мы такие вялые, а потом рассказывает, как его собака нежится под кондиционером».

HR-эксперты советуют в таких ситуациях брать больничный, вопрос лишь в адекватности работодателя.

«Из-за последствий жары и смога производительность труда многих сотрудников снизилась — это нормально, потому что организму приходится экономить собственные силы в столь экстремальных условиях, — считает заместитель генерального директора центра психологической поддержки и современного психоанализа „Персона“ Галина Филатова. — Руководство должно осознавать подобные проблемы. Уже сейчас, насколько я знаю, некоторым сотрудникам предоставляется сокращенный рабочий день. Отсутствие комфортных офисных условий — это серьезный повод для того, чтобы поговорить с руководителем и найти взаимоприемлемый компромисс».

Будьте напористы. Если полностью освободиться от работы не удастся, убедите начальника предоставить вам [возможность](#) трудиться удаленно. Скажите, что работа в столь экстремальных условиях существенно сказывается на качестве результата. Если полностью удаленная работа невозможна по каким-то причинам, попросите начальника пойти на часть уступок: например, работа на дому несколько дней в неделю или сокращенный рабочий день. Трудно представить, что работодатель откажет вам в просьбе.

Сам себе помощник

Не торопитесь на работу: ранним утром уровень концентрации вредных веществ в воздухе максимальный. Старайтесь как можно реже бывать на улице, а самое жаркое время лучше проводить на рабочем месте.

Не забывайте о питании: побольше фруктов, овощей и витаминов. Попробуйте отказаться от курения — это дополнительная нагрузка на легкие. Жажду лучше всего утолять горячим чаем.

Следуйте советам медиков: занавешивайте окна смоченной в воде марлей, проводите влажную уборку на своем рабочем месте. Дамам не следует злоупотреблять макияжем.

«Со мной произошла чудовищная история, — рассказывает менеджер по продажам Евгения Алямкина. — Я всегда сильно крашу глаза: наношу тушь и подвожусь черным карандашом. Надела респиратор и отправилась на работу. Через какое-то время от моего дыхания и чудовищной жары тушь потекла, салфетки я забыла дома и явилась на работу в настоящем эмо-образе. Смотреть на меня было страшно: все лицо в черных пятнах. Пришлось полчаса смывать остатки косметики. Теперь я зареклась краситься. К тому же, думаю, тональные кремы и пудра в сочетании с гарью действительно вредны для кожи».

Без паники

Значительная доля наносимого организму вреда носит психосоматический характер. Проще говоря, мы видим, что весь город в дыму, — и нам становится страшно за свое здоровье. Нам неприятно дышать — и мы в ужасе представляем вред, который наносится нашим легким. У нас болит голова — и мы думаем, что от компьютера или отчетов она окончательно лопнет. Из-за этого страх, нагнетание обстановки и пессимистичные прогнозы только ухудшают наше состояние. Поэтому очень важный

совет: не паникуйте. В условиях, когда окружающая среда может нанести вам вред, важно не усугублять его собственными силами самовнушения.

«Все мы попали в экстремальную ситуацию, и от нас мало что зависит, — говорит Галина Филатова. — На природу мы повлиять никак не можем, но постараться уменьшить возникший дискомфорт мы в силах. В данной ситуации остается только ждать. Тревожным людям я могу дать один совет: убедите себя, что когда-нибудь это закончится. Ничто не может длиться вечно, и это действительно так».

Карьерный совет дня

Подумайте над тем, где вам комфортнее работать

Вы можете проводить больше времени в прохладном офисе, занимаясь не только деловыми вопросами. В ином случае попросите работодателя о поощрениях либо временном переходе на режим удаленной работы.

Источник: Job.tltnews.ru