

Al lavoro da casa: come mantenersi sani e produttivi

Per chi lavora da casa per lunghe ore ogni giorno, è importante creare un ambiente confortevole. Schermi di computer, TV e smartphone emettono luce blu che può danneggiare la nostra salute. Alcuni studi dimostrano che la mancata applicazione di misure preventive può causare velocemente stanchezza, affaticamento della vista, insonnia e addirittura contribuire a lesioni della retina.

Controlla l'esposizione alla luce blu

- Consigliamo agli utenti di controllare se nel proprio PC sono disponibili impostazioni per prevenire l'affaticamento della vista. Ad esempio, la maggior parte dei dispositivi Lenovo è dotata di **Lenovo Vantage**, che include la funzionalità **Eye Care Mode** per la riduzione delle emissioni di luce blu.
- Usa un monitor dotato di schermo antiriflesso per ridurre i riflessi, nonché di certificazioni **Eye Comfort** e di **bassa emissione di luce blu** di una terza parte autorevole come TÜV Rheinland.

L'ergonomia non è solo teoria

È consigliabile usare un monitor sufficientemente grande, anche per gli utenti di notebook, in quanto non solo fornisce una superficie dello schermo maggiore, ma favorisce anche la corretta posizione della schiena. Tuttavia, secondo l'esperto in ergonomia dottor Alan Hedge, "se il monitor è troppo basso, tenderemo a sporgere il collo in avanti, se è troppo alto inclineremo la testa all'indietro e finiremo per procurarci dolori al collo o alle spalle". Per trovare la posizione corretta, reclina leggermente la sedia e allunga il braccio destro in orizzontale: il dito medio deve quasi toccare il centro dello schermo. Questa posizione permette di osservare lo schermo più chiaramente, perché gli esseri umani hanno un campo visivo maggiore sotto l'orizzonte anziché sopra.

- Accessori come la **base di supporto regolabile per notebook Lenovo** sollevano il notebook fino all'angolo di visione ottimale, di gran lunga maggiore rispetto alla capacità di inclinazione dello schermo. L'angolazione ottimale previene l'affaticamento ed evita dolori al collo e mal di schiena.
- Un **braccio di montaggio per un monitor esterno** permette un grado maggiore di flessibilità nella scelta dell'angolo di visione migliore. Può supportare anche monitor di grandi dimensioni e può essere installato su qualsiasi scrivania senza danneggiarla, con un semplice meccanismo di fissaggio.
- Per lunghe ore di lavoro, il touchpad e la tastiera di un notebook non sono confortevoli quanto una tastiera e un mouse esterni.

Fai attenzione all'ordine

- La ricerca indica che gli ambienti disordinati possono influire negativamente sulla velocità e sulla qualità del lavoro. Accessori come un dock USB-C o Thunderbolt creano un unico collegamento multifunzionale al PC, riducendo i cavi necessari.
- Solleva il monitor dalla scrivania usando attrezzature come il **braccio regolabile in altezza Lenovo**. Questi strumenti creano ulteriore spazio e aggiungono anche maggiore comfort.

Infine, nessuno dovrebbe sentirsi in colpa per concedersi pause regolari quando lavora da casa. L'abitudine di prendersi del tempo per riposare gli occhi o anche per "incontrare" virtualmente un collega e ragguagliarsi online può migliorare la produttività e il benessere personale.

“

Per trovare la posizione corretta, reclina leggermente la sedia e allunga il braccio destro in orizzontale: il dito medio deve quasi toccare il centro dello schermo.

”

LAVORA DA REMOTO IN MODO SANO E PRODUTTIVO



Evita l'affaticamento degli occhi e la stanchezza

Regola le impostazioni dello schermo per limitare l'emissione di luce blu e fai pause regolari



Semplificati la vita per il corpo e i sensi
Usa tastiera, monitor e mouse esterni



Scegli un'area da dedicare al lavoro
Organizza uno spazio ordinato da usare solo per il lavoro



Stabilisci limiti e pianificazioni quotidiane
Non pensare di dover fare di più solo perché lavori da remoto

