

வீட்டிலிருந்து பணியாற்றும் போது உங்களின் உடல் மற்றும் உள ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கு சில குறிப்புகள்

சமூக தகவல் வழங்குவோர்:



கொரோனாவைரஸ் தொற்றுப் பரவலிலிருந்து தமது ஊழியர்களைப் பாதுகாப்பதற்காக வீட்டிலிருந்து பணியாற்றும் முறையை பல நிறுவனங்கள் நடைமுறைப்படுத்தியுள்ளன. அவ்வாறான நிலையில், வீடு பாதுகாப்பான இடமாக அமைந்திருந்தாலும், எமது உடல் மற்றும் உள ஆரோக்கியம் தொடர்பில் கவனம் செலுத்துவது மிகவும் முக்கியமானதாகும்.

எனவே, அநாவசியமான கவலைகளை தவிர்த்துக் கொள்வதற்காக பின்வரும் நடைமுறைகளை உங்களின் தினசரி நடவடிக்கைகளில் உள்வாங்குமாறு நாம் ஆலோசனை மற்றும் ஊக்குவிப்பை வழங்குகின்றோம். இது உங்களையும், உங்கள் நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தாருக்கு அதிகளவு வினைத்திறனாகவும் சிறந்த உடல் மற்றும் உள ஆரோக்கியத்தை பேணுவதற்கும் உதவியாக அமைந்திருக்கும் என நாம் எதிர்பார்க்கின்றோம்.



1 உங்கள் பணிபுரியும் அமைவிடத்தை தெரிவு செய்யும் போது பணியில் கவனம் செலுத்தக்கூடிய அமைதியான மற்றும் சுத்தமான பகுதியை தெரியவும். சமையலறை மற்றும் வசிப்பறை போன்ற கவனத்தைக் கலைக்கும் பகுதிகளைத் தவிர்க்கவும்.

2 பணி புரிவதற்கும், ஓய்வெடுப்பதற்கும் உரிய காலப்பகுதிகளை ஒதுக்கி, அவற்றை பின்பற்றுவதை உறுதி செய்யவும்.

3 1-2 மணி நேரங்களுக்கு ஒரு தடவை பணியிலிருந்து சற்று ஓய்வு எடுக்கவும். நீண்ட நேரம் ஒரே இடத்தில் அமர்ந்திருக்க வேண்டாம்.

4 உரிய நேரங்களில் உணவு உண்ணவும். எளிமையான, சமநிலையான வெவ்வேறான உணவுகளை உட்கொள்வதனூடாக வலு மட்டத்தை பேணுவதுடன், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை தூண்டுவதையும் உறுதி செய்யவும்.

5 தினசரி ஆகக்குறைந்தது 1.5 லீற்றர் நீரை பருகுவதை உறுதி செய்வதுடன், உங்கள் உடலின் ஈரப்பதனை பேணி ஆரோக்கியமாக திகழச் செய்யவும்.

6 ஏனையவர்களுடன் தொடர்பில் இருக்கவும். சக ஊழியர்கள், குடும்பத்தார் மற்றும் நண்பர்களுடன் அடிக்கடி உரையாடவும்.

7 செயற்திறனுடன் திகழ்வதற்கு வழிமுறைகளை கண்டறியவும். உடற்பயிற்சி வழமையை ஆரம்பிக்கவும் அல்லது ஓய்வாக பொழுதைக் களிப்பதற்கான நுட்பமொன்றை இனங்காணவும்.

8 வைரஸ் தொற்றுப் பரவல் தொடர்பில் நீங்கள் பெற்றுக் கொள்ளும் தகவல் மூலங்கள் தொடர்பில் நம்பத்தகுந்த மூலங்களை மாத்திரம் தெரிவு செய்து அவற்றிலிருந்து தகவல்களை பெறவும். போலியான வதந்திகளை பரப்புவதை தவிர்த்துக் கொள்வதுடன், மன நிம்மதியை பேண இது உதவியாக இருக்கும்.

9 மதுபான உள்ளெடுப்பை மட்டுப்படுத்துவதுடன், புகைபிடித்தலை தவிர்க்கவும்.

10 பணிக்கு அப்பாலான காலப்பகுதியில், திரையை பார்க்கும் காலத்தை குறைக்கவும். படுக்கைக்கு செல்லும் முன்னர் ஆகக்குறைந்தது இரு மணித்தியாலங்களுக்கு முன்பிருந்து இலத்திரனியல் சாதனங்களை பார்வையிடுவதை தவிர்த்து, சிறந்த இரவு நேர உறக்கத்தைப் பெறவும்.



மறுதலிப்பு: இந்த ஆவணத்தில் வழங்கப்பட்டுள்ள வழிகாட்டல்கள் உங்களையும், உங்கள் அன்புக்குரியவர்களையும் COVID-19 தொற்றிலிருந்து பாதுகாக்கும் வகையில் அமைந்துள்ளன. இந்த ஆவணத்தில் காணப்படும் ஏதேனும் விடயம் தொடர்பில் உங்களுக்கு மேலதிக தெளிவுபடுத்தல் அவசியமாயின் அல்லது இந்த ஆவணத்தின் பிரகாரம் செயலாற்றுவதற்கு மேலதிக தகவல்கள் அவசியமாயின், நிபுணத்துவ ஆலோசனையை நாடுமாறு நாம் பரிந்துரைக்கின்றோம்.

ஃபெயர்ஃபஸ்ட் இன்சூரன்ஸ் லிமிடெட்

ஹொட்டலைன்: 0112 428 428 | இணையத்தளம்: www.fairfirst.lk