2 Ιανουαρίου 2017

Με γρίπη στη δουλειά -Τρόποι για να το αντιμετωπίσεις

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

“Ντύσου καλά να μην κρυώσεις!” Ποιος από εσάς δεν έχει ακούσει τη φωνή της μητέρας να λέει αυτή τη φράση κάθε φορά που θέλατε να βγείτε έξω.

Για τη μητέρα δεν έχει ποτέ σημασία αν είναι καλοκαίρι ή χειμώνας, ούτε αν το παιδί της είναι 5 ή 35 ετών. Το κρύο και η γρίπη καραδοκούν. Να λοιπόν που η φοβία της μάνας δικαιώνεται! Γιατί μπορεί ο χειμώνας να σας προκαλεί για εξορμήσεις στα χιόνια και βόλτες στην πόλη, όμως οι χαμηλές του θερμοκρασίες σε συνδυασμό με την ελάχιστη προσοχή που δίνετε στον τρόπο που ντύνεστε,

έχουν ως αποτέλεσμα την εμφάνιση ενός κρυολογήματος.Και όταν πια έρθει η ώρα να επιστρέψετε στη δουλειά, με την υγεία σας να έχει επιβαρυνθεί από την καταρροή, το βήχα και τον πυρετό, παρόλα αυτά δεν είναι εφικτό να πάρετε άδεια, τα πράγματα γίνονται πιο δύσκολα.

Πως πρέπει να συμπεριφερθείτε στο εργασιακό περιβάλλον; Αυτές οι συμβουλές θα σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε το κρυολόγημα και να ανταπεξέλθετε στις υποχρεώσεις.

1) Εξοπλισμός

Όπως ακριβώς συμβαίνει και στην περίπτωση που πηγαίνετε εξοπλισμένοι με τα απαραίτητα στο γυμναστήριο, κάπως έτσι πρέπει να κάνετε και στη δουλειά όταν έχετε γρίπη. Προσθέστε στην τσάντα τα χαρτομάντιλα, μία κρέμα προσώπου (για να ενυδατωνετε το δέρμα και ειδικά στην περιοχή της μύτης),παστίλιες που μαλακώνουν το λαιμό και ένα μπουκάλι νερό. Επίσης, μην ξεχάσετε να πάρετε το νεσεσερ με τα καλλυντικά καθώς δεν θα θέλατε να σας δει απεριποίητες ο εργοδότης σας.

2) Διαμαρτυρία τέλος

Από τη στιγμή που πρέπει να βρίσκεστε στο χώρο εργασίας σας, δράστε σαν αληθινός στρατιώτης. Ξεχάστε τα παράπονα και την γκρίνια. Μην βάζετε τον εαυτό σας στο κέντρο κάθε συζήτησης και μην υπενθυμίζετε πόσο πολύ υποφέρετε στους συναδέλφους σας.

3) Φτέρνισμα

Τις περισσότερες φορές ο ήχος ενός φτερνίσματος είναι εκκωφαντικός και καθόλου ευχάριστος στους γύρω σας, αφού μπορεί να τρομάξει έναν συνάδελφο που είναι συγκεντρωμένος στη δουλειά του.

Διακριτικά! Αυτό είναι το βασικό! Έπειτα, θα πρέπει να καλύπτετε το στόμα σας τη δεδομένη στιγμή καθώς επίσης να έχετε δίπλα σας και ένα χαρτομάντιλο μην γίνει ατύχημα.

4) Βήχας

Δεν θα σας πούμε να τον πνίξετε γιατί και αυτός όπως και ο έρωτας δεν κρύβονται. Παρόλα αυτά υπάρχουν άνθρωποι που βήχουν με τέτοια μανία ώστε καταλήγουν με τα μάτια σχεδόν έξω από τη θέση τους και το πρόσωπο κατακόκκινο. Προτού τρομοκρατησετε και τους συναδέλφους, απελευθερωστε το βήχα σας κομψά και με τρόπο.

5) The exit

Αν παρόλα αυτά η ενόχληση από το βήχα είναι αφόρητη, βρείτε την πρώτη διέξοδο για να μην εκτεθειτε μπροστά στους συναδέλφους ή τον υπόλοιπο κόσμο.

6) Συνάχι

Ένα τρικ για να μην υποφέρετε από αυτό κατά τη διάρκεια της εργασίας σας είναι να κάνετε συχνές επισκέψεις στο wc και να αποσυμφοριζετε τη μύτη σας.

Μην ζητάτε ποτέ συγγνώμη για ένα κρυολόγημα, είναι κάτι που συμβαίνει στον καθένα!

Πηγή: bovary.gr