

Словари дают следующее определение офису: «это комната или часть здания, где люди работают, в основном сидя за столами с компьютерами, телефонами и т.д.; обычно как часть деловой или иной организации». Офисные помещения могут находиться не только в офисных центрах, банках, административных корпусах, но и в учебных заведениях, библиотеках, вокзалах, и в других предприятиях, в том числе промышленных, сельскохозяйственных и пр.

Четкое определение «офисный работник» отсутствует, однако согласно гигиеническим критериям к ним можно отнести категории работ, производимые сидя и сопровождающиеся незначительным физическим напряжением либо производимые сидя, стоя или связанные с ходьбой и сопровождающиеся некоторым физическим напряжением.

На офисного сотрудника могут воздействовать:

1. Неблагоприятный микроклимат. Микроклиматический дискомфорт – одна из самых распространенных претензий со стороны сотрудников офиса. При низкой влажности воздуха происходит быстрое испарение влаги с поверхности и высыхание слизистой оболочки носа, гортани, легких, что может привести к ухудшению самочувствия.
2. Аэрозольное загрязнение. Офисная пыль обладает сенсibiliзирующим действием, максимальной аллергенностью обладают мелкие частицы биологической природы.
3. Химическое загрязнение. Газообразные загрязнители могут попадать в помещение извне, а также продуцироваться внутри помещения строительными, отделочными материалами, мебелью и др.
4. Физические факторы, к которым относятся электромагнитные излучения и освещенность. Основными источниками ЭМИ являются ПЭВМ, электропроводка внутри зданий, лифтовое оборудование и др.

5. Эргономика, интенсивность и напряженность труда. Основными неблагоприятными факторами офиса являются вынужденная сидячая рабочая поза, гиподинамия, напряжение зрения перед монитором ПК, статико-динамическое напряжение рук при работе на клавиатуре. Работа за компьютером предполагает постоянную концентрацию внимания, что может привести к развитию умственной усталости.

В связи с большим количеством и разнообразием вредных факторов, воздействующих на офисного работника, основополагающее значение приобретают мероприятия, направленные на профилактику профессиональной заболеваемости и заболеваемости с временной утратой трудоспособности.

Согласно требованиям СП 2.2.3670-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда" работодателям необходимо осуществлять производственный контроль за условиями труда:

- организация предварительных и периодических медицинских осмотров работников;
- осуществление производственного лабораторно-инструментального контроля за условиями труда работников (освещенность, микроклимат);
- оборудование помещений офисов кондиционерами, при необходимости ионизаторами и увлажнителями воздуха;
- оборудование рабочих мест специальной мебелью;
- для предупреждения преждевременной утомляемости рекомендуется организовывать рабочую смену путем чередования работ с использованием ПЭВМ и без него;
- продолжительность непрерывной работы с ПЭВМ без регламентированного перерыва не должна превышать 1 часа;

- во время регламентированных перерывов с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии и гипокинезии целесообразно выполнять комплексы физкультурных упражнений;

- в помещениях, оборудованных ПЭВМ, необходимо проведение ежедневной влажной уборки, систематическое проветривание после каждого часа работы;

- в офисе площадь на одно постоянное рабочее место пользователей персональных компьютеров должна быть не менее 4,5 м²;

Женщины со времени установления беременности должны переводиться на работы, не связанные с использованием ПЭВМ или для них ограничивается время работы с ПЭВМ (не более 3 часов за рабочую смену) при условии соблюдения гигиенических требований.