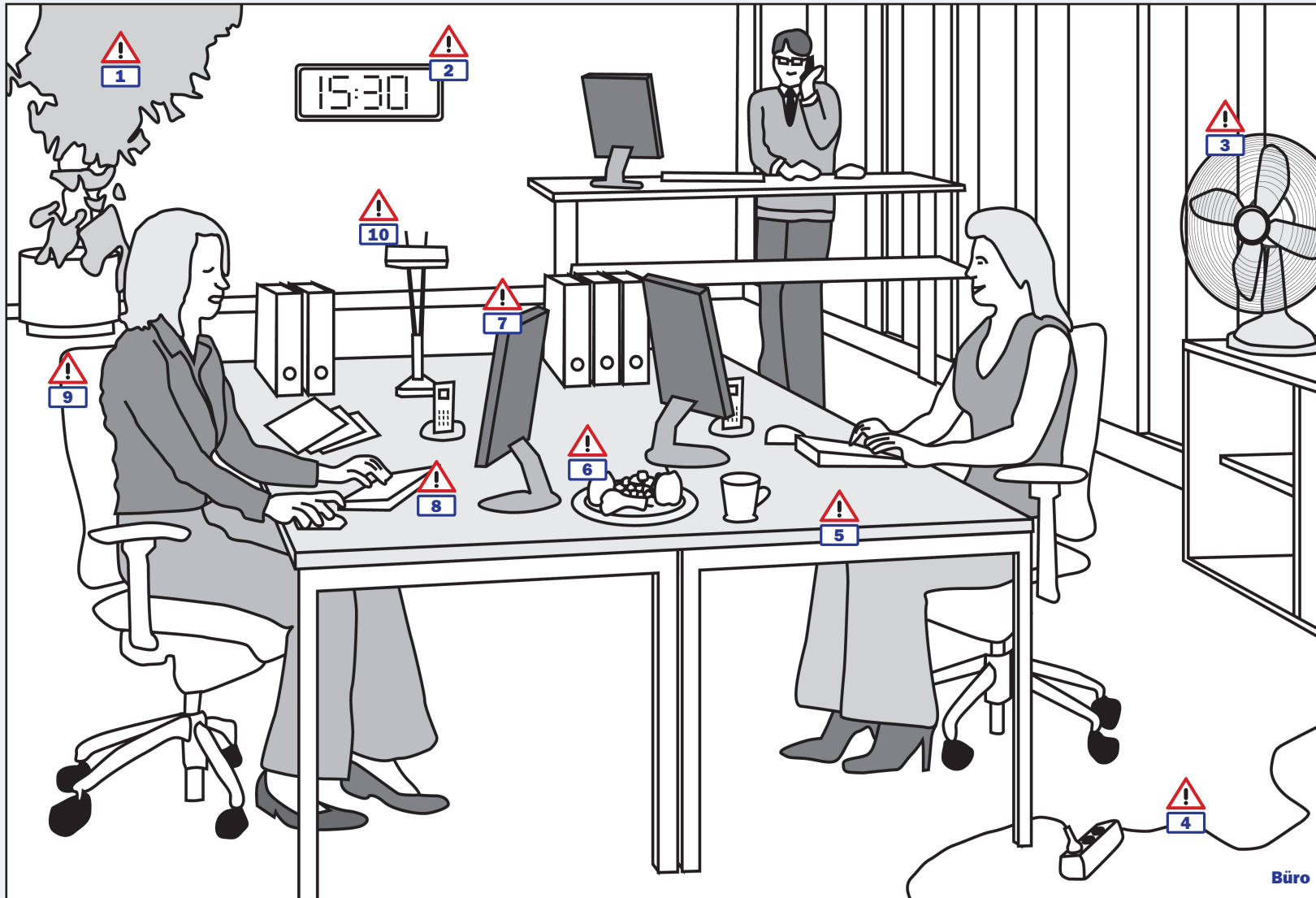


## ⚠ Gesundheitsgefahren im Büro



Hätten Sie gedacht, dass es so viele Faktoren im Büro gibt, welche die Gesundheit negativ beeinflussen können? Darauf sollten Sie achten:

### 1 Büropflanzen (Allergiker)

- Keine giftigen Pflanzen
- Hydrokultur statt Erde (Schimmel)

### 2 Stress / Leistungsdruck

- Pausen gönnen
- Entspannungsübungen

### 3 Raumluft

- Ausreichend Lüften
- Klimaanlage warten

### 4 Unfallrisiken

- Stolperfallen
- Spitze Gegenstände

### 5 Schreibtische

- Richtige Höhe
- Saubere Arbeitsfläche

### 6 Ernährung

- Viel trinken
- Ausgewogene Ernährung

### 7 Bildschirme

- Richtiger Abstand (mind. 50cm) und Ausrichtung
- Möglichst keine Reflexionen am Bildschirm

### 8 Tastatur und Maus

- Ergonomische Tastatur und Maus
- Saubere Tastatur (Bakterienherd)

### 9 Bürostühle

- Passende Einstellung und Sitzhöhe
- Richtiges Sitzverhalten

### 10 Beleuchtung

- Ausreichende Ausleuchtung des Arbeitsplatzes
- Möglichst Tageslichtlampen einsetzen

Büro