



Covid-19-Spezial

AmZ ARBEITSMEDIZINISCHES ZENTRUM
FÜR INDUSTRIE, HANDEL UND GEWERBE GmbH

WAS BEDEUTET DIE CORONA-KRISE FÜR SCHWANGERE (im Homeoffice)?

Tipps für Homeoffice

- ① Gestalten Sie Ihren **Tagesablauf** so angenehm wie möglich. Stehen Sie in der Pause auf, recken Sie sich und gehen durch den Raum.
- ① Verteilen Sie zusätzlich zu den **Pausen** Ihre täglichen Aufgaben, so dass die Arbeit vor dem PC regelmäßig durch andere Tätigkeiten unterbrochen wird.
- ① Die Faustregel besagt, nach 50 Minuten **Arbeitszeit** am Monitor ist eine Pause von 5 bis 10 Minuten empfehlenswert. Stellen Sie sich am besten Wecker. Sonst machen Sie erst eine Pause, wenn Sie schon ermüdet sind.
- ① Nutzen Sie die Pausen während des Tages: **Bewegen** Sie sich oder legen Sie auch mal die Beine hoch. Das verringert die Wahrscheinlichkeit von Schwellungen oder schwangerschaftsbedingten Krampfadern.
- ① Um Rückenschmerzen vorzubeugen, ist beispielsweise ein **höhenverstellbarer Stuhl mit Rückenlehne** eine gute Sache.
- ① Eine **Handgelenkstütze** kann sinnvoll sein, um ein Karpaltunnelsyndrom zu vermeiden.
- ① Während der Schwangerschaft staut sich leicht das Blut in den Beinen. Mit **Fußgymnastik** schonen Sie Ihre Venen. Oder stellen Sie Ihre Füße auf eine kleine **Fußbank**.
- ① Füllen Sie Ihre Schreibtischschublade mit gesunden Knabbereien wie getrockneten Früchten, Nüssen und Müsli-Riegeln. Stellen Sie sich einen großen Wasser-Krug neben den PC-Monitor, damit Sie **ausreichend trinken**.