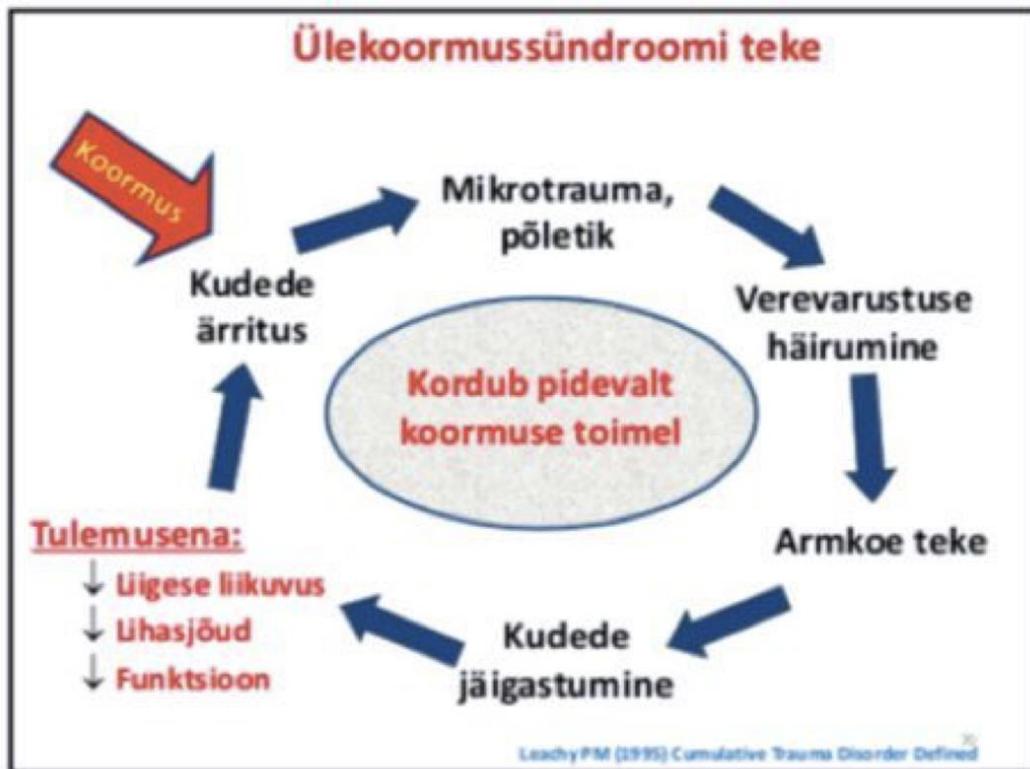




## Как возникает перегрузочное заболевание?



### Этапы развития жалоб на здоровье:

- Хорошее состояние здоровья
- Удовлетворительное состояние здоровья
- Усталость
- Чувство дискомфорта
- Боль
- Снижение функции
- Болезнь или инвалидность

### Для предупреждения перегрузочных заболеваний:

- Сделайте рабочее место эргономичным
- Как можно чаще меняйте позу
- Убедитесь, что освещения достаточно
- Делайте регулярные перерывы на отдых
- При сидячей работе делайте регулярные активные перерывы и движения
- В случае работы стоя во время перерывов следует посидеть и дать отдохнуть ногам.
- Соблюдайте рабочее время, время обеда и перерыва