



**МЧС РОССИИ
РЕКОМЕНДУЕТ**

**особенности организации
работы из дома**



COVID-19

Важно наладить всю необходимую инфраструктуру на своем домашнем компьютере, чтобы рабочий софт не пересекался с личным. Можно попробовать завести отдельный профиль или использовать дополнительный браузер, чтобы вкладка рабочей почты не накладывалась на вкладку с личными страницами.

В домашнюю обстановку стоит перенести и некоторые офисные ритуалы, например перерыв на кофе, и периодически делать разминку, так как, оставаясь дома, вы начинаете в разы меньше двигаться. Также лучше оборудовать специальное место, где вы будете заниматься только рабочими делами, чтобы не отвлекаться на другие дела.

Простые советы по организации работы дома:



**Выделите зону в своей квартире, где будете работать.
Можно даже переодеваться в рабочую одежду.**



**Сделайте для себя определённый распорядок дня.
Это дисциплинирует.**



**Обязательно планируйте свое рабочее время.
Составьте список задач, выполняйте их и вычёркивайте.**



**При работе дома вы будете меньше двигаться,
поэтому обязательно занимайтесь физической активностью.**