

## **МЧС России рекомендует: особенности организации работы из дома**

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. Хорошо разбивать рабочий день на временные зоны: «текучка», «работа с коллегами», «серьёзная работа».
- Составьте список задач, выполняйте их и вычёркивайте.
- Обязательно занимайтесь физической активностью.

Рекомендации подготовлены ФГБУ ВНИИ ГОЧС (ФЦ)