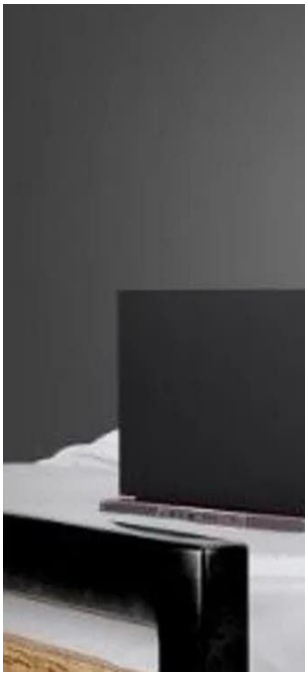
توقع افتراضي لمظهرنا بعد سبعين عاما نتيجة العمل من المنزل



سادت عادة العمل من المنزل حول العالم منذ اجتياح "فيروس كورونا" الحدود وانتشاره بكل بقعة من بقع العالم.

ومع استمرار العمل في المنزل بعد انتهاء الجائحة هناك تحذيرات مرعبة من هذه العادة التي تسيطر على العاملين شبابا وكبارا.

"آنا"

ومؤخراً، قدمت إحدى شركات صنع الأثاث المخصص للعمل نموذجا افتراضيا لأشكال العاملين عن بعد وذلك عقب 70 عاما من الآن.

والنموذج الذي أطلق عليه اسم آنا يمثل العديد من التأثيرات الجسدية بسبب الاستخدام المتواصل للتكنولوجيا.

وأنشأ فريق "فرنيتشير آت وورك" "Work At Furniture"، آنا بعد بحث من "جامعة ليدز".

عدم وجود مكان مناسب للعمل في المنزل

ووجد الفريق أن ثلث العاملين عن بعد في المملكة المتحدة ليس لديهم مساحة عمل مخصصة في المنزل.

ولتصور الآثار المترتبة على عدم وجود مكان مناسب للعمل في المنزل، أوضحت الشركة الشكل الذي يمكن أن يبدو عليه العامل عن بُعد في المستقبل.

انحناء في الظهر وعيون متورمة

وأثر العمل من السرير على آنا، التي تحني ظهرها وكتفيها، بينما كانت تحدق في شاشة طوال اليوم ما أدى لعيون حمراء متورمة.

وتسببت ساعات طويلة من استخدام الفأرة في تجعد أصابعها وتحولها إلى شكل أقرب للمخلب.

كما أنها وقعت ضحية زيادة الوزن، وضعف جهاز المناعة بسبب عدم كفاية الهواء النقي والقلق والاكتئاب.

وقال بريان كلارك، مؤسس شركة "يونايتد ميديكال إيديوكيشن": "يجب على العاملين عن بعد أخذ فترات راحة منتظمة لتمدد وتحريك أجسادهم للمساعدة في تجنب آلام الظهر والرقبة".

وأضاف: "إنشاء مساحة عمل مع أثاث مريح مهم أيضا لوضع حدود واضحة بين العمل والوقت الشخصي".