

## Смартфоны, планшетики и ноутбуки - вредны для здоровья

Врачи пришли к неутешительному выводу: люди рискуют своим здоровьем, активно используя смартфоны, планшетики и ноутбуки в нерабочее время.



Специалисты Королевского общества физиотерапии, занявшиеся изучением этого вопроса по заказу руководства профсоюзов страны недовольны тем, что люди стали «рабами гаджетов» и часто работают, находясь в дороге или после того, как они вернутся домой. Как минимум, это чревато нарушением осанки, которое может привести к болям в спине и шее.

Онлайн-опрос показал, что почти две трети опрошенных продолжают работать в нерабочее время, что увеличивает рабочий день в среднем более чем на два часа. Люди, пользующиеся мобильными телефонами, чаще становятся жертвами стрессов, нарушений сна и повышенной утомляемости.

На основе рекомендаций врачей британские профсоюзы уже начали советовать своим членам «научиться отключать мобильники» и попросили работодателей проследить, чтобы их сотрудники не увлекались работой за пределами офиса.

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

*Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:*

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)

*Связаться с редакцией Бабра:*  
[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

### НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24\\_link\\_bot](#)  
Эл.почта: [newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

### ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: [bratska.net.net@gmail.com](mailto:bratska.net.net@gmail.com)

### КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь  
Телеграм: [@bur24\\_link\\_bot](#)  
эл.почта: [bur.babr@gmail.com](mailto:bur.babr@gmail.com)

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: @irk24\_link\_bot  
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская  
Телеграм: @kras24\_link\_bot  
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская  
Телеграм: @nsk24\_link\_bot  
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин  
Телеграм: @tomsk24\_link\_bot  
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

#### **ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:**

---

Рекламная группа "Экватор"  
Телеграм: @babrobot\_bot  
эл.почта: eqquatoria@gmail.com

#### **СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:**

---

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)