

ÁNH SÁNG CÓ LỢI CHO SỨC KHỎE CỦA DÂN VĂN PHÒNG

Ánh sáng mặt trời trong văn phòng có thể ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe, giấc ngủ của nhân viên làm việc.

Nghiên cứu khảo sát môi trường làm việc của 49 nhân viên công sở, trong đó 27 người làm việc trong phòng kín, 22 người làm việc ở văn phòng có cửa sổ. Nhóm khoa học đã đo lường các chỉ số về sức khỏe, chất lượng giấc ngủ, độ sáng trong văn phòng của các nhân viên.

Ảnh minh họa: omslighting.com.

Kết quả, so với nhân viên trong phòng kín, nhân viên làm việc trong văn phòng có cửa sổ nhận được nhiều hơn 173% ánh sáng mặt trời. Nhóm này cũng ngủ nhiều hơn 46 phút mỗi tối.

Hơn nữa, nhân viên làm việc trong phòng có cửa sổ ưu thích các hoạt động vận động hơn. Nhân viên phòng kín có chất lượng sống thấp hơn và họ thường gặp những vấn đề về sức khỏe, khó ngủ, rối loạn chức năng.

"Tác động của ánh sáng mặt trời đến nhân viên công sở rất đáng chú ý", Ivy Cheung, một ứng viên tiến sĩ tại Đại học Northwestern ở Chicago cho biết.

Theo các nhà nghiên cứu, khi thiết kế văn phòng, mọi người nên xem xét đến yếu tố ánh sáng mặt trời, vì nó có thể ảnh hưởng đến đời sống và sức khỏe của người làm việc.

"Chất lượng sống và giấc ngủ của các nhân viên làm việc ban ngày có thể cải thiện, nhờ nguồn ánh sáng tự nhiên của mặt trời trong phòng làm việc, chúng ta nên xem xét điều này khi thiết kế văn phòng", Cheung nói.