Chorzy na myśl o pracy

Kontakt

STRABAG Real Estate

Maja Połubińska

Project Developer

Tel. +48 735 976 309

[maja.polubinska@strabag.com](mailto:maja.polubinska@strabag.com)

[www.strabag-real-estate.com](http://www.strabag-real-estate.com)

Linkleaders Strategy & Communication

Monika Sadowska

Senior Consultant

Tel. +48 502 243 620  
monika.sadowska@linkleaders.pl

Warszawa, 27 marca 2023 roku – **72 proc. pracujących Polaków deklaruje, że wykonuje obowiązki wyłącznie w siedzibie firmy – wynika z badania** [**Pracuj.pl**](https://media.pracuj.pl/229766-praca-zdalna-nieco-mniej-popularna-badanie-pracujpl)**. Jednocześnie według** [**OECD**](https://data.oecd.org/emp/hours-worked.htm) **Polacy przepracowują rocznie średnio 1 830 godzin – w przeliczeniu to łącznie ponad 76 dni wysiłku. Miejsce pracy stanowi więc kluczowy element wpływający na jakość naszego życia, w tym zdrowie. Tymczasem w okresie wzmożonej aktywności wirusa grypy właśnie tam szczególnie boimy się zakazić. Jak zatem, zwłaszcza w czasie przesilenia wiosennego, odpowiednio zaprojektowane przestrzenie biurowe mogą wspierać zdrowie i przyczyniać się do stymulowania dobrego samopoczucia?**

W 1982 roku Światowa Organizacja Zdrowia uznała „syndrom chorego budynku” [czyt. zespół dolegliwości wynikających z przebywania w określonym miejscu] za problem zagrażający ludzkiemu zdrowiu. Ponad 40 lat później kwestie dobrostanu psychicznego, fizycznego oraz społecznego stanowią jeden z najsilniejszych impulsów do rozwoju technologii budynkowych, a co drugi badany Polak wyraża gotowość do rezygnacji z pracy, jeśli obecne miejsce zatrudnienia miałoby negatywny wpływ na jego zdrowie fizyczne ([Nowe oblicza pracy](https://media.pracuj.pl/194195-kiedy-mowia-sobie-dosc-zdrowie-i-relacje-w-pracy)).

Spektrum czynników oddziałujących na samopoczucie w przestrzeniach biurowych jest bardzo szerokie – od atmosfery i relacji międzyludzkich po warunki mikroklimatyczne oraz estetykę pomieszczeń. Do tego dochodzi kwestia troski o zdrowie swoje i najbliższych. A chorujemy często. Według danych [Zakładu Ubezpieczeń Społecznych](https://www.zus.pl/-/27-mln-zwolnie%C5%84-lekarskich-w-2022-r.) tylko z powodu infekcji układu oddechowego w 2022 roku zarejestrowano zaświadczenia lekarskie o czasowej niezdolności do pracy na łączną liczbę 34 mln dni. Istnieje też duża luka w wiedzy na temat profilaktyki chorób zakaźnych, budowania odporności i zdrowego stylu życia. Dotyczy to również ochrony przed bakteriami oraz wirusami w miejscu pracy.

**Zacznijmy od podstaw – choroby brudnych rąk**

Przenoszenie wirusów odbywa się między innymi drogą kropelkową. Rozprzestrzenianiu infekcji sprzyjają także nieprawidłowe nawyki higieniczne. Dla przykładu, dla większości Polaków mycie rąk stało się rutyną dopiero na skutek pandemii koronawirusa. Wcześniej regularną dbałość o czystość dłoni, będących nośnikiem ogromnej ilości patogenów, deklarowało zaledwie 30-40 proc. Tymczasem, jak podaje [UNICEF](https://unicef.pl/co-robimy/aktualnosci/news/mycie-rak-jest-kluczowe-dla-zdrowia), odpowiednia higiena rąk zmniejsza występowanie ostrych infekcji górnych dróg oddechowych do 20 proc.

„W przestrzeniach szpitalnych od dawna kluczowym czynnikiem w rozprzestrzenianiu się infekcji są ręce personelu. Podobnie w biurze, uczelni, urzędzie brak higieny rąk jest jednym z głównych czynników rozprzestrzeniania się infekcji. Badania ujawniły, że aż 70 proc. ludzi nie myje rąk po skorzystaniu z toalety, a 95 proc. nie myje ich prawidłowo. Według wytycznych WHO ta czynność powinna trwać około minuty. Podkreśla się, że 30 sekund to absolutne minimum, które powinniśmy poświęcić na higienę dłoni”, wyjaśnia **Tomasz Karauda, specjalista chorób wewnętrznych, lekarz Kliniki Pulmonologii Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego nr 1 w Łodzi**.

Dojrzałe podejście do kwestii zdrowia ma swoje odzwierciedlenie w sposobie projektowania i użytkowania powierzchni biurowych.

„Coraz częściej słyszymy o odpowiedzialnym i świadomym korzystaniu z przestrzeni biurowych. Prawie trzy lata po wybuchu pandemii koronawirusa mamy też dość społecznego dystansu – chcemy pracować jak dawniej, na co jasno wskazuje popularność modelu hybrydowego, w którym przeważają dni spędzone w biurze. Widać to także po kondycji rynku najmu w stolicy i miastach regionalnych. Zmieniły się jednak preferencje co do jakości poszukiwanej powierzchni – nigdy wcześniej higiena pracy oraz zdrowie nie grały tak kluczowej roli. Koncentracja na tych aspektach będzie postępować – odzwierciedleniem tego trendu będą coraz przyjaźniejsze i bezpieczniejsze biurowce”, tłumaczy **Henryk Bilski, Leasing Director w spółce deweloperskiej STRABAG Real Estate.**

Aby maksymalnie hamować transmisję drobnoustrojów, w warszawskim budynku biurowym Upper One zostaną zainstalowane samoczyszczące klamki w zespołach sanitarnych szatni rowerowych i toalet w częściach wspólnych, a droga od wjazdu do garażu do przestrzeni najemcy będzie w pełni „touchless” (bezdotykowa).

**Oddychaj spokojnie**

Sytuacja nie wygląda lepiej w kontekście tego, co wdychamy. Z najnowszego raportu [Honeywell Survey](https://www.bloomberg.com/press-releases/2023-02-22/honeywell-survey-reveals-increased-expectations-for-healthier-workplaces) wynika, że obecnie 74 proc. respondentów wyraża pewien stopień zaniepokojenia jakością powietrza w miejscu pracy, a ponad dwóch na pięciu (43 proc.) ankietowanych pracowników biurowych bardzo się tym martwi. To, czym oddychamy wpływa bezpośrednio na nasze zdrowie, a powietrze w pomieszczeniach standardowego budynku jest kilkukrotnie bardziej zanieczyszczone od tego na zewnątrz i wymaga między innymi redukcji wirusów, zarodników pleśni oraz bakterii. Stąd coraz ważniejsze dla najemców stają się rozwiązania zapewniające automatyczne oczyszczanie powierzchni biurowych.

„Gdy przebywamy w zamkniętych, słabo wentylowanych pomieszczeniach, a tak jest to w sezonie jesienno-zimowym, to ryzyko zarażenia infekcją wirusową jest znacznie wyższe. Wystarczy jedna przeziębiona osoba, w pobliżu której przebywamy przez dłużej niż 15 minut w odległości mniejszej niż dwa metry, by znaleźć się w grupie dużego ryzyka zakażenia. Zanieczyszczenie powietrza zwiększa ryzyko zachorowania, działając jak „wytrych” otwierający wrota dla infekcji wirusowych”, dodaje **Tomasz Karauda**.

Myśląc o jakości powietrza w biurze, do głowy automatycznie przychodzą takie rozwiązania, jak wentylacja i klimatyzacja, a w ich przypadku szczególnie istotna jest prawidłowa konserwacja. Niesprawne systemy filtrujące to gwarancja między innymi rozwoju zanieczyszczeń mikrobiologicznych, a w konsekwencji bólów głowy i zwiększonego zmęczenia. Zanieczyszczone powietrze postrzegane jest także jako jeden z czynników rozwoju depresji (Harvard University).

Dlatego na świecie coraz częściej wdrażane są technologie podwyższające komfort przebywania w zamkniętych pomieszczeniach. Tego typu zaawansowane rozwiązanie zostanie zaimplementowane do, zaplanowanego do oddania w 2026 roku, warszawskiego kompleksu Upper One. Dwubiegunowy system igłowej jonizacji będzie wprowadzać jony do strumienia powietrza wykorzystując przepływ w wentylacji. W konsekwencji umożliwi to zwalczanie patogenów oraz neutralizację zapachów i alergenów, bez wytwarzania ozonu. Proces czyszczenia pozostanie więc w pełni bezpieczny dla ludzi. Oprócz tego, dla lepszej jakości mikroklimatu zostaną zainstalowane nawilżacze adiabatyczne, wykorzystujące naturalny mechanizm chłodzenia. Ich zadaniem będzie zapewnienie odpowiedniego poziomu wilgotności we wnętrzu, przy jednoczesnym ograniczeniu zużycia energii elektrycznej i wody.

„Technologie sprzyjające zdrowiu i dobrostanowi psychicznemu idą w parze z dbałością o środowisko naturalne. Dziś każdy krok deweloperów i najemców przeliczany jest na ślad węglowy, jaki za sobą niesie – to się nie zmieni. Dlatego nowoczesne rozwiązania budynkowe muszą być skuteczne na wielu poziomach i w długim okresie eksploatacji. Rynek biurowy stoi przed wyzwaniem ponownej redefinicji środowiska pracy i zapewnienia warunków, w których komfort oraz bezpieczeństwo pracowników będą faktycznym standardem”, mówi **Henryk Bilski.**

***O STRABAG Real Estate GmbH***

*Od ponad 50 lat STRABAG Real Estate (SRE) zajmuje się planowaniem, budową, wynajmem, świadczeniem usług i sprzedażą nieruchomości. Dostosowujemy nasze koncepcje do potrzeb lokalnych społeczności, które pracują, mieszkają, przebywają lub robią zakupy w budynkach. Z ponad 650 zrealizowanymi projektami i około 240 pracownikami w naszym zespole, jesteśmy jednym z największych deweloperów w Europie. Nasza centrala w Kolonii odpowiada za projekty w Niemczech i krajach Beneluksu, a siedziba w Wiedniu – w Austrii i regionie Europy Środkowo-Wschodniej. Ponadto jesteśmy wspierani przez naszą spółkę macierzystą STRABAG SE, europejską grupę technologiczną działającą w zakresie usług budowlanych, lidera w zakresie innowacji i siły kapitałowej.*