

远程办公改变工作模式

在疫情常态化的当下,远程办公已然成为一种职场技能,并成为科技公司值得炫耀的“福利”。中国互联网络信息中心日前发布的《第47次中国互联网络发展状况统计报告》显示,我国远程办公用户规模达3.46亿,占网民整体34.9%。但在越来越多的人适应和接受远程办公之后,其优点和不足也逐渐浮现清晰。

“不用通勤”最受欢迎

在国外,远程办公发展在疫情之前就已经较为成熟,特别是诸如Google、Meta等科技公司,远程办公早已成为常态;在国内,携程集团2021年在内部展开了一场混合办公试验。在半年试用期结束后,员工对混合办公的支持度由52.9%提升至59.2%。员工支持的理由中,减少通勤时间排在第一,其次是平衡工作和生活。从员工角度来看,远程办公省去了通勤时间,让生活与工作可以得到更好的平衡。

腾讯研究院旗下调研平台T-ask日前发布的《2022 T-ask 远程办公大调查》显示,“不用通勤”是最多人认同的远程办公的有利因素。同时,“远程办公环境更加自由,也更加舒适”“工作时间更灵活自由,能够合理安排”是许多人的选择。正是因为这些相对于现场办公的优势,超七成的人不排斥远程办公,而近四成的被调研者认为远程办公是大势所趋。



而近四成的被调研者认为远程办公是大势所趋。

某科技公司员工接受记者采访时表示,居家办公也不排除要延长工作时间,但这不是常态,即使在办公室办公也会遇到加班的情况。“不同的是,居家办公时间可灵活调整,工作时间变长,也不会让人感觉疲惫。”

技术有待再升级

远程办公虽然从根本上改变了现代组织的运行效率,但要满足如此大的

远程办公需求,也并非易事。

很多人还是想当然地认为,一台笔记本电脑,甚至是一部智能手机,在有网络支持的环境下就能轻松实现。然而对于企业而言,远程办公并没有那么简单。如果一家企业需要上千人同时远程办公,仅巨大的PC终端接入量将会给IT管理带来前所未有的挑战。

基于网络连接后需要人与人之间的配合和协同,无疑需要更多的工具和应用来支撑,远程办公才能顺畅和有效

率。除此之外,由于相当一部分人并不熟悉基本的网络安全防范措施,因此远程办公也在一定程度上带来了更多的安全隐患。Notion中文社区负责人林米认为,从信息安全角度来看,远程办公需要个人工具与企业协同软件,做到数据区隔。

混合办公或是主流

当然,也不是所有人都认为远程办公能搞定一切工作。有不少人也认为,远程办公还存在许多问题,比如“工作与生活界限模糊”“与同事沟通不便”以及“自我管理不再去讨论远程办公是不是工作制度的未来。”

至今为止,人们所接受的远程办公,多半还是疫情下的妥协。在某种程度上,远程办公的体验并没有人们想象中进化得那么快。远程办公模式并不具有普遍的适用性,以当下的办公技术发展程度看,绝大多数公司仍需要设置办公室。其实,不少科技公司的实践已经证明,远程办公不只是疫情时期解决办公的方法,它很可能会与现场办公模式并存,成为主要的工作模式之一。杨健认为,远程办公不仅仅是换了一个工作地点那么简单,而是意味着工作范式的全方位变革,需要及时转变观念,积极推进应用层面、工作制度层面的探索。(来源:人民网)

新冠肺炎疫情常态化防控相关防护指南

餐厅(馆)篇

做好口罩、洗手液、消毒剂等防疫物资储备,制定应急工作预案,落实单位主体责任,加强人员健康培训。



工作人员疫苗接种做到应接尽接,接种疫苗后仍需注意个人防护。建立工作人员健康监测制度,每日对工作人员健康状况进行登记,如出现可疑症状应及时就医。



对进入餐厅(馆)的顾客、网约配送员等人员进行体温检测和核验健康码,体温和健康码正常者方可进入。



确保有效通风换气。温度适宜时,尽量采用自然通风加强室内空气流通。如使用集中空调,应在开启前检查设备确保运行正常,确保新风取风口与排风口之间保持一定距离,对冷却塔等进行清洗,保持新风口清洁;运行过程中以最大新风量运行,加强对冷却水、冷凝水等卫生管理,定期对送风口等设备和部件进行清洗、消毒或更换。



五大锦囊筑牢居家“心”防线

近日,世界卫生组织发布科学简报指出,在新冠脑炎疫情大流行的第一年,全球焦虑和抑郁患病率增加了25%。自疫情防控进入新形势以来,居民身心健康备受关注。在“疫情期间居家心理压力如何应对”专场科普直播节目中,上海市精神卫生中心临床心理科主任张海音给出了疫情居家期间,保持心理健康的5个“锦囊”。

面对如何缓解个人居家心理压力、如何处理亲子和家庭关系、如何调节因关注疫情而产生的焦虑情绪等网友提及的高频问题,张海音倾囊相授5大锦囊,助力大家保持居家心理健康。

锦囊一是正确认识自我的心境反应。特别时期出现紧张、恐惧的情绪是正常的,大家可以从负面情绪、认知极端、身体不适、人际行为等方面进行识别,关注自身的心理变化。即使发现自己出现了一些平时不常出现的情绪,也不必视之为洪水猛兽。学会接纳这些情绪,有助于我们更好地生活、应对

疫情。

锦囊二是以恰当的心态面对疫情信息。理性看待疫情信息,以官方媒体发布的疫情相关报道为准,不道听途说、不信谣、不传谣;主动了解防护知识,化恐慌为认真、科学、适度的个人防护,避免信息过载对心理造成冲击。

锦囊三是保持与社会的连接。通过电话、网络等方式,与亲人、朋友、同事等能带来正向情绪的人多沟通,聊天话题可多选择愉悦、正向的事件,以加强心理上的支持。

锦囊四是保持健康的生活方式。尽可能维持原有生活作息,保持正常的生活轨迹。在此基础上,通过适度运动、均衡饮食、保证充足睡眠等方法,提高自身的免疫力、抵抗力,以及情绪控制能力。

锦囊五是调节呼吸法。体验呼吸过程,注意感受身体的变化。可以体验身体接触椅子和地面的感觉,也可以分身体部位逐步体验放松和绷紧的感觉。整个过程持续20分钟,时间可根据自己的状

态进行调整。

张海音强调,其实有部分心理问题并不是疫情导致的,而是我们每个人在日常生活和工作学习中积累而成的,只不过此前较为隐蔽,但在疫情期间得到了激活。疫情期间面对心理压力,首先要寻求自我心理调节,当遇到无法调节的困难时,要有效运用周

围的心理支持资源,寻求专业的帮助。

据悉,该直播是上海复星健康联合国内顶级危机干预专家和心理健康专家推出的系列心理公益服务的一部分,除了疫情居家心理健康专题外,还将开展聚焦一线抗疫人员和青少年和儿童心理健康的科普讲座。



(来源:科普时报)

是什么影响了你的免疫力

“免疫力”可能是人们既熟悉又陌生的一个词汇。我们的衣食住行中只要涉及健康问题,必然会提到“免疫力”。那么,究竟是什么在影响我们的免疫力呢?如何改善免疫力呢?

饮食习惯影响免疫力

当感到疲乏、虚弱、容易感冒时,我们会告诉自己,我的免疫力降低了。在没有改善免疫力药物的情况下,就轮到营养登场了,记住下面几个数字。

3:保持健康的一日3餐。想要改善免疫力,必须吃好一日3餐,不能随意减餐,比如一天只吃一顿饭,这样会导致营养缺乏。

4:每天要保证4大类食物。谷薯类(粮食

类)、蔬菜水果类、蛋白质类,以及油脂类(包含烹调用油和坚果)。在每日的饮食中至少要包括这4大类食物,不可轻易漏掉。

12:每天要保证12种以上食物。每天要摄入12种以上的食物,这样做更容易保持营养均衡,长期坚持能够有效改善免疫力。

25:一周要吃25种以上食物,更有助于保证营养均衡,合理搭配。在饮食中注意蛋白质与碳水化合物、脂肪的比例,能够有效改善免疫力。

生活习惯影响免疫力

生活习惯会极大影响机体的免疫力。研究表明,睡眠不仅是生理规律、生物节律,更是自我修复和对抗感染的重要手段。成年人较好的睡眠时间是晚上10时,睡眠时长为7~8小时。个人的清洁和卫生对于免疫力也至关重要,经常用清水、肥皂洗手,个人的清洁和卫生是减少病毒传播的关键。吸烟、饮酒会降低人体免疫力,因此我们提倡戒烟限酒的健康生活方式。

情绪也能影响免疫力

如果人长期陷入焦虑、恐惧的负面情绪中,会对健康产生非常负面的影响。轻中度情绪问题,机体会表现出一些胃肠道症状,如腹泻,还可能出现全身瘙痒以及其他不适,这就是免疫力下降的表现。

抑郁、暴躁、焦虑、紧张等负面情绪,会影响多个系统的生理功能,如消化系统、心血管系统、内分泌系统等,以致免疫功能紊乱,免疫力下降,从而导致疾病的发生或加重。有人说“气是万病之源”,可见负面情绪会给身体带来伤害。所以为了身体健康,我们也要尽量控制自己的脾气和情绪。(来源:学习强国)



立夏节气来了 夏天来了吗

“忽惊夏向明朝立,便恐春从此地更。”5月5日迎来立夏节气。立夏意味着夏天的开始吗?这一时节,天气、农作物有什么变化?气象、农业专家为您“立夏说夏”。

中科院紫金山天文台科普部主任张阳介绍,立夏是从天文学意义上夏季的开始。“从天文学角度来说,春、夏、秋、冬可以根据节气来划分,每6个节气变换一个季节。在中国传统的二十四节气里,立春是春季的开始,相应的,立夏即为夏季的开始。”

不过,立夏节气到来并不代表着气象学上真正入夏。气象学中夏季开始的标准,是该年第一次出现连续5天平均气温都在22摄氏度以上。从这个意义上讲,立夏节气来临时,我国只有南岭以南的海南、广东、广西、云南和福建南部才处于夏季。

此外,立夏时节,我国长江以南地区高温多雨天气多发,而秦岭、淮河以北的黄淮、华北、西北地区的降雨仍然较少,气候干燥。《月令七十二候集解》中记载:“夏,假也,物至此皆假大也。”这是说万物在立夏时节已经长大。这一时期,农作物进入生长旺季。立夏时,小麦、大麦等春天开花的作物进入生长期,油菜接近成熟,夏收作物的年景基本确定,南方的早稻也开始插秧。也因此,中国古代很重视立夏节气。



(来源:新华社)