

24 - 30 апреля
Неделя популяризации лучших практик
укрепления здоровья на рабочих местах
(в честь Всемирного дня охраны труда 28 апреля)

На сегодняшний день важным направлением развития охраны здоровья граждан является внедрение корпоративных программ на предприятия. Это многомодульные проекты, направленные на профилактику основных факторов риска развития неинфекционных заболеваний. Проведение акции «Будь активным - встань со своего кресла» - проведение производственной зарядки на рабочих местах;

«Все под контролем» - акция, направленная на измерение давления сотрудников на рабочих местах

Доказано, что корпоративные программы укрепления здоровья на рабочих местах и профилактике заболеваний могут улучшить здоровье работников, сократить расходы работодателя на оказание медицинской и социальной помощи, повысить производительность труда и обеспечить положительный возврат инвестиций, что делает это выгодным как для работников, так и работодателей.

Что можно отнести к таким практикам:

- Здоровое питание на рабочем месте.

Нерегулярное питание, переизбыток после работы, малоподвижный образ жизни приводят к заболеваниям желудочно-кишечного тракта, проблемам с пищеварением, к стрессу и лишнему весу. Планирование питания — важная составляющая здорового образа жизни. На первый взгляд кажется что это сложно и занимает много времени, но на самом деле это вопрос привычки. А вот то, что вы получите в результате заботы о себе, бесценно: хорошее самочувствие, прекрасную работоспособность, комфортное пищеварение и многое другое.

- Физическая активность.

Сидячая работа в офисе и недостаток физических нагрузок не лучшим образом сказываются на здоровье и самочувствии. Если большую часть дня проводить в сидячем положении перед экраном компьютера, можно со временем

заработать целый комплекс хронических заболеваний, приводящий к снижению трудоспособности и сокращению продолжительности жизни. Физическая активность является необходимой частью здорового образа жизни. Чтобы избежать этих проблем, нужно чаще моргать во время работы за компьютером, пить больше жидкости и периодически выполнять комплекс упражнений для глаз – каждый час по 5-10 минут.

- Отказ от курения.

Курильщики, как правило, болеют чаще, чем некурящие. В России курит 40 миллионов человек: 63% мужчин (что почти в 2 раза больше, чем, например, в США или Великобритании) и 15% женщин. Ежегодно количество курящих в России увеличивается на 1,5-2%. Около 40% смертей мужчин от ишемической болезни сердца (инфаркта миокарда, нарушений ритма сердца и др.) связаны с курением. Отказ от курения в любом возрасте принесёт Вашему организму большую пользу, однако резкое изменение образа жизни, особенно в пожилом возрасте, может оказаться небезобидным. Поэтому бросайте курить под наблюдением врача.

- Управление стрессом.

Стресс приводит к многочисленным проблемам со здоровьем, таким как депрессия, болезни сердца, диабет и ожирение. Стресс на рабочем месте оказывает самое пагубное влияние на здоровье. Ведь самое опасное в стрессе на работе – это продолжительность и очень часто – отсутствие возможности адекватной реакции на раздражитель.

Несколько советов для снижения стресса на работе:

- * Постарайтесь найти баланс между работой и семейной жизнью, общественной деятельностью и хобби, ежедневной ответственностью и отдыхом;
- * Просыпайтесь раньше. Запас в 10-15 минут избавит вас от спешки и утреннего стресса. Ранний подъём сделает ваш день немного длиннее и позволит вам быть пунктуальнее;
- * Не перегружайте себя. Избегайте постоянного напряжения. Старайтесь не откладывать выполнения множества важных задач на последний день;
- * Делайте регулярные перерывы в работе. Короткий отдых поможет вам расслабиться, это поможет вам работать продуктивно.

- Профилактика.

Наиболее радикальным средством в профилактике физического и психического перенапряжения является правильная организация рабочих мест. Необходимо вовремя проходить профосмотры и вакцинопрофилактику.