22-28 апреля — Неделя популяризации лучших практик укрепления здоровья на рабочих местах

Сегодня, 22 апреля 2024 года, стартует неделя популяризации лучших практик укрепления здоровья на рабочих местах, приуроченная к Всемирному дню охраны труда - 28 апреля, которая продлится до 28 апреля.

Большую часть жизни человек проводит на работе. То, как он чувствует себя на рабочем месте, — один из факторов, определяющих общее благополучие. Поэтому важным направлением развития охраны здоровья граждан является внедрение корпоративных программ на предприятиях. Это многомодульные проекты, направленные на профилактику основных факторов риска развития неинфекционных заболеваний.

Комфортные условия труда и благоприятная психологическая атмосфера в коллективе способствуют охране здоровья людей и повышают их производительность труда.

Что делать, чтобы предупредить развитие недугов?

1. Регулярно заниматься спортом, а на работе находить время на короткую разминку, буквально 3-5 простых упражнений (особенно это касается работы с постоянным сидением). 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.

Не забывать делать гимнастику для глаз (актуально для работников, которые проводят большинство своего рабочего времени за компьютером).

1. Стараться правильно питаться: своевременно, сбалансированно. Нерегулярное питание, переедание 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.
2. Отказаться от вредных привычек. Курильщики, как правило, болеют чаще, чем некурящие. Помимо запретительных мер, которые целесообразнее проводить путем создания равноценной альтернативы, работодатели могут включить в свои программы укрепления здоровья на рабочем месте предложение услуг по отказу от курения на предприятии или предоставление времени на прием к врачу для обсуждения вопроса о том, как бросить курить.

Сокращение приема алкоголя. Употребление алкоголя на рабочем месте может привести к различным медико-социальным и экономическим последствиям для работников и организаций. Поэтому в программы оздоровления рабочих мест важно включать меры, направленные на выявление лиц с риском пагубного потребления алкоголя и оказание им профилактической помощи.

1. Научиться управлять 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.
2. Не забывать проходить ежегодную диспансеризацию, даже если ничего не беспокоит. Диспансеризация и профилактические осмотры на ранних этапах могут выявить возможные факторы риска, обнаружить на первых стадиях или предотвратить осложнения уже имеющихся заболеваний.

Инициативы по управлению здоровьем персонала на рабочем месте окупаются для современного бизнеса такими эффектами, как повышение лояльности, производительности и вовлеченности сотрудников.

Источники: <https://zabota026.msp.midural.ru/news/s-22-28-aprelya-2024-goda-nedelya-populyarizacii-luchshih-praktik-ukrepleniya-zdorovya-na-rabochih-mestah-127462/>, <https://vrngmu.ru/news/vestnik-zozh/48584/?special_version=Y>, <https://12.rospotrebnadzor.ru/>.