

**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 предприятиях. Это многомодульные проекты, направленные на профилактику основных факторов риска развития неинфекционных заболеваний.



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.

Большую часть жизни человек проводит на работе. То, как он чувствует себя на рабочем месте — один из факторов, определяющих общее благополучие. Комфортные условия труда и благоприятная психологическая атмосфера в коллективе способствуют охране психического здоровья людей и повышают их производительность труда. От этого выигрывают все: и работники, и работодатели, и общество в целом. С условиями труда могут быть связаны многие факторы риска нарушений психического здоровья. Одной из таких проблем является феномен «эмоционального выгорания».



Эмоциональное выгорание — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов, возникших в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них. У людей заметно снижается энтузиазм в работе, нарастает негативизм и усталость. Синдром эмоционального выгорания — это долговременная стрессовая реакция, возникающая в связи со спецификой профессиональной деятельности. На развитие синдрома эмоционального выгорания оказывают многие факторы. К ним можно отнести специфику профессиональной деятельности, характеризующей высокой эмоциональной загруженностью и наличием большого числа эмоциональных факторов, которые воздействуют на труд человека и могут вызывать сильное напряжение и стресс. В создавшейся ситуации миссией руководства, важно распределить приоритеты, выделить цели и задачи и донести их до сотрудников. Это главное условие, мотивирующее работников. Сами сотрудники также должны прикладывать усилия к тому, чтобы работа была не тяжёлым бременем, выматывающим эмоционально и психологически, а приятной и полезной деятельностью.



ЗДОРОВОЕ МЕСТО РАБОТЫ – это место, где работники и руководители постоянно сотрудничают в совершенствовании охраны и укрепления здоровья, безопасности и благополучия всех работающих, способствуют совершенствованию рабочего места в процессе решения основных проблем, определенных ВОЗ:

1. Здоровье и безопасность в физической производственной среде.
2. Здоровье, безопасность и благополучие в психосоциальной производственной среде, включая организацию труда и культуру рабочего места.
3. Личный потенциал здоровья работника на рабочем месте.
4. Способы участия в совместной работе по улучшению здоровья работающих, их семей и других членов сообщества.

Здоровое рабочее место рассматривается как место, способствующее сохранению и укреплению здоровья, профилактике не только производственных болезней и травм, но и оценке и улучшению здоровья людей в целом. Акцент действий распространяется с физической производственной среды на психосоциальную, включая образ жизни, поведение, отношение к сохранению и улучшению здоровья, что требует тесного взаимодействия работодателей и самих работников.

Что можно отнести к таким практикам:

- **Здоровое питание на рабочем месте.** Может значительно повлиять на способность сотрудника эффективно выполнять свою работу, например, увеличивая общие энергетические ресурсы организма, улучшать его способность концентрироваться и т.д.



- **Физическая активность.** Физическая активность является необходимой частью здорового образа жизни. Программы здоровья на рабочем месте могут способствовать включению физической активности в повседневную жизнь, создавать среду, поддерживающую необходимый уровень физической активности.

Растяжка на рабочем месте



1
10–20 секунд
2 раза



2
10–15 секунд



3
8–10 секунд
в каждую сторону



4
15–20 секунд



5
3–5 секунд
3 раза



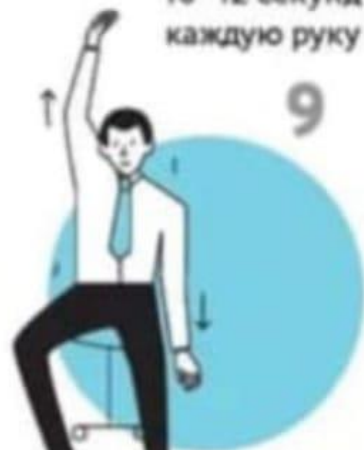
6
10–12 секунд
каждую руку



7
10 секунд



8
10 секунд



9
8–10 секунд
каждую сторону

- **Отказ от курения.** 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.
- **Управление стрессом.** Стресс приводит к многочисленным проблемам со здоровьем, таким как депрессия, болезни сердца, диабет и ожирение. Программы здоровья на рабочем месте, которые помогают сотрудникам справляться со стрессом, могут улучшить их здоровье и благополучие.



- **Профилактика.** Профосмотры, диспансеризация и своевременная вакцинопрофилактика сотрудников.

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

Центр
Общественного
Здоровья
г. Ярославля

БЕСПЛАТНОЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

ЦЕЛЬ РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ФАКТОРОВ РИСКА ИХ РАЗВИТИЯ:

● болезни системы кровообращения ● рак ● болезни органов дыхания ● сахарный диабет



УГЛУБЛЕННАЯ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

ЦЕЛЬ РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ ОСЛОЖНЕНИЙ ПОСЛЕ COVID-19



Перенесшие COVID-19
не ранее, чем через 60 дней
после выздоровления

- 1 ЭТАП**
- Измерение насыщения крови кислородом
 - Спирометрия
 - Развернутый общий и биохимический анализы крови
 - Рентгенография легких
 - Осмотр терапевта
 - Тест с 6-минутной ходьбой (по показаниям)
 - Определение Д-димера в крови (по показаниям)
- 2 ЭТАП**
по показаниям
- Компьютерная томография легких
 - УЗИ сердца
 - УЗИ вен нижних конечностей

Как и где записаться на диспансеризацию:

1. Телефон 122 - Единая региональная информационно-справочная служба
2. Через порталы «К Врачу», «Госуслуги»
3. При обращении в медицинскую организацию по месту прикрепления

