

## ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ РАБОТАЮЩИХ

### НЕДЕЛЯ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ЛУЧШИХ ПРАКТИК УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ НА РАБОЧИХ МЕСТАХ



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

Профилактические факторы:

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

- 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 и своевременная вакцинопрофилактика сотрудников.

#### **Диспансеризация и профосмотры на рабочем месте**

Цель профосмотра – выявление негативных факторов и заболеваний, которые возникли в результате профессиональной деятельности, а диспансеризация выявляет заболевания, имеющие огромный вклад в преждевременную смертность. В перечень обследований диспансеризации входят 7 онкологических скринингов. Непосредственно на рабочем месте в организации есть возможность провести диспансеризацию силами выездной бригады и определить индивидуальные риски для здоровья. Важно понимать, что у профосмотра на рабочей месте и диспансеризации разные цели и задачи. **Профосмотры работающих сотрудников не являются заменой диспансеризации.**

#### **Индивидуальные практики укрепления здоровья на рабочем месте**

Заботиться о своем здоровье и заниматься профилактикой заболеваемости необходимо каждому работающему человеку. Общеизвестными способами поддержания трудоспособности в течение рабочего дня являются комплексы упражнений и гимнастики для глаз, рекомендуемые при сидячей работе.