



Диспансеризация. Это комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследования, проводимые в целях оценки состояния здоровья.

Посещение медицинских учреждений при заболеваниях. В настоящее время большое количество работников предприятий невнимательно относится к заболеванию, не считая нужным обращаться во время болезни к врачу. Это очень опасно, так как заболевания могут протекать нетипично.

Ответственное отношение к лечению. Положительный результат часто зависит не только от медикаментозного лечения, но и от того, насколько человек привержен здоровому образу жизни, т.е. скрупулезно выполняет рекомендации врача по коррекции факторов риска (нерациональное питание, низкая физическая активность, избыточная масса тела, курение, пагубное потребление алкоголя и др.). Контроль за основными показателями здоровья.

Необходимо постоянно контролировать свои показатели здоровья. К ним относится уровень артериального давления, количество сахара и холестерина в крови, вес.

Знание своих профессиональных рисков.

Соблюдение санитарно-гигиенических навыков.

Преодоление вредных привычек (табакокурение, избыточное потребление алкоголя и др.).

Мероприятия:

- организация прохождения диспансеризации;
- организация прохождения периодических медицинских осмотров;
- организация информационно-просветительской работы в ДОУ.

### **Создание здоровьесберегающих условий на рабочем месте**

Вредные условия труда вносят вклад в ухудшение состояния здоровья работников, ведут к производственному травматизму, а тот, в свою очередь, выступает одной из основных причин инвалидности и смертности работающих. Таким образом, охрана труда на рабочем месте является важнейшим условием сохранения жизни и здоровья граждан в процессе трудовой деятельности.

Мероприятия:

- обеспечение безопасности и здоровья работников на рабочих местах;
- проведение специальной оценки условий труда, работа по устранению выявленных факторов;
- организация мест питания, обеспечение чистой питьевой водой (установка кулера) и др.;
- обеспечение работников средствами индивидуальной защиты;
- информирование работников, в том числе проведении инструктажа, с целью предупреждения случаев инвалидности, причинами, которой являются производственный травматизм и вредные производственные факторы;
- обучение работников основам оказания первой помощи на производстве, в том числе при острых сердечно-сосудистых состояниях;
- распространение информационных материалов по вопросам здорового образа жизни, физической активности, преодоления стрессов;

- О вреде курения, злоупотребления алкоголем и т.п.;
- организация субботников, озеленение и благоустройство территории организации.

### **Формирование мотивации и личной ответственности за сохранение здоровья**

Повышение физической активности согласно данным ВОЗ, отсутствие физической активности является четвертым по значимости фактором риска глобальной смертности.

Полезные для здоровья эффекты физической активности включают в себя снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета и некоторых форм онкологических заболеваний. Кроме того, физическая активность положительно влияет на психическое здоровье. Внедрение физической активности на рабочем месте способствует тому, что у работников улучшаются показатели здоровья, снижается индекс массы тела и уровень стресса, а также растет удовлетворенность своей работой, увеличивается производительность труда.

Мероприятия:

- мероприятия по повышению физической активности среди работников (акции, флешмобы)
- организация спортивно-массовых мероприятий;
- организация «Неделя физической активности»;
- совместные лыжные прогулки

### **Рациональное питание**

Питание является одним из ведущих факторов, который не только определяет здоровье населения, но и создает условия для повышения работоспособности людей, их адекватной адаптации к окружающей среде и продлению жизни; является важным элементом профилактики многих распространенных хронических неинфекционных заболеваний. Поэтому питание человека должно быть максимально полезным, то есть правильным. От этого будут зависеть здоровье человека, его роль и место в обществе.

Мероприятия:

- информирование работников о пищевой и энергетической ценности продуктов питания;
- способствуя их осознанному выбору.

### **Создание комфортного психологического климата в коллективе**

Согласно определению ВОЗ, здоровье – это состояние полного физического, социального и психического благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.

Стрессовые ситуации приводят к большому числу пропусков рабочих дней. Среди наиболее часто встречающихся факторов, влияющих на психологическое состояние называют следующие:

- дисбаланс между работой и семьей;
- хронический неблагоприятный психологический климат и, как следствие, – профессиональное выгорание и

Мероприятия:

- организация совместных мероприятий;
- выезды коллектива на природу;
- организация поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практическую деятельность по изменению образа жизни

### **Критерии эффективности работы**

Для успешности работы по укреплению здоровья сотрудников на рабочем месте необходимо активное, заинтересованное взаимодействие, как работодателей, так и самих работников.

Параметры показателей эффективности работы:

- увеличение числа работников, приверженных здоровому образу жизни
- улучшение условий труда работников организации;
- повышение производительности труда работников организации;
- снижение показателей временной утраты трудоспособности работников;
- снижение финансовых потерь, которые несет организация в результате отсутствия работников по болезни;
- отсутствие (снижение) производственного травматизма и профессиональных заболеваний;
- стабильное психическое состояние работников организации.