

Здоровье
на рабочем месте

НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

"ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ" МЗ КК



10 АТМОСФЕРА БЕЗ СТРЕССА

Создайте на рабочем месте атмосферу без стресса. Коллег по работе нужно приободрять и вдохновлять, создавая положительные эмоции, рассказывая приятные истории. Не рекомендуется грузить сотрудников негативом, решать проблемы нецивилизованно, нервировать окружающих.



3 НЕТ КУРЕНИЮ

Да, необходимо решительно сказать “нет” курению. Если это удалось сделать, то у расставшихся с табаком курильщиков общий расчетный риск для жизни через год приблизится к индексу, определяемому для некурящего населения. Только через год!

СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВОГО ВЕСА

4

Поддержание на протяжении жизни здорового веса поможет сохранению нормального артериального давления крови. Высокое давление - причина 50% всей сердечно-сосудистой патологии, но главное: гипертония является основным фактором риска развития инсульта.






8

ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПЕРЕРЫВ


Обязательно внесите в рабочий ежедневник перерывы для физической активности. Делайте упражнения по 5 минут для позвоночника и конечностей и сидя на рабочем месте. Идеально, когда сотрудники во время перерыва имеют возможность заниматься теннисом, крутить педали велоэргометра, заниматься в тренажерном зале. Но, если нет таких условий, то можно просто немного походить, использовать ступеньки.

ВЫБИРАТЬ ХОРОШУЮ СТОЛОВУЮ

9



Выбирайте кафе или столовую, в которых готовят здоровую пищу. Не стоит принимать ланч за рабочим столом. Для этого найдите другое помещение. Гораздо полезнее короткая прогулка по свежему воздуху в столовую и обратно.






1

ЗДОРОВАЯ ЕДА

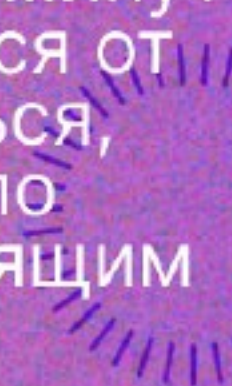


Ежедневно следует съедать пять порций свежих овощей и фруктов и стараться исключать из рациона жиры животного происхождения.

АКТИВНОСТЬ



Будьте активными! Каждые 30 минут работы постарайтесь оторваться от рабочего места, чтобы размяться, пройтись. Особенно это правило рекомендуется соблюдать сидящим весь рабочий цикл на одном стуле (в современном офисе у компьютера) сотрудникам.



5

ЗНАТЬ СВОИ РАЗМЕРЫ

Каждый человек должен знать свои «размеры»: артериальное давление, холестерин крови, содержание глюкозы в крови, размер талии и индекс массы тела. Если есть отклонения от нормы, то совместно с лечащим врачом нужно составить специальный план действий, чтобы снизить риск развития сердечно-сосудистой патологии, инвалидности в результате сосудистых катастроф и преждевременной смерти.



6

УМЕНЬШИТЬ ПРИЕМ АЛКОГОЛЯ

Употребление алкоголя всегда приводит к повышению артериального давления и способствует избыточному весу. Почти у всех активных любителей и почитателей алкогольных напитков, даже некрепких, рано или поздно развивается гипертоническая болезнь.

ПОМЕЩЕНИЕ БЕЗ ТАБАЧНОГО ДЫМА

7

Настаивайте на свободном от курения рабочем помещении. Пассивное курение приносит столько же вреда, сколько курение активное. Работодателям рекомендуется оказывать поддержку и помощь тем сотрудникам, которые желают бросить курить. Важно запретить курение на рабочем месте.

