Неделя популяризации лучших практик укрепления здоровья на рабочих местах проходит с 24 по 30 апреля 2023 года

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.

Что можно отнести к практикам укрепления здоровья на рабочих местах:

- **Здоровое питание на рабочем месте.** Повышает эффективность труда. Исключает вредное питание – фаст фуд.
- **Физическая активность**. Способствует поддержанию здоровых навыков, профилактике гиподинамии и избыточной массы тела.
- **Отказ от курения.** Позволяет сохранить здоровье. Программы отказа от курения способствуют профилактике заболеваний и инвалидизации. Способствуют активному долголетию.
- **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.
- **Диспансеризация.** Профосмотры и своевременная вакцинопрофилактика – залог здорового активного долголетия сотрудников.

Здоровое население – главное богатство каждого государства!

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья