



# ПОЧЕМУ ВАМ ДОЛЖНО БЫТЬ ВАЖНО ЗДОРОВЬЕ ВАШИХ СОТРУДНИКОВ



Опросы в электронной форме позволяют предоставить работнику информацию о его **факторах риска**, а **результаты скрининга** позволяют сформировать приоритеты и потребность компании в мерах по формированию ЗОЖ. **Интеграция** периодических медицинских осмотров, диспансеризации и профилактических медицинских осмотров

**Выявление факторов риска**

**Программы, меняющие поведение работников**

Индивидуальное консультирование по **отказу от курения, снижению избыточного веса тела, по изменению питания, повышению физической активности**. Программы, ориентированы на запрет курения и употребления алкоголя, программы повышения физической активности, снижения избыточной массы тела

**Обучающие программы**

Информационно-мотивационные кампании, направленные на повышение информированности работников **о факторах риска** (курение, алкоголь, нездоровое питание, низкая физическая активность, стресс), **дни здоровья**, специальные семинары, использование **онлайн ресурсов** и т.п., меняющую рабочую среду

**Программы, меняющие рабочую среду**

Такие программы распространены не широко, чаще всего изменение рабочей среды затрагивает **сферу питания работников**. Некоторые предприятия внедряют программы и меры, стимулирующие работников больше ходить пешком и заниматься спортом на работе

# Практики корпоративных программ по направлениям



введение информационной маркировки (или информационных сообщений) на блюда и напитки для меню «Здоровое питание»



обеспечение выбора продуктов и блюд для здорового питания на всех площадках и мероприятиях компании



ограничение на территории предприятия продажи продуктов с высоким содержанием соли, сахара и насыщенных жиров

## Здоровое питание

обеспечение доступности инфраструктуры для занятия физической культурой и спортом для сотрудников и граждан с разным уровнем дохода



приближение фитнес-сервисов к местам проживания людей

создание условий для бесплатных занятий массовым спортом



популяризация занятий физической культурой и спортом



## Физическая активность

## Управление стрессом



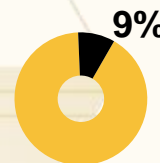
стресс приводит к многочисленным проблемам со здоровьем, таким как депрессия, болезни сердца, диабет и ожирение



обучение работников управлению эмоциями; профилактика депрессии, выгорания, тревожных расстройств; методики когнитивно-поведенческой психотерапии для преодоления стресса

## Отказ о курения

вероятность пропуска рабочих дней по болезни у курящих работников на 9% выше, чем у некурящих



потери увеличиваются с ростом количества выкуренного табака: у тех, кто курил одну пачку сигарет в день и более, потери в производительности труда составляли 75% по сравнению с некурящими







обеспечение безопасной физической производственной среды, что находится в сфере ответственности охраны труда и производственной медицины



повышение доступности медицинской помощи не только при чрезвычайных ситуациях, но и в плановом режиме с включением мер по профилактике не только профессиональных, но и основных хронических заболеваний



оздоровление психосоциальной среды в организации, повышение личного потенциала работников уменьшения вреда от нездорового поведения, повышение активности и стремления к сохранению здоровья



повышение ответственности руководства компаний к созданию условий, способствующих и обеспечивающих возможность укрепления и сохранения здоровья



# ОФИСНЫЙ СИНДРОМ

## Проблемы со здоровьем



Усталость и раздражительность



Ожирение



Туннельный синдром



Боли в суставах

## Причины заболевания



Хронический стресс



Неправильное питание



Напряжение в запястье



Сидячий образ жизни

## Проблемы со здоровьем



Релаксационные упражнения



Сбалансированная пища



Упражнения для запястья и рук



Перерывы для упражнений