

Здоровье  
на рабочем месте

НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

"ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ" МЗ КК






# 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.



# 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.



# 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



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.



# 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.



# 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.

