

**Неделя популяризации лучших практик укрепления здоровья на рабочих местах (24 -30 апреля 2023 года.)**

С 24 по 30 апреля 2023 года Министерство здравоохранения объявило **Неделей популяризации лучших практик укрепления здоровья на рабочих местах**.

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.

Люди, работающие в неблагоприятных условиях, чаще подвержены стрессу, склонны больше курить, придерживаться нерационального питания и меньше двигаться. У таких сотрудников выше риск раннего развития ХНИЗ, что ведет к росту временной нетрудоспособности и снижению производительности труда. Экономические потери также связаны со снижением мотивации и заинтересованности работников, «текучестью кадров», расходами на адаптацию новых работников.

Исследования показали, что меры по охране здоровья на рабочих местах на 27% сокращают продолжительность временной нетрудоспособности, на 26% - расходы компаний на медико-санитарное обслуживание.

Сохранение и укрепление здоровья трудоспособного населения - приоритетное направление государственной политики охраны здоровья граждан Российской Федерации. Главная задача корпоративных программ – способствовать созданию на рабочем месте условий, позволяющих сохранить здоровье и благополучие сотрудников, своевременно скорректировать у них факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний.

**Программы по укреплению здоровья на рабочем месте включают следующие направления:**

1. Профилактика потребления табака;

2.Снижение потребления алкоголя с вредными последствиями;

3. Здоровое питание на рабочем месте;

4. Повышение физической активности;

5. Сохранение психологического здоровья и благополучия.

6. Вакцинопрофилактика и проведение профосмотов.

**Профилактика потребления табака.**

Потребление табака является одним из основных факторов риска развития целого ряда ХНИЗ, включая рак, болезни легких и сердечно – сосудистые заболевания (ССЗ). Курящие работники болеют чаще и дольше не курящих. У курящих производительность труда ниже в следствие длительных перекуров, следовательно, работодатели несут экономические потери. Программа профилактики потребления табака включает:

1. Оформление рабочих мест, мест общественного пользования знаками, запрещающими курить.

2 Оформление мест для курения вне территории предприятия.

3. Оформление мест общего пользования (туалеты, лестницы, коридоры) детекторами дыма для осуществления контроля над соблюдением запрета курения на предприятии.

4. Оформление рабочих мест, мест общественного пользования информационными материалами о вреде курения, потреблении табака.

5. Выявление курящих сотрудников, собеседование с ними о вреде курения.

6. Организация кабинета по оказанию помощи в отказе от курения.

7. Включение в пакет ДМС оказание помощи по отказу от курения и лечению табачной зависимости.

**Снижение потребления алкоголя.**

Потребление алкоголя приводит к смерти и инвалидизации в относительно молодом возрасте. Среди возрастной группы 20-39 лет примерно 13,5% всех случаев смерти связаны с алкоголем. Потребление алкоголя на рабочем месте ассоциировано не только со снижением производительности труда работников, но и с рисками развития серьезных несчастных случаев, со значительными экономическими потерями.

Программа «Снижения потребления алкоголя» включает:

1. Организация тестирования сотрудников на злоупотребление алкоголем.

2. Распространение информационных материалов о вреде алкоголя, последствиях употребления алкоголя.

3. Организация консультативной помощи по вопросам, связанным с риском пагубного употребления алкоголя.

4. Распространение информации о здоровом образе жизни, здоровом питании.

**Здоровое питание на рабочем месте.**

Здоровое питание способствует хорошему самочувствию, имеет решающее значение в профилактике большинства ХНИЗ, помогает предотвратить развитие ССЗ, сахарного диабета и ожирения. Здоровое питание способствует повышению производительности труда.

Программа «Здоровое питание и рабочее место» включает:

1. Обеспечение сотрудников в течение рабочего времени питьевой водой (установка кулеров с водой);
2. Организация питания в рабочее время.
3. Для приготовления пищи использование йодированной соли.
4. Ограничение на территории предприятия продажи «нездоровых» продуктов с высоким содержанием соли, сахара. Исключить из продажи сладкие и газированные напитки, картофельные чипсы, сухарики, шоколадные батончики.

**Повышение физической активности.**

В России 40% взрослого населения имеют низкую физическую активность на работе и в свободное время. Программы по укреплению здоровья на рабочих местах, направленные на повышение физической активности, являются эффективными в изменении образа жизни в виде повышения физической активности, сокращения индекса массы тела, понижения артериального давления.

Программа «Повышения физической активности» включает:

1. Организация на предприятиях физкультурно-спортивных мероприятий по сдаче норм ГТО.
2. Организация на предприятиях производственной гимнастики, упражнений, которые способствуют снижению напряженности, стресса и утомляемости работников.
3. Поощрение физической активности: пешая ходьба, плавание, танцы и прочее.

**Сохранение психического здоровья и благополучия.**

Стресс приводит к многочисленным проблемам со стороны здоровья, таким как депрессия, болезни сердца, диабет и ожирение. Психоэмоциональный стресс существенно понижает эффективность трудовой деятельности работников, а при длительном воздействии негативно сказывается на их здоровье.

План действий, предупреждающий развитие психоэмоционального стресса у работников, включает следующие мероприятия:

1. Организация постоянно действующей анонимной линии психологической поддержки работников.

 2.Организация работы комнаты психоэмоциональной разгрузки.

1. Обучение сотрудников и руководителей практике психоэмоциональной разгрузке на рабочем месте. Формирование у сотрудников навыков управления психоэмоциональным состоянием.

**Профилактика.**

Проведение профилактических медицинских осмотров, диспансеризации и своевременной вакцинации сотрудников предприятия.

Цель профилактического осмотра – выявление негативных факторов и заболеваний, которые возникли в результате профессиональной деятельности, а диспансеризация выявляет заболевания, имеющие огромный вклад в преждевременную смертность.

Доказано, что корпоративные программы укрепления здоровья на рабочих местах и профилактике заболеваний могут улучшить здоровье работников, сократить расходы работодателя на оказание медицинской и социальной помощи, повысить производительность труда. Ряд исследований, посвященных проблемам организации здоровой культуры на рабочем месте, демонстрируют, что компании, обеспечивающие здоровье и безопасные условия труда, являются наиболее успешными и пользуются большой профессиональной преданностью работников. Поддержка здорового образа жизни позволит снизить заболеваемость на 40-50%, количество дней нетрудоспособности - на 20%.

На современном производстве меры по защите, охране здоровья работников должны включать не только контроль и снижение вреда производственных вредных и опасных факторов, но и программы по улучшению здоровья сотрудников и благополучия здорового социального климата в трудовых коллективах.

Будьте здоровы!