



Делайте перерывы в работе с компьютером или другими устройствами



Регулярно проводите гимнастику для глаз



Расстояние от монитора компьютера до глаз – не менее 50-60 см



Часто моргайте – это позволит увлажнить глазное яблоко и очистить его от пыли



Поддерживайте правильное освещение при работе и чтении



Носите защитные очки, если работаете в условиях повышенной опасности для глаз



Носите солнцезащитные очки в солнечный день



Придерживайтесь здорового образа жизни



Смотрите на зеленый цвет – он помогает глазам отдохнуть



Регулярно проверяйте зрение у офтальмолога

НЕДЕЛЯ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ЛУЧШИХ ПРАКТИК УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ НА РАБОЧИХ МЕСТАХ

КОРПОРАТИВНЫЕ
ПРОГРАММЫ -
ЗАБОТА О
ЗДОРОВЬЕ



Служба
здоровья



Польза для работника и работодателя

Для работника

- ◆ Укрепление здоровья и улучшение самочувствия
- ◆ Повышение информированности о принципах ЗОЖ
- ◆ Выявление заболеваний на ранней стадии и их профилактика
- ◆ Сокращение трат на медицинское обслуживание
- ◆ Укрепление корпоративного духа



Для работодателя

- ◆ Сохранение здоровых трудовых ресурсов
- ◆ Сокращение потерь по болезни
- ◆ Снижение текучести кадров
- ◆ Рост производительности труда
- ◆ Улучшение имиджа предприятия
- ◆ Создание и продвижение положительного образа компании



Снижаем вред от сидячей работы

Если вам нужно пообщаться с коллегой –
сходите на его рабочее место

Каждый час вставайте из-за стола: пройдите
несколько минут в кабинете или коридоре

Регулярно потягивайтесь и разминайтесь за рабочим
столом, в том числе делайте зарядку для глаз

Используйте часть обеденного
перерыва для небольшой прогулки

Поднимайтесь по лестнице
вместо лифта или эскалатора

ФАКТОРЫ РИСКА ЗДОРОВЬЮ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

- ФИЗИЧЕСКИЕ
- ХИМИЧЕСКИЕ
- БИОЛОГИЧЕСКИЕ
- НЕРВНО-ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ



ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ СОХРАНЕНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ И ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У РАБОТНИКОВ

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕДИЦИНСКИХ ОСМОТРОВ
И СКРИНИНГА ЗДОРОВЬЯ РАБОТНИКОВ.



САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ
МЕРОПРИЯТИЯ



РАЦИОНАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ТРУДА
И ОТДЫХА



ИММУНОПРОФИЛАКТИКА



РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



ВНЕДРЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ
БЕЗОПАСНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ



ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПЕЦОДЕЖДОЙ
И ИНДИВИДУАЛЬНЫМИ СРЕДСТВАМИ
ЗАЩИТЫ



БОРЬБА С ВРЕДНЫМИ ПРИВЫЧКАМИ