



В рамках реализации федерального проекта "Укрепление общественного здоровья" национального проекта "Демография" Министерством здравоохранения Российской Федерации разработаны тематические мероприятия по профилактике снижения заболеваний, потребления алкоголя и формирования здорового образа жизни.

12-18 декабря (Неделя популяризации лучших практик укрепления здоровья на рабочих местах)

ЗДОРОВОЕ МЕСТО РАБОТЫ – это место, где работники и руководители постоянно сотрудничают в совершенствовании охраны и укрепления здоровья, безопасности и благополучия всех работающих, способствуют совершенствованию рабочего места в процессе решения основных проблем, определенных ВОЗ:

1. Здоровье и безопасность в физической производственной среде.
2. Здоровье, безопасность и благополучие в психосоциальной производственной среде, включая организацию труда и культуру рабочего места.
3. Личный потенциал здоровья работника на рабочем месте.
4. Способы участия в совместной работе по улучшению здоровья работающих, их семей и других членов сообщества.

Здоровое рабочее место рассматривается как место, способствующее сохранению и укреплению здоровья, профилактике не только производственных болезней и травм, но и оценке и улучшению здоровья людей в целом. Акцент действий распространяется с физической производственной среды на психосоциальную, включая образ жизни, поведение, отношение к сохранению и улучшению здоровья, что требует тесного взаимодействия работодателей и самих работников.

Стратегия укрепления здоровья ВОЗ

Формирование государственной политики, способствующей укреплению здоровья



Создание условий окружающей среды, благоприятствующих здоровью



Усиление мер воздействия на населения, привлечение граждан к активному участию



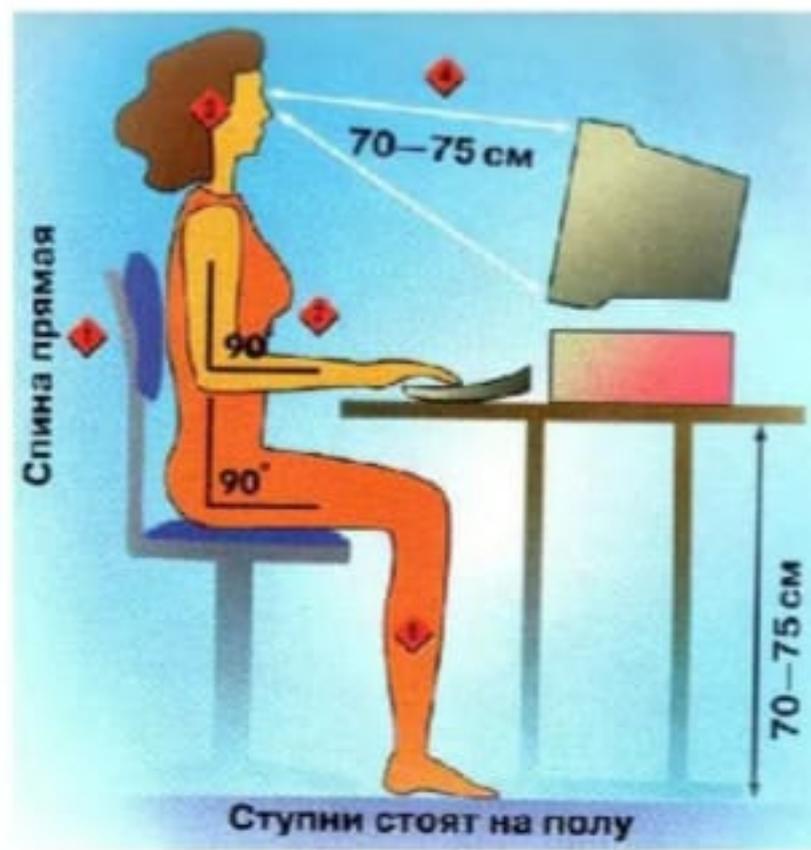
Переориентация служб здравоохранения на осуществление программ укрепления здоровья



Выработка личных навыков у людей, позволяющих сохранить здоровье

Работая за компьютером, необходимо соблюдать правила:

- Расстояние от экрана до глаз – 70 – 80 см (расстояние вытянутой руки);
- Вертикально прямая спина;
- Плечи опущены и расслаблены;
- Ноги на полу и не скрещены;
- Локти, запястья и кисти рук на одном уровне;



Растяжка на рабочем месте



1
10–20 секунд
2 раза



2
10–15 секунд



3
8–10 секунд
в каждую сторону



4
15–20 секунд



5
3–5 секунд
3 раза



6
10–12 секунд
каждую руку



7
10 секунд



8
10 секунд



9
8–10 секунд
каждую сторону