



Неделя популяризации лучших практик укрепления здоровья на рабочих местах

С 27 апреля по 3 мая Министерством Российской Федерации объявлена Неделя популяризации лучших практик укрепления здоровья на рабочих местах, в честь Всемирного дня охраны труда 28 апреля. Это мероприятие, посвящённое продвижению корпоративных программ, направленных на профилактику хронических неинфекционных заболеваний и устранение факторов риска их развития.

Популяризация лучших практик укрепления здоровья на рабочих местах направлена на:

- **Улучшение здоровья работников** — корпоративные программы помогают снизить риск заболеваний, улучшить физическое и психоэмоциональное состояние
- **Сокращение расходов работодателя** на медицинскую и социальную помощь.
- **Повышение производительности труда** — здоровые сотрудники работают эффективнее и делают меньше ошибок.
- **Создание культуры здорового образа жизни** в трудовом коллективе.

Направления реализации программ по укреплению здоровья на рабочих местах:

- **Организация рабочего пространства** — эргономика, освещение, чистота и свежий воздух.
- **Физическая активность** — мини-разминки каждые 1–2, использование лестницы вместо лифта, корпоративные активности (йога, зарядка, пешие прогулки в обеденный перерыв).
- **Питание и водный баланс** — здоровые перекусы (орехи, фрукты, йогурт), достаточное количество воды (1,5–2 литра в день) улучшает концентрацию и обмен веществ, регулярные обеденные перерывы.
- **Забота о ментальном здоровье** — минимизация стресса (планирование задач, делегирование, отказ от многозадачности), комфортная психологическая атмосфера.
- **Профилактика профессиональных заболеваний** — для офисных работников — гимнастика для глаз, использование специальных очков при работе за компьютером, регулярные медосмотры и вакцинация.

Акция призвана способствовать созданию благоприятных условий труда, формированию культуры здоровья на рабочем месте и обеспечению профессионального долголетия сотрудников.

Поддерживайте своё здоровье и обеспечьте свою безопасность.