

27.04-03.05



**Неделя популяризации лучших
практик укрепления здоровья
на рабочих местах**

РАБОЧЕЕ ПРОСТРАНСТВО

- **Организация рабочего места:** настройте эргономику пространства, отрегулировав высоту стула и стола. Используйте подставку для ноутбука, чтобы верхняя часть экрана находилась на уровне глаз.
- **Освещение:** отдавайте предпочтение естественному свету. При его недостатке используйте искусственное освещение с мягким рассеянным светом, исключая мерцание.
- **Микроклимат:** поддерживайте чистоту и регулярно проветривайте помещение для снижения концентрации патогенов в воздухе.



Ментальное здоровье

- Чтобы снизить уровень стресса, важно грамотно распределять задачи, поручать часть работы другим и не пытаться делать всё одновременно.
- Для создания благоприятного психологического климата в команде необходимо поощрять открытое общение и взаимную поддержку между сотрудниками.



ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

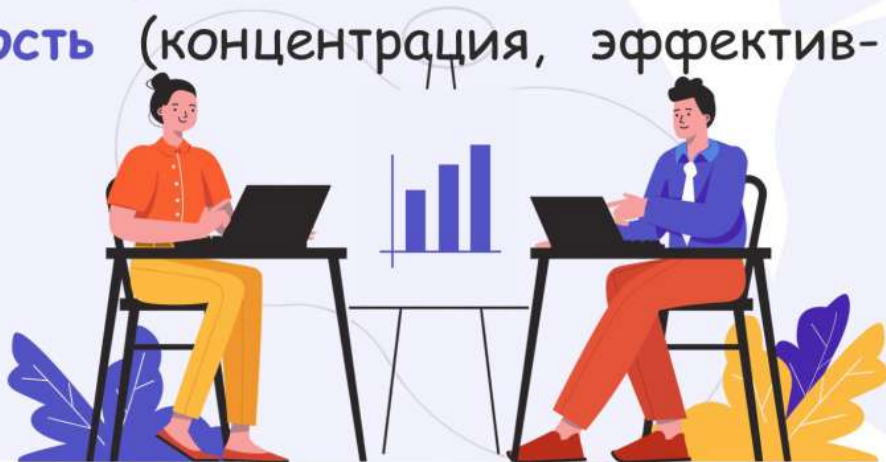
- **Офисным сотрудникам** рекомендуется выполнять зрительную гимнастику и использовать очки, предназначенные для работы за компьютером.
- **Персоналу, чья деятельность связана с длительным пребыванием на ногах**, нужно носить комфортную обувь и при необходимости пользоваться компрессионными чулками для поддержки ног.
- **Общее правило для всех категорий работников** – регулярно проходить профилактические медицинские осмотры и своевременно вакцинироваться.



Программы здоровья на рабочем месте — фундамент для благополучия работника и путь к процветанию компании.

Работа занимает значительную часть нашей жизни, и условия труда оказывают непосредственное воздействие на различные аспекты нашего благополучия:

- 1. Физическое состояние** (осанка, зрение, уровень стресса);
- 2. Психоэмоциональное состояние** (мотивация, усталость, удовлетворённость работой);
- 3. Производительность** (концентрация, эффективность, креативность).



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

- **Делайте разминку:** каждые час-два вставайте и разминайтесь - наклоняйтесь, вращайте шейю, потягивайтесь.
- **Больше ходите пешком:** простой способ быть активнее - подниматься по лестнице, а не ездить на лифте.
- **Занимайтесь вместе:** участвуйте в корпоративных активностях - йоге, зарядке или прогулках с коллегами в обед.

