

ИНИЦИАТИВА АО НК «КазМунайГаз» «10 ШАГОВ К ОЗДОРОВЛЕНИЮ»

Уважаемые коллеги!

Здоровье, безопасность и благополучие работников АО НК «КазМунайГаз» - так же, как и для сотен миллионов людей труда во всем мире, являются приоритетными. Они имеют первостепенное значение, когда речь идет о производительности труда, конкурентоспособности и стабильности предприятий.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), ежегодно от неинфекционных заболеваний умирает 38 млн. человек, из которых сердечно-сосудистые заболевания составляют - 17,5 млн. человек, онкологические заболевания - 8,2 млн. человек, респираторные болезни - 4 млн. человек и диабет - 1,5 млн. человек. На данные 4 группы болезней приходится примерно 82% всех случаев смерти от НИЗ. Кроме того, они, все уязвимы перед факторами риска, способствующими развитию НИЗ, такими как стресс, нездоровое питание, недостаточная физическая активность, воздействие табачного дыма или злоупотребление алкоголем.

Мы предлагаем 10 ПРАКТИЧЕСКИХ ШАГОВ, ведущих к улучшению Вашего здоровья на Ваших рабочих местах.

Прежде всего, они направлены на повышение физической активности и устранения нездоровых привычек питания, и являются эффективными в улучшении результатов, связанных с Вашим здоровьем.

Уверен, что эта данная инициатива будет способствовать улучшению состояния Вашего здоровья, созданию позитивного корпоративного духа, сокращению текучести кадров и числа невыходов на работу по болезни, а также сокращению выплат по заболеваемости и компенсаций по инвалидности.

Эти 10 практических шагов, несомненно, создадут благоприятные условия для вовлечения работников в корпоративную оздоровительную программу.

Шаг за шагом Вы будете понимать, ПОЧЕМУ это необходимо делать, и, ЧТО наиболее важно для Вас.

Каждому работнику необходимо помнить, что данная инициатива и пропаганда здорового образа жизни носят добровольный характер, и в тоже время предоставляют возможность для укрепления здоровья.



**Председатель Правления
С. Мынбаев**

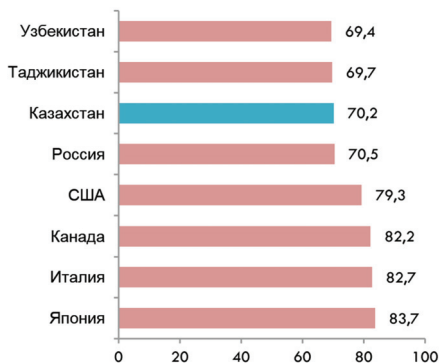
ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Согласно данным ВОЗ здоровье человека зависит от следующих факторов: наследственности, внешней среды (экологического состояния), уровня здравоохранения. Однако наиболее значимыми факторами, влияющими на здоровье, являются образ жизни и питание.

Факторы, влияющие на здоровье



Средняя продолжительность жизни¹



Структура заболеваемости по группе КМГ



¹По данным Всемирной организации здравоохранения, http://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/2016/en/

Структура заболеваемости по Казахстану



Принадлежность к группам и возможности перехода в лучшую группу

Пирамида заболеваемости²



²По данным специализированных медицинских организаций, оказывающих услуги КМГ и ДЗО



КЛЮЧЕВЫЕ ФАКТОРЫ УСПЕХА

Корпоративная культура, поддерживающая инициативу, и вовлечение в нее сотрудников и руководителей на всех уровнях/ Приверженность со стороны руководства КМГ³.

Вовлечение работников/Активное участие самих работников в оценке рисков для здоровья и различных мероприятиях.

Значимость благоприятного окружения/ Влияние на рабочее место внешних факторов.

Привлечение к участию заинтересованные стороны/Профсоюзы, медицинские организации, страховые компании, фитнес-клубы.



ЦЕЛИ ИНИЦИАТИВЫ

Дальнейшая разработка мероприятий по оздоровлению и профилактике для сотрудников КМГ на основе авторитетных научных исследований и разработок.

Повышение уровня знаний сотрудников КМГ о рисках, связанных с неинфекционными/инфекционными заболеваниями, и профилактических мерах, направленных на их предотвращение.

Выстраивание оптимальной системы оздоровления работников, которую затем можно применить в группе компаний КМГ.

³Члены Правления, Руководители функциональных блоков КМГ



ШАГ 1. Оценка состояния здоровья (скрининг)

Актуальным становится введение в практику целевых скрининговых обследований здоровья работников в дополнение к периодическим медицинским осмотрам. Скрининг - это профилактический медицинский осмотр, основная цель которого выявление заболеваний на ранней стадии и предупреждение развития заболеваний, выявление факторов риска, способствующих возникновению заболеваний, контроль качества проводимых предварительных и периодических медицинских осмотров, формирование и укрепление здоровья работников.

Преимущества скрининга: низкая стоимость, высокая информативность и простота использования, возможность проведения обследования непосредственно на рабочем месте или на территории организации практически без отрыва от основной деятельности.

В частности, скрининги оказывают наибольшее влияние, когда они направлены на сердечно-сосудистые факторы риска забо-

левания, в частности, высокое артериальное давление (гипертония) и уровень холестерина в сыворотке крови.

Гипертония или артериальная гипертензия легко диагностируется, имеет множество эффективных методов лечения. Однако существует основная проблема - многие даже не подозревают, что имеют повышенное давление. Сейчас у большей части молодежи фиксируется повышенное артериальное давление. А ведь именно артериальная гипертензия – основная причина развития таких смертельных исходов, как инсульты и инфаркты.

Высокое артериальное давление является одним из основных глобальных факторов риска смертности в мире, и является причиной 13% всех случаев смерти в мире⁴.

Регулярное прохождение профилактического осмотра и обследования в соответствии с возрастом и группой риска.

Особенно важно проходить регулярный скрининг после 40 лет. Для различных заболеваний и в разном возрасте периодичность обследований может различаться.

⁴По данным Всемирной организации здравоохранения, <http://www.who.int/publications/list/2015/global-health-risks/ru/>



ШАГ 2. Здоровое питание и управление весом

Правильное питание играет важную роль в профилактике целого ряда заболеваний, включая болезни сердца, инсульт, высокое кровяное давление, диабет и раковые заболевания.

Вредная пища ведет к сокращению продолжительности жизни. Потребление большого количества калорий из твердых жиров, добавленных сахаров и переработанного зерна, приводит к избыточному весу или ожирению.

Ожирение ведет к сердечно-сосудистым заболеваниям. Употребление газированной воды вымывает кальций из организма, и после 40 лет человек начинает активно терять костную массу. Из-за постоянного потребления вредной пищи в организме идет накопление опасных мутагенных веществ, которые приводят к образованию в организме раковых клеток.

Сбалансированное питание позволяет поддерживать фигуру в форме, и нормализует

внутренний обмен веществ. При необходимости снижения или набора веса необходимо составлять ежедневный рацион с учетом количества потребляемых калорий и особенностей образа жизни, поскольку при физических нагрузках организм затрачивает большую энергию.

Здоровое питание помогает предотвратить заболевания, включая диабет, болезни сердца, нарушение мозгового кровообращения и рак.

Избыточный вес и ожирение – результат формирования аномальных или чрезмерных жировых отложений, которые могут наносить вред здоровью. Индекс массы тела (ИМТ) – простое отношение массы тела к росту, часто используемое для диагностики ожирения и избыточного веса у взрослых. Индекс рассчитывается как отношение массы тела в килограммах к квадрату роста в метрах (ИМТ = Вес / Рост).

Классификация ИМТ ⁵	Риск для здоровья
Недостаточный вес < 18.5	Существует риск развития других расстройств. Вероятность развития заболеваний, сопутствующих ожирению, резко уменьшается. Дефицит массы тела возникает по различным причинам. <i>Необходима консультация врача!</i>
Нормальный вес 18.5 - 24.9	Все в норме. Питайтесь правильно. Занимайтесь активным спортом, или не менее 20 000 шагов в день. <i>Сохраните свой вес!</i>
Излишний вес 25.0 - 29.9	Существует риск развития осложнений. Сократите прием сладкой, соленой, острой и жирной пищи. Увеличьте физические нагрузки, спорт, или не менее 15 000 шагов в день. <i>Сбросьте лишний вес!</i>
Ожирение 30.0 - 40.0	Высокий риск развития заболеваний, связанных с ожирением. Уже имеются заболевания различных органов и систем организма. Следует срочно обратиться к врачу для обследования и разработки индивидуальной программы по снижению массы тела и лечение не только ожирения, но и уже существующих осложнений. Умеренные, но систематические физические нагрузки, физкультура, или не менее 10 000 шагов в день. <i>Интенсивно худейте под контролем врача!</i>
Ожирение I степени 30.0 - 34.9	
Ожирение II степени 35.0 - 39.9	
Ожирение III степени > 40.0	

⁵10 фактов об ожирении, Всемирная организация здравоохранения, <http://www.who.int/features/factfiles/obesity/facts/ru/>

По возможности стараться больше употреблять фрукты, овощи, бобовые (чечевица, фасоль), орехи и цельные злаки (не переработанная кукуруза, просо, овес, пшеница, нешлифованный рис).

По меньшей мере, 400 г (5 порций) фруктов и овощей в день.

Включать в рацион менее 5 г соли (что эквивалентно примерно одной чайной ложке) в день и использование йодированной соли⁶.



ШАГ 3. Потребление воды

Вода более необходима для жизни, чем пища. Без пищи человек может прожить 3 недели, а без воды не более 3 суток. В жаркую погоду без воды у человека всего за несколько часов может наступить обезвоживание организма. Это объясняется тем, что тело человека на 75% состоит из воды.

Вода очищает организм от токсинов и загрязняющих веществ, участвует во всех физико-химических реакциях организма.

Вода служит охладителем, чтобы снизить температуру тела до необходимого уровня, помогает контролировать аппетит и смазывать суставы.

Под питьевым режимом принято понимать рациональный порядок потребления воды. Правильный питьевой режим обеспечивает нормальный водно-солевой баланс, и создает благоприятные условия для жизнедеятельности организма.

Необходимо потреблять 1,5-2 литра воды в сутки. Этот показатель должен подбираться индивидуально в зависимости от веса, времени года, активности человека и т.д. Существует формула необходимого объема питьевой воды: $\text{вес} \times 0,04 = \text{литров воды в день}$.

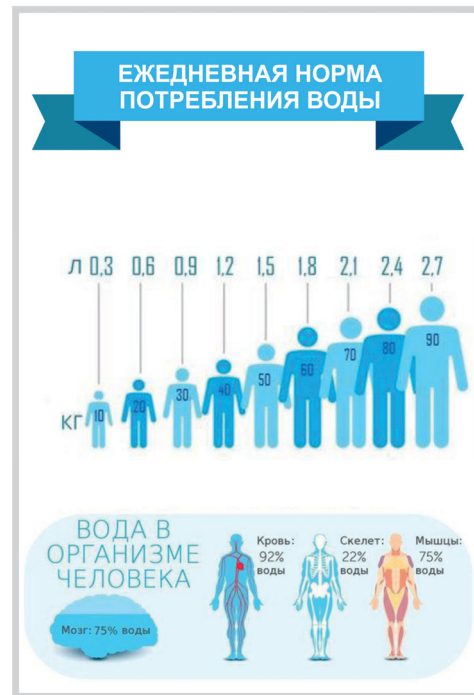
Не употреблять или ограничить потребление газированной воды: содержащийся в ней углекислый газ может усиливать жажду и неблагоприятно сказывается на работе пищеварительной системы.

Лучше пить воду только перед едой, за 15–20 минут. Ни в коем случае не пейте во время еды или сразу после нее. Вода покидает желудок в течение 10-15 минут. Если

⁶По рекомендациям Всемирной организации здравоохранения: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/ru/>

пить во время еды, вода разбавляет желудочный сок, а это нарушает пищеварение. Если пить сразу после еды, жидкость вынесет из желудка неперевавленную пищу, которая будет обречена на гниение и брожение. Крахмалистая пища переваривается за 2 часа, белковая - за 4-6 часов. Только по истечении этого времени (в зависимости от съеденной пищи) можно пить воду после еды. Каждое утро полезно выпивать натощак стакан воды с ломтиком лимона (лимон желателно положить в стакан с водой с вечера, чтобы он настаивался в воде всю ночь). Затем перед завтраком выпейте стакан чая, травяного настоя или отвара. Обязательно попейте перед обедом, в первой и во второй половине дня, и, наконец, выпейте пару стаканов жидкости (чая, сока, воды) перед ужином.

В жаркое время года, когда потеря жидкости и чувство жажды усиливается, при этом организму необходимо больше жидкости. В этих случаях лучше выпивать стакан воды не за один прием, а постепенно, делая 1-2 глотка через небольшие промежутки времени.





ШАГ 4. Отказ от табака

По данным ВОЗ, ежегодно табак приводит почти к 6 миллиону случаев смерти, из которых более 5 миллионов случаев происходит среди потребителей и бывших потребителей табака, и более 600 000 - среди некурящих людей, подвергающихся воздействию вторичного табачного дыма.

Курение является основной причиной злокачественных заболеваний: рак легкого, гортани, полости рта, губ.

Курящие в 6 раз чаще страдают от сердечного приступа, чем некурящие, и, скорее всего, страдают от сердечного недуга или другой серьезной проблемой сердца на 10 лет раньше, чем некурящие.

Пройдите консультацию у врача, которое поможет увеличить вероятность попытки бросить курить.

Снизьте потребление табака или полностью откажитесь от него.

Не курите натощак, а также за 1,5-2 часа до приема и после приема пищи, старайтесь как можно дольше отодвинуть момент, когда закуриваете первую сигарету.

При возникновении желания закурить, повремените с его реализацией и постарайтесь чем-либо заняться или отвлечься, займитесь несложными физическими упраж-

нениями.

Замените сигарету стаканом сока, минеральной воды, жевательной резинкой, несладкими фруктами.



ШАГ 5. Отказ от алкоголя

Во всем мире в результате злоупотребления алкоголем ежегодно происходит 3,3 миллиона смертей, что составляет 5,9% всех случаев смерти. Вредное употребление алкоголя является причинным фактором более чем 200 нарушений здоровья, связанных с болезнями и травмами. Потребление алкоголя приводит к смерти и инвалидности на относительно более ранних стадиях жизни. Среди людей в возрасте 20-39 лет примерно 25% всех случаев смерти связаны с алкоголем. Существует причинно-следственная связь между вредным употреблением алкоголя и целым рядом психических и поведенческих расстройств, других неинфекционных нарушений здоровья, а также травм⁷.

Злоупотребление алкоголем ухудшает функции мозга, что приводит к трудностям с настроением и контролем поведения, координации и мышления. Алкоголь также может привести к заболеваниям сердца, печени и

⁷По данным Всемирной организации здравоохранения: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs349/ru/>

поджелудочной железы; ослабляет иммунную систему; и увеличивает риск рака.

Злоупотребление алкоголем приводит к прогулам, опозданиям, высоким показателям текучести кадров, травматизму на производстве и насилию.

Необходимо не злоупотреблять алкоголем, а вести здоровый образ жизни и уделять особое внимание надлежащему питанию, регулярно поддерживать физическую активность. При необходимости обратиться в специализированное лечебное учреждение и пройти консультацию у врача.



ШАГ 6. Управление стрессом

К сожалению, на рабочем месте стресс является весьма распространенным. С точки зрения Международной организации труда (МОТ) стресс - это болезненная физическая и эмоциональная реакция, вызванная нарушением равновесия между сознаваемыми требованиями и имеющимися ресурсами, и способностями людей удовлетворять этим требованиям. Стресс зависит от организации труда, трудовых отношений и механизмов взаимодействия. Он возникает в том случае, если требования к работнику не соответствуют или превосходят его возможности, ресурсы или потребности, или если знания или способности работника (группы

работников) не удовлетворяют ожиданиям, предъявляемым культурой компании.

Негативное взаимодействие между условиями труда и человеческим фактором может стать причиной эмоциональных нарушений, поведенческих проблем, биохимических и нервно-гормональных изменений, что, в свою очередь, создает повышенную опасность психических или физических заболеваний. Напротив, если условия труда и человеческий фактор находятся в равновесии, работа рождает чувство совершенства и уверенности в себе, способствует мотивации, повышает работоспособность и удовлетворенность трудом, укрепляет здоровье.

Стресс может также привести к серьезным физическим проблемам со здоровьем, таким как, иммунодефицит, хронические головные боли, сердечно-сосудистые заболевания, а также снижение способности к восстановлению от болезни. Кроме того, напряженные условия работы могут препятствовать способности человека принимать другие необходимые изменения образа жизни, такие как бросить курить, есть здоровую пищу, быть физически активным.

Ряд факторов, связанных с рабочим процессом может способствовать стрессу. Например, стресс вероятнее всего произойдет, когда работники чувствуют, что они имеют недостаточную поддержку со стороны ру-

ководителей и коллег. Когда они чувствуют, что они имеют мало контроля и влияния над рабочими процессами. Когда требования к работе становятся неуправляемыми или, когда мало возможностей для продвижения или профессионального развития.

У работников, подверженных стрессогенным факторам, более высокая вероятность пропустить работу, уволиться, иметь отношение к несчастным случаям, а также выполнять работы хуже, чем их коллеги меньше подверженные стрессу.

Определенный уровень стресса на работе неизбежен, поэтому цель состоит в том, чтобы свести к минимуму, и управлять стрессом на всех уровнях.

В связи с этим, необходимо укреплять общее состояние здоровья с помощью сбалансированного питания, полноценного отдыха, занятий спортом. Физические упражнения - один из лучших способов справиться со стрессом. Эффективны для снижения стресса также глубокое диафрагмальное дыхание, аутогенная тренировка и медитации.

Необходимо правильно организовать рабочую среду, в которой поощряются доброжелательные взаимоотношения. Каждый работник понимает, что может рассчитывать на поддержку других работников.

Коллективные меры противодействия стрессу на рабочем месте⁸:

1	Контроль	адекватность кадрового обеспечения
		возможность высказывать свое мнение в отношении метода выполнения работы
2	Нагрузка	регулярная оценка затрат времени и установление разумных сроков
		предсказуемость и адекватность рабочего времени
3	Социальная поддержка	возможность социальных контактов между работниками
		отсутствие физического и психологического насилия на рабочем месте
		конструктивные отношения между руководством и работниками
		наличие инфраструктуры, при которой руководство отвечает за других работников при адекватном уровне контактов
		возможность обсуждать проблемы влияния работы на частную жизнь
		стимулирование труда за счет укрепления позитивных и полезных аспектов работы

⁸Стресс на рабочем месте «Коллективный вызов», Международная организация труда, 2016 г. http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/europe/ro-geneva/sro-moscow/documents/genericdocument/wcms_485968.pdf

4	Соответствие должности	соответствие должности физическим и психологическим способностям
		распределение заданий в соответствии с опытом и компетентностью
		обеспечение надлежащего использования навыков, продвижения по карьерной лестнице и мотивации
5	Учеба и образование	надлежащая подготовка в целях обеспечения соответствия должности
		наличие информации о психосоциальных рисках, стрессе и способах предотвратить их
6	Прозрачность и справедливость	точное описание выполняемых задач
		четкое распределение ролей во избежание конфликтов и неопределенностей
		обеспечение максимальных гарантий занятости
		адекватная оплата выполняемой работы
		прозрачность и справедливость процедур рассмотрения жалоб
7	Физическая среда	адекватное освещение, оснащение, качество воздуха, уровень шума
		отсутствие воздействия вредных веществ
		учет эргономических аспектов в целях снижения стресса



ШАГ 7. Сон

Сон в жизни человека является базовой и безусловной потребностью. Во сне среднестатистический человек проводит треть своей жизни, то есть около 25 лет. Сон является важной частью здоровья и благополучия, так как он может защитить психическое здоровье, физическое здоровье, качество жизни, и безопасность. Хорошее качество сна улучшает обучение, способность к вниманию, принятие решений, эмоциональный контроль и творческие способности.

Сон участвует в заживлении и восстановлении сердца и кровеносных сосудов, управлении весом, пищевых пристрастиях, а также улучшение функционирования иммунной системы.

Лишение сна также может привести к депрессии, самоубийству, рискованному поведению, употреблению наркотиков или алкоголя в качестве снотворного. Также, недостаточный сон представляет особую опасность среди водителей: дефицит сна

оказывает влияние на способность управлять автомобилем так же или больше, как и в нетрезвом состоянии за рулем.

Большинство работников уделяют меньше времени для сна, при этом уделяют больше времени и внимания на работе. Это связано с целым рядом факторов. К примеру, работник работает больше часов, а также на дому, или работает на нескольких работах, или имеет длительные командировки. Это приводит к тому, что работник работает больше часов, чтобы выполнить весь объем работы. Однако недостаток сна снижает производительность труда работника, заставляя его работать больше часов, при этом ухудшая физиологическое и психологическое состояние организма.

Сон человека принято подразделять на четыре фазы, которые в течение ночи могут повторяться несколько раз.

<p>Первая фаза - это засыпание</p>	<p>В это время человек испытывает дремоту, потихоньку погружается в сон. Возможны полусонные мечтания, идеи для преодоления жизненных проблем (10% сна)</p>
<p>Вторая фаза - неглубокий, или легкий сон</p>	<p>Снижается мышечный тонус, замедляется ритм сердца, снижается температура тела (50% сна)</p>
<p>Третья фаза - имеет общее название «медленный сон»</p>	<p>В это время человек погружен в спокойный, глубокий сон, происходит отдых и восстановление сил организма (20% сна)</p>
<p>Четвертая фаза сна считается «быстрой»</p>	<p>Именно в этот момент у спящего можно наблюдать быстрые движения глазных яблок. В этот период дыхание и ритм сердца становятся неровными и именно сейчас человек способен видеть сновидения (20% сна)</p>

Рекомендуемая норма сна для взрослого человека колеблется в пределах 7-8 часов в сутки.

Рекомендуется исключить прием пищи непосредственно перед сном. За два часа до сна можно принимать только легкую пищу (овощи, фрукты, кисломолочные продукты).

Ложиться желательнее не позже 22-23 часов. Для нормального ночного сна вполне достаточно 5-6 часов. Самое полезное время для сна - с 11 часов вечера до 5 часов утра.

Спать рекомендуется головой на север или на восток. Требование правильной ориентации тела в пространстве связано с необходимостью согласования электромагнитных полей. Направления движения электромагнитных волн земной коры и человека должны совпадать.

Спать лучше на твердой ровной поверхности. На мягких перинах тело неизбежно прогибается, а это вызывает нарушение кровоснабжения спинного мозга и различных органов, которые оказываются зажатыми. Кроме того, это приводит к защемлению нервных окончаний, что может неблагоприятно отразиться на любой части тела.

Здоровым людям лучше обходиться без подушки либо ограничиться тонкой и достаточно плотной подушкой. Это поддер-

живает в нормальном состоянии шейный отдел позвоночника, улучшает мозговое кровообращение, способствует нормализации внутричерепного давления

Хуже всего спать все время на животе. Лучше всего – на боку, переворачиваясь несколько раз в течение ночи с одного бока на другой (переворачивание происходит автоматически), чтобы не перегружать почки и другие органы. Можно спать на спине. Следует проветривать спальню перед сном.



ШАГ 8. Физическая активность

По данным ВОЗ, недостаточная физическая активность является четвертым по значимости фактором риска смерти в мире. Ежегодно из-за недостаточной физической активности умирает примерно 3,2 миллиона человек.

Регулярная физическая активность одно из условий успешной профессиональной деятельности и благополучной жизни.

Существуют убедительные научные доказательства того, что регулярная физическая активность снижает риск болезней сердца, сахарного диабета, ожирения, высокого кровяного давления, инсульта и депрессии. Физическая активность оказывает огромное влияние на психическое

здоровье. Регулярные физические упражнения способствуют улучшению настроения, сна, мышления, обучения и усвоения информации.

Недостаточная физическая активность является основной причиной примерно следующих заболеваний: 21–25% случаев заболевания раком молочной железы и толстой кишки, 27% случаев заболевания диабетом и 30% случаев заболевания ишемической болезнью сердца.

Повышение сотрудниками физической активности может создать более здоровую рабочую среду, увеличить производительность труда и уменьшить абсентеизм⁹.

Исследования показывают, что физически активные работники отсутствуют реже, чем их неактивные коллеги, и работники, которые получают, по крайней мере, 75 минут энергичной физической активности в неделю пропускают в среднем на 4,1 рабочих дней меньше в году.

Очевидно, что увеличение физической активности, и, таким образом, улучшение состояния здоровья, может привести к значительным финансовым сбережениям.

Интенсивность различных форм физической активности варьируется между людьми. Для того чтобы физическая активность принесла пользу сердечной и дыхательной системе необходимо, чтобы каждое занятие продолжалось, как минимум, 10 минут.

Для достижения наилучших результатов, здоровые люди в возрасте от 18 до 65 лет нуждаются в умеренной интенсивности физической активности в течение как минимум 150 минут в неделю, или высокой интенсивности физической активности в течение 75 минут каждую неделю¹⁰.



ШАГ 9. Социальные отношения

Наши отношения, как дома, так и на рабочем месте, играют решающую роль в нашем здоровье.

Люди с сильными социальными связями, более вероятно, живут дольше, чем со слабыми, а эффект настолько силен, что сравним с воздействием на здоровье таких факторов риска, как курение, высокое кровяное давление, ожирение и отсутствие физической активности.

В частности, сильные социальные связи,

⁹Поведенческая модель, при которой работник систематически отсутствует на рабочем месте, и избегает своих обязанностей

¹⁰По рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/ru/>

повышают деятельность жизненно важных систем организма, сохраняя здоровье людей и предотвращая болезни.

В дополнение к улучшению физического здоровья, прочные связи улучшают психическое здоровье. Системы социальной поддержки помогают предотвратить или справиться со стрессом, депрессией и тревогой.

Работники с сильными социальными связями на рабочем месте имеют повышенный уровень удовлетворенности работой, производительности, коммуникации с коллегами, командного духа, а также большей приверженности к своим коллегам и организации. Социальные связи приводят к повышению уровня доверия и достижению общих целей, обмену новыми идеями, что в свою очередь повышает качество и количество выполняемой работы.

Необходимо повышать уровень коммуникации с коллегами по работе и другими заинтересованными сторонами. Больше участвовать в семинарах и обучающих курсах по улучшению коммуникативных навыков.



ШАГ 10. Эргономика рабочего места

Эргономика - это наука об адаптации рабочей среды и процессов труда к возможностям, размерам и потребностям работников. Эргономика имеет дело с реальной средой вокруг рабочего места, проектированием инструментария и технологий, приданием формы рабочим местам, требованиями рабочего процесса, а также физиологической и биомеханической нагрузкой на организм.

Эргономические условия могут повлиять на психосоциальные аспекты труда, удовлетворенность человека рабочей средой, здоровье и благополучие работника. Например, дискомфорт и беспорядок, вызванные плохими эргономическими условиями, делают работника более уязвимым к стрессу и психологическим расстройствам, а также могут усиливать соматические эффекты стресса.

Прежде всего, рабочее место должно отвечать требованиями безопасности и охраны труда. Кроме того, оно должно быть удобным, то есть соответствовать антропометрическим, физиологическим и психологическим требованиям, а также типу работы (выполнение работ сидя или стоя).

Рабочее место следует организовать так, чтобы работник мог легко перемещаться в процессе трудовой деятельности, совершать все движения, необходимые для обслуживания оборудования, хорошо воспринимать звуковую и зрительную информацию. Помимо этого, работник должен иметь возможность экстренно покинуть рабочее место в случае аварийной ситуации.

Организовать рабочее место, что позволит минимизировать нагрузку на позвоночник и зрение. Монитор должен находиться на уровне глаз, расстояние от края стола до клавиатуры должно быть около 30 см и более. Расстояние монитора до работника должно быть не менее 70 см, что является профилактикой «компьютерного зрительного синдрома». Высота стула подбирается в соответствии с ростом работника, то есть она должна быть равна длине голени.

Для профилактики зрительного утомления работников, во время перерывов (10-15 мин), необходимо выполнять специальные упражнения для глаз и несложные физические упражнения для восстановления работоспособности.

Рабочее место должно быть комфортным и достаточно освещено, световое поле рав-

номерно распределено по всей площади рабочего пространства, лучи света не должны попадать прямо в глаза.

ПРОВЕРОЧНЫЙ ЛИСТ

Начало грядущего года - это прекрасное время, чтобы бросить вызов самому себе, поставить перед собой цели, и принять решения для достижения здорового образа жизни. Предлагаем перечень быстрых и простых шагов, чтобы улучшить Ваше здоровье прямо сейчас.

Внося изменения в сторону более здорового образа жизни, посмотрите, сколько шагов из этого списка Вы сможете выполнить в новом году!

- **Пройти ежегодный медицинский осмотр.** Регулярные ежегодные профилактические осмотры являются важным способом быть информированным о своем здоровье. Многие врачи рекомендуют ежегодные медосмотры, даже если Вы не испытываете никаких недомоганий. В дополнение к регулярному осмотру, Вы должны проходить скрининг, посещать стоматолога и проверять зрение. Поговорите с вашим терапевтом о том, какие осмотры Вам нужно планировать каждый год.

- **Знать свои индикаторы.** Есть 5 ключевых индикаторов, которые могут быть использованы для отслеживания общего состояния здоровья. Эти 5 чисел вы должны знать: кровяное давление, уровень триглицеридов, глюкозы, холестерина и индекс массы тела (ИМТ). Вы можете узнать эти индикаторы во время Вашего ежегодного медицинского осмотра, и использовать их, чтобы убедиться, что Ваше здоровье остается в порядке в течение года.

- **Бросить курить.** Курение вредит почти каждому органу тела, вызывает многие заболевания, а также ухудшает Ваше здоровье в целом. Если Вы курите, пожалуйста, задумайтесь о том, чтобы бросить курить. При исключении курения, изменение самочувствия в положительную сторону видно практически сразу. После того как Вы бросите курить, всего за несколько дней, риск сердечного приступа уменьшается, чувство вкуса и запаха улучшается, увеличивается емкость легких, и дыхание становится легче. После нескольких недель, улучшается кровообращение, физическая активность переносится легче, и респираторные симптомы, такие

как кашель и затор пазух уменьшаются. Примерно через 5 лет, вероятность рака легких уменьшается почти вдвое. Поговорите с Вашим терапевтом о том, как Вам бросить курить.

- **Делать физические упражнения 30 минут каждый день.** Сочетание отсутствия физических упражнений и неправильное питание является второй наиболее распространенной предотвратимой причиной смерти (курение является первым). Никто не слишком молод или слишком стар, чтобы заниматься физическими упражнениями. Текущая рекомендация составляет, как минимум 30 минут умеренных физических упражнений или от 10 000 до 20 000 шагов каждый день.

- **Снизить уровень потребления натрия.** Натрий относится к жизненно необходимым человеку минералам, поскольку в организме он присутствует во всех жидкостях и тканях. Однако, избыток натрия может увеличить кровяное давление и риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта. Большая часть натрия поступает в организм из фастфуда и ресторанных продуктов, а не от соли в солонке. Чтобы снизить по-



ребление натрия, необходимо избегать соленых источников, расфасованных в пищевых продуктах, таких как мясные деликатесы, замороженные обеды, а также консервированные супы.

• **Избавиться от лишнего веса.** Избыточный вес или ожирение является значительным риском развития диабета типа 2 и других проблем со здоровьем. Тем не менее, потеряв незначительное количество веса, только от 5 до 7 процентов от общего веса тела, можно предотвратить или отсрочить развитие диабета. Попробуйте пить воду перед едой, так чтобы Вы были менее голодны, пользуйтесь тарелками поменьше, ешьте меньше десертов.

Не забывайте всегда проходить консультацию у терапевта, прежде чем принимать какие-либо изменения в образе жизни, чтобы убедиться, что Вы знаете возможные последствия и выгоды от этих изменений.

При выполнении рекомендуемых 10 шагов к оздоровлению - каждый здоровый день принесет пользу не только Вам, но и Вашей семье!