



Откажись



Каждый курильщик может получить прибавку к своему бюджету **до 25 тысяч рублей в год**, отказавшись от курения (примерно такую сумму в среднем тратит курящий на сигареты в течение года).



ПЛЮС
до 25 000 р.



Плюсы при отказе от курения:



Через 20 минут после прекращения курения снижается частота сердечных сокращений



В течение 12 часов нормализуется содержание оксида углерода в крови

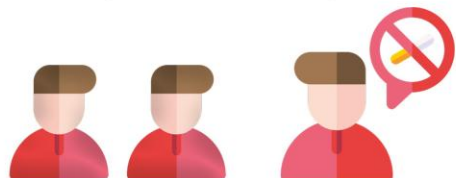


В течение трех недель нормализуется функция легких



На 50% сокращается риск инфарктов и инсультов

КАЖДЫЙ ВТОРОЙ
курильщик хочет отказаться
от вредной привычки.



КАЖДЫЙ ТРЕТИЙ
пытался бросить курить.

Вы можете получить помощь в отказе
от курения по бесплатному
федеральному телефону:

8 800 200 0 200

и на сайте:

бросаемкурить.рф

Вейп вреден также как сигареты



ПРИ ПРИМЕНЕНИИ ЭЛЕКТРОННЫХ ПРИБОРОВ доставки никотина (вейпов, айкосов и электронных сигарет) никотин продолжает поступать в организм, оказывая пагубное действие на здоровье. Поэтому переход от сигарет на изделия нагреваемого табака не означает отказ от курения.




В ПАРЕ ВЕЙПА содержатся канцерогенные вещества, а сам пар вызывает ожог дыхательных путей.



ДИАЦЕТИЛ, содержащийся в паре, вызывает хрупкость легочной ткани.



ОКРУЖАЮЩИЕ с паром от вейпа также получают вредные вещества.



Электронные приборы доставки никотина попадают под действие ФЗ № 15 от 23.02.2013 г. «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака». Это запрет на рекламу, продажу или помощь в приобретении несовершеннолетним, употребление в общественных местах.

Штраф от 1,5 тыс. руб.

Перспективы внедрения корпоративных программ



«УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ»

ДЛЯ РАБОТНИКА

- Укрепление здоровья и улучшения 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

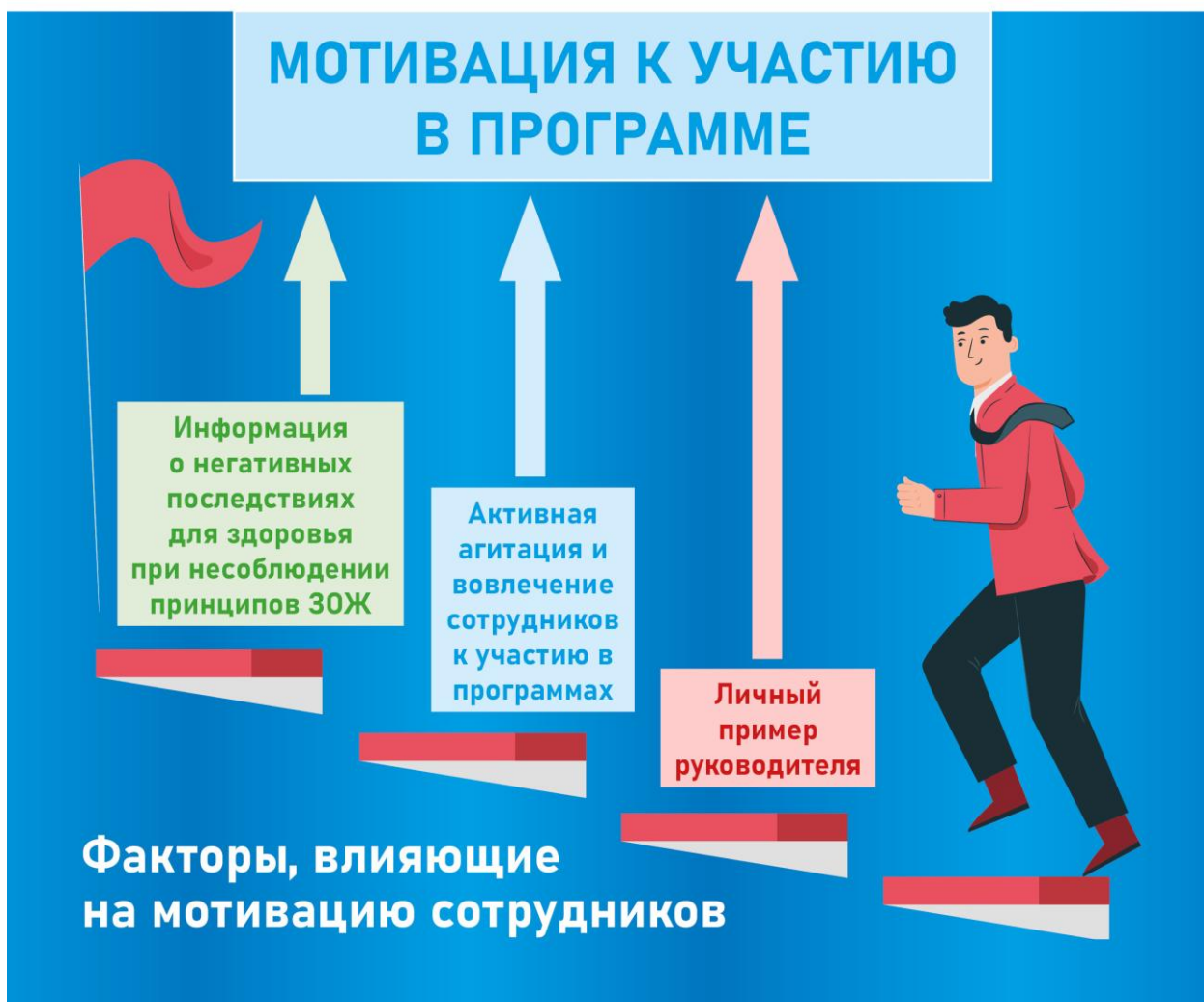


ДЛЯ ГОСУДАРСТВА

- Снижение уровня заболеваемости
- Снижение смертности
- Увеличение национального дохода
- Снижение расходов, связанных с медицинской помощью и инвалидностью
- Снижение дней нетрудоспособности



Успех реализации корпоративных программ зависит от мотивации сотрудников



НАПРАВЛЕНИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ



Индикаторы эффективности корпоративной программы формируются по следующим направлениям:



Показатели
здоровья
работников
предприятия



Мероприятия
по профилактике НИЗ
и социально-значимых
заболеваний



Информированность
о здоровом образе
жизни и факторах
риска НИЗ



Показатели,
характеризующие
условия труда
на предприятии.



Профилактика потребления табака

- Оформление** рабочих мест, мест общего пользования знаками, запрещающими курение
- Оформление** мест для курения вне территории предприятия
- Осуществление** контроля над соблюдением запрета курения на предприятии
- Учреждение** системы штрафов и поощрений
- Информирование** через средства наглядной агитации о вреде курения
- Организация** рабочих мест здоровыми альтернативами вместо перекуров
- Организация** конкурсов, соревнований между сотрудниками или подразделениями
- Организация** кабинета по оказанию помощи курящим сотрудникам в отказе от курения
- Организация** индивидуальной и групповой поддержки по мобильным приложениям, мессенджерам и чатам
- Софинансирование** (субсидирование) медикаментозной терапии по лечению табачной зависимости
- Включение** в пакет ДМС оказание помощи по отказу от курения и лечению табачной зависимости.

Снижение потребления алкоголя с вредными последствиями








- i** Организация анкетирования сотрудников на злоупотребление алкоголем
- i** Организация консультативной помощи по вопросам, связанным с риском пагубного употребления алкоголя
- i** Коммуникационная кампания по повышению осведомленности в отношении алкоголя. Организация безалкогольных корпоративных мероприятий.

Повышение физической активности






- Оценка уровня физической активности и тренированности работников
- Организация физкульт-брейков в течении рабочего дня
- Организация командно-спортивных мероприятий
- Проведение «Недели физической активности»
- Организация на предприятии утренней зарядки, производственной гимнастики
- Использование мобильных приложений по популяризации физической активности.

Здоровое питание на рабочем месте

-  **Обеспечение** сотрудников питьевой водой
-  **Организация** питания в рабочее время (столовая, буфет или комната для приема пищи)
-  **Обеспечение** выбора продуктов и блюд для здорового питания в столовых и буфетах
-  **Маркировка** «Здоровое питание» на блюда и напитки
-  **Ограничение** соли, сахара и насыщенных жиров в рационах.
-  **Обучение** сотрудников компании и работников предприятия общественного питания, расположенного на территории компании, основам рациона здорового питания.



-  **Организация** школы здорового питания и профилактики избыточного веса.
-  **Проведение** конкурсов рецептов блюд для здорового питания, тематических дней и акций, направленных на популяризацию здорового питания.
-  **Оценка** пищевых привычек и рационов сотрудников через анкетирование.

Сохранение психологического здоровья и благополучия



Проведение открытых встреч с руководством предприятия для обсуждения вопросов и проблем создания благоприятной психозмоциональной среды.

Проведение Дня/Недели/Месяца психозмоционального здоровья.

Организация телефонной линии психологической поддержки работников.

Обучение работников и руководителей практике психозмоциональной разгрузки на рабочем месте. Формирование у сотрудников навыков управления психозмоциональным состоянием.

Организация работы комнаты психозмоциональной разгрузки.

