



CHOROBY UKŁADU KRAŻENIA

Zalecenia dla pracodawcy:

- Pamiętaj, że dobre zdrowie pracowników jest podstawą mniejszej absencji chorobowej oraz efektywnej pracy o większej wydajności.
- Zapewnij pracownikom powszechny dostęp do wody źródlanej/mineralnej niegazowanej, dostęp do miejsca (bar/stołówka) oferującego żywność nieprzetworzoną i możliwość regularnego spożywania posiłków.
- Umieść w łatwo dostępnym miejscu wagę i ciśnieniomierz, z których swobodnie będą mogli korzystać pracownicy.
- Zapewnij dostęp do stojaków rowerowych na parkingu pracowniczym. Jeśli to możliwe, dofinansuj pracownikom dostęp do obiektów sportowych, zorganizuj zajęcia sportowe na terenie zakładu pracy po zakończonej zmianie roboczej.
- Jeśli to możliwe, dofinansuj szczepienia przeciwko grypie dla chętnych pracowników.
- Omów z lekarzem sprawującym opiekę profilaktyczną nad pracownikami potrzebę i możliwość wdrożenia programów z zakresu promocji zdrowia w zakładzie pracy (działania edukacyjne grupowe i indywidualne, poszerzenie zakresu obowiązkowego badania profilaktycznego, etc.).
- Zapewnij pracownikom dostęp do materiałów samoedukacyjnych i profesjonalnych szkoleń m.in. na temat optymalnego żywienia, aktywności fizycznej, sposobów walki z otyłością, nałogiem palenia tytoniu i redukcją stresu w miejscu pracy.
- Eliminuj stresory w miejscu pracy. Jeśli to możliwe zapewnij elastyczny czas pracy, regularne przerwy pracownicze, prowadź politykę antymobbingową (np. informacje o problemach można anonimowo zbierać od pracowników za pomocą ankiet).
- Ukierunkuj działania na wyzwolenie miejsca pracy z dymu tytoniowego (umieść w widocznym miejscu plakaty informujące o szkodliwości palenia tytoniu, zawieś widoczne tablice zakazujące palenia tytoniu w miejscu pracy, zastosuj system monitoringu, wzmożenie nadzoru kierowniczego, zainstaluj czujniki dymu, zakaz sprzedaży wyrobów tytoniowych w miejscu pracy). Określ zakaz palenia tytoniu w miejscu pracy (w czasie pracy i przerw pracowniczych) w indywidualnym regulaminie wewnętrznym i bezwzględnie wymagaj jego przestrzegania.

opracowała: lek. Agnieszka Lipińska-Ojrzanowska