

Controlul Fumatului la Locul de Muncă



Controlul Stresului Profesional



Igiena Individuală și a Locului de Muncă



Ergonomia



Sănătatea Reproductivă



Zgomotul la Locul de Muncă



Exercițiile Fizice



Controlul Consumului de Alcool la Locul de Muncă



Alimentația Sănătoasă



Ridicarea Corectă a Greutăților



Controlul Fumatului la Locul de Muncă

*Ai grijă de sănătatea ta! Nu mai amâna!
Împreună pentru sănătatea la locul de muncă*

Promovarea Sănătății la Locul de Muncă în Regiunea Centru

"O campanie de informare și educare pentru angajații întreprinderilor din Regiunea Centru"

Finanțat de:



PARTENERI ÎN CADRUL PROIECTULUI:

Proiectul, având un caracter transnațional, este realizat de **Fundația Romtens** în colaborare cu partenerii săi "Bundesverband der Betriebskrankenkassen-BKK" (Asociația Caselor de Asigurări de Sănătate) și **Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu**.

SCOPUL PROIECTULUI:

CPSLM și-a propus dezvoltarea resurselor umane și creșterea competitivității întreprinderilor mici și mijlocii din regiunea Centru, prin Promovarea Sănătății și Securității în Muncă în cele șase județe ale regiunii Centru (Alba, Brașov, Harghita, Covasna, Sibiu, Mureș). Un aspect inovator îl constituie integrarea activităților de **Sănătatea și Securitatea Muncii** cu cele de **Promovarea Sănătății la Locul de Muncă**, domenii în care cei trei parteneri au o îndelungată experiență. Proiectul urmărește crearea unui mediu de muncă sănătos și atractiv prin asumarea unor comportamente sanogenice de către angajați și manageri, ceea ce duce la îmbunătățirea sănătății la locul de muncă cu efect direct asupra productivității muncii și asupra competitivității întreprinderii în ansamblu. Astfel, întreprinderile devin mai atractive pe piața muncii și deci mai capabile să-și păstreze angajații valoroși.

REZULTATE AȘTEPTATE ALE PROIECTULUI:

120 de manageri certificați CNFPA în domeniul Promovării Sănătății la Locul de Muncă vor putea să implementeze, ca urmare a cursurilor absolvite, propriile lor campanii de informare și educare pentru angajați.

Ținând cont de recomandările Strategiei de la Lisabona, ale Rețelei Europene de Promovarea Sănătății la Locul de Muncă și ale Agenției Europene de Sănătate și Securitatea Muncii, ne așteptăm ca proiectul inovator CPSLM să conducă la o mai bună informare a autorităților publice locale și regionale, a managerilor și profesioniștilor în Sănătatea și Securitatea Muncii, care să ducă la o creștere a competitivității întreprinderilor din România într-un mediu economic aflat în continuă schimbare.

ACTIVITĂȚILE PROIECTULUI:

Identificarea nevoilor de informare și educare ale managerilor și angajaților

Acastă primă activitate a fost realizată de către o echipă de experți locali formată din medici de medicina muncii și medici de sănătate publică instruiți în domeniul Promovării Sănătății la Locul de Muncă în cadrul proiectului.

Cursurile pentru Managerii de Sănătate și Securitate în Muncă și cei de Resurse Umane

S-au organizat 6 cursuri de formare profesională continuă, acreditate CNFPA, în cadrul cărora s-au abordat subiecte vizând domeniul Sănătății și Securității în Muncă (ex. identificarea riscurilor profesionale) și alte aspecte legate de Promovarea Sănătății la Locul de Muncă (fumatul la locul de muncă, stresul profesional etc.).

Sesiunile de informare și educare pentru angajați

În continuare, demersul educațional se mută la nivelul lucrătorilor; în fiecare întreprindere sunt organizate sesiuni interactive pentru toți angajații, pe teme identificate împreună cu aceștia, ca urmare a evaluării de nevoi.

Consilierea întreprinderilor pentru implementarea politicilor de Promovarea Sănătății la Locul de Muncă

Ultima activitate are ca obiectiv consilierea oferită întreprinderilor pentru organizarea Cercurilor de Sănătate; în acest mod se va trece la elaborarea și ulterior testarea unor politici de Promovarea Sănătății la Locul de Muncă.

12.000 de angajați vor fi informați cu privire la sănătatea la locul de muncă, înțelegând astfel mai bine impactul pe care adă la locul de muncă (cu riscurile asociate), cât și comportamentul individual îl au în determinarea stării de sănătate.

Titlul programului - Programul Operațional POSDRU
Titlul proiectului - Promovarea Sănătății la Locul de Muncă în Regiunea Centru (CPSLM) ID: 22802
Editorul materialului - Fundația Romtens
Data publicării - Decembrie 2010
Conținutul acestui material nu reprezintă în mod obligatoriu poziția oficială a Uniunii Europene sau a Guvernului României.

Parteneri:

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 - 2013.

"Investește în oameni!"

Efectele Fumatului

Sunteți sigur că știți ce se poate întâmpla dacă fumați?

Dar dacă sunteți fumător pasiv?

Puteti face diferite forme de cancer: de plămân, de esofag, de vezică urinară, de buză.

Puteti să vă îmbolnăviți de emfizem pulmonar, de bronșită sau astm.

Puteti să faceți infarct miocardic și accident vascular cerebral.

Puteti să faceți cataractă și puteți să orbiți. Îmbătrâniți mult mai repede.

Femeile care fumează riscă să nască mai devreme, să aibă copii cu greutate mică la naștere sau copii malformați.

... și aceasta listă este de fapt mult mai lungă... toate se pot întâmpla și celor dragi dumneavoastră care respiră fumul de țigară.

De ce e atât de greu de renunțat la fumat?

Datorită nicotinei din tutun! Nicotina este un drog (așa cum sunt, de exemplu, heroina și cafeina). Acest drog menține dependența consumatorului de tutun.

**Credeți că fumatul este doar un obicei?
Sau sunteți dependent de fumat?**

Pentru a afla, completați testul!



Testul Fagerström

Vă rugăm să bifati punctajele dintre paranteze, corespunzătoare răspunsurilor potrivite pentru dvs.. La finalul testului, adunați punctele.

1. La cât timp după trezire fumați prima țigară?

- După 60 de minute (0)
- 31-60 minute (1)
- 6-30 minute (2)
- În primele 5 minute (3)

2. Vă este dificil să vă abțineți de la fumat în locurile în care acesta este interzis?

- Nu (0)
- Da (1)

3. La care dintre țigări v-ar veni cel mai greu să renunțați?

- Prima țigară de dimineață (1)
- Oricare alta (0)

4. Câte țigari fumați pe zi?

- 10 sau mai multe (0)
- 11-20 (1)
- 21-30 (2)
- 31 sau mai multe (3)

5. Fumați mai frecvent în primele ore după trezire decât în restul zilei?

- Nu (0)
- Da (1)

6. Fumați chiar dacă sunteți bolnav și stați în pat cam toată ziua?

- Nu (0)
- Da (1)



Interpretarea Rezultatelor



Punctajul obținut:	Nivelul tău de dependență față de țigară este:
0-2	Dependență foarte scăzută
3-4	Dependență scăzută
5	Dependență medie
6-7	Dependență ridicată
8-10	Dependență foarte ridicată

Ce ar trebui să faceți?

Punctaj sub 5: *Dependență scăzută. Acționați imediat, renunțați acum la fumat! Este încă foarte ușor!*

Punctaj de 6-7: *Dependență moderată spre ridicată. Ați început să deveniți dependent! Renunțați acum, pentru pune capăt acestei dependențe.*

Punctaj peste 7: *Sunteți dependent. Nu puteți controla fumatul, acesta vă controlează pe dumneavoastră! Aveți nevoie de ajutor specializat.*

Sfaturi pentru a reuși

Renunțați la orice obiecte / obiceiuri care vă aduc aminte de fumat (pachete de țigări, brichete și scrumiere).

Aerisiți casa și mașina cât puteți de des pentru a scăpa de mirosul de tutun.

Dacă simțiți nevoia să țineți țigara în mână, faceți în așa fel încât să aveți mereu la îndemână un creion sau un pix.

Refuzați întotdeauna prima țigară! Aceasta va deschide doar calea către a doua.

Încercați să obțineți sprijin și încurajare, spunând familiei, prietenilor, colegilor că doriți să renunțați!

Beneficiile Renunțării la Fumat

**Merită să renunțați la fumat!
Ce câștigați prin întreruperea fumatului?**

Organismul uman are o putere mare de regenerare, astfel încât, la o scurtă perioadă de timp după ce renunțați la fumat:

- Dispare mirosul neplăcut de țigară pe care îl aveți de obicei dimineața.
- Scad tusea și expectorația.
- Se îmbunătățește respirația.

Pe termen lung, renunțarea la fumat duce la scăderea tuturor riscurilor de îmbolnăvire enunțate:

- Scade riscul de a dezvolta o afecțiune pulmonară.
- Scad efectele negative asupra inimii.
- Scade riscul de a dezvolta afecțiuni canceroase.

În acest fel vă arătați grija pentru sănătatea dumneavoastră, a familiei dumneavoastră și pentru colegii de serviciu!

Discutați cu un medic! Puteți obține un sfat avizat la Centrul de Renunțare la Fumat din orașul sau județul dumneavoastră.



Promovarea
Sănătății la Locul
de Muncă în
Regiunea Centru

ID 22802

