

Controlul Fumatului la Locul de Muncă

Igiena Individuală și a Locului de Muncă

Zgomotul la Locul de Muncă

Alimentația Sănătoasă

Controlul Stresului Profesional

Ergonomia

Exercițiile Fizice

Ridicarea Corectă a Greutăților

Sănătatea Reproducerii

Controlul Consumului de Alcool la Locul de Muncă

Igiena Individuală și a Locului 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 educație 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 educație 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 atât în continuu schimbare.

ACTIVITĂȚILE PROIECTULUI:

Identificarea nevoilor de informare și educare ale managerilor și angajaților
 Această 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 Manageri 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 îl are 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.



Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Program Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 - 2013.
 "Investește în oameni!"

**INSPECTAȚI-VĂ CORPUL!
GĂSIȚI SOLUȚII PENTRU PĂSTRAREA SĂNĂTĂȚII!
INFORMAȚI-VĂ!
ELIMINAȚI RISCURILE DE ÎMBOLNĂVIRE!
NU EZITAȚI SĂ PREVENIȚI!
AJUTAȚI-I ȘI PE ALȚII SĂ ÎNȚELEAGĂ!**

O zicală libaneză spune că "Igiena face cât două treimi din sănătate". Să fie adevărată, oare? Se poate, într-adevăr, să vă îmbunătățiți sau să vă mențineți sănătatea cu ajutorul igienei? Răspunsul nostru este simplu: "Da, se poate!".



De ce?

Pentru că igiena reprezintă un ansamblu de reguli și măsuri menite să vă apere sănătatea. Știați că, dacă nu le respectați,

Boli necruțătoare, ca cele mai de jos, sunt pregătite să devină companioni voștri

- Boli diareice, hepatita A, holera, dizenterie, parazitoze
- Infecții ale căilor respiratorii superioare, gripă, pneumonie
- Furuncule, herpes, instalarea păduchilor
- Conjunctivite
- Infecții ale tractului urinar

Și riscați să fiți ridicuizați sau evitați de cei din jurul dumneavoastră, pentru că, să fim sinceri, nimănui nu-i place să stea într-o companie "urât mirositoare" și neîngrijită, în general.

Știați ce cred oamenii despre igiena deficitară a unei persoane?

- Este leneșă, nu vrea să facă niciun efort pentru a arăta prezentabil în fața celorlalți.
- Poate că este foarte săracă, deoarece, de regulă, cei care provin din medii sărăcioase și primitive nu sunt învățați regulile de bază ale igienei.
- Poate că suferă de tulburări mintale.
- Abuzază de alcool și droguri.
- Este eponetrică, nu-i pasă de consecințele pe care igiena sa defectuoasă le are asupra celor din jur. Face ce vrea și când vrea, fără să-i pese de ceilalți.

Test

Mai jos aveți la dispoziție un test, pe care vă rugăm să-l completați. O să aflăm împreună cât de mult știți dumneavoastră despre igiena personală. La finalul testului, adunați punctele.

1. Ce implică igiena personală?

- Doar utilizarea săpunului pentru a vă curăța (0)
- Numai examinări dentare (0)
- Îngrijirea corpului, îmbrăcarea, examinări dentare etc. (1)
- Doar dușuri (0)

2. Cât de des ar trebui să mergeți la stomatolog pentru verificările de rutină?

- O dată / de două ori pe an (1)
- O dată la 5 ani (0)
- O dată pe săptămână (0)
- Niciodată (0)

3. Ce faceți când tușiți?

- Folosiți un șervețel pentru a vă acoperi gura (1)
- Vă acoperiți gura cu mâna (0)
- Vă acoperiți gura cu mâinile (0)

4. Când este cel mai bine să vă spălați pe dinți?

- Oricând vreți dumneavoastră (0)
- Dimineața, după prânz și după cină (1)
- După ce beți ceva (0)

5. Când trebuie să vă spălați pe mâini?

- După ce ați atins un obiect care nu este al dumneavoastră (0)
- După ce ați discutat cu o persoană care este bolnavă (0)
- După ce ați atins un coș de gunoi, ați avut contact fizic cu o persoană bolnavă, ați atins animale, înainte și după prepararea alimentelor etc. (1)

Test creat și adaptat de pe site-urile:
http://globe.com.ro/ro/igiena-personala/igiena-personala.html
http://www.ekup.ro/2010/04/22/igiena/

Dacă aveți un punctaj sub 4 puncte, înseamnă că este timpul să vă informați cu privire la importanța igienei personale.



Ce puteți face pentru a respecta nivelul minim de igienă personală și la locul de muncă, astfel încât să nu puneți în pericol sănătatea dumneavoastră și a celor din jur?



Reguli de igienă personală:

- Spălați-vă des pe mâini (cea mai eficientă cale de a preveni și limita răspândirea germeilor).
- Spălătul mâinilor trebuie efectuat:
 - **Înainte de:** a mânca, a vă atinge fata, gura, ochii, nasul și înainte de a lua medicamente
 - **După ce:** ați fost la toaletă, ați atins obiecte murdare, ați strănutat sau ați tușit în palmă, ați atins animale, ați înnotat în bazin sau într-o apă folosită de mai multe persoane
 - **Când:** mâinile sunt murdare, ați ajuns acasă sau la serviciu
- Spălați-vă frecvent părul, unghiile, urechile etc.
- Spălați-vă dinții (igiena orală) măcar de două ori pe zi, dacă nu după fiecare masă.
- Acoperiți-vă gura cu o batistă / șervețel de unică folosință în momentul în care tușiți sau strănuțați.
- Folosiți, când este cazul, metode de protecție (mănuși, ochelari, căști etc.).
- Nu vă umeziți degetele cu limba pentru numărarea banilor sau răsfoire, în general.

Reguli de igienă pentru locul de muncă:

- Folosiți practici de curățenie care vor îndepărta și distruge și microorganismele.
- Îndepărtați gunoii în mod regulat și eficient.
- Păstrați substanele periculoase în afara locului unde se mănâncă sau unde se manipulează alimentele.
- Utilizați peluri de curățare a mâinilor și/sau săpun - în sălile de ședințe, sălile de curs, sălile de baie, arii de recepție sau alte arii cu trafic de persoane intens.
- Rămâneți acasă când vă îmbolnăviți, riscați să le dați și colegilor boala.

Ce câștigați dacă respectați regulile de igienă?

Sănătate și, implicit, bani:

- Acțiuni simple ca îmbrăcarea regulată și spălătul mâinilor cu frecvență vă ajută să vă feriți de răceală, gripă și de orice alt tip de infecție cauzată de viruși și bacteriile care se pășesc în mediul înconjurător.
- Igiena adecvată este o fortificație ce vă ajută să vă protejați de boli și contribuie la menținerea unui PH optim al pielii.
- O igienă orală potrivită vă redă o respirație proaspătă și dinți mai albi.
- Nu trebuie să uităm să menționăm faptul că, dacă vă păstrați sănătatea, nu trebuie să mai consumați resurse financiare în spitale, clinici, farmacii și cabinete stomatologice (în cazul atecțiunilor dentare).

O viață mai bună din punct de vedere social și profesional:

- Oamenii, în general, evită mirosurile și situațiile pe care le consideră neplăcute.
- Dacă vă mențineți o igienă personală corespunzătoare, nu ve mai exista o asmenință barieră în interacțiunea și comunicarea cu colegii / oamenii dragi din viața ta.
- Persoanele ce vă înconjoară vor interpreta grija dumneavoastră pentru igiena personală ca pe un semn de respect față de dumneavoastră și mai ales față de ei.

Mesaje „culese”:

- O dantură îngrijită face mai mult decât cea mai scumpă haină!
- După serviciu, mai reconfortant ca orice este un duș!
- Îngrijindu-vă corpul, puteți fi scutiți de foarte multe boli!
- Un păr curat este întotdeauna apreciat!



Promovarea Sănătății la Locul de Muncă în Regiunea Centru

ID 22802

