



Controlul Fumatului la Locul de Muncă



Igiena Individuală și a Locului de Muncă



Zgomotul la Locul de Muncă



Alimentația Sănătoasă



Controlul Stresului Profesional



Ergonomia



Controlul Consumului de Alcool la Locul de Muncă

Sănătatea Reproducerii



Exercițiile Fizice



Ridicarea Corectă a Greutăților



Sănătatea Reproducerii

*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 alături în continuu 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 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.

Ce este sănătatea reproducerei ?

O viață sexuală satisfăcătoare și fără pericole, PLUS sarcină și naștere în siguranță, PLUS planificarea familială.

SAU

Sănătatea reproducerei înseamnă sănătatea femeii ȘI sănătatea bărbatului, ADICĂ sănătatea cuplului.

Tu ești sănătos?

Dacă ești femeie, iată ce semne trebuie să te trimită la medic:

- secreție vaginală modificată (urât mirositoare, gălbuie /verzuie, abundentă),
- dureri, arsurii, mâncărimi sau răni vaginale,
- noduli la sân,
- schimbări ale ciclului menstrual (neregularitate, sângerare abundentă),
- durere neobișnuită, persistentă în partea de jos a abdomenului,
- durere la urinat sau la contactul sexual,
- oboseală sau slăbiciune nejustificată.

Dacă ești bărbat fii atent la:

- scurgeri modificate la nivelul penisului (lichid vâscos, tulbure, urât mirositor),
- arsurii, mâncărimi, pete colorate, ulcerații locale,
- umflături, inflamații ale penisului, testiculelor, scrotului,
- tulburări de erecție.

Trebuie să știi că există foarte multe tipuri de infecții cu transmitere sexuală (ITS), ca de exemplu:

- candidoză genitală,
- tricomoniază,
- gonoree,
- sifilis,
- negi genitali,
- infecția cu virusul HIV/SIDA,
- Hepatita B.

Ce poți face dacă ai o ITS?

Mergi imediat la medic (medic de familie, urolog, ginecolog, dermatovenerolog)!



Un cuplu împlinit are copii!

Cum știi că ești însărcinată?

- lipsa sau întârzierea menstruației,
- sâni dureroși sau măriti de volum,
- senzație de balonare,
- senzație de oboseală, somnolență,
- grețuri / vărsături,
- urinare frecventă.

Pentru o sarcină sănătoasă:

- mănâncă echilibrat,
- bea multă apă,
- limitează dulciurile,
- evită anevăriile, supărările,
- fă mișcare suficientă,
- nu fuma, nu bea cafea sau alcool,
- nu lua medicamente,
- ia suplimente (vitamine, fier), întotdeauna la recomandarea medicului.

Mergi la medic:

- La control periodic:
 - o dată/lună în primele 5-6 luni,
 - apoi de 2 ori/lună sau chiar săptămânal, în luna a 9-a,
 - ori de câte ori decide medicul tau.
- De urgență, dacă apare unul dintre aceste semne de alarmă:
 - sângerări vaginale,
 - crampe sau dureri abdominale severe,
 - secreții vaginale urât mirositoare,
 - durere sau arsurii la urinare,
 - sete exagerată, urinare dificilă,
 - dureri de cap severe, repetate,
 - vedere în ceață, vedere dublă, ameteală,
 - febră/frison,
 - vomă continuă,
 - leșin.



Gata, ai făcut căți copii ți-ai dorit!
Cum alegi o metodă de contracepție?



Există o varietate de metode:

- contraceptive orale („piluile”),
- contraceptive injectabile,
- dispozitivul intrauterin (DIU sau steriletul),
- prezervativul,
- diafragma,
- produsele cu aplicare locală (spermicide).

Mai poți alege una dintre metodele naturale:

- coitul întrerupt,
- metoda calendarului,
- termometrizarea vaginală

Sau poți alege metodele definitive: sterilizarea feminină (adică ligatura trompelor) sau sterilizarea masculină (vasectomia).

Nu uita: Avortul este ultima alegere!!!

Care este cea mai indicată, care se potrivește cuplului vostru?! Gândește-te la întrebările de mai jos și mergi la cabinetul de planificare familială pentru a obține răspunsurile care ți se potrivește doar ție.

- Poate fi folosită metoda contraceptivă aleasă în orice ocazie?
- Ai nevoie de colaborarea partenerului? Este el de acord?
- Poate folosirea metodei contraceptive să afecteze viața ta sexuală?
- Are metoda contraceptivă efecte secundare care te deranjează?
- Ți permiți s-o folosești permanent ?

Poate afecta procedeuil o viitoare sarcină. În caz că te hotărăști să mai ai un copil?

- Te protejează metoda contraceptivă aleasă și de ITS?
- Ai vreo afecțiune deja existentă care nu permite folosirea metodei contraceptive alese?
- Încă mai alăptezi?

În funcție de răspunsurile pe care le vei primi, fă o alegere care să ți se potrivească!

Păstrează-ți sănătatea!

Fă-ți anual un control periodic la medicul de familie!
Programază-te la ginecolog sau urolog cel puțin o dată pe an!

Dacă ești femeie, fă-ți autopalparea sânilor o dată pe lună, iar dacă găsești modificări de genul celor de mai jos mergi de urgență la medic:

- umflături, noduli, îngroșări ale pielii,
- modificări de formă, mărime,
- senzație de căldură, roșeață sau colorare a pielii sânilui,
- retractsia sfârcului sau a altor porțiuni din piele,
- senzația de mâncărime, rană sau scurgeri la nivelul sfârcului,
- umflarea ganglionilor de subraț – mici umflături, dureroase sau nu, tari.

Programază-te la mamografie, dacă medicul ți recomandă!

O dată la 1 - 2 ani efectuează un test Babeș-Papanicolau (pentru depistarea precoce a cancerului de col uterin)!

Dacă testele pe care le faci arată că ești infectat cu o ITS:

- spune partenerului / partenerii tale sexuale despre boală (pentru a preveni agravarea, reinfectarea sau infectarea altora),
- urmează cu strictețe tratamentul prescris de medic,
- tratamentul trebuie urmat de ambii parteneri în același timp,
- nu întreține contacte sexuale, decât după 3 zile de la terminarea tratamentului sau doar când ți permite medicul.

Dacă testele pe care le faci arată că ești infectat cu o ITS:

Cea mai sigură metodă este abținerea!
Dacă totuși ai contacte sexuale, reduci mult riscul dacă:

- ai doar un singur partener sexual,
- folosești prezervativ sau ceri folosirea lui la fiecare contact,
- nu folosești droguri injectabile sau
- eviți partenerii care consumă droguri injectabile.



Promovarea
Sănătății la Locul
de Muncă în
Regiunea Centru

ID 22802

