

Отчет
о реализации корпоративной программы
по сохранению и укреплению здоровья сотрудников
МБУДО Центр «Юность» «Начни с себя! Живи здоровым!»
за 2023 год

В ходе реализации корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников «Начни с себя! Живи здоровым!» были проведены следующие мероприятия:

В феврале сотрудники приняли участие в онлайн лекции «Первая помощь при сосудистых катастрофах». Лектор Королева Ольга Викторовна – к.м.н., заведующая отделом коммуникационных и общественных проектов государственного казенного учреждения здравоохранения Новосибирской области «Региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики». (<https://www.youtube.com/watch?v=KqF2pOoK0FI&feature=youtu.be>)

Размещены информационные бюллетени о вреде курения для здоровья, обновлены таблички о запрете курения на территории учреждения, проведена трансляция видеоролика на заданную тему. (https://vk.com/video-73083424_456239260, https://vk.com/video-51921429_456239336).

В июле месяце, в период аномальной жары, сотрудники были информированы о профилактике тепловых ударов (https://vk.com/centrunost?w=wall-124285775_1081).

С сентября по декабрь 2023 года все работники МБУДО Центр «Юность» прошли периодический медицинский осмотр. В учреждении организован предварительный медицинский осмотр при поступлении на работу. В октябре месяце 42 человека прошли профессиональную гигиеническую подготовку и аттестацию работников.

В учреждении ведётся мониторинг вакцинации против кори и гриппа. В рамках индивидуальных графиков работники вакцинируются против гриппа. Проводится информирование работников о необходимости вакцинации.

(https://vk.com/centrunost?w=wall-124285775_1311;

https://vk.com/centrunost?w=wall-124285775_1020; https://vk.com/video-124285775_456239168?list=6622c69f5a2275cebc;

https://vk.com/centrunost?w=wall-124285775_1564)





В ноябре, в связи с неблагоприятными погодными условиями административно-управленческим персоналом было проведено 4 инструктажа по предупреждению несчастных случаев, предотвращению риска получения травм. (Приложение 1).

В конце календарного года, в связи с большим количеством ежегодных отчётных мероприятий администрацией МБУДО Центр «Юность» приняты меры по психологической разгрузке работников: мероприятия для снятия стресса и профилактики эмоционального выгорания, а именно 4 групповых мини-тренинга «Профилактика синдрома эмоционального выгорания в образовательной среде». Также в течении года сотрудником кадровой службы проводятся консультации по управлению конфликтными ситуациями посредством оказания помощи в их решении и способов выхода из них.

В связи с подготовкой к новогодним корпоративным мероприятиям, были проведены 4 лекции о пропаганде ЗОЖ, в целях повышения осведомленности работников об альтернативных вариантах проведения мероприятий, о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя и рисках, связанных с его употреблением.



В рамках мероприятий, направленных на развитие культуры здорового питания было проведено 2 конкурса здоровых рецептов: в сентябре – День огурца, в декабре – Конкурс здоровых рецептов Новогодних блюд.



В октябре в рамках мероприятий, направленных на повышение физической активности было проведено 10 мероприятий: Соревнования в обеденное время «Попади в 10-ку»

В ежедневном режиме в учреждении в течении рабочего дня проходят проветривания помещений (каждые 2 часа) и десятиминутные комплексы упражнений, которые проводятся прямо на рабочем месте (каждые 2 часа при работе с компьютером): гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.

Данные мероприятия способствуют повышению мотивации работников к занятиям физической культурой, снижению количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышению стрессоустойчивости работников, снижению сезонной заболеваемости среди сотрудников.

Таким образом, в МБУДО Центре «Юность» в полной мере реализуется корпоративная программа по сохранению и укреплению здоровья сотрудников.

❄️👤Готовимся к морозам!

МЧС России по Новосибирской области предупреждает:

✓Если Вам необходимо выйти, оденьтесь правильно - «многослойная» одежда прекрасно сохраняет тепло – лучше надеть несколько слоев сравнительно легкой одежды. Одежда не должна быть тесной.

!Важно, чтобы шея и запястья были утеплены, так как именно через эти части тела тепло в мороз теряется наиболее интенсивно. Не забывайте, что рукавицы лучше сохраняют тепло, чем перчатки.

!Используйте шарфы – они хорошо защищают от холода и никогда не выходят из моды.

!Берегите ноги от холода, их легче всего отморозить. Обувь должна быть сухой и не тесной.

!Не носите на морозе металлических (в том числе золотых, серебряных) украшений – колец, серёжек и т.д.:

металл остывает гораздо быстрее тела до низких температур, вследствие чего возможно «прилипание» к коже с холодовыми травмами.

!Не стойте на одном месте, двигайтесь, укрывайтесь от ветра!

🚶Старайтесь не планировать поездки на большие расстояния, сейчас это может быть очень опасным.

☝Первая помощь при обморожении: в отапливаемом помещении согрейте обмороженную часть тела, растерев ее сухой мягкой тканью. Затем поместите ее в теплую воду и постепенно доведите температуру воды до 40-45 градусов.

!Категорически нельзя растирать кожу снегом или спиртом.

♥️Особое внимание нужно уделить членам семьи, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями! Выход на холод может стать провоцирующим фактором приступа стенокардии, гипертонического криза или инфаркта миокарда. На улице таким людям нужно выходить только после приема ежедневных медикаментов и не раньше, чем через 30-40 минут после еды.

✓Единый номер вызова экстренных служб - 112.

Берегите себя и своих близких!!

Меры безопасности в сильные морозы:



Электрообогреватели

- использовать только заводского производства
- не оставлять без присмотра



Электропроводка, розетки, выключатели

- не перегружать электросети
- заменить или отремонтировать неполадки



Печное отопление

- не допускать избыточного накаливания печей



Во избежание поломок и ДТП

- использовать общественный транспорт
- воздержаться от дальних поездок



Тщательно подбирать гардероб

- выходить в свободной многослойной одежде
- избегать длительного пребывания на улице