

Вейп вреден также как сигареты



ПРИ ПРИМЕНЕНИИ ЭЛЕКТРОННЫХ ПРИБОРОВ

доставки никотина (вейпов, айкосов и электронных сигарет) никотин продолжает поступать в организм, оказывая пагубное действие на здоровье. Поэтому переход от сигарет на изделия нагреваемого табака не означает отказ от курения.



В ПАРЕ ВЕЙПА содержатся канцерогенные вещества, а сам пар вызывает ожог дыхательных путей.



ДИАЦЕТИЛ, содержащийся в паре, вызывает хрупкость легочной ткани.



ОКРУЖАЮЩИЕ с паром от вейпа также получают вредные вещества.

КАЖДЫЙ ВТОРОЙ

курильщик хочет отказаться от вредной привычки.



КАЖДЫЙ ТРЕТИЙ

пытался бросить курить.

Вы можете получить помощь в отказе от курения по бесплатному федеральному телефону:

8 800 200 0 200

и на сайте:

бросаемкурить.рф

Плюсы при отказе от курения:



Через 20 минут после прекращения курения снижается частота сердечных сокращений



В течение 12 часов нормализуется содержание оксида углерода в крови



В течение трех недель нормализуется функция легких



На 50% сокращается риск инфарктов и инсультов

Каждый курильщик может получить прибавку к своему бюджету **до 25 тысяч рублей в год**, отказавшись от курения (примерно такую сумму в среднем тратит курящий на сигареты в течение года).



плюс
до 25 000 р.





Откажись

ОТ ТАБАКА



**Сохранение психологического
здоровья и благополучия**



● **Проведение** открытых встреч с руководством предприятия для обсуждения вопросов и проблем создания благоприятной психозмоциональной среды.

● **Проведение** Дня/Недели/Месяца психозмоционального здоровья.

● **Организация** телефонной линии психологической поддержки работников.

● **Обучение** работников и руководителей практике психозмоциональной разгрузки на рабочем месте. Формирование у сотрудников навыков управления психозмоциональным состоянием.

● **Организация** работы комнаты психозмоциональной разгрузки.



Здоровое питание на рабочем месте



- Обеспечение** сотрудников питьевой водой
- Организация** питания в рабочее время (столовая, буфет или комната для приема пищи)
- Обеспечение** выбора продуктов и блюд для здорового питания в столовых и буфетах
- Маркировка** «Здоровое питание» на блюда и напитки
- Ограничение** соли, сахара и насыщенных жиров в рационах.
- Обучение** сотрудников компании и работников предприятия общественного питания, расположенного на территории компании, основам рациона здорового питания.



- Организация** школы здорового питания и профилактики избыточного веса.
- Проведение** конкурсов рецептов блюд для здорового питания, тематических дней и акций, направленных на популяризацию здорового питания.
- Оценка** пищевых привычек и рационов сотрудников через анкетирование.

Снижение потребления алкоголя с вредными последствиями



- Организация** анкетирования сотрудников на злоупотребление алкоголя
- Организация** консультативной помощи по вопросам, связанным с риском пагубного употребления алкоголя
- Коммуникационная** кампания по повышению осведомленности в отношении алкоголя. **Организация** безалкогольных корпоративных мероприятий.

Повышение физической активности



- Оценка** уровня физической активности и тренированности работников
- Организация** командно-спортивных мероприятий
- Организация** на предприятии утренней зарядки, производственной гимнастики
- Организация** физкультур-брейков в течении рабочего дня
- Проведение** «Недели физической активности»
- Использование** мобильных приложений по популяризации физической активности.

Профилактика потребления табака

- Оформление** рабочих мест, мест общего пользования знаками, запрещающими курение
- Оформление** мест для курения вне территории предприятия
- Осуществление** контроля над соблюдением запрета курения на предприятии
- Учреждение** системы штрафов и поощрений
- Информирование** через средства наглядной агитации о вреде курения
- Организация** рабочих мест здоровыми альтернативами вместо перекуров
- Организация** конкурсов, соревнований между сотрудниками или подразделениями
- Организация** кабинета по оказанию помощи курящим сотрудникам в отказе от курения
- Организация** индивидуальной и групповой поддержки по мобильным приложениям, мессенджерам и чатам
- Софинансирование** (субсидирование) медикаментозной терапии по лечению табачной зависимости
- Включение** в пакет ДМС оказание помощи по отказу от курения и лечению табачной зависимости.

Индикаторы эффективности корпоративной программы формируются по следующим направлениям:



Показатели здоровья работников предприятия



Мероприятия по профилактике НИЗ и социально-значимых заболеваний



Информированность о здоровом образе жизни и факторах риска НИЗ



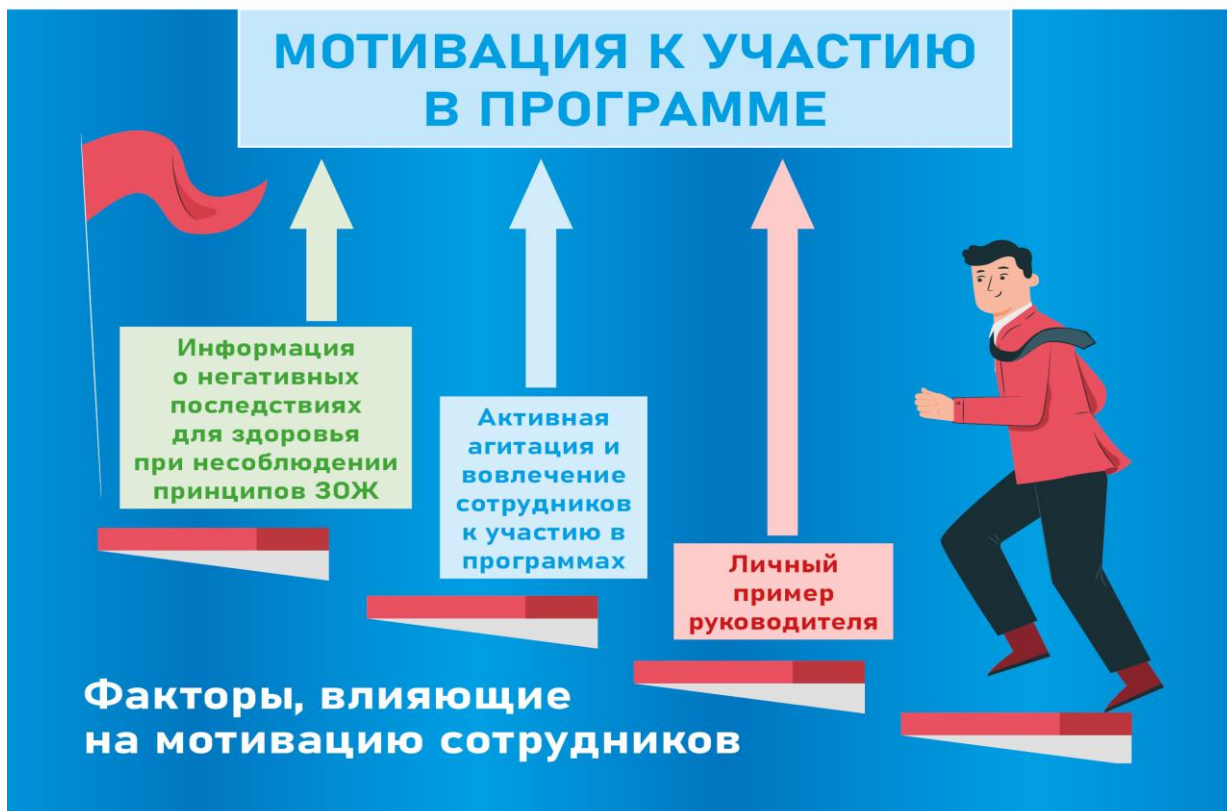
Показатели, характеризующие условия труда на предприятии.



НАПРАВЛЕНИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ



Успех реализации корпоративных программ зависит от мотивации сотрудников



Перспективы внедрения корпоративных программ



«УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ»

ДЛЯ РАБОТНИКА	ДЛЯ РАБОТОДАТЕЛЯ	ДЛЯ ГОСУДАРСТВА
▪ Укрепление здоровья и улучшения самочувствия ▪ Повышение информированности о принципах ЗОЖ ▪ Выявление заболеваний на ранней стадии и их профилактика ▪ Сокращение трат на медицинское обслуживание ▪ Укрепление корпоративного духа	▪ Сохранение здоровых трудовых ресурсов ▪ Сокращение трудопотерь по болезни ▪ Снижение текучести кадров ▪ Рост производительности труда ▪ Улучшение имиджа предприятия ▪ Создание и продвижение положительного образа компании	▪ Снижение уровня заболеваемости ▪ Снижение смертности ▪ Увеличение национального дохода ▪ Снижение расходов, связанных с медицинской помощью и инвалидностью ▪ Снижение дней нетрудоспособности

Электронные приборы доставки никотина попадают под действие ФЗ № 15 от 23.02.2013 г. «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака». Это запрет на рекламу, продажу или помощь в приобретении несовершеннолетним, употребление в общественных местах.

Штраф от 1,5 тыс. руб.