

Сохранение и укрепление здоровья работников: от условий работы и охраны труда – к корпоративным программам.

*Опыт участия Регионального центра медицинской профилактики в
разработке и реализации корпоративных программ укрепления здоровья.*

Фомичева М.Л. – к.м.н., директор ГКУЗ НСО «Региональный центр медицинской профилактики», главный внештатный специалист по медицинской профилактике министерства здравоохранения Новосибирской области.

Основные этапы продвижения корпоративных программ в Новосибирской области

- Подготовлен проект постановления Правительства Новосибирской области «О создании межведомственной комиссии по реализации мер, направленных на формирование среды, способствующей ведению здорового образа жизни, укрепление здоровья и формирование системы мотивации населения Новосибирской области к здоровому образу жизни» и внесены предложения в состав межведомственной комиссии , в т.ч. заместитель председателя Общественной палаты Новосибирской области, генеральный директор Межрегиональной Ассоциации руководителей предприятий, президент Новосибирской городской торгово-промышленной палаты, управляющий государственным учреждением -Новосибирским региональным отделением Фонда социального страхования Российской Федерации; председатель Новосибирского областного союза организаций профсоюзов «Федерация профсоюзов Новосибирской области», руководители пилотных организаций;
- Информирование глав муниципальных образований, руководителей МО, центров здоровья, специалистов ОМП/КМП;
- Выступление на 3-х сторонней комиссии мэрии города Новосибирска по регулированию социально-трудовых отношений с информацией;
- Определены 4 пилотных предприятия Новосибирской области (ГБУЗ НСО «ГКБ № 2», МБОУ СОШ СУИПХЭЦ № 168», ГАПОУ НСО «Новосибирский медицинский колледж», «Новосибирский авиационный завод им. В.П. Чкалова») в целях внедрения региональных корпоративных программ по укреплению здоровья работников.

Основные этапы продвижения корпоративных программ в Новосибирской области

- Направлены предложения координатору 3-х сторонней комиссии Новосибирской области по регулированию социально-трудовых отношений:
 - *о внесении изменений в состав Новосибирской областной трехсторонней комиссии по регулированию социально-трудовых отношений в части включения в состав комиссии экспертов – главного внештатного специалиста профпатолога министерства здравоохранения Новосибирской области и главного внештатного специалиста по медицинской профилактике министерства здравоохранения Новосибирской области;*
 - *подготовлены предложения в план работы комиссии на 2019 год и вопросы для рассмотрения:*
 - *О реализации на территории Новосибирской области регионального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» национального проекта «Демография».*
 - *Анализ ситуации по реализации корпоративных программ укрепления здоровья на территории Новосибирской области.*
 - *Опыт разработки и реализации мероприятий программ по укреплению здоровья работников пилотными предприятиями Новосибирской области: ГБУЗ НСО «ГКБ № 2», МБОУ СОШ № 168 с УИП ХЭЦ», ГАПОУ НСО «Новосибирский медицинский колледж», «Новосибирский авиационный завод им. В.П. Чкалова».*

Основные этапы продвижения корпоративных программ в Новосибирской области

- Проведен анализ информационного пространства для целевой аудитории (работающих) и подготовлены предложения по использованию современных технологий информирования о мерах профилактики неинфекционных заболеваний, факторов риска их развития и повышение уровня санитарно-гигиенической культуры.
- Направлены письма в адрес различных ведомств и учреждений по использованию «Информационного портала о здоровье» для использования при разработке корпоративных программ (производственная гимнастика, школы здоровья, рискометры, онкоанкета, информационные, видеоматериалы и др).
- Подготовлен алгоритм разработки корпоративных программ

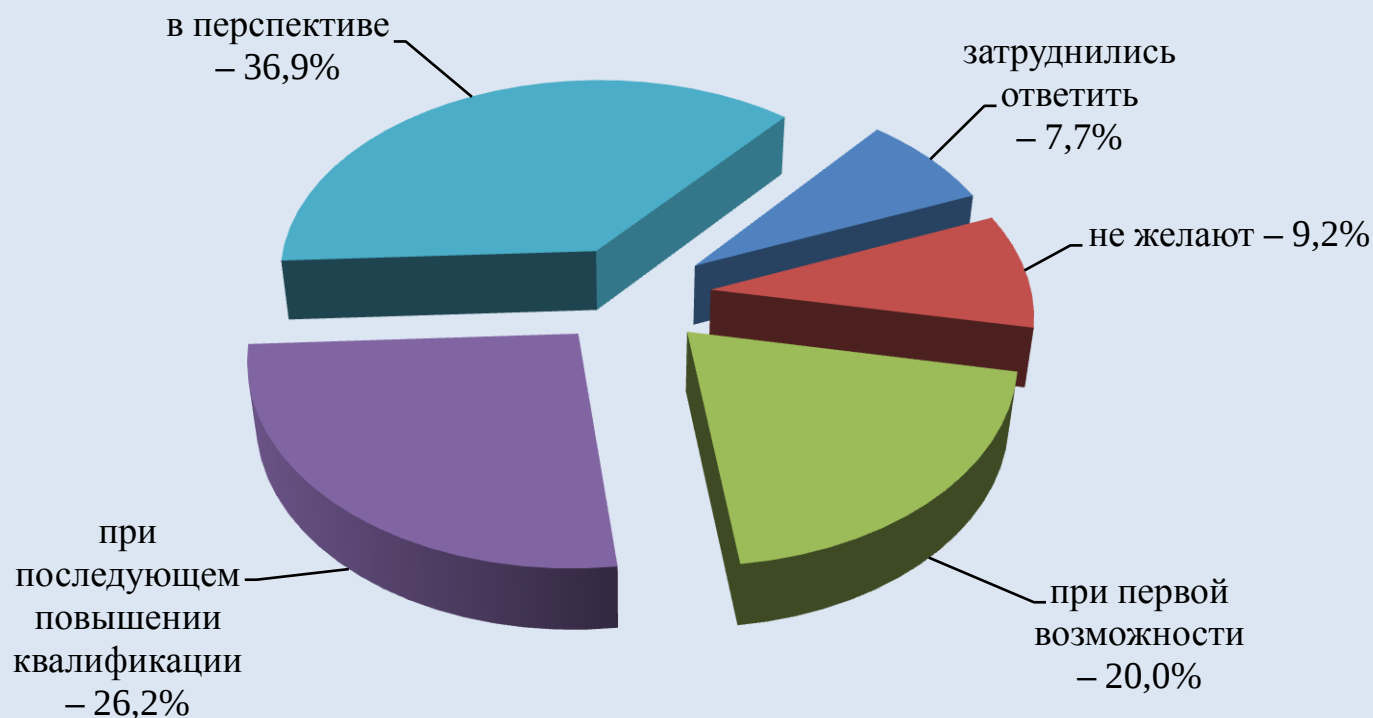
Алгоритм разработки Программы укрепления здоровья на рабочем месте (корпоративной программы)

- Создание рабочей группы с участием администрации учреждения, МО, профсоюзной организации, специалиста по охране труда, НКО и др.;
- Скрининговые обследования в центре здоровья, в т.ч. с выездом в учреждение, диспансеризация и профилактические медицинские осмотры;
- Изучение состояния здоровья работников, условий труда, соблюдения санитарных норм гигиены труда;
- Разработка проекта программы
 - с учетом состояния здоровья работников с использованием современных профилактических технологий: информационно-коммуникационная компания, организация питания работников, производственная гимнастика, тренинги, спортивные и оздоровительные мероприятия, экономическое стимулирование и др.;
 - включая мероприятия по охране труда, использованию коллективных и индивидуальных средств защиты, мероприятий коммунальной гигиены;
- Привлечение социально ориентированных некоммерческих организаций, профсоюзных организаций, женсоветов, советов ветеранов, волонтеров;
- Оценка реализации программы

Результаты социологического опроса педагогических работников средних образовательных учреждений по вопросам формирования здорового образа жизни, n-130, 2016 г.

По результатам социологического опроса установлено, что большинство опрошенных педагогических работников (63,1%) считают, что здоровый образ жизни является фактором укрепления здоровья населения, а по мнению 36,9% – является, но в той или иной степени.

Желают пройти обучение по вопросам здорового образа жизни



Вопросы здорового образа жизни, интересующие педагогических работников (на 100 опрошенных)

Вопросы здорового образа жизни	Доля
здоровый образ жизни в целом	64,6%
вопросы питания	64,6%
профилактика алкогольной и наркотической зависимости	41,5%
профилактика травматизма и несчастных случаев	36,9%
профилактика курения	35,4%
оптимальная двигательная активность	32,3%
профилактика профессиональных заболеваний	29,2%
профилактика артериальной гипертензии	26,2%
профилактика сахарного диабета	15,4%
инфекционная безопасность	15,4%
актуальность и своевременность вакцинации	13,8%

Комплексное обследование сотрудников предприятий города Новосибирска специалистами центра здоровья в рамках акции «Заботимся о здоровье вместе»

2016 год

- ОАО «Завод «Экран»,
 - ГУАК НСО «Новосибирский театр музыкальной комедии»,
 - ТК «Центральный рынок»
- Всего охвачено 1295 чел.

2017 год

- ЗАО «Корс» ,
 - АО «Сибирский научно-исследовательский институт геологии, геофизики и минерального сырья»,
 - ПАО «Новосибирский завод химконцентратов»
- Всего охвачено 1010 чел.

2018 год

- ОАО «Сиблар»
 - ПАО «Сбербанк»
 - НПО «Элсиб» ПАО
- Всего охвачено 1387 человек.



В рамках дней здоровья проводилось:

- скрининговое обследование сотрудников предприятий ,
- обучение сотрудников- женщин методам самообследования молочной железы с помощью муляжей,
- Обучение сотрудников методам оказания неотложной помощи,
- лекции –беседы для сотрудников
- по профилактике табакокурения с демонстрацией вредного воздействия никотиновой смолы на организм человека с помощью куклы-симулятора;
- по рациональному питанию,
- по рациональной физической активности,
- по профилактике алкоголизма с демонстрацией вредного воздействия алкоголя на организм человека с помощью очков-симуляторов алкогольного опьянения,
- по гигиене работы за компьютером.



Сотрудничество с заводом НЗХК

1. Осмотр сотрудников специалистами центра здоровья для взрослых. Осмотрено -600 человек
2. Консультации специалистов – эндокринологов и офтальмологов – 120 человек
3. Осмотр сотрудниц специалистами онкомаммологами -300 человек
4. Обучение методике самоосмотра молочных желез на муляже – 300 чел.
5. Беседа «Здоровый образ жизни – это мой выбор»
6. Беседа «Рациональное питание»
7. Круглый стол для представителей руководства, профсоюзного комитета НЗХК, общественных организаций и сотрудниц завода «Взгляд женщины на промышленную экологию и проблемы мегаполиса».



Государственное бюджетное учреждение
здравоохранения Новосибирской области
«Городская поликлиника № 29»
ул.Рассветная, д.1, Новосибирск, 630129
Тел. 274-02-61, факс 274-10-56
E-mail: gpr29@bk.ru
«Центр здоровья для взрослого и детского
населения»

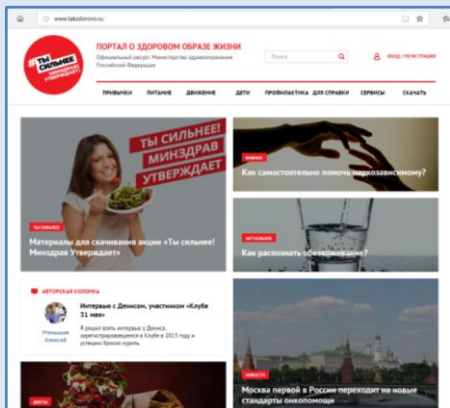
Отчет о результатах проведения мероприятий в рамках профилактического обследования
сотрудников «Сбербанка» г. Новосибирска с февраля по август 2018г.

Услов.	Факторы риска	Всего человек	По полу:			
			Женщины до 40 лет	Мужчины до 40 лет	Женщины старше 40 лет	Мужчины старше 40 лет
1.	Осмотрено:	1560	874	421	218	47
	Из них выявлено с факторами риска	1123	631	252	201	39
2.	Структура факторов риска:					
2.1.	Гипертоническая (более 5.0 мм/рт.ст.)	530	196	148	153	33
2.2.	Гиперлипидемия (более 5.5 ммоль/л)	124	48	18	54	4
2.3.	Избыток массы тела (более 25 кг/м²)	483	189	163	112	19
2.4.	Повышение АД выше 130/90 мм. рт. ст.	93	8	4	72	9
2.5.	Недостаточная физическая активность	748	359	180	182	27
2.6.	Нарушение питания	817	357	231	192	37
2.7.	курение	46	8	21	-	17
2.8.	Употребление алкоголя	31	3	23	-	5
2.9.	стресс	920	522	213	179	6

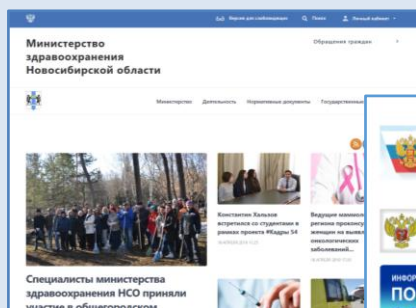
Руководитель «Центра здоровья для взрослого населения» С.М. Мазурин



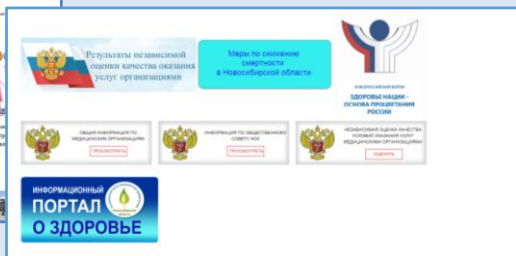
По итогам проведения обследования проводится обсуждение результатов с участием администрации предприятия, профсоюзов, заинтересованных специалистов.



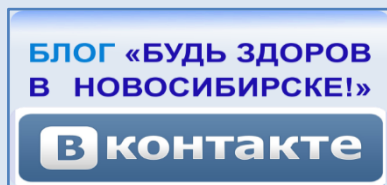
Сайт министерства здравоохранения РФ
<http://www.takzdorovo.ru/>



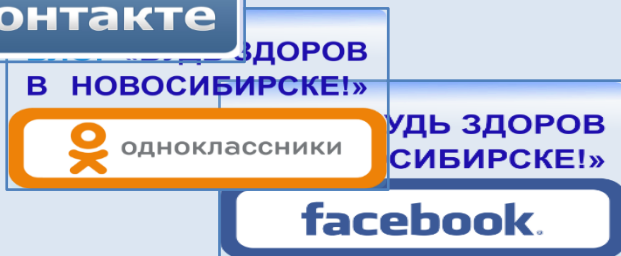
Сайт министерства
 здравоохранения НСО
<https://zdrav.nso.ru/>



Информационный портал о здоровье
<https://rcmp-nso.ru>

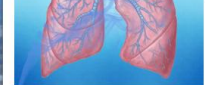


Блоги в социальных сетях
https://vk.com/zdrav_nso



Новости
Методические материалы для специалистов
Информационные материалы для населения

Методические материалы для специалистов
ул. Добролюбова, 2А, 3 этаж, офис305) состоится пресс-конференция
«Актуальные вопросы профилактики и ранней диагностики туберкулеза»



24 МАРТА
ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ
БОРЬБЫ С ТУБЕРКУЛЕЗОМ
ПОРА ДЕЙСТВОВАТЬ!



«Туберкулез – угроза для детей и взрослых!»

«Туберкулез»

«Что такое орнитоз?»

Кто из нас не мечтал завести дома какую-нибудь птичку, не любовался попугайчиками, канарейками, не пытался покормить на улице взвздущих голубей и других птиц?

Министерство
здравоохранения
Новосибирской области

Найти

Официальный сайт
ГБУЗ НО «Центр
на территории

Производство
ГИМНАСТИКА

КАБИНЕТ
здорового ребенка

Школа
здорового человека

Главная/ Быть здоровым здорово

Быть здоровым здорово!

Советы специалистов



**Профилактика
сердечно-сосудистых заболеваний**

**Профилактика
онкологических заболеваний**

Активное долголетие

Полезная информация

Психологическое здоровье

Здоровый сон

**Профилактика
неинфекционных заболеваний**

**Безопасное поведение
и первая помощь**

**Проект «Экология личности
и здоровье человека»**

Главная/ Быть здоровым здорово/ Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний

Быть здоровым здорово!

Советы специалистов



**Профилактика
сердечно-сосудистых заболеваний**

Статьи



Сердца стук

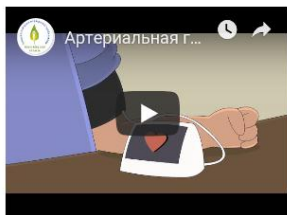
В человеческом организме, без сомнения, важны все органы. Более того, они связаны друг с другом и от качества работы одного зависит работа многих других. Однако один из...

Гипотония

Сонливость, слабость, утомляемость, потемнение в глазах при вставании, головная боль и головокружение – знакомые симптомы? А еще шум в ушах...

Эмоции и сердце

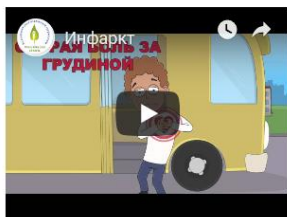
Все мы – создания эмоциональные. Мы плачем, смеемся, радуемся, расстраиваемся. Ни один день нашей жизни не проходит без выражения эмоций...



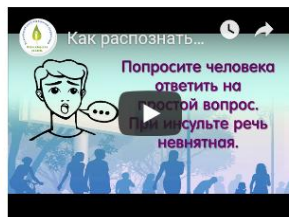
Видеоролик "Артериальная гипертония"



Видеоролик "Инсульт"



Видеоролик "Инфаркт"



Видеоролик «Как распознать инсульт?»

Информационные материалы по факторам риска, профилактике, ранней диагностике и первой помощи и др.

 Мы за здоровое сердце!

Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы

Внимание!
Артериальная гипертония

 Мы за здоровое сердце!

Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы

Внимание!
ИНФАРКТ МИОКАРДА

 Мы за здоровое сердце!

Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Внимание!
ИНСУЛЬТ

Как распознать инсульт

ПОПРОСИТЕ ЧЕЛОВЕКА:

- 1 УЛЫБНУТЬСЯ ⇒ УЛЫБКА ИСКРИВЛЕНА 
- 2 ОТВЕТИТЬ НА ВОПРОС ⇒ РЕЧЬ НАРУШЕНА 
- 3 ПОДНЯТЬ ОБЕ РУКИ ⇒ НЕ МОЖЕТ ДЕРЖАТЬ РУКИ НА ОДНОМ УРОВНЕ 

При любом из симптомов:
НЕ ТЕРЯ ВРЕМЕНИ, ВЫЗВАТЬ СКОРУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ
«03» – с городского телефона
«103» и «030» – с мобильных телефонов (бесплатно)

ПОТЕРЯ ВРЕМЕНИ – ПОТЕРЯ ЖИЗНИ!

Министерство здравоохранения Новосибирской области
ГБУЗ НСО «Региональный центр медицинской профилактики»
<http://rcmp-zdravnsk.ru>

Министерство здравоохранения Новосибирской области

 Мы **ЗА!** здоровое сердце



Буклет для населения

ГБУЗ НСО «Региональный центр медицинской профилактики»
www.rcmp-zdravnsk.ru

Буклет для населения

Первая помощь +

при неотложных состояниях сердечно-сосудистой системы

О ПРИЗНАКАХ
О ПЕРВОЙ ПОМОЩИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ



ПРАВИЛА измерения артериального давления



Существует ряд правил, которые необходимо соблюдать, чтобы получить истинные цифры артериального давления (АД).
Эти правила не зависят от типа прибора, при помощи которого производят измерения.




ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ

Министерство здравоохранения Новосибирской области
ГБУЗ НСО «Региональный центр медицинской профилактики»
[www.rcmp-zdravnsk.ru](http://rcmp-zdravnsk.ru)

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНия

может длительно протекать без симптомов

РЕГУЛЯРНОЕ ИЗМЕРЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ – ЕДИНСТВЕННЫЙ СПОСОБ ВЫЯВИТЬ ЗАБОЛЕВАНИЕ

140/90 и выше	Артериальная гипертония
130-139/85-89	Высокое нормальное давление
120-129/80-84	Нормальное давление
Ниже 120/80	Оптимальное давление

Повышенное артериальное давление МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ

- ✓ ишемический инсульт
- ✓ инфаркт миокарда
- ✓ опасные аритмии
- ✓ сердечную недостаточность
- ✓ почечную недостаточность

Министерство здравоохранения Новосибирской области
ГБУЗ НСО «Региональный центр медицинской профилактики»
<http://rcmp-zdravnsk.ru>



ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПОРТАЛ О ЗДОРОВЬЕ

Найдите время для здоровья – это единственное сокровище жизни! Пол Брэгг



Главная О нас Профилактика Контакты

Женское
Здоровье

8 Марта 2018



проводится Всемирный день почки, учрежденный по инициативе Международного общества нефрологов и Международной федерации почечных фондов...

Мочекаменная болезнь

Мочекаменная болезнь – заболевание, которое характеризуется появлением в мочевыводительных органах (почках, мочеточниках, мочевом пузыре) твердых камнеподобных образований...



Всемирный
День
борьбы
с глаукомой

Глаукома

Всемирный день борьбы с глаукомой возник в 2008 году. Его инициатором выступили Всемирная ассоциация обществ по борьбе с глаукомой и Всемирная ассоциация пациентов, страдающих глаукомой...



3 марта 2018 года состоится акция «Розовая ленточка»

Мероприятие организовано министерством здравоохранения Новосибирской области, ФГБОУ ВО «Новосибирский Государственный медицинский университет» Минздрава России...



кошачьей двуусткой, которая паразитирует в печени, желчном пузыре и в желчных протоках...

Всемирный День здоровья

В 2018 году исполняется 70 лет со дня введения Всемирного дня здоровья в календарь, с 7 апреля 1848 года вступил в силу Устав Всемирной организации здравоохранения...



Пост – релиз

23 марта 2018 года в 11.00 в информационном агентстве «Интерфакс Сибирь» (ул. Советская 5, БЦ «Кронос», блок Б, 4 этаж) состоялась пресс-конференция «Актуальные вопросы профилактики и ранней диагностики туберкулеза»...



Всемирный день
борьбы с туберкулезом

Туберкулез легких

По решению Всемирной организации здравоохранения с 1982 года ежегодно 24 марта отмечается Всемирный день борьбы с туберкулезом. Этот день приурочен к открытию немецким микробиологом Робертом Кохом в 1882 году возбудителя

АНКЕТА

выявления
возможных
онкологических
заболеваний

ПРОЙДИ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ!



СДЕЛАЙ ШАГ К ЗДОРОВЬЮ
И ДОЛГОЛЕТИЮ!

ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ

Актуальная ИНФОРМАЦИЯ

Школы здоровья



Медицинская технология - информационная система «онкоанкета»

АНКЕТА
профилактического обследования для выявления возможных онкологических заболеваний.
Заполняется добровольно.
Прочитайте внимательно вопросы. Необходимо указать те отклонения от обычного состояния Вашего здоровья, которые не связаны с обострением имеющихся у Вас хронических заболеваний. Пожалуйста, укажите только те изменения в Вашем самочувствии, которые появились в ПОСЛЕДНИЕ 3 МЕСЯЦА. От точности ответов зависит своевременное выявление мало беспокоящих Вас или скрыто протекающих заболеваний.

анкета № 153

Болезни пищевода, желудка	
1. Была ли у Вас выявлена анемия (малокровие) в последние 3 месяца?	☐
2. Отмечаете ли Вы необъяснимую потерю веса в последние 3 месяца?	☐
3. Отмечаете ли Вы потерю аппетита, отвращение к пище в последние 3 месяца?	☐
4. Была ли у Вас рвота кровью, «кофейной гущей» или черный стул?	☐
5. Отмечаете ли Вы нарушение глотания?	☐
Болезни толстого кишечника	
6. Бывает ли у Вас кровотечение из заднего прохода или кровь в стуле?	☐
7. Отмечаете ли Вы изменение нормальной работы кишечника (понос или запор), продолжающиеся от 4 до 6 недель?	☐
8. Находил ли у Вас врач узел (опухолевое образование) при пальпации живота (чаще справа) или пальцевое исследование прямой кишки?	☐
9. Есть ли у Вас постоянные позывы к опорожнению кишечника?	☐
10. Отмечаете ли Вы необъяснимую потерю веса в последние 3 месяца?	☐
11. Беспокоит ли Вас боль в животе или заднем проходе в последние 3 месяца?	☐
12. Была ли у Вас выявлена анемия (малокровие) в последние 3 месяца?	☐
Болезни легких	
13. Беспокоит ли Вас постоянный кашель в течение последних 3-х месяцев?	☐
14. Изменился ли характер Вашего кашля в последние 3 месяца?	☐
15. Появилась ли у Вас одышка в последние 3 месяца?	☐
16. Бывает ли у Вас мокрота с прожилками крови?	☐
17. Есть ли у Вас боли в грудной клетке, связанные с дыханием или кашлем?	☐

Рискометр FINDRISK

ПОВЫШЕН ЛИ У ВАС
РИСК
РАЗВИТИЯ ПРЕДИАБЕТА
ИЛИ САХАРНОГО
ДИАБЕТА
2 ТИПА?

1. Возраст

Полное, конкретное, без учета диапазона и соответствующий цифрой Вашего возраста

18 лет 20 лет 25 лет 30 лет

2. Индекс массы тела

Индекс массы тела позволяет выявить наличие у Вас избыточного веса или ожирения



ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПОРТАЛ О ЗДОРОВЬЕ

Найдите время для здоровья – это единственное сокровище жизни! Пол Брэгг

[Главная](#)

[О нас](#)

[Профилактика](#)

[Контакты](#)



НОВОСТИ



«Пресс – релиз»

21 марта 2019 года в 12.00 в ТАСС (г. Новосибирск, ул.Добролюбова, 2А, 3 этаж, офис305) состоится пресс-конференция «Актуальные вопросы профилактики и ранней диагностики туберкулеза»

«Туберкулез – угроза для детей и взрослых!»

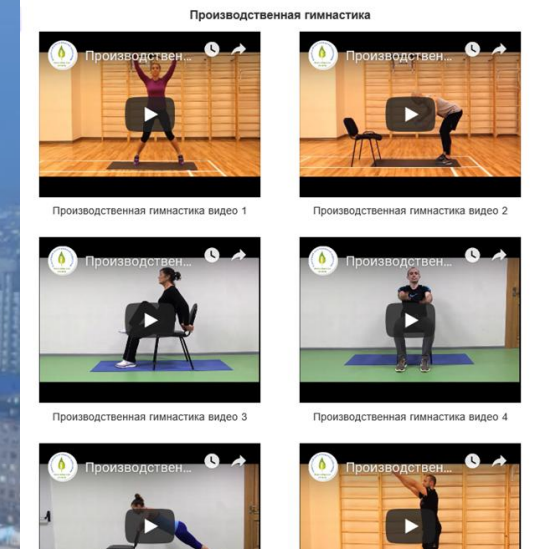
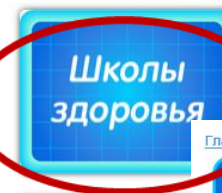
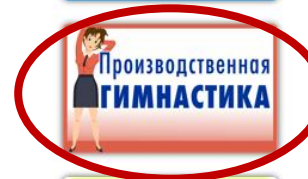
«Туберкулез»

«Что такое орнитоз?»

Кто из нас не мечтал завести дома какую-нибудь птичку, не любовался полугайчиками, канарейками, не пытался покормить на улице вездесущих голубей и других птиц?



Найти



[Главная](#) / [Профилактика](#) / [Информационные материалы для населения](#) / [Школы здоровья](#) /

Школы здоровья

Школа	основы грудного вскармливания	Школа	основы рационального питания
Школа	профилактика сахарного диабета	Школа	профилактика бронхиальной астмы
Школа	«Память и возраст»	Школа	профилактика артериальной гипертензии
Школа	«Движение – путь к здоровью»	Школа	все о вакцино-профилактике

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПОРТАЛ О ЗДОРОВЬЕ
Найдите время для здоровья – это единственное сокровище жизни! Пол Брэгг

Главная О нас **Профилактика** Контакты

Страница главного специалиста по профилактике
Методические материалы для специалистов
Информационные материалы для населения
Методические материалы для специалистов

Материалы для специалистов/

Данные материалы предназначены только для медицинских работников

Министерство здравоохранения Новосибирской области

Официальный сайт ГКУЗ НСО «РЦМП» на rcmp.mznsn.ru

Производственная ГИМНАСТИКА

КАБИНЕТ здорового ребенка

Школы здоровья

Методические рекомендации

Профилактика Диспансеризация

Медицинское обеспечение детей в период летней оздоровительной кампании

Печатные издания для специалистов

Календарь мероприятий

В помощь специалисту

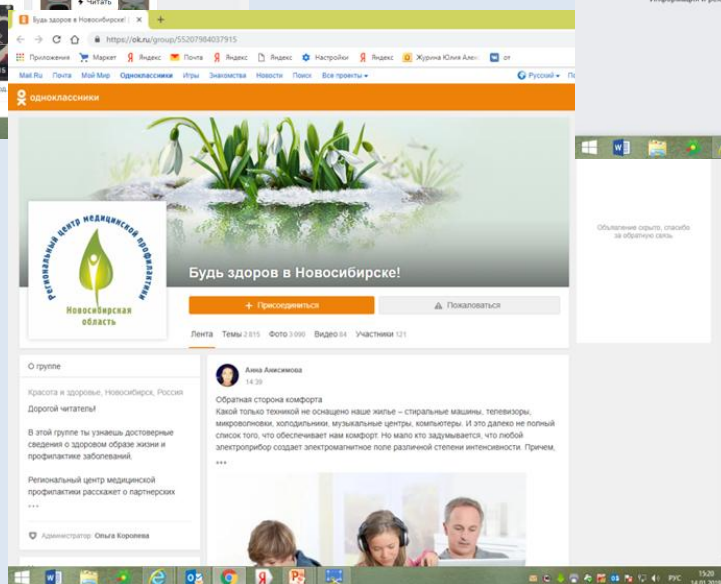
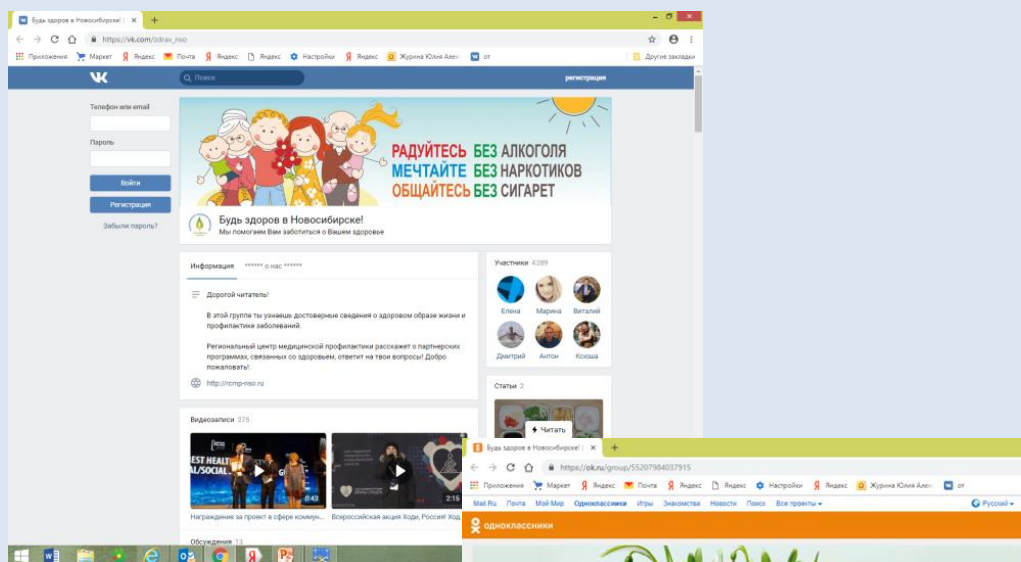
ФЕДЕРАЛЬНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ МЕДИЦИНСКАЯ БИБЛИОТЕКА

<http://rcmp-nso.ru/profila.php>

На информационном портале о здоровье в разделе «Информационные материалы для специалистов» размещены современные методические материалы, календарь мероприятий (лекции, вебинары, конференции) и электронные версии периодических изданий по вопросам профилактики, информационные материалы, мотивирующие к ведению ЗОЖ, своевременному прохождению профилактических осмотров и контролю за состоянием своего здоровья (видеоуроки, тесты, калькуляторы, видеотеки).

С 2013 года продолжается ведение блога «Будь здоров в Новосибирске!» в социальной сети «ВКонтакте» (www.vk.com/zdrav_nso).

В 2016 году созданы блоги «Будь здоров в Новосибирске» в социальных сетях «Одноклассники» (<https://ok.ru/group/55207984037915>) и «Facebook» (<https://www.facebook.com/rcmpnso>).



В 2018 году количество подписчиков блогов составило - 4 440 человек. Посещаемость групп и охват аудитории – 25 522чел.

В блогах размещаются видеоматериалы, инфографика, мотиваторы, анкеты

будь здоров в Новосибирске! > Видео

Создать альбом Добавить видео

Поиск видеозаписей

13 альбомов

20 видео

Мультифильмы о здоровье

27 видео

Пресс-конференции

28 видео

Видеоролики

20 видео

Сердечно-сосудистые заболевания

10 видео

Диспансеризация

4 видео

Сахарный диабет

23 видео

Мероприятия

3 видео

Центры здоровья

5 видео

Детское здоровье

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНия

140/90 и выше	Артериальная гипертония
130-139/85-89	Высокое нормальное давление
120-129/80-84	Нормальное давление
Ниже 120/80	Оптимальное давление

Артериальную гипертонию диагностируют при уровне артериального давления 140/90 мм рт.ст. и выше.

Гипертония может длительное время протекать без всяких симптомов. В этой связи единственный способ выявить заболевание — это регулярно измерять артериальное давление.

ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ:

- МОЗГОВЫХ ИНСУЛЬТОВ
- ИНФАРКТА МИОКАРДА
- ОПАСНЫХ АРИТМИЙ
- СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ
- ПОЧЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

ЕСЛИ У ВАС ПОВЫШЕНО АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ:

- Ежедневно измеряйте давление и записывайте показания в дневник
- Ограничьте потребление поваренной соли до 5 грамм в сутки и менее
- Употребляйте каждый день по 500 грамм овощей и фруктов, особенно богатых калием и магнием
- Необходимо снизить массу тела, если она избыточная. Снижение массы тела на 5 кг обеспечивает существенное снижение давления
- Увеличьте свою физическую активность
- Ограничьте потребление алкоголя: потребление крепких напитков в сутки не более 50 мл для мужчин и 25 мл для женщин
- Откажитесь от курения
- Спите не менее 7-8 часов в сутки

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ КУРАТ НА РАБОТЕ?

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН 15-ФЗ "ОБ ОХРАНЕ ЗДОРОВЬЯ ГРАЖДАН ОТ ВОЗДЕЙСТВИЯ ОКРУЖАЮЩЕГО ТАБАЧНОГО ДЫМА И ПОСЛЕДСТВИЙ ПОТРЕБЛЕНИЯ ТАБАКА" УСТАНАВЛИВАЕТ ЗАПРЕТ НА КУРЕНИЕ НА РАБОЧИХ МЕСТАХ.

ЕСЛИ РАБОДАТОДЕЛ НЕ СЛЕДИТ ЗА ИСПОЛНЕНИЕМ ЗАКОНА, ОБРАЩАЙТЕСЬ В ОТВЕТСТВЕННЫЕ СЛУЖБЫ. НА МЕСТО ПРИДЕТ ПРОВЕРКА И В БУДУЩЕМ РУКОВОДСТВО БУДЕТ ПРОЩЕ САМОМУ КОНТРОЛИРОВАТЬ НАРУШИТЕЛЕЙ, ЧЕМ ВСТРЕЧАТЬСЯ С ПРОВЕРЯЮЩИМИ ИЛИ ВЫПЛАЧИВАТЬ ШТРАФЫ ДО 90 ТЫСЯЧ РУБЛЕЙ.

ГДЕ ЗАКОН УСТАНАВЛИВАЕТ ЗАПРЕТ НА КУРЕНИЕ?

На рабочих местах и в рабочих зонах, расположенных, например, в помещениях:

- административно-офисных зданий
- органов государственной власти и местного самоуправления
- социальных служб
- производственных цехов
- заводов
- организаций, предоставляющих различные услуги

ГДЕ РАЗРЕШАЕТСЯ КУРИТЬ?

На открытом воздухе за пределами зданий, где расположены рабочие места и рабочие зоны

ЧТО СЧИТАЕТСЯ НАРУШЕНИЕМ?

- Наличие скурткили - специального места для курения внутри зданий, для расположенных рабочих мест и рабочих зон
- Отсутствие знака

ИНСУЛЬТ

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ

Внезапная слабость или онемение в руке или ноге, нарушение речи и зрения, головная боль, обморок, потеря сознания.

Простой тест на инсульт

Не может улыбнуться? Улыбнитесь! Улыбка для опущена?

Не может поднять обе руки? Одна ослабла?

Не может разговаривать правильно свое имя?

ЧТО ДЕЛАТЬ?

- Вызвать скорую.
- Измерить давление.
- Если у вас признаки инсульта, позвоните по телефону 112, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 204, 205, 206, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224, 225, 226, 227, 228, 229, 230, 231, 232, 233, 234, 235, 236, 237, 238, 239, 240, 241, 242, 243, 244, 245, 246, 247, 248, 249, 250, 251, 252, 253, 254, 255, 256, 257, 258, 259, 260, 261, 262, 263, 264, 265, 266, 267, 268, 269, 270, 271, 272, 273, 274, 275, 276, 277, 278, 279, 280, 281, 282, 283, 284, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 293, 294, 295, 296, 297, 298, 299, 300, 301, 302, 303, 304, 305, 306, 307, 308, 309, 310, 311, 312, 313, 314, 315, 316, 317, 318, 319, 320, 321, 322, 323, 324, 325, 326, 327, 328, 329, 330, 331, 332, 333, 334, 335, 336, 337, 338, 339, 340, 341, 342, 343, 344, 345, 346, 347, 348, 349, 350, 351, 352, 353, 354, 355, 356, 357, 358, 359, 360, 361, 362, 363, 364, 365, 366, 367, 368, 369, 370, 371, 372, 373, 374, 375, 376, 377, 378, 379, 380, 381, 382, 383, 384, 385, 386, 387, 388, 389, 390, 391, 392, 393, 394, 395, 396, 397, 398, 399, 400, 401, 402, 403, 404, 405, 406, 407, 408, 409, 410, 411, 412, 413, 414, 415, 416, 417, 418, 419, 420, 421, 422, 423, 424, 425, 426, 427, 428, 429, 430, 431, 432, 433, 434, 435, 436, 437, 438, 439, 440, 441, 442, 443, 444, 445, 446, 447, 448, 449, 450, 451, 452, 453, 454, 455, 456, 457, 458, 459, 460, 461, 462, 463, 464, 465, 466, 467, 468, 469, 470, 471, 472, 473, 474, 475, 476, 477, 478, 479, 480, 481, 482, 483, 484, 485, 486, 487, 488, 489, 490, 491, 492, 493, 494, 495, 496, 497, 498, 499, 500, 501, 502, 503, 504, 505, 506, 507, 508, 509, 510, 511, 512, 513, 514, 515, 516, 517, 518, 519, 520, 521, 522, 523, 524, 525, 526, 527, 528, 529, 530, 531, 532, 533, 534, 535, 536, 537, 538, 539, 540, 541, 542, 543, 544, 545, 546, 547, 548, 549, 550, 551, 552, 553, 554, 555, 556, 557, 558, 559, 560, 561, 562, 563, 564, 565, 566, 567, 568, 569, 570, 571, 572, 573, 574, 575, 576, 577, 578, 579, 580, 581, 582, 583, 584, 585, 586, 587, 588, 589, 590, 591, 592, 593, 594, 595, 596, 597, 598, 599, 600, 601, 602, 603, 604, 605, 606, 607, 608, 609, 610, 611, 612, 613, 614, 615, 616, 617, 618, 619, 620, 621, 622, 623, 624, 625, 626, 627, 628, 629, 630, 631, 632, 633, 634, 635, 636, 637, 638, 639, 640, 641, 642, 643, 644, 645, 646, 647, 648, 649, 650, 651, 652, 653, 654, 655, 656, 657, 658, 659, 660, 661, 662, 663, 664, 665, 666, 667, 668, 669, 670, 671, 672, 673, 674, 675, 676, 677, 678, 679, 680, 681, 682, 683, 684, 685, 686, 687, 688, 689, 690, 691, 692, 693, 694, 695, 696, 697, 698, 699, 700, 701, 702, 703, 704, 705, 706, 707, 708, 709, 710, 711, 712, 713, 714, 715, 716, 717, 718, 719, 720, 721, 722, 723, 724, 725, 726, 727, 728, 729, 730, 731, 732, 733, 734, 735, 736, 737, 738, 739, 740, 741, 742, 743, 744, 745, 746, 747, 748, 749, 750, 751, 752, 753, 754, 755, 756, 757, 758, 759, 760, 761, 762, 763, 764, 765, 766, 767, 768, 769, 770, 771, 772, 773, 774, 775, 776, 777, 778, 779, 780, 781, 782, 783, 784, 785, 786, 787, 788, 789, 790, 791, 792, 793, 794, 795, 796, 797, 798, 799, 800, 801, 802, 803, 804, 805, 806, 807, 808, 809, 810, 811, 812, 813, 814, 815, 816, 817, 818, 819, 820, 821, 822, 823, 824, 825, 826, 827, 828, 829, 830, 831, 832, 833, 834, 835, 836, 837, 838, 839, 840, 841, 842, 843, 844, 845, 846, 847, 848, 849, 850, 851, 852, 853, 854, 855, 856, 857, 858, 859, 860, 861, 862, 863, 864, 865, 866, 867, 868, 869, 870, 871, 872, 873, 874, 875, 876, 877, 878, 879, 880, 881, 882, 883, 884, 885, 886, 887, 888, 889, 890, 891, 892, 893, 894, 895, 896, 897, 898, 899, 900, 901, 902, 903, 904, 905, 906, 907, 908, 909, 910, 911, 912, 913, 914, 915, 916, 917, 918, 919, 920, 921, 922, 923, 924, 925, 926, 927, 928, 929, 930, 931, 932, 933, 934, 935, 936, 937, 938, 939, 940, 941, 942, 943, 944, 945, 946, 947, 948, 949, 950, 951, 952, 953, 954, 955, 956, 957, 958, 959, 960, 961, 962, 963, 964, 965, 966, 967, 968, 969, 970, 971, 972, 973, 974, 975, 976, 977, 978, 979, 980, 981, 982, 983, 984, 985, 986, 987, 988, 989, 990, 991, 992, 993, 994, 995, 996, 997, 998, 999, 1000.

ФАКТОРЫ РИСКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

СИТУАЦИЯ В МИРЕ: Сердечно-сосудистые заболевания представляют особую проблему и главную опасность для жизни людей во всем мире.

СИТУАЦИЯ В РОССИИ: После 10 лет страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями, 56% населения России умирает от сердечно-сосудистых заболеваний, 12,4% населения умирает от рака, 13,2% — от травм, 4,1% — от заболеваний органов дыхания, 4% — от заболеваний органов пищеварения.

Обследование на выявление ИБС* позволяет предотвратить развитие заболевания

Шаг 1 Выявление факторов риска ИБС

Шаг 2 Оценка уровня риска

Шаг 3 Оценка уровня риска

Шаг 4 Оценка уровня риска

Все сердечно-сосудистые заболевания являются заболеваниями сердца, артерий и вен. Поэтому выявление факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний — это первый шаг к профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

В странах, где с 1970 г. началось активное лечение по современным профилактическим программам, смертность от сердечно-сосудистых заболеваний снизилась в 2-3 раза.

В России смертность от сердечно-сосудистых заболеваний остается высокой. Это связано с тем, что в нашей стране выявление факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний происходит в основном в рамках диспансеризации, а не в рамках профилактики.

Обследование на выявление ИБС — это первый шаг к профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

С целью обеспечения информационными материалами работодателей, профююзы, женсоветы, общественников, волонтеров и активистов, а также методического обеспечения специалистов проведения тематических уроков здоровья, родительских собраний, массовых мероприятий, трансляции видеоматериалов (социальных роликов, школ здоровья) на мониторах в подведомственных учреждениях, размещения социальной рекламы, были направлены письма министерства здравоохранения в адрес:

- **министерства труда и социального развития Новосибирской области,**
- **министерства культуры Новосибирской области,**
- **министерства региональной политики Новосибирской области,**
- **министерства образования Новосибирской области,**
- **министерства физической культуры и спорта Новосибирской области,**
- **управления информационных проектов Новосибирской области,**
- **департамента по социальной политике мэрии города Новосибирска,**
- **департамента транспорта и дорожно-благоустроительного комплекса мэрии города Новосибирска,**
- **комитета рекламы и информации мэрии города Новосибирска,**
- **главного управления МЧС России по Новосибирской области,**
- **государственных медицинских организаций Новосибирской области,**
- **МУП города Новосибирска,**
- **руководителя рекламного агентства «ДизайнМастер»,**
- **руководителя «Новосибирский метрополитен»,**
- **директора ГТРК «Новосибирск»,**
- **ректоров 16 ВУЗов Новосибирской области,**
- **Глав Администраций муниципальных образований Новосибирской области.**

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ –
ЭТО ЧАСТЬ КОРПОРАТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ**

ЗОЖ: опыт Сбербанка

*Заместитель управляющего
Новосибирским отделением
Сибирского банка ПАО Сбербанк
Ольга Коновалова*



У каждого сотрудника Сбербанка есть возможность заниматься спортом



В зданиях головных отделений банка работают тренажёрные и фитнес-залы.

Их можно посещать бесплатно.



Ежегодно проходят крупные Всероссийские корпоративные соревнования - Сбербанкиада



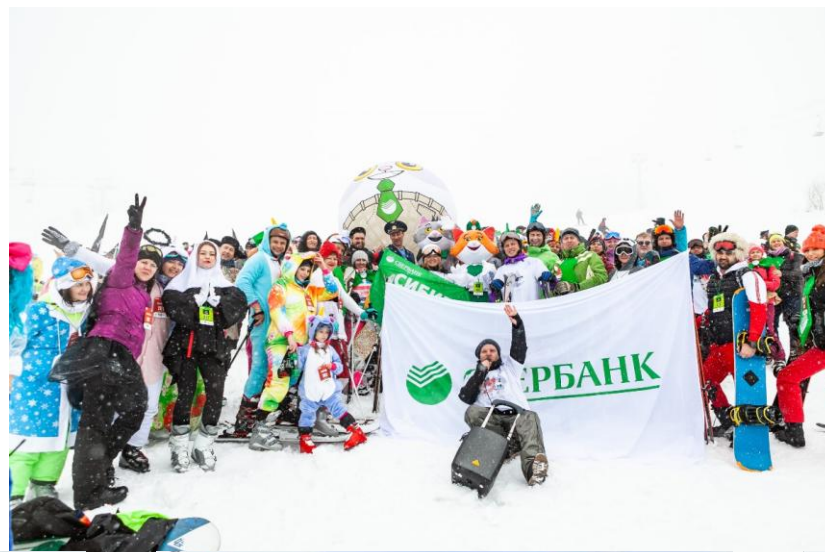
Для того, чтобы пройти отбор на соревнования, большинство корпоративных команд тренируются круглый год.



Всероссийская Сбербанкиада организована по олимпийским канонам, в программе десятки видов соревнований.



Сибирский банк ПАО
Сбербанк привез на
карнавальный спуск
в Шерегеш самую
большую команду.



В спортивном
празднике приняли
участие сотрудники
банка со всей
Сибири, в общей
сложности более
трехсот человек.



В 2018 году в велопробеге приняли участие около пятисот человек. Велосипедисты проехали более 17 км.

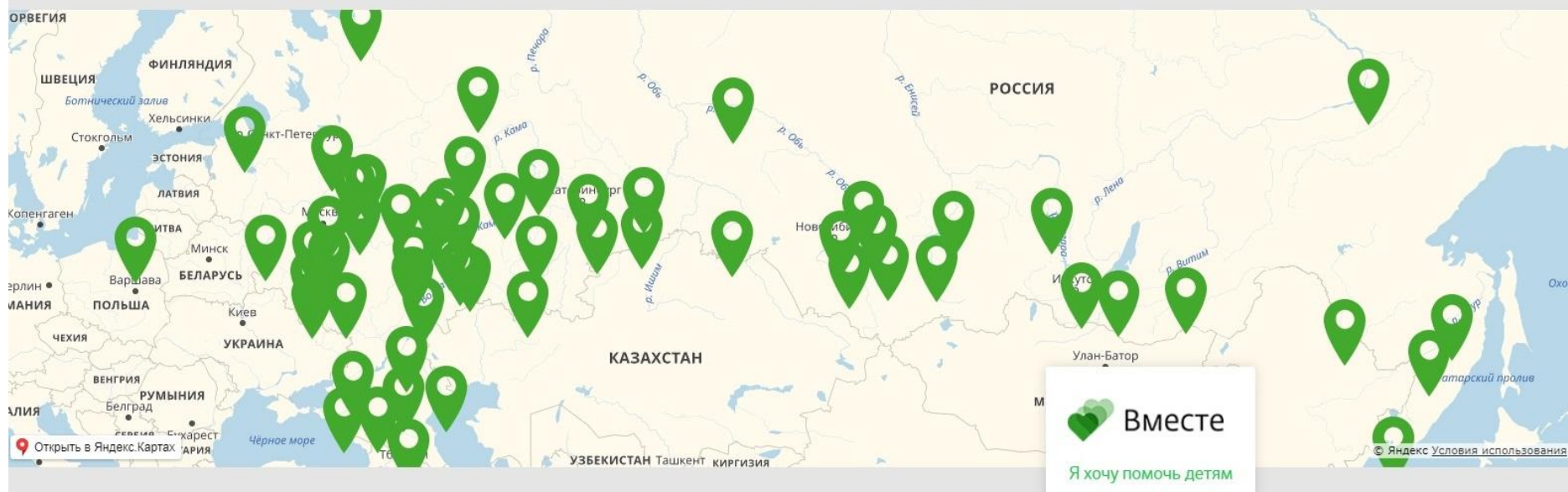
**Принять участие в велопробеге
может любой желающий старше
14-ти лет.**



750 тысяч человек приняли участие
в «Зеленом марафоне» с 2012 года.

1 июня 2019 года забег
пройдет в 59-ти городах
России.

География Зеленого марафона 2019





Впервые в рамках марафона
состоятся детские забеги.

На «Зеленом марафоне» собирают
средства, которые затем перечисляются в
Фонд «Обнаженные сердца».



Для тех, кто не готов принять участие в забеге, организуются различные активности.

**Регистрация на «Зеленый марафон» уже открыта.
Присоединяйтесь!**



**бежим
СО СМЫСЛОМ
в день защиты детей**

1.06.2019

«Михайловская
набережная»
 Речной Вокзал

Старт – 12.00
Регистрация – 9.00



Регистрируйтесь на www.greenmarathon.ru



Спасибо за внимание!