

# УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ НА РАБОЧИХ МЕСТАХ

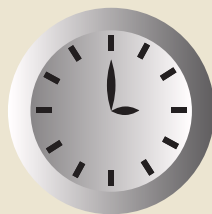


Министерство здравоохранения Республики Казахстан  
Национальный центр проблем формирования здорового образа жизни



1

Поощрять физически активный образ жизни (пешая ходьба, плавание, танцы и другие)



Поощрять деятельность, направленную на укрепление здоровья, в том числе групповые занятия (например: йога 1 раз в неделю, флеш-мобы, спортивные состязания и другие), способствующие поддержанию нормального веса тела, повышению стрессоустойчивости.

8

2

Обеспечить проведение производственной гимнастики на рабочем месте в 11:00 и 16:00

3

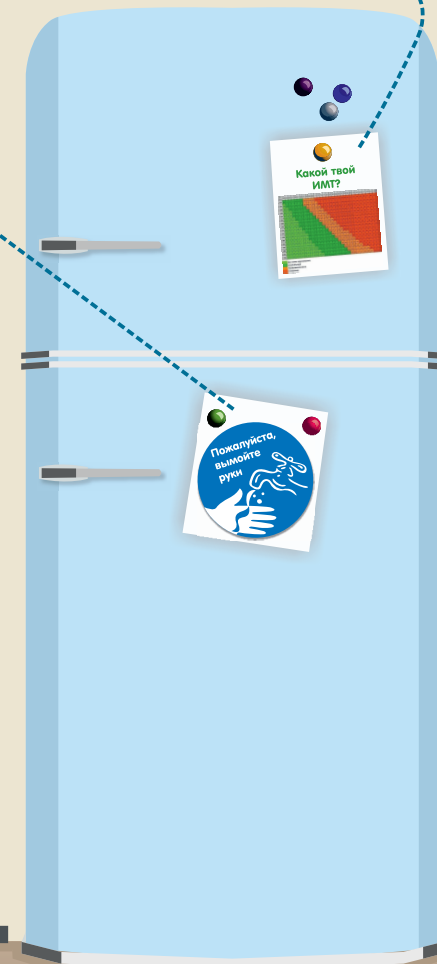
Создать условия в пользу выбора здорового питания (в кафетериях, столовых разместить информацию о правильном питании, рекомендуемом ежедневном рационе);



7

Обеспечить условия для соблюдения гигиенических норм

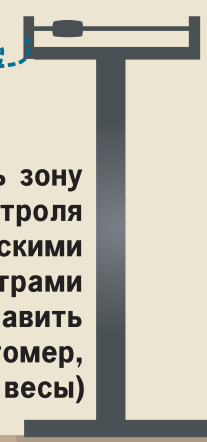
5



6

Соблюдать технику безопасности

Создать зону для контроля за физиологическими параметрами (предоставить тонометр, ростометр, весы)



4

Обеспечить зоны, свободные от табачного дыма (создать специальные программы для работников по поддержке при отказе от курения)

# ЖҰМЫС ОРЫНДАРЫНДА ДЕНСАУЛЫҚТЫ НЫҒАЙТУ

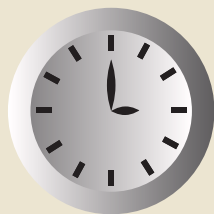


Қазақстан Республикасының Денсаулық сақтау министрлігі  
Салауатты өмір салтын қалыптастыру проблемаларының ұлттық орталығы



1

Белсенді өмір салтын  
(жаяу жүру, суда жүзу,  
билеу және т.б.)  
ынталандыру



2

Жұмыс орындарында  
11.00-де және 16.00-де  
өндірістік гимнастика  
жасауды қамтамасыз  
ету

3

Дұрыс тамақтануды таңдауға  
жағдай жасау (кафе-мейрамханаларда,  
асханаларда күнделікті ас үлесіне  
ұсынылатын дұрыс тамақтану  
туралы ақпарат орналастыру)

Гигиеналық талаптарды  
сақтауға арналған  
жағдаймен қамтамасыз  
ету

5

Қауіпсіздік  
техникасын  
сақтау

7

Физиологиялық  
параметрлерді  
бақылауға арналған  
аймақ құру (тонометр,  
бой өлшеуіш,  
таразы қою)

6

4

Темекі түтінінен азат аймақты қамтамасыз  
ету (темекіден бас тарту кезінде қолдау көрсету  
бойынша қызметкерлерге арналған арнайы  
бағдарламаларды құру)

8