

с 27 апреля по 3 мая 2026 года – **Неделя популяризации лучших практик укрепления здоровья на рабочих местах (в честь Всемирного дня охраны труда 28 апреля)**



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРОХОДИТЬ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ОСМОТРЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВЫЯВИТЬ ЗАБОЛЕВАНИЯ НА РАННИХ СТАДИЯХ

Помните – ваше здоровье в ваших руках!

С заботой о вашем здоровье ОГБУЗ «Иркутский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики».





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

Возьмите в офис еду, приготовленную дома.

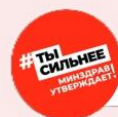
Это способ не только сэкономить на обедах в столовых и кафе, но и снизить потребление ультрапереработанной пищи (снеки, фаст-фуд).

Не забывайте и про питьевой режим.

Пейте по несколько глотков, но чаще.

Пусть перед глазами на рабочем месте будет стакан или бутылка с водой.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

Большую часть жизни человек проводит на работе.
И то, как он чувствует себя на рабочем месте – один из факторов,
определяющих общее благополучие.

**СДЕЛАЙТЕ
СВОЮ РАБОТУ
И СВОЁ РАБОЧЕЕ МЕСТО
КОМФОРТНЫМ
ДЛЯ ВАС
И ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ.**





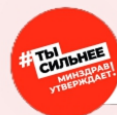
8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ.

Завтракайте. Правильное питание в офисе начинается дома. Не стоит отказываться от завтрака, это важный прием пищи, который дает заряд энергии и сил на весь день.

Планируйте. Этот совет поможет наладить питание не только в офисе, но и дома. Заранее составляйте список покупок и примерное меню на неделю, таким образом, в вашем холодильнике всегда найдутся необходимые продукты.

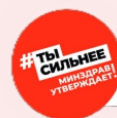
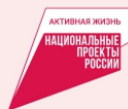




8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

- Не перегружайте себя.
- Избегайте постоянного напряжения.
- Старайтесь не откладывать выполнения множества важных задач на последний день.
- Сосредоточьтесь на позитивном в вашей жизни.
- Вне работы уделяйте время интересным для вас занятиям, общению с близкими людьми.

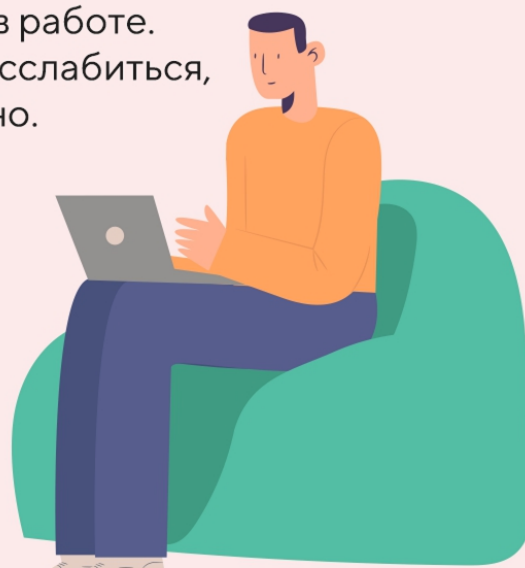




8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ПРАВИЛА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ.

- Постарайтесь полноценно отдыхать.
- Спите не менее 7-8 часов.
- Делайте регулярные перерывы в работе.
- Короткий отдых поможет вам расслабиться, это поможет работать продуктивно.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

СОВЕТЫ ДЛЯ ЛЮДЕЙ «СИДЯЧИХ» ПРОФЕССИЙ:

Пойти к коллегам по служебным делам вместо того, чтобы позвонить по телефону или воспользоваться электронной почтой.

Использовать лестницу вместо лифта, если это возможно.

Принтеры, мусорные корзины располагать так, чтобы к ним надо было подходить.

Не реже 5 раз в неделю выполнять физические упражнения, длительностью не менее 30 минут, а также ежедневно гулять на свежем воздухе.