



С 27 апреля по 3 мая проходит Неделя популяризации лучших практик укрепления здоровья на рабочих местах. Аксубаевская ЦРБ напоминает о том, что условия труда напрямую влияют на физическое и психическое здоровье человека, его рабочую производительность и общее благополучие, а игнорирование элементарных правил может привести к хронической усталости, эмоциональному выгоранию и даже профессиональным заболеваниям.

О том, как сохранить свое здоровье - читайте в наших информационных карточках.

С праздником!

ЭРГОНОМИКА РАБОЧЕГО МЕСТА



Комфортное рабочее место — защита спины и суставов.

Держите спину прямо, используйте кресло с поддержкой поясницы

- Стопы — полностью на полу, колени под углом 90°
- Монитор — на уровне глаз, на расстоянии вытянутой руки



👉 ЭТО СНИЖАЕТ УСТАЛОСТЬ И ПРЕДОТВРАЩАЕТ БОЛИ В СПИНЕ И ШЕЕ.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ



Движение — энергия и концентрация.

- **Делайте перерыв 5 минут каждый час**
- **Добавьте лёгкую разминку или прогулку**
- **По возможности выбирайте лестницу вместо лифта**



**➡ АКТИВНЫЕ ПАУЗЫ
УЛУЧШАЮТ
КРОВООБРАЩЕНИЕ
И ПОВЫШАЮТ
РАБОТОСПОСОБНОСТЬ.**

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ И ВОДА



Правильное питание — основа продуктивности.

- Пейте достаточно воды в течение дня
- Выбирайте полезные перекусы: фрукты, орехи
- Обедайте вне рабочего места



👉 **ЭТО ПОМОГАЕТ СОХРАНЯТЬ ЭНЕРГИЮ И УЛУЧШАЕТ САМОЧУВСТВИЕ.**

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОМФОРТ



Спокойствие — важная часть
здоровья.

- Делайте короткие паузы для отдыха
- Планируйте задачи, чтобы снизить стресс
- Поддерживайте доброжелательное общение



➡ **БАЛАНС РАБОТЫ И
ОТДЫХА ПОВЫШАЕТ
НАСТРОЕНИЕ И
ЭФФЕКТИВНОСТЬ.**