

Препораки: ПРАКТИЧНИ ЧЕКОРИ

Создадете работна средина која промовира добро ментално и физичко здравје.

Општо:

- Понудете обука на теми како што се исхрана, управување со стрес, ментално здравје и општа благосостојба.
- Понудете соодветни опции за советување во однесувањето и третман за вработените кои живеат со дебелина.
- Онаму каде што е можно, активно поттикнувајте ги вработените да работат флексибилно.
- Задолжително поттикнувајте редовни паузи од пред компјутерот.

На работното место:

- Обезбедете минимално обработени и природни опции за храна во кафетериите.
- Избегнувајте автомати кои нудат високо преработена храна.
- Обезбедете здрава храна на состаноци и настани – здравите опции нека бидат стандард.
- Иако физичката активност не е „брз лек“ за дебелината, активниот животен стил дава голем број дополнителни здравствени придобивки и мора да се земе предвид на работното место.
- Поттикнете здраво патување на работа со обезбедување објекти за туширање и пресоблекување, паркирање на велосипеди или шеми за возење велосипед од и до работа.
- Зоните за пешачење и скалите треба да бидат безбедни, достапни и добро осветлени.

При работа од дома:

- Имајте ги предвид дополнителните предизвици со кои вработените може да се соочат во новите работни услови, посебно во однос на социјалното, физичкото и менталното здравје.
- Обезбедете безбеден и достапен форум за вработените да ги соопштат своите потреби и грижи за промените на нивната работа или работно место.
- Погрижете се вработените да се чувствуваат поврзани и поддржани во работни средини кои се на далечина. Охрабрете неформални тимски проверки и доверливи проверки на менталното здравје.
- Онаму каде што е можно, активно поттикнувајте ги вработените да работат флексибилно и да прават редовни паузи од пред екранот.
- Извршете виртуелни ергономски проверки на работните места на вработените за да им помогнете безбедно да ја работат нивната работа од дома. Онаму каде што е можно, обезбедете соодветна ергономска опрема.

