

Hàbits saludables a la teva empresa

Persones sanes, empresa amb futur

- **Els hàbits saludables en l'entorn laboral milloren la salut dels treballadors a la teva empresa**, reduint els accidents laborals, l'absentisme en general y augmentant la productivitat.

- **El lideratge de l'empresari/direcció amb el consens dels treballadors és la clau per a la implementació dels hàbits saludables.** És indispensable que l'empresari/direcció s'hi impliqui, acordi amb ells el desenvolupament i prediqui amb l'exemple.

- **La implementació dels hàbits saludables en l'entorn laboral és també un acte de responsabilitat social corporativa**, creant sinèrgies amb altres àmbits de la societat que treballen per conscienciar-nos a tots de la conveniència d'incorporar bons hàbits a la nostra vida.

- **Una bona manera de visualitzar l'objectiu saludable de la teva empresa és posant un nom i un anagrama al projecte saludable.** Així, totes les accions que es facin quedaran englobades sota un mateix paraigües.

- **Registra les actuacions que es facin i avalua els indicadors de seguiment.** Aprofita l'experiència del que funciona i canvia allò que no ha donat resultats.

- A continuació, et plantegem **15 accions** que t'ajudaran a millorar els hàbits saludables en l'entorn laboral:

1) Exigeix consum 0 d'alcohol a la feina, incloent els àpats i en qualsevol acte corporatiu. Per descomptat, tampoc cap tipus de droga. Evites accidents i malalties. En cas de detectar algun cas de dependència, ajuda i posa't en contacte amb les entitats especialitzades més properes i et diran com actuar.

2) Impulsa l'empresa com a espai lliure de fum, que el personal fumador deixi de fumar, evitant així càncer de pulmó i altres dolències greus, a més a més d'interrupcions laborals.

3) Promociona una alimentació sana i equilibrada, evita el sobrepès, diabetis, colesterol, fes recomanacions de dietes equilibrades, recorda-ho als menjadors laborals o vendings, si en tens.

4) Promociona l'activitat esportiva, evita el sedentarisme dels treballadors. Caminar i fer l'esport adequat per a cada edat està demostrat que allarga la vida i en millora la qualitat. Moltes feines tenen exigència física, ajuda a estar en bona forma física.

5) Promou els estiraments, escalfaments i pauses periòdiques. Si l'activitat laboral exigeix treball físic, escalfa i fes estiraments abans de començar i durant l'activitat quan canviïn els moviments, així com al final de la jornada. Si la feina és estàtica i

monòtona, introdueix pauses cada cert temps per descansar i fer respiracions.

6) Redueix el nivell d'estrès de la teva gent, revisa el procediments i ensenya tècniques per combatre'l. Situacions d'estrès perllongat s'han d'evitar.

7) Recorda que cal desplaçar-se amb prudència, tant si es va amb cotxe, caminant, en vehicle de mobilitat personal o en bici; ja sigui abans, durant o després de la jornada laboral.

8) Protegeix els treballadors exposats a radiació solar. Si treballen al sol, especialment a ple estiu, cal protegir-los.

9) Proporciona informació per gaudir d'un bon descans nocturn, és la única manera d'estar al 100% l'endemà. El cos i la ment ho necessiten per reparar el desgast del dia.

10) Contraresta els risc d'infeccions amb higiene corporal. Vacunar-se per evitar infeccions i efectuar una higiene de mans correcta i freqüent, especialment davant la Covid19. Utilització de mascaretes i guants, quan sigui necessari.

11) Sigues conscient de l'envelliment de la teva gent. Fes una bona gestió de la seva salut, tenint en compte la mitjana d'edat de la plantilla, perquè tots puguin arribar a una jubilació saludable.

12) Protegeix als més sensibles. Si a la teva plantilla hi ha dones en edat fèrtil o personal amb algun tipus de discapacitat, s'han de protegir especialment.

13) Ofereix el teletreball, si hi han llocs de treball on sigui possible implementar-ho. Facilita al personal la conciliació laboral-familiar al mateix temps que elimines la necessitat de desplaçament, sovint en hores punta.

14) Fomenta un bon clima laboral, les bones relacions i participació entre els companys. Una bona relació social potencia el bon estat d'ànim i felicitat al treball.

15) En dates assenyalades (dia internacional contra el càncer, l'ictus...), fes una comunicació informant del significat del dia des de la perspectiva dels hàbits saludables, i donant recomanacions per a tota la plantilla i la seva família.

Troba més eines i recursos al nostre espai web:

<https://prevencion.asepeyo.es/>

