

Darbinieku veselības veicināšanas pasākumi darba vietās – iespējas un labās prakses piemēri Latvijā

Dace Jakimova,
Darba drošības un vides veselības institūts,
Rīgas Stradiņa universitāte
23.10.2020.

Prezentācija tapusi sadarbībā ar:
Ivars Vanadziņš, Dr.med.,
Darba drošības un vides veselības institūts
Linda Matisāne,
Valsts darba inspekcija

Kāpēc ir aktuāla «Veselības veicināšana darba vietās?»

- ✓ Darba vides ietekme uz veselību un «veselīgu dzīvesveidu» Latvijā nepietiekami novērtēta – situācija gan kopumā mainās un uzlabojas!
- ✓ Veselības traucējumi (īpaši stresa un pārslodžu/ergonomikas izraisītie) izmaksā dārgi un prasa ilgstošu rehabilitāciju un pastāvīgu uzraudzību
- ✓ Veselības riski ietekmē ne tikai darbnespējas lapu skaitu un ilgumu, arodslimību statistiku un ārstēšanas izdevumus, bet arī produktivitāti un darba spējas (t.s. “*prezenteisms*”) – attiecīgi arī valsts un uzņēmuma ekonomiku!
- ✓ *Prezenteisms* ir produktivitāte, kas tiek pazaudēta, ja darbinieks ierodas uz darbu, bet sava veselības stāvokļa dēļ nav spējīgs pilnvērtīgi strādāt

Izaicinājumi turpmākajā laika periodā

- ✓ Populācijas (un arī darbaspēka) novecošanās, izmaiņas darba spējās
- ✓ Pieaugošs cilvēku skaits ar hroniskām saslimšanām, attiecīgi papildus noslogojums veselības un sociālajai sistēmai
- ✓ Izmaiņas pašā darba vidē un jauni riski, garas darba stundas un pārslodzes, informācijas pārbagātība
- ✓ Veselības veicināšanas un slimību profilakses nozīmes pieaugums
- ✓ Slikta uztura, atkarību un kaitīgo ieradumu pieaugumus

Tipiskākie neveselīgi paradumi darbā

- ✓ Nekārtīgas darba vietas, darba galdi
- ✓ Pārāk ilgs darba laiks (garas darba maiņas, virsstundas)
- ✓ Neērtas darba pozas, nepietiekamas kustības
- ✓ Neveselīgas uzkodas (konfektes, cepumi, smalkmaizītes, čipsi)
- ✓ Pusdienu neēšana, neregulāras maltītes (pazemināts enerģijas līmenis, nespēja koncentrēties, pārēšanās vakarā)
- ✓ Ēšana darba vietā (tieši tajā vietā, kur strādā)
- ✓ Saldinātie dzērieni ūdens vietā
- ✓ Baumas un baumošana darba vietā

Ko dara uzņēmumi Latvijā – veselību atbalstošu darba vietu izveidē?

- ✓ Kopējā situācija – maz uzņēmumu par veselības veicināšanu darba vietās (VVDV) domā sistemātiski un mērķtiecīgi...
- ✓ Tomēr – ir arī daudz labu piemēru, par kuriem mēs neuzzinām...
- ✓ Prezentācijā – reālu Latvijas uzņēmumu piemēri (no Ilgstpējas indeksa, pieredzes un auditiem uzņēmumos, DAS aptaujas, sociālajiem tīkliem u.c.)!

Tipiskākie Veselības veicināšana darba vietās (VVDV) virzieni

- ✓ darba vietu, apstākļu uzlabošana virs minimālo prasību apjoma, piemērojot tos darbinieku veselības stāvokļa uzlabošanai
- ✓ fizisko aktivitāšu un veselīga dzīvesveida veicināšana – piemēram, speciālu vingrojumu kompleksu veidošana, speciālistu piesaistīšana
- ✓ vispārējā veselības stāvokļa uzlabošanas veicināšana – piemēram, vakcinācija pret gripu, vitamīni, speciālistu lekcijas

Tipiskākie VVDV virzieni

- ✓ **veselīgu ēšanas paradumu veicināšana** – veselīgu maltīšu nodrošināšana darba vietās, liekā svara kontroles programmu veicināšana
- ✓ **sociālo kontaktu veicināšana** – piemēram, kopīgu pasākumu organizēšana, t.sk. ārpus darba laika un vietas, ģimeņu iesaistīšana
- ✓ **atkarību profilakse un mazināšana** – piemēram, informācijas kampaņas par alkoholisko un narkotisko vielu, kā arī medikamentu radītajām problēmām, atkarību ārstēšanas programmu ieviešana

Kur meklēt idejas?

www.stradavesels.lv/materiali

stradavesels.lv/materiali/

Strādā vesels Twitter VDI_Inbox Facebook



JAUNUMI EKSPERTI & PADOMI **MATERIĀLI** KALENĀRS KALKULATORS LINEĀLS RISKA SPĒLE

✕ Filtrēt

Riska faktori

- Apgaismojums
- Azbests
- Bioloģiskie riski
- Darbs augstumā
- Darbs ar datoru
- Elektromagnētiskie lauki
- Elektrība
- Ergonomiskie riski
- Jonizējošais starojums
- Ķīmiskās vielas un putekļi
- Mikroklimats
- Optiskais starojums
- Paslīdēšana, pakļupšana, aizkeršanās

Nozares

- Apsardze
- Biroja darbs
- Būvniecība
- Darbs laboratorijā
- Enerģijas ražošana
- HORECA
- Ieiguves rūpniecība un karjeri
- Izglītības iestādes
- Lauksaimniecība
- Kokapstrāde un mēbeļu ražošana
- Ķīmiskā rūpniecība
- Metālapstrāde
- Mežizstrāde

Tēmas

- Apmācība
- Arodslimības
- Atkarības darba vidē
- Attālinātais darbs
- Bērni un jaunieši
- Darba attiecības
- Darba aizsardzības sistēma
- Darba aprīkojums un būstamās iekārtas
- Darbinieki ar īpašām vajadzībām
- Darbinieku iesaiste
- Darba vides iekšējā uzraudzība
 - Drošības zīmes
 - Ekonomika
 - E-pakalpojumi
 - Hroniskas slimības un darbs
 - Individuālie aizsardzības līdzekļi
 - Labas prakses piemēri
 - Mazie uzņēmumi
 - Mīts
 - Nelaimes gadījumi
 - Obligātās veselības pārbaudes
 - Risku novērtēšana
 - Pētījums
 - Padomi par iepirkumiem un sakšuzņēmējiem
 - Seniori darba vidē
 - Smēķēšana
 - Sociālais dialogs
 - Velokustības veicināšana
 - Veselības veicināšana
- Dažādi

- Padomi par iepirkumiem un apakšuzņēmējiem
- Seniori darba vidē
- Smēķēšana
- Sociālais dialogs
- Velokustības veicināšana
- Veselības veicināšana

Jā (ja jā, tad raksti linda.matisane@vdi.gov.lv)(17%)

Nē(6%)

Nē, bet es labprāt brauktu ekskursijā(78%)

Kopā nobalsojuši: 18

⚡ Riska spēle



Pārbaudi savu spēju ieraudzīt un atpazīt bīstamas situācijas un riskus darba vidē.

Uzzināt vairāk

Piemēri ergonomikai: darbvirsmu augstuma maiņa

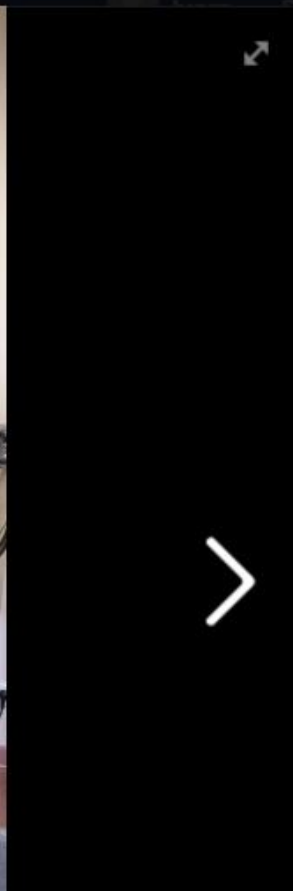


- * Stāvot cilvēks patērē **3x vairāk enerģijas**, samazina spiedienu uz starpskriemeļu diskiem
- * Ilgstoši stāvot, rodas pietūkums kājās

Piemērs – augstumā regulējami darbgaldi



Piemērs – augstumā regulējami darbgaldi



Ventspils nafta termināls (VNT)

Patīk šī lapa · pirms 19 stundām ·

Sēdošs darbs vs. stāvošs darbs? Ergonomisko galdu ēra VNT uzņem apgriezienus.

Patīk Komentēt Dalies

You, Linda Matisāne, Gunita Greiliha and vēl 46 liet

3 shares



Ieraksti komentāru...



Groglass

July 9 · 🌐



Kā optimizēt darba vietu tā, lai ķermenis justos labi?

Šodien pie mums viesojās Steelcase vadītājs Kaspars Bērziņš ar interaktīvu lekciju par atjaunoto Steelcase krēslu ergonomisku lietošanu.

Plašāka informācija par produktiem atrodama @workspaceriga



■ <https://www.facebook.com/GroglassLatvija/videos/1303151063213263>



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE



Darba drošības un vides
veselības institūts

Ergonomiski krēsli – dažāda veida!



Līdzsvara bumba



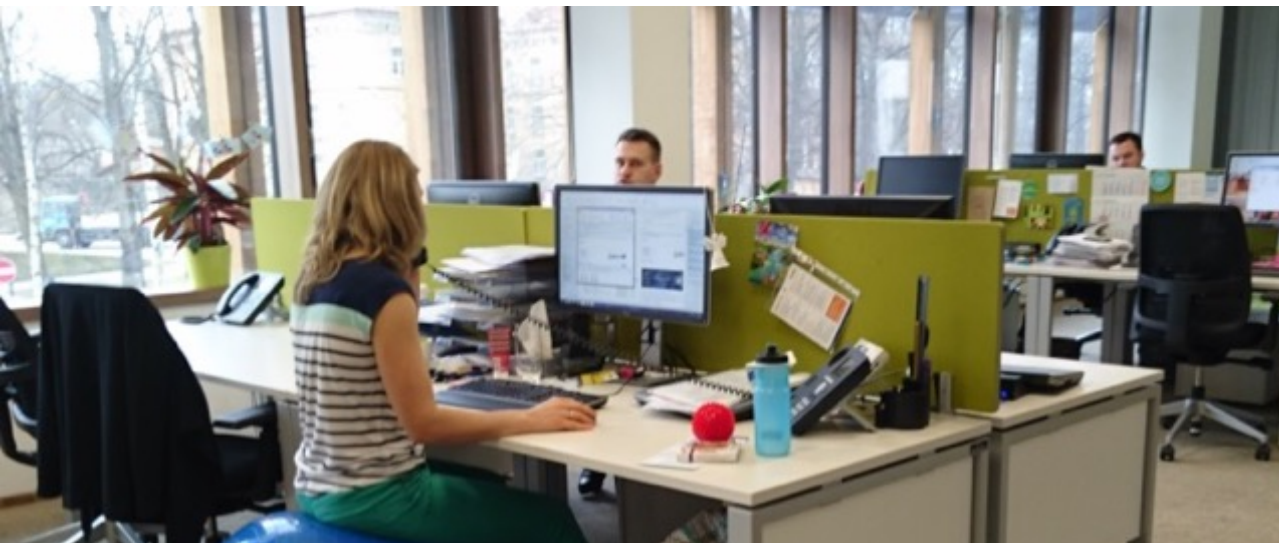
Stiprina ķermeņa augšdaļu (vēdera, sānu un muguras muskulatūru)
Veicina pareizu pozu
Uzlabo asinsriti

Līdzsvara krēsls



Līdzsvara krēsls

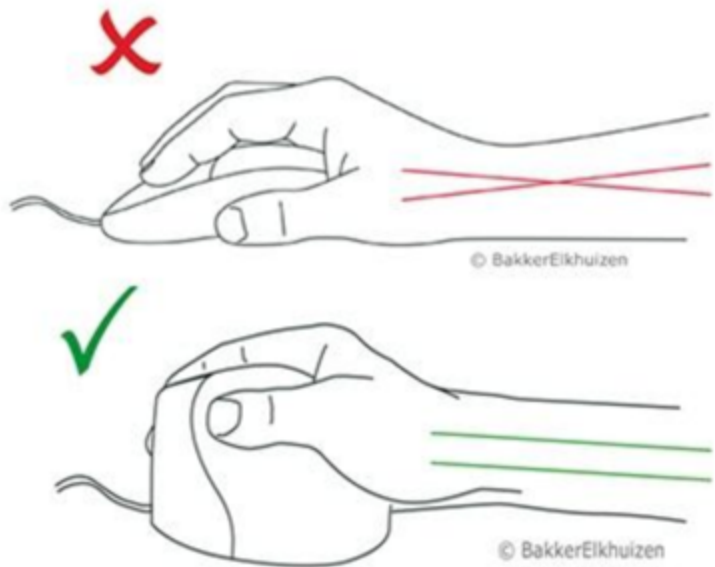




Aktīvās sēdēšanas spilvens



Ergonomiskas datorpeles



Roku balsti



Rakstāmgalda velosipēds





Rakstāmgalda skrejceļiņš



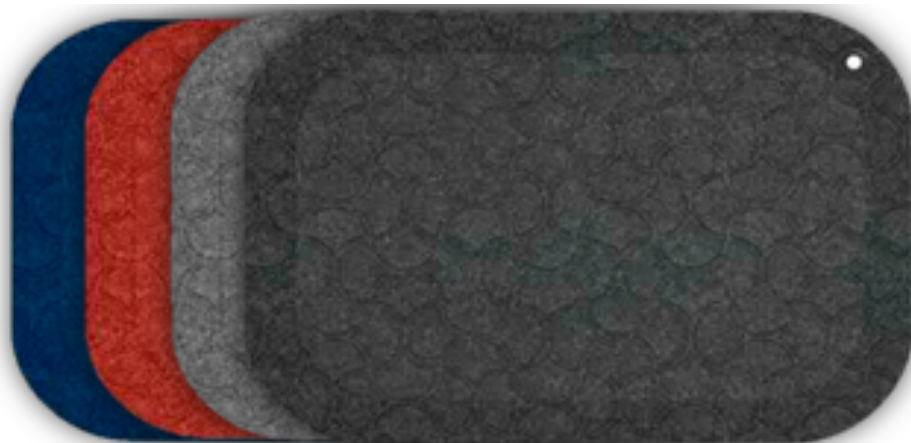




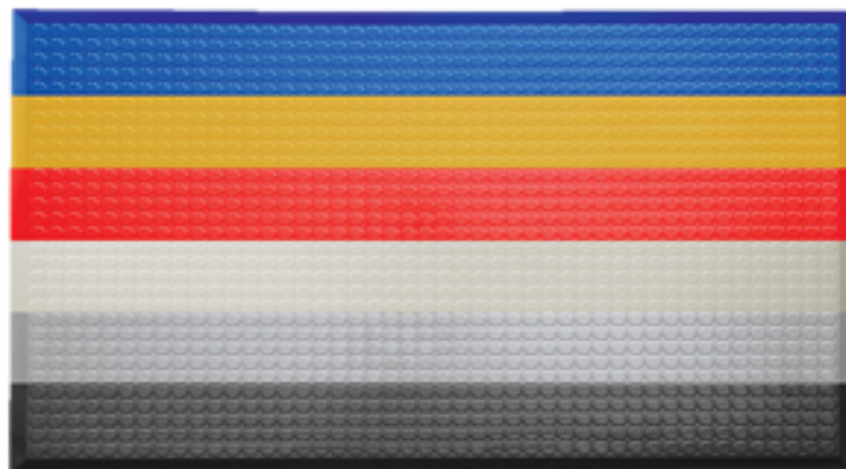
Statisku slodzi mazinoši paklāji



Ar pārklājumu



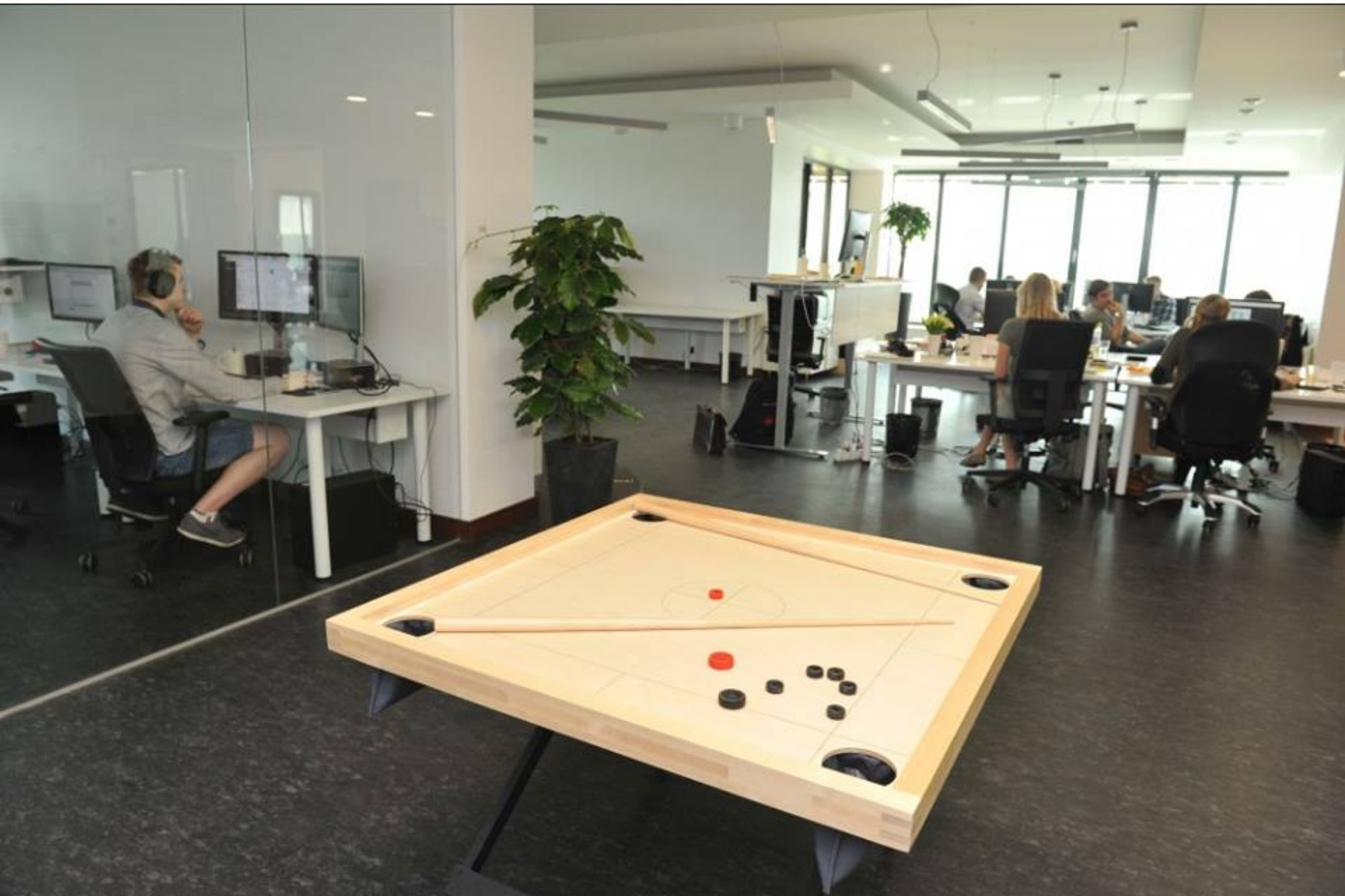
Mīkstie



Elektrostatiskie!

Līdzsvara balansa dēlis







Ventspils nafta termināls (VNT)

Patīk šī lapa · 28. Aprīlis · 🌐

Atklājam mūsu atpūtas istabu ar galda tenisu

📍 Ventspils nafta termināls (VNT).

👍 Patīk 💬 Komentēt ➦ Dalies

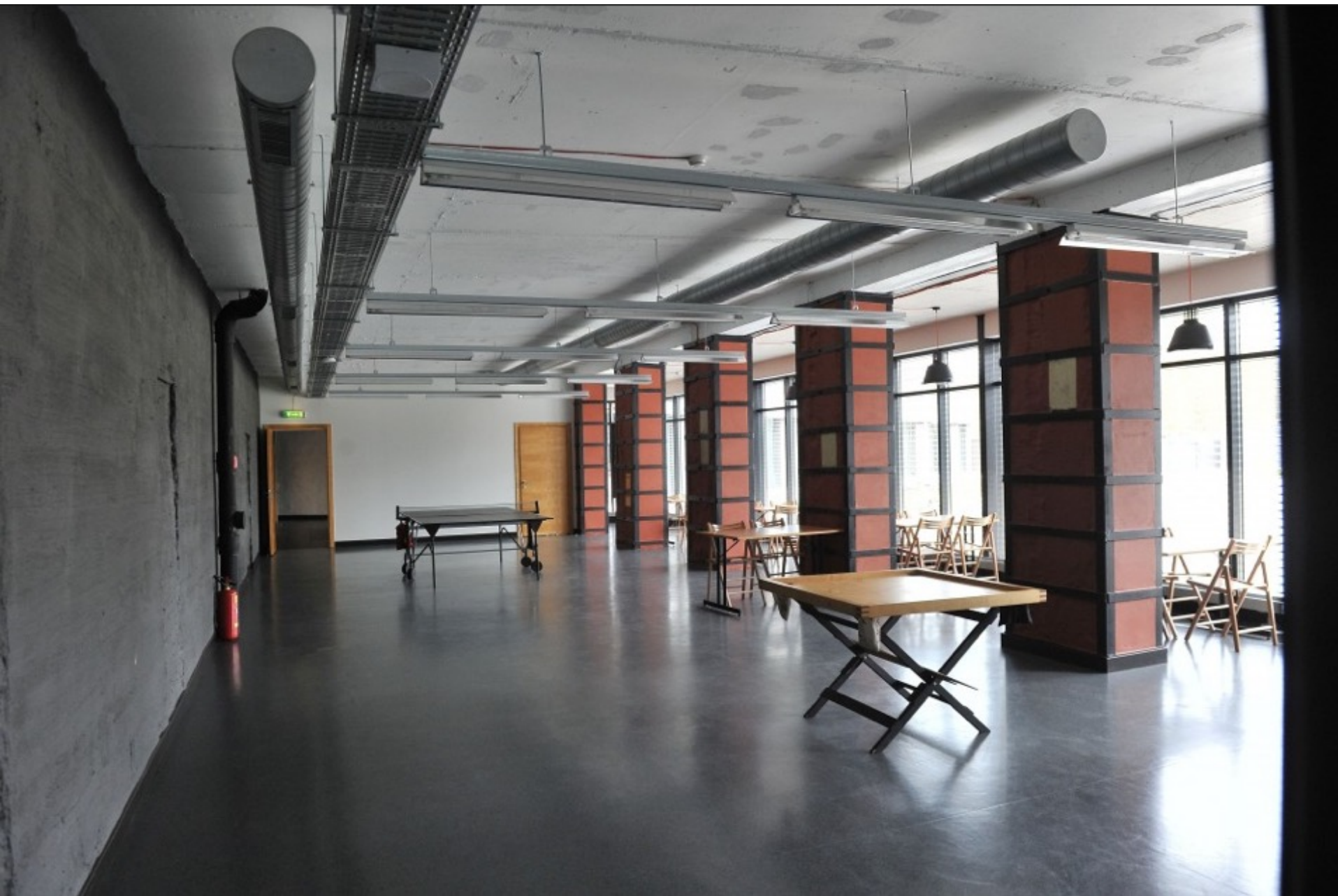
👍 6



Ieraksti komentāru...

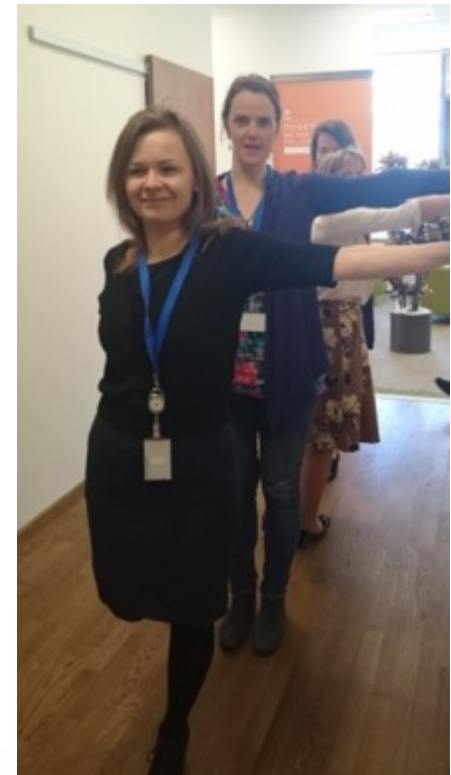
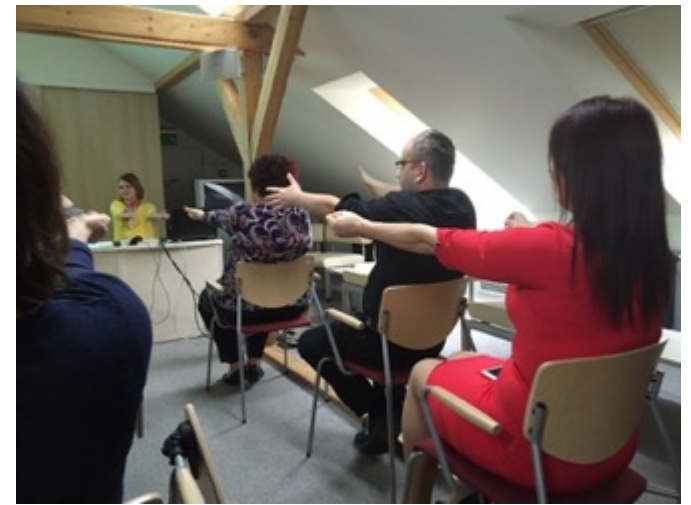
Draudzības uzaicinājumi

Apska













LABSAJŪTAS NEDĒĻA

29/02
Īsa pamācība nūjošanā
(Nordic walking)

Ērts veids kā nodarbināt plašas muskuļu grupas.
Plašas iespējas aktivitātēm – pilsētā, ārpus pilsētas, neprasa dārgu/apjomīgu aprīkojumu



Veselīga izvēle?!

Izvēlies KĀPNES, nevis LIFTU!

Izvēloties kāpt pa kāpnēm, Tev ir iespēja izkustēties, stiprināt savu sirdi un sadedzināt liekās kalorijas!





1.2 STAVS
TĀMĀS DĒLĀ

1.3 STAVS
TĀMĀS DĒLĀS

1.4 STAVS
VESELĀS DĒLĀS
(PĀRĒJĀS DĒLĀS)

1.5 STAVS
DĒLĀS DĒLĀS
PĀRĒJĀS DĒLĀS

1.6 STAVS
DĒLĀS DĒLĀS
PĀRĒJĀS DĒLĀS
PĀRĒJĀS DĒLĀS

ESI AKTĪVS! KĀP AR KĀJĀM!

Šīs ir tikai aptuveni 1000
kāp, kas ir jāveic, lai sasniegtu
1000 kāp. Katrs cilvēks ir
cilvēks un katrs ir atšķirīgs. Šīs ir
tikai aptuveni 1000 kāp, kas ir jāveic,
lai sasniegtu 1000 kāp.

SAKI LIFTAM "NĒ!"

**TAVIS LĪDZĒMĀS
PĀRĒJĀS DĒLĀS
PĀRĒJĀS DĒLĀS**

**Dedzini KALORIJAS,
NEVIS ELEKTRĪBU!**



IZMANTO KĀPNES!







**Divi stāvi
pa kāpnēm
katru dienu, un**

**1 min.
- 5 kcal**

**gada laikā
- 2,7 kg**

**Izvēlies KĀPNES,
nevis LIFTU !**

Apsveicam! Tu uzkāpi žirafē **6 m**







**Izmanto
kāpnes!**

*Iepriekš izvērtē savu
veselības stāvokli!*

Pedāļies Eiropas dienā bez lifta!

vairāk informācijas: www.sportsvisiem.lv

Papildus fiziskās aktivitātes

- ✓ atbalsts darbinieku dalībai:
 - komandu sacensībās
 - dažādās individuālās sporta sacensībās, kā piemēram, slēpošana, riteņbraukšana, "roņu" peldēšana, roku cīņas, svaru celšana
- ✓ dažādu aplikāciju izmantošana (komandu sacensības, individuālās sacensības – km, minūtes, patērētās kalorijas, piemēram, endomondo)
- ✓ atbalsts uzņēmuma deju kolektīvam
- ✓ sporta nodarbību apmeklējumu veicināšana (daļēja apmaksāta, uzņēmumu sporta zāļu veidošana, peldbaseina celiņu īre, u.c.)
- ✓ sporta seriāls (9 mēneši) - dažādu sporta veidu iepazīšana treneru uzraudzībā, punktu krāšana, uzvarētāju apbalvošana



Pētījums: Covid-19 laikā Latvijā strauji pieauga jogas popularitāte

🕒 09.06.2020 13:27



Vispārējā veselības stāvokļa uzlabošana

- ✓ Plakāti par regulāru roku mazgāšanu, telpu vēdināšanu
- ✓ Dezinfekcijas līdzekļi – rokām, virsmām (piemēram, IT speciālistiem, zvanu centra darbiniekiem, tirdzniecībā)
- ✓ Tehniskie pasākumi, lai samazinātu iespējamo kontaktu:
 - attālināta darba veikšana
 - bezskaidras naudas norēķini
- ✓ Darbnespējas lapu apmaksāšana no pirmās dienas, lai motivētu slimos darbiniekus jau no pirmās slimības dienas nenākt uz darbu
- ✓ Imunitāti stiprinošu līdzekļu piedāvāšana

Veselības apdrošināšanas polises

- ✓ Atšķirīgas polises – smēķētājiem un nesmēķētājiem (labākas)
- ✓ Veselības apdrošināšanas polises ietvaros papildus veselības pārbaudes – vispārējā veselības stāvokļa monitorings:
 - mamogrāfijas pārbaudes darbiniecēm
 - cukura līmeņa noteikšana asinīs
 - holesterīna līmeņa noteikšana asinīs
 - dietologa konsultācijas
- ✓ Veselības pārbaužu laikā arī papildus vakcinācija
- ✓ Sporta aktivitāšu iekļaušana polisē
- ✓ Analizēt veselības apdrošināšanas polišu izmantošanu!!!

Papildus veselības aprūpes veicināšana

- ✓ Nozares speciālistu (t.sk. mediķu, psihologu, uztura speciālistu) pieaicināšana darbinieku informēšanai (lekcijas par miega kvalitāti, par sieviešu/vīriešu veselību u.c.)
- ✓ Iedvesmojošu personību pieaicināšana darbinieku informēšanai
- ✓ Ķermeņa masas indeksa noteikšana
- ✓ Informatīvi pasākumi:
 - mudinājumi aktīvāk izmantot veselības polises
 - mudinājums OVP laikā pateikt ārstam par sūdzībām (informatīva akcija - Parunājies ar dakterīti!)
 - mudinājumi noskaidrot asins analīžu rezultātus pēc asins nodošanas (donoru dienas)
- ✓ Veco medikamentu nodošanas nedēļa

Ieteikumi kā izvairīties no gripas:



Klepojot un šķaudot
aizklāj degunu un
muti ar
vienreizlietojamo
salveti



Pēc lietošanas
izmantoto salveti
izmet, un nekavējoties
nomazgā rokas ar
ziepēm un ūdeni



Regulāri un rūpīgi
mazgā rokas ar
ziepēm un ūdeni



Ja ir gripas simptomi
nekavējoties dodies
mājās, sazinies ar ārstu



Izvairies no tuva
kontakta ar personām,
kam ir gripai līdzīgi
simptomi vai uzturies
ne tuvāk kā 1 m
attālumā



Visu ārstēšanās laiku ir
jāpaliek mājās un
jāpilda ārsta
norādījumi



Sasveicinoties,
izvairies no
apķeršanās,
sabučošanās un rokas
sniegšanas



Izvairies pieskarties
mutei, acīm, degunam
ar nemazgātām rokām



2016
02.02.

Kā izvairīties no gripas?

Gripas epidēmijas Latvijā vērojamas katru gadu ziemas un pavasara periodā, un parasti ilgst no 5 līdz 8 nedēļām. To laikā vidēji saslimst 10% - 40% valsts iedzīvotāju.

Gripai raksturīgs pēkšņs sākums, galvassāpes, drudzis, paaugstināta temperatūra, kaulu "laušanas sajūta", aizlikts deguns bez iesnām un sauss, reļojs klepus. Vidēji smagas gripas gadījumā temperatūra var paaugstināties līdz 39 °C un vairāk, ir lauzošas sāpes muskuļos un locītavās, galvas sāpes, paaugstināta jutība pret gaismu, klepus, sākamā sauss klepus, ko pavada sāpes, var būt sāpes aiz krūšu kaula, acu konjunktīvu apsārtums, iesnas un aizlikts deguns.

Lai izvairītos no gripas, vēlams ikdienā ievērot dažus vienkāršus ieteikumus!

1. Regulāri vēdiniet telpas



Ieteicams vēdināt telpas. Tas palīdzēs saglabāt mitrumu gaisā un nepieļaut gļotu sausumu elpceļos. Gaisa sausums paver ceļu baktēriju izplatībai kaklā un degunā.

2. Izvēlieties piemērotu apģērbu



Ir teiciens – nav silta laika, ir tikai nepiemērots apģērbs, kas lielā mērā atbilst patiesībai. Izvēlieties apģērbu, ir jāatceras par tā atbilstību laika apstākļiem.

3. Lietojiet vairāk šķidruma



Mediķi uzsver, ka ikdienā dzeršanai jālieto 1,5 līdz 2,5 litri ūdens. Parādoties



Tehniski un organizatoriski pasākumi, kā ierobežot COVID-19 izplatīšanos darba vidē

LAI NOVĒRSTU DARBINIEKU PULCĒŠANOS:



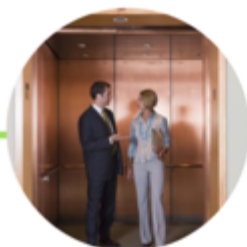
ATSLĒGTS
KAFIJAS
AUTOMĀTS



SLĒGTA
UZŅĒMUMA
ĒDNĪCA



SLĒGTA
SMĒĶĒTAVA



LIFTĀ VIENLAIKUS
VAR ATRASTIES
TIKAI 2 PERSONAS



SAPULCES TIEK
ORGANIZĒTAS TIKAI
TIEŠSAISTĒ PAT TAD, JA
VISI DARBINIEKI
ATRODAS DARBA VIETĀ
(katrs darbinieks
pieslēdzas tām no sava
datora)



IEVIESTS NOTEIKTS
GRAFIKS
PUSDIENOŠANAI
KOPIĢĀS VIRTUVĒS



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE



drošības un vides
institūts

Tehniski un organizatoriski pasākumi, kā ierobežot COVID-19 izplatīšanos darba vidē



lai samazinātu kontaktus uz kāpnēm, uz tām ieviesti kustību virzieni – tikai uz augšu vai tikai uz leju (pretējā virzienā kustība nav atļauta)



ēdnīca pārkārtota tā, lai nodrošinātu 2 m distanci starp cilvēkiem (piemēram, krēsli novietoti tikai galda galos vai tā, lai cilvēki sēž pa diagonāli viens otram pretī)



tiešajiem vadītājiem, kuri veic darbinieku uzraudzību, ir dots uzdevums novērot fizisko distancēšanos ēdnīcās un atpūtas telpās (gan klātienē, gan ar videonovērošanas sistēmu starpniecību);



darbinieki atpūtas telpās regulāri caur mikrofonu tiek brīdināti par distances ievērošanu



uzņēmuma iekšējos kanālos (slēgtajā Facebook lapā u.c.) regulāri tiek publicēti praktiski padomi, kā izvairīties no inficēšanās riskiem, kāpēc jāievēro distance un kā to darīt labāk)



brīdinājumi par 2 m distances ievērošanu u.c. drošības pasākumiem izvietoti uz visu darbinieku datoru ekrāna saudzētājiem



darbinieki, kuri nevar veikt darba pienākumus no mājām, tiek izsēdināti izklaidus pa visu biroju, ievērojot vismaz 2 m distanci



**Tehniski un organizatoriski pasākumi,
kā ierobežot COVID-19 izplatīšanos darba vidē**

**LAI NODROŠINĀTU DARBINIEKU SADARBĪBU BEZ
TIEŠA/FIZISKA KONTAKTA:**



IT speciālisti neveic darbības pie kolēģu datoriem, lai nav jālieto svešas datorpeles un klaviatūras – visas nepieciešamās darbības tiek veiktas tikai attālināti



katrs darbinieks izmanto tikai savu mobilo un/vai stacionāro tālruna aparātu; zvani nepieciešamības gadījumā tiek pāradresēti, klausules nenodod viens otram

LAI NODROŠINĀTU LIELĀKU KONTROLI:



slēgta lielākā daļa uzņēmuma ieeju, iebraucamo ceļu, lai būtu iespējams kontrolēt distanci caurlaides punktos un pārbaudīt darbinieku ķermeņa temperatūru



izveidota karantīnas telpa, kur sagaidīt mediķus, ja tiek konstatēta paaugstināta temperatūra vai citas COVID infekcijas pazīmes

Tehniski un organizatoriski pasākumi, kā ierobežot COVID-19 izplatīšanos darba vidē



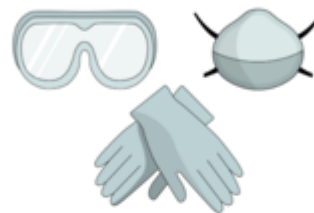
darbiniekiem tiek nodrošināti
dezinfekcijas līdzekļi gan
rokām, gan apaviem



reizi nedēļā vai biežāk tiek
veikta automašīnu
dezinfekcija



regulāri tiek dezinficētas
uzņēmuma telpas, durvju rokturi,
trepju margas, galdu virsmas,
datoru monitori, koplietošanas
inventārs



darbiniekiem tiek nodrošināti
aizsargtērpi, aizsargbrilles, cimdi
ne vien ražošanas telpās un
klientu apkalpošanas centros,
bet arī birojos



- ✓ Obligātajās veselības pārbaudes laikā daudziem darbiniekiem konstatēts paaugstināts asinsspiediens
- ✓ Asinsspiediena mērītāja iegāde
- ✓ Mērītājs brīvi pieejams birojā (arī ražošanas darbiniekiem)

Pašapkalpošanās veselības punktā ir :

Elektroniskie svari

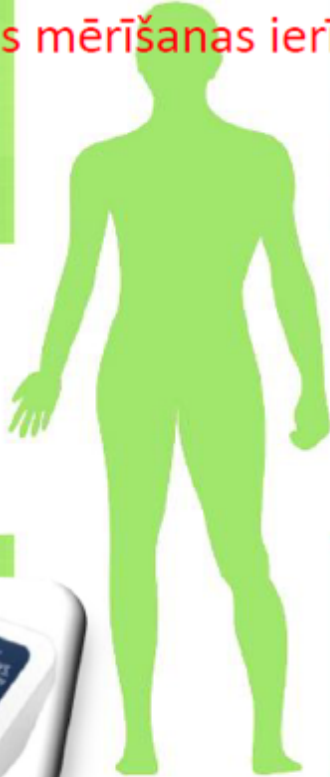


Automatizēta
asinsspiediena mēriekārta



Uzmanību, labas ziņas!

Noslēdzot Veselības un Darba drošības nedēļu, informējam, ka turpmāk visos mūsu birojos ir pieejamas asinsspiedena un ķermeņa temperatūras mērīšanas ierīces!*



Assinsspiediena mērīšanas aparāts un termometrs pieejams ikvienam darbiniekam, kam ir nepieciešamība to izmantot!

*Rīgā ierīces jautāt receprijā, reģionos - Tirdzniecības grupu vadītājiem



IZGLĀB DZĪVĪBU!
Veselības un darba drošības
nedēļa
2015.gada 16.-20.novembrī



Coca-Cola
Hellenic Bottling Company

Veselības mēneša ietvaros, Rimi aicina:

Mīlam savu 14.10.–18.10. sirdi!



15. oktobrī, plkst. 16:00 – 17:30

Rimi birojā, 1. stāva mācību zālē, lekcija:

Tavas sirds veselība

Kardiologs A. Skride un biedrības „ParSirdi.lv” vadītāja I. Maullīņa

- Viss par sirdi un asinsvadiem;
- Sirds slimību profilakse, riski;
- Kā un kāpēc rodas infarkts, insults, kā no tā izvairīties;
- Kā ilgāk saglabāt dzīves kvalitāti;
- Asinsspiediena, pulsa mērīšana un konsultācijas.

17. oktobrī, plkst. 10:00 – 15:00

Donoru diena

(Pieteikšanās jau beigusies)

Pieteikties uz lekciju varat **līdz 11. oktobrim**
pie Madaras Rutkovskas (madas.rutkovska@rimiiba.lt.ic.com).

Pasaules
Sirds diena





26.
APRĪLIS

ZIBAKCIJA

"PAR KOPTĀM UN DROŠĀM ROKĀM"

TREŠDIEN, 12.00 - 14.00

Paula Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas
15.korpusa 1.stāva foajē

Mērķis - aktualizēt pareizu roku higiēnu ārstniecības un
aprūpes personālam

ZIBAKCIJAS LAIKĀ:

- Ātra roku pašnovērtēšana
- Fotoakcija "Man ir drošas un koptas rokas" #DrosasRokas
- Profesionāļu konsultācijas par efektīvu roku kopšanu ikdienu
- Iespēja iegādāties AS Dzintars kosmētiku
- Viktorinas ar dāvanām

Aicināts ikviens darbinieks!

Latvijas biokosmētikas un
parfimērijas ražotājs AS

Dzintars

SINCE 1849

PAULA STRADIŅA
KLĪNISKĀ UNIVERSITĀTES SLIMNĪCA

Stradiņa slimnīca @Stradina_slimn · 8h
Sākam zibakciju #DrosasRokas @Stradina_slimn par personāla pareizu roku higiēnu



🔄 2 ❤️ 3



Darba drošības un vides
veselības institūts

CEMEX Latvija @CEMEX_LV · 9h



Kampaņas #EsiVesels ietvaros aicinām pārbaudīt savu vakcināciju pasi, lai parūpētos par savu veselību un baudītu vasaru bez liekām rūpēm!

Translate from Latvian



PĀRBAUDI SAVU VAKCINĀCIJU PASI

Pārbaudi savu vakcināciju pasi un pārliecinies, ka Tu un Tavi tuvinieki ir veikuši nepieciešamās vakcinācijas laicīgi. Pasargā sevi pašu un savus tuviniekus!





Linda Sedlere

@linda_sedlere

Vitamīni, medus, dezinfekcijas līdzeklis, sejas maska un vērtīga informācija, lai ikvienam darbiniekam

[@SCHWENK_LV](#) palīdzētu pārvarēt šo vīrusu laiku un stiprināt imunitāti [#misijanulle](#)

[Translate Tweet](#)



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE

drošības un vides
pas institūts

Pretsmēķēšanas pasākumi

- Informēšana uzņēmuma iekšējā izdevumā
- Informatīvas lapas, kas izvietotas uzņēmuma teritorijā
- Smēķēšanas vietās izvietoti informatīvie materiāli par smēķēšanas kaitīgumu
- Uzraksti – aicinājumi smēķēšanu aizvietot ar kādu citu nodarbi
- Uzraksti “Cigaretēm NĒ”, kas regulāri parādās uz darbinieku datoriem
- Smēķēšanas atmešanas īsziņu serviss
- Iespēja apmainīt cigarešu paciņu pret kuponu veselības kokteiļa iegādei
- Piemaksa darbiniekiem – nesmēķētājiem (15%)
- Papildus 2 apmaksātas brīvdienas - nesmēķētājiem

NĒ SMĒĶĒŠANAI

Cienīsim kolēģus un savu veselību!

VEIDOSIM LABVĒLĪGU VIDĪ

DARBĀ

SMĒĶĒŠANA DARBĀ IZJAUČ DARBĀ DIENAS RITMU, SAMAZINA DARBĀ RAŽĪGUMU, KĀ ARĪ NEGATĪVI IETEKMĒ DARBINIEKU SAVSTARPĒJĀS ATTIECĪBAS.

PALĪDZĒSIM KOLĒĢIEM-SMĒĶĒTĀJIEM ATMEST KAITĪGO IERADUMU!

STOP

cik ilgi tu vēlies dzīvot?

- **PAJAUTĀ:** «KĀDI IR SMĒĶĒTĀJA IEGUVUMI UN KĀDI – ZAUDĒJUMI, SMĒĶĒJOT?»
- **PIEDĀVĀ** APMAINĪT CIGAREŠU PACIŅU PRET AUGLI VAI DĀRZENI!
- **ATGĀDINI,** KA REGULĀRA SPORTOŠANA APVIENIJUMĀ AR VESELĪGU UZTURU, VAR ATVESELĒT ASINSVADY UN NOVĒRST ASINSVADU KAITES, KAS RADUŠĀS SMĒĶĒŠANAS REZULTĀTĀ. REGULĀRAS FIZISKAS AKTIVITĀTES LIEK VIENKĀRŠI JUSTIES LABĀK UN VEICINA IZTURĪBU.
- **IESAKI** MAINĪT DZĪVES PARADUMUS, IEMĀCĪTIES LABI PAVADĪT LAIKU ARĪ BEZ SMĒĶĒŠANAS. **TEĀTRĀ VAI KINO APMEKLĒJUMS** – LIELISKS VEIDS, KĀ PIESAISTĪT UZMANĪBU UN NOVĒRST DOMAS NO CIGARETĒM.
- **NORĀDI,** CIK DAUDZ NAUDAS **IETAUPĪSĪES,** NEPĒRKOT CIGARETES? KĀDS PELNA ĻŌTI IELU NAUDU, IZMANTOJOT SMĒĶĒTĀJA ATKARĪBU!
- **PALĪDZI** ATRAST CITU VEIDU, KĀ EFEKTĪVĀK IZMANTOT PĀRTRAUKUMUS DARBĀ.

Līdz 2019. gada marta beigām iespējams **pieteikties bezmaksas smēķēšanas atmešanas grupas nodarbībām,** kuras vada speciāli apmācīti psihologi un psihoterapeiti. Tās risināsies dažādās vietās visā Latvijā. Vairāk informācijas: esparveselibu.lv un nesmekesu.lv

PIEDALIES VESELĪGAS DARBĀ VIDES VEIDOŠANĀ UN IESŪTI PRIEKŠLIKUMUS PERSONĀLA NODAĻAS VADĪTĀJAI E-PASTĀ sanita.kandele@vizzemesslimnica.lv



Martins Zemitis added 4 new photos — 😊 feeling inspired with Līga Mengelsone and 5 others at 📍 Latvijas Nacionālā bibliotēka / National Library of Latvia.

10 hrs · Rīga · 🌐

Šodien piedalos Latvijas Bankas ikgadējā Tautsaimniecības konferencē par [#reformasLV](#) veselībā un izglītībā. Līdz šim vērtīgākā atziņa: Juris Biķis no [#LatvijasFinieris](#) dod nesmēķētājiem divas papildus brīvdienas, kas maina cilvēku uzvedību. Bet galvenā

Darbības ar smēķētavām

- ✓ Stratēģisks lēmums dažu gadu laikā likvidēt / samazināt smēķētavu skaitu
- ✓ Smēķētavas izvietot:
 - ārpus uzņēmuma telpām, kas mazina darbinieku vēlmi nepatīkamā laikā doties ārā (vistālāk no darba vietām)
 - tieši telpu vidū stikla telpā, lai visi redz, kurš un cik ilgi smēķē
 - nost no pārvietošanās ceļiem
- ✓ Smēķētavu pārveidošana par atpūtas telpām ar bumbām, lecamauklām un vingrošanas lentām

ATVAINOJIET,
SMĒĶĒTAVA IR SLĒGTA!



P.S. Smēķētava atrodas pagalmā



Veselīga ēšanas paradumu veicināšana

- ✓ Veselīgs ēdiens darbinieku ēdnīcā konkrētā nedēļas dienā vai veselīgs pusdienu piedāvājums
- ✓ Veselīgu pusdienu piegāde
- ✓ Konkrētu ēdinu izslēgšana no piedāvājuma (piemēram, uzņēmums neapmaksā saldo ēdienu un baltmaizi)
- ✓ Ēdināšanas pakalpojumu sniedzēju iesaiste (komunikācija / apmācība / ēdienkartes izstrāde/ līguma nosacījumi)
- ✓ Svaigi / žāvēti augļi un dārzeņi sanāksmju laikā
- ✓ Svaigi augļi un dārzeņi (grozos) konkrētās nedēļas dienās
- ✓ Neveselīgo uzskodu automātu aizvākšana no darba vietām
- ✓ Apmaksāt veselīgās uzskodas tālajos braucienos (piemēram, burkāni vai rieksti)
- ✓ Blakus dzeramā ūdens pudelēm un citās vietās, kur bieži pulcējas cilvēki, novietot augļus un dārzeņus

Veselīga ēšana – mainīt svētku svinēšanas tradīcijas

- ✓ atteikties no picām, kļiņģeriem
- ✓ svinēt (neveselīgās) jubilejas tikai vienu reizi nedēļā (piemēram, piektdienās)
- ✓ vienmēr atcerēties arī par kaut ko veselīgu (rieksti, rozīnes, augļi)
- ✓ aizmirst par jautājumu «Kāpēc Tu neēd kūku?»

Veselīga ēšana – dažādas akcijas

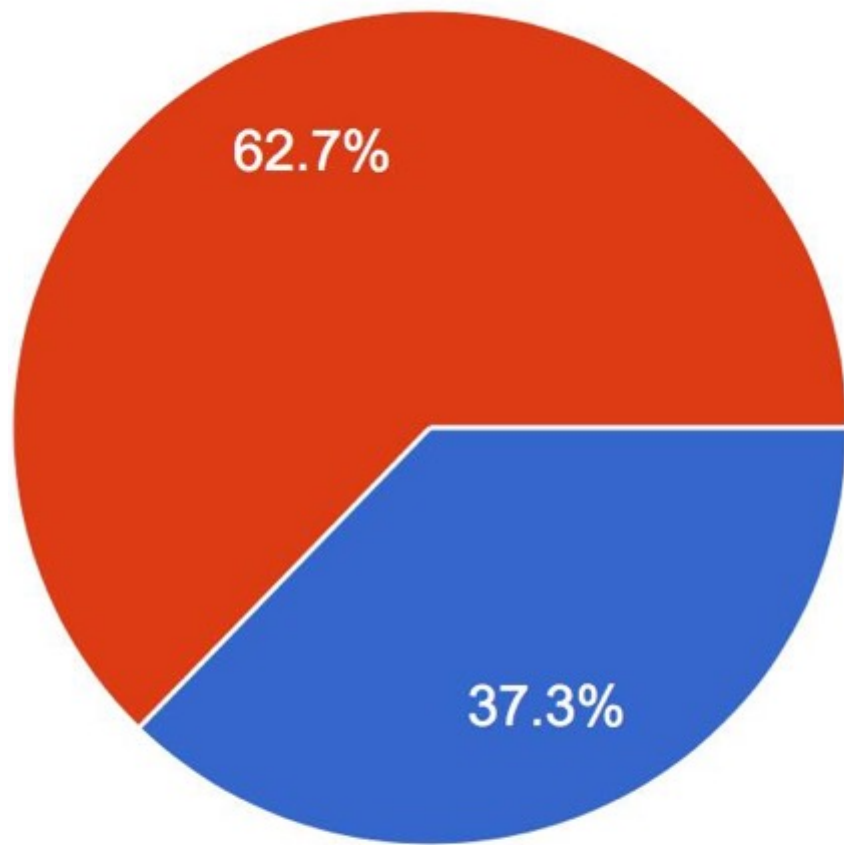
- ✓ Dzeriet bērzu / kļavu sulas uz veselību!
- ✓ Pa ābolam katram darbiniekam katru dienu (rudeni)!
- ✓ Dzērvēnes pūdercukurā – dāvana rudens periodā
- ✓ Augļu grozi
- ✓ Citroni, ingvers un medus virtuvītē gripas periodā

Veselīgi dzērieni

- ✓ Aizvākt saldināto dzērienu automātus no darba vietām, piemēram, šokolādes dzērieni
- ✓ Aplikācija ar atgādinājumu par ūdens dzeršanu
- ✓ Slēgtās ūdens krūzes (personalizētas)
- ✓ Plauktiņi pie galdiem, kur ievietot ūdens krūzes
- ✓ Nomainīt saldinātos dzērienus pret dzeramajiem jogurtiem
- ✓ Telpu plānošanas aspekti (dzeramā ūdens lielās pudeles)

Informatīvi pasākumi

- ✓ Ķermeņa masas indeksa noteikšanas iespējas
- ✓ Vienošanās ar ārstiem pirms veselības pārbaūžu veikšanas, ka visiem darbiniekiem tiks noteikts ķermeņa masas indekss
- ✓ Dietologa konsultāciju iekļaušana apdrošināšanas polisē
- ✓ Iespējas uzdot jautājumus dietologam (uzņēmuma iekšējā tīklā)
- ✓ Apmācības par veselīga uztura pamatiem
- ✓ Veselīga ēdienu pagatavošanas meistarklases
- ✓ Plakāti, stendi, raksti intranetā, raksti iekšējā avīzē, grāmatas uzņēmuma bibliotēkā



- Jā, gavēšu
- Paldies, nē

DRAUGIEM GROUP ŠODIEN PUSDIENĀS

Gavēņa ēdieni

- Veģetārā borščā zupa
- Rīsu miltos cepta butes fileja
- Bulgurs ar kale kāpostu un garšaugiem
- Tvaicēti brokoļi

Zupa

- Soļanka

Gaļas ēdieni

- Garšaugu buljonā sautēts tītara šķiņķis
- Olā cepta cūkas karbonāde ar kūpinātu bekonu
- Jēra un liellopa sautējums ar ziemas saknēm
- Cūkgaļas kotletes ar ķimenēm

Salāti

- Tomāti ar ķiršu mozzarellu un bazilika olīveļļas mērci
- Gurķi ar lapām, zaļumiem un krējumu
- Bietes ar ķīpoku un majonēzi
- Ķīnas kāposti ar papriku un vīnetiķa mērci

Piedevas

- Vārīti kartupeļi
- Cepti kartupeļi
- Rīsi, griķi un makaroni
- Sēņu mērce un krējums













Subject: Jaunumi personālā :)



Āboli ir vieni no veselīgākajiem augļiem mūsu platuma grādos un palīdz cīnīties pret izplatītākajām un bīstamākajām slimībām

Āboli tonizē vairāk nekā kafija: 1 auglis spēj aizstāt 1 kafijas tasi

Āboli palīdz organismam attīrīties no dažādiem sārņiem un uzlabo ādas izskatu

Āboli aizkavē ar novecošanās procesu saistītas problēmas - grumbiņu veidošanos un stimulē matu augšanu

Kolēģi,

Sākot ar 16. janvāri, līdz pat pavasarim, mums pievienosies divi jauni kolēģi - **Ābols** (bildē pa kreisi) un **Burkāns** (bildē pa labi)

Viņu amata apraksts redzams zem bildes, bet galvenais pienākums būs sniegt mums dienā nepieciešamo **vitamīnu devu**

Sastapt jaunus kolēģus varēsiet kādā no virtuvēm 😊



Trīs vidēji burkāni nodrošina enerģiju, kas nepieciešama, lai nosojotu 5 km

Burkānā esošais E vitamīns veicina efektīvu skābekļa izmantošanu visai muskuļu sistēmai

Ikdienā, apēdot 2 burkānus, holesterīna līmenis pazeminās par 20%

Burkāni uzlabo sirds un asinsvadu veselību

Burkānos esošās šķiedrvielas veicina gremošanas trakta darbību











«Lieko augļu un dārzeņu» akcija



- ✓ Āboli, plūmes, bumbieri, rabarberi, tomāti, gurķi, bērzu sulas, meža veltes, medus, smiltsērķšņi....
- ✓ Konkurss par gardākajiem konservējumiem un našķiem, kas gatavoti no pašu izaudzētiem produktiem







Uzņēmumi, kuru piemēri tika izmantoti

- ABB
- Abbvie
- Aldaris
- Amazone
- Aston Baltic
- Balstic International Bank
- Balticom
- BIOR
- Bosch Baltic
- Cēsu alus
- Cemex
- Clean R
- Coca-cola
- CV online
- Danske Bank
- DHL
- DPA Latvia
- Draugiem Group
- EuroLCDS
- Exigen Services
- Filter
- 4 finance
- LR Finanšu ministrija
- G4S Latvia
- Grifs AG
- Grindeks
- Groglass
- Hanner
- iMarketing.lv
- If Latvia
- Inchape Motors Latvia
- LR Izglītības ministrija
- Laima
- Latvijas Balzāms
- Latvenergo
- Lattelecom/ TET
- Latvijas dzelzceļš
- Latvijas finieris
- Latvijas loto
- Latvijas Universitāte
- LMT
- Maxima Latvija
- Nordea Bank
- Orkla Confectionery & Snacks Latvija
- Paula Stradiņa klīniskā universitātes slimnīca
- Place Eleven (biroju ēka Sporta ielā 11)
- PricewaterhouseCoopers
- Rimi Latvia
- RTU
- Schwenk Latvija
- SEB banka
- Skrivanek Baltic
- Smiltenes novada pašvaldība
- Starptautiskā lidosta "Rīga"
- Statoil
- Swedbank
- TBWA\LATVIJA
- Tele2
- TestDevLab
- Tirdzniecības centrs «Origo»
- Valsts darba inspekcija
- Ventspils reiss
- Vidzemes slimnīca
- Visma
- VTU Valmiera
- Wunderkraut Latvia

