

Неделя популяризации лучших практик укрепления здоровья на рабочих местах (в честь Всемирного дня охраны труда 28 апреля)

Период с 28.04.2025 по 04.05.2025 Министерством здравоохранения Российской Федерации объявлен Неделей популяризации лучших практик укрепления здоровья на рабочих местах (в честь Всемирного дня охраны труда 28 апреля).

Всемирный день охраны труда, проводимый на международном уровне, содействует повсеместному развитию безопасных, здоровых и достойных условий труда, акцентируя внимание на мерах по предотвращению аварий и травматизма на рабочем месте.

В 2025 году тема Всемирного дня охраны труда: «Революция в области охраны труда и техники безопасности: роль искусственного интеллекта и цифровизации на рабочем месте».

В настоящее время происходят значительные изменения, вызванные стремительным развитием технологий. На передний план выходит вопрос охраны труда, который становится неотъемлемой частью корпоративной культуры и управления предприятием. Искусственный интеллект (ИИ) и цифровизация играют ключевую роль в этих трансформациях, обеспечивая безопасность и здоровье работников.

ИИ может анализировать большие объемы данных о происшествиях на рабочем месте, выявлять закономерности и предсказывать потенциальные риски. Системы на базе ИИ способны обрабатывать данные о несчастных случаях, условиях труда и других параметрах, что позволяет быть проактивными в плане безопасности.

ИИ может создавать персонализированные программы обучения для работников, учитывая их навыки, опыт и ту роль, которую они выполняют на работе. Виртуальная реальность (VR) и дополненная реальность (AR) становятся мощными инструментами для обучения, где работники могут безопасно отрабатывать приемы и реагирование в экстренных ситуациях.

ИИ помогает оптимизировать рабочие процессы, минимизируя физические нагрузки на работников. Например, роботы и экзоскелеты, автоматизированные системы могут брать на себя рутинные задачи, позволяя людям сосредоточиться на более сложных и креативных аспектах работы, а новые технологии привели к появлению новых типов работы, включая занятость на цифровых платформах, удаленный и гибридный форматы труда, телеработу.

Цифровизация напрямую влияет на управление охраной труда, позволяя внедрять новые подходы и технологии:

- электронные журналы и документы, позволяющие вести учет травм, инцидентов и мероприятий по охране труда в электронном формате, значительно упрощая доступ к информации, одновременно делая ее более надежной и защищенной от потери;
- системы управления охраной труда, помогающие эффективно мониторить и оценивать риски, разрабатывая и внедряя мероприятия по безопасности, в дальнейшем отслеживая их выполнение;
- эффективное взаимодействие между всеми участниками процесса охраны труда (от менеджеров до рядовых рабочих), позволяющее проводить быстрый обмен информацией о выявленных рисках, предлагать решения и отслеживать выполнение рекомендаций;
- система обратной связи, с помощью которой цифровые платформы могут обеспечить простую и анонимную возможность работникам сообщать о проблемах, связанных с безопасностью, тем самым улучшая культуру охраны труда внутри компании или учреждения.

Таким образом, революция охраны труда, обусловленная внедрением ИИ и цифровизации, открывает новые горизонты в обеспечении безопасности и здоровья работников. Эти технологии не только делают рабочие места более безопасными, но и способствуют созданию более устойчивой и ответственной корпоративной культуры, что позволит в дальнейшем сохранить и укрепить тенденцию к снижению производственного травматизма и заболеваемости.

Следует учитывать, что примерно треть нашей жизни мы проводим на рабочем месте, поэтому очень важно создавать культуру здорового образа жизни в трудовом коллективе.

Согласно определению ВОЗ, рабочее место — это оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний.

Комфортные условия труда и благоприятная психологическая атмосфера в коллективе способствуют охране психического здоровья людей и повышают их производительность труда.

На сегодняшний день важным направлением развития охраны здоровья граждан является внедрение корпоративных программ укрепления здоровья на предприятиях.

Доказано, что корпоративные программы укрепления здоровья на рабочих местах и профилактика заболеваний могут улучшить здоровье работников, сократить расходы работодателя на оказание медицинской и социальной помощи, повысить производительность труда и обеспечить положительный возврат инвестиций, что делает это выгодным как для работников, так и работодателей.

В корпоративные программы входят следующие направления:

1. Здоровое питание на рабочем месте.

Именно, питание может повлиять на способность сотрудника эффективно выполнять свою работу, например, увеличивая общие энергетические ресурсы организма, улучшать его способность концентрироваться.

2. Физическая активность.

Физическая активность является необходимой частью здорового образа жизни. Программы здоровья на рабочем месте способствуют включению физической активности в повседневную жизнь, создают среду, поддерживающую необходимый уровень физической активности.

3. Отказ от курения.

Курильщики, как правило, болеют чаще, чем некурящие. Помимо запретительных мер, которые целесообразнее проводить путем создания равноценной альтернативы, работодатели могут включить в свои программы укрепления здоровья на рабочем месте предложение услуг по отказу от курения на предприятии или предоставление времени на прием к врачу для обсуждения вопроса о том, как бросить курить.

4. Сокращение приема алкоголя.

Употребление алкоголя на рабочем месте может привести к различным медико-социальным и экономическим последствиям для работников и организаций. Поэтому в программы оздоровления рабочих мест важно включать меры, направленные на выявление лиц с риском пагубного потребления алкоголя и оказание им профилактической помощи.

5. Управление стрессом.

Стресс приводит к многочисленным проблемам со здоровьем, таким как депрессия, болезни сердца, диабет и ожирение. Программы здоровья на рабочем месте, которые помогают сотрудникам справляться со стрессом, могут улучшить их здоровье и благополучие.

Как предприятия могут поддержать здоровье сотрудников?

Главным активом успешного предприятия являются здоровые сотрудники. Важно создать такие условия на рабочем месте, которые помогают снизить риск развития профессиональных заболеваний и риск развития хронических заболеваний.

Здоровая среда на рабочем месте приносит пользу как предприятию, так и его сотрудникам. Создавая благоприятные условия для здоровья коллектива, предприятия инвестируют, повышают производительность труда и инвестируют в будущее.

Сделать это помогут:

1. Внедрение корпоративных программ по оздоровлению.
 2. Организация зон отдыха (мягкие диваны, настольные игры, тихие комнаты).
 3. Гибкий график и возможность удаленной работы для снижения стресса.
- Правильная организация рабочего места, регулярные профилактические осмотры и вакцинация — ключевые элементы профилактики физического и психического перенапряжения.
- Не забывайте заботиться о своём здоровье!

