

الصحة والعافية في العمل

السلوكيات الصحية

يركز أحد أنواع برامج الصحة والعافية الأولية على السلوكيات الصحية. السلوكيات الصحية هي تصرفات شخص واحد، أو مجموعة من الناس، لتعديل أو الحفاظ على حالتهم الصحية من أجل تجنب الإصابة أو المرض. يمكن أن يكون السلوك الصحي شيئاً بسيطاً مثل اتخاذ قرار بالذهاب للنزهة كل يوم ، أو شيء معقد مثل الحصول على علاج لمشكلة تعاطي المخدرات. برامج السلوك الصحي الأربعة الأكثر شيوعاً هي:

- زيادة النشاط البدني
- التغذية وفقدان الوزن
- الإقلاع عن التبغ
- علاج تعاطي المخدرات

الإصابات الجسدية

يمكن لبعض برامج الصحة والعافية أن تستهدف السلامة داخل وخارج مكان العمل. بغض النظر عما إذا كانت الإصابة تحدث أثناء العمل أو خارجه ، فقد يعني ذلك أن موظفيك غائبون لفترة طويلة من الوقت. وجود برامج في المكان الذي يساعد الموظف على تجنب الإصابات داخل وخارج العمل سوف تستفيد فقط شركتك. يمكن أن يتضمن برنامج العافية تعليم الطريقة الصحيحة لرفع الأشياء الثقيلة ، أو أي نوع من الموقف لاستخدامها عند الجلوس على جهاز كمبيوتر. الأنواع الأكثر شيوعاً من الإصابات هي:

- شلالات، زلات، ورحلات
- الحركة المتكررة
- الكائنات الساقطة

هناك العديد من أنواع برامج السلامة التي يمكنك تنفيذها. الجانب الأكثر أهمية هو التأكد من أن الموظفين يتم تثقيفهم حول كيفية منع أنفسهم من إيذاء أنفسهم. يمكن أن تتكون برامج السلامة من:

- الوقاية من إصابات الظهر
- التعليم في بيئة العمل
- رفع السليم
- تعليمات السلامة للأدوات اليدوية
- تعليمات حول كيفية استخدام طفاية حريق
- كيفية منع زلات، ورحلات، وشلالات

إدارة الإجهاد

<p>الطرق الصحية للتعامل مع الإجهاد هي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ممارسة • قضاء بعض الوقت مع الأصدقاء أو العائلة • قضاء بعض الوقت مع أليف • الاستماع إلى الموسيقى • الاسترخاء • التأمل • الكتابة في مذكرات 	<p>الطرق غير الصحية للتعامل مع الإجهاد هي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • تجاهل الإجهاد • التدخين وشرب الكحول الزائد و / أو تعاطي المخدرات • أكثر أو أقل من الأكل • الانسحاب من المجتمع والأسرة والأصدقاء • النوم المفرط ، أو عدم النوم بما فيه الكفاية • أكثر من تمديد نفسك مع الأنشطة • انتقاد الآخرين
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------