

## «Здоровье под силу каждому!»

В рамках проекта «Обухово-здоровый агрогородок» для сотрудников СПК имени И.П. Сенько, прошла Акция «Здоровье под силу каждому».

В акции приняли участие Марина Корецкая - психолог отдела общественного здоровья и социально-гигиенического мониторинга Гродненского зонального ЦГЭ, Жук Дарья - врач общей практики Обуховской амбулатории.

Психолог отдела общественного здоровья и социально-гигиенического мониторинга Гродненского зонального ЦГЭ Марина Корецкая рассказала работникам про стресс и его влияние на организм и психику человека, о последствиях воздействия стресса и основных причинах, вызывающих стрессовую реакцию, о способах профилактики и лечения стрессовых состояний. Отдельное внимание уделила влиянию здорового образа жизни на формирование стрессоустойчивости каждого человека.

Врач общей практики Обуховской амбулатории, Жук Дарья рассказала о порядке проведения диспансеризации взрослого и детского населения:

«С 1 января 2024 г. работникам предоставляются оплачиваемые дни для прохождения диспансеризации:

- до 40 лет – один раз в три года;
- с 40 лет – один свободный день раз в год;
- за пять лет до пенсии и далее – два рабочих дня раз в год.

Работник может пройти диспансеризацию в любой день, написав соответствующее заявление нанимателю и получив его согласование по дню отсутствия. После он должен принести подтверждающий документ (выписка из медицинских документов) о прохождении диспансеризации. В день проведения диспансеризации Вам будет предложено пройти анкетирование, с целью выявления факторов риска развития неинфекционных заболеваний.»

При проведении диспансеризации учитываются результаты всех медицинских осмотров, проведенных врачами-специалистами, медицинских вмешательств, выполненных в течении двенадцати месяцев.

Заполненная вами анкета анализируется, в случае необходимости, Вам будет дополнительно назначены лабораторные и диагностические анализы и методы исследования.









## ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА



- ВЕСТИ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ;
- УПОТРЕБЛЯТЬ ПИЩУ, ОБОГАЩЕННУЮ ВИТАМИНАМИ;
- СТАРАЙТЕСЯ НАЙТИ РАБОТУ ПО ДУШЕ;
- ВЫСЫПАТЬСЯ;
- ОТКАЗАТЬСЯ ОТ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ, НЕ УПОТРЕБЛЯТЬ НАРКОТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА;
- БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ ПРОВОДИТЬ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ, ОТДЫХАТЬ НА ПРИРОДЕ;
- ОГРАНИЧИТЬ СЕБЯ В УПОТРЕБЛЕНИИ КОФЕИНА (КОФЕ, КРЕПКИЙ ЧЕРНЫЙ ЧАЙ);
- НЕ СМОТРЕТЬ И НЕ СЛУШАТЬ ТО, ЧТО ДОСТАВЛЯЕТ НЕПРИЯТНОСТЬ (ФИЛЬМЫ, МУЗЫКА, НОВОСТИ);
- ДЕЛИТЬСЯ СВОИМИ ПЕРЕЖИВАНИЯМИ С ДРУЗЬЯМИ ИЛИ РОДСТВЕННИКАМИ, КОТОРЫМ ДОВЕРЯЕТЕ;



