

ПРОФИЛАКТИКА ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний:

- **Двигайтесь больше**
при любой возможности (разминка, ходьба, работа стоя).
- **Следите за рационом**
меньше жирного, сладкого и солёного.
- **Откажитесь от курения и алкоголя**
курение повышает риск инфаркта в 2 раза.
- **Высыпайтесь**
спите 7–9 часов в комфортных условиях.
- **Следите за здоровьем**
измеряйте давление, уровень сахара и холестерина.



Профилактика онкологических заболеваний:



- **Избегайте всех форм курения**
оно вызывает 22% всех случаев рака.
- **Следите за питанием**
меньше переработанного мяса, больше клетчатки и белка.
- **Контролируйте вес**
ожирение повышает риск развития 13 типов рака.
- **Ограничьте алкоголь**
это снижает риск рака печени, горла, желудка.
- **Защищайтесь от солнца**
используйте защитную одежду и крем от УФ-излучения.
- **Избегайте контакта с химикатами**
особенно с канцерогенами (асбест, бензол, ПХБ).
- **Проходите скрининги**
особенно если в семье были случаи онкозаболеваний.

Профилактика респираторных заболеваний:

- **Откажитесь от курения**
это снизит риск хронических болезней лёгких в 10 раз.
- **Носите респираторы**
особенно в пыльных и химически опасных зонах.
- **Следите за воздухом**
включайте вентиляцию и пылеулавливающие системы.
- **Пейте больше воды**
так слизистые оболочки справляются с грязным воздухом.
- **Сообщайте о симптомах**
кашель и одышка требуют внимания.
- **Проходите профосмотры**
ранняя диагностика спасает здоровье и жизнь.

