برنامه عملیاتی ارتقای سلامت

کارکنان ..................................

سال ................

**حوزه فعالیت سازمان :**

 **بخش تولیدی🞏 بخش خدماتی / آموزشی🞏 بخش سیاستگذاری 🞏**

**نوع مالکیت سازمان : دولتی🞏 خصوصی🞏 بین المللی 🞏**

 **اندازه سازمان براساس تعداد پرسنل : 🞏**

**بزرگ (بیشتر از500 نفرشاغل ) 🞏 متوسط ( از50نفر تا 499 نفر شاغل )**

**کوچک (کمتر از 50نفر شاغل )🞏**

**آدرس دفتر مرکزی :**

**تلفن : نمابر : آدرس وب سایت :**

**نشانی اینترنتی :**

**آیا سازمان دارای گواهینامه سیستم های مدیریت ایمنی ، بهداشت حرفه ای ومحیط زیست می باشد ؟ بله 🞏 خیر🞏**

**معرفی رابط سازمان دربرنامه خودمراقبتی سازمانی :**

**نام ونام خانوادگی : سمت سازمانی :**

**تلفن : نمابر: پست الکترونیکی :**

اعضای شورای ارتقای سلامت کارکنان

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ردیف** | **نام و نام خانوادگی** | **سمت** |
|  |  | **رئیس / مدیر / مسوول سازمان**  |
|  |  | **معاون اجرایی سازمان**  |
|  |  | **معاون مالی سازمان**  |
|  |  | **رابط سلامت / داوطلب متخصص** |
|  |  | **مدیر HSE( درصورت وجود درسازمان )** |
|  |  | **کارشناس بهداشت حرفه ای ( درصورت وجود)** |
|  |  | **نماینده کارکنان دربخش ها مختلف سازمان ( زنان)** |
|  |  | **نماینده کارکنان دربخش ها مختلف سازمان ( مردان )** |
|  |  | **رابط ورزشی سازمان ( درصورت وجود)** |
|  |  | **روابط عمومی سازمان**  |
|  |  | **\*\* دردانشگاهها نماینده دانشجوها**  |

**هدف کلی** :

تامین ، حفظ و ارتقای سلامت جسمی ، روانی و اجتماعی کارکنان

**اهداف اختصاصی :**

* **افزایش آگاهی کارکنان در زمینه تغذیه سالم به میزان 20% وضعیت موجود**
* **افزایش عملکرد کارکنان در زمینه تعیین شاخص توده بدنی به میزان 20% وضعیت موجود**
* **افزایش آگاهی کارکنان در زمینه فعالیت بدنی به میزان 20% وضعیت موجود**
* **افزایش عملکرد کارکنان در زمینه انجام فعالیت بدنی به میزان 20% وضعیت موجود**
* **افزایش آگاهی کارکنان در زمینه سیگار و قلیان به میزان 20% وضعیت موجود**
* **افزایش آگاهی کارکنان در زمینه سلامت روان به میزان 20% وضعیت موجود**
* **افزایش عملکرد کارکنان در زمینه مهارت های فرزند پروری به میزان 20% وضعیت موجود**
* **افزایش آگاهی کارکنان در زمینه حوادث محیط کار به میزان 20% وضعیت موجود**
* **افزایش آگاهی کارکنان در زمینه خطر سنجی سکته های قلبی ، مغزی و فشار خون به میزان 20% وضعیت موجود**
* **افزایش عملکرد کارکنان در زمینه انجام معاینات دوره ای به میزان 20% وضعیت موجود**
* **افزایش آگاهی کارکنان در زمینه سرطان های شایع به میزان 20% وضعیت موجود**
* **افزایش آگاهی کارکنان در زمینه علائم بیماریهای واگیر و غیر واگیر**
* **افزایش آگاهی کارکنان در زمینه مکمل های غذایی و دارویی**
* **افزایش آگاهی کارکنان در زمینه عوامل شیمایی و ارگونومی**

**جامعه هدف :** شاغلین سازمان درسطح ستاد استان : تعداد ..... نفر

 شاغلین سازمان درسطح زیرمجموع شهرستانی : تعداد ... نفر

حیطه اقدامات عمومی در سازمان

| حیطه | زیر حیطه | فعالیت | کارمند مسئول | زمان  | دستیابی به اهداف |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| بله  | خیر  |
| اقدامات عمومی برای ارتقای سلامت در سازمان | **رهبری ومدیریت سازمانی** | تشکیل دبیرخانه سلامت(شورای سلامت سازمان ) | آقای X | 12/6/1402 |  |  |
| تدوین برنامه عملیاتی سالیانه ارتقای سلامت با مشارکت کارکنان | خانم X | 15/7/1402 |  |  |
| تشکیل پرونده سلامت کارکنان |  | پایان سال 1402 |  |  |
| انتصاب فردی به عنوان "رابط یا کارشناس سلامت سازمان" | خانم X | 1 / 6 / 1402 |  |  |
| ایجاد واحد ارتقای سلامت سازمان |  |  |  |  |
| انجام خود ارزشیابی های دوره ای توسط سازمان(شیوه کار پس از طرح در کمیته) | دبیر کمیته | هر شش ماه یکبار |  |  |
| تشکیل گروه‌های حامی سلامت در سازمان | خانم y | پایان سال 1402 |  |  |
| **آموزش و مداخلات فردی** | فراهم کردن امکان انجام ارزیابی (چکاپ) سلامت بدو استخدام و سالیانه توسط پزشک | آقای X |  |  |  |
| بارگذاری محتوای اموزشی در سایت |  |  |  |  |

حیطه تغذیه سالم و کنترل وزن

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| حیطه | زیر حیطه | فعالیت | کارمند مسئول | زمان  | دستیابی به اهداف |
| بله  | خیر  |
| حیطه تغذیه سالم و کنترل وزن | **رهبری و مدیریت سازمانی** | تشکیل زیر کمیته تغذیه سالم | خانم X | آبان 1402 |  |  |
| دریافت نظرات کارکنان در مورد فرصت های ارتقای تغذیه و راهکارها در سازمان و اجرای راهکارها  | خانم X | مهر 1402 |  |  |
| جلب حمایت خارج سازمانی در جهت ارتقای سلامت تغذیه کارکنان در شورای امنیت غذایی | خانم X | در طی سال |  |  |
| ایجاد ایستگاه کنترل وزن و سنجش شاخص توده بدنی کارکنان |  |  |  |  |
| **آموزش و مداخلات فردی** | اطلاع رسانی در مورد تغذیه سالم و کنترل وزن از طریق معرفی رسانه های آموزشی مناسب (سایت آوای سلامت، ....) | خانم X | در طی سال |  |  |
| فراهم کردن امکان ویزیت توسط کارشناس یا متخصص تغذیه جهت ارزیابی وضعیت تغذیه و دریافت مشاوره  | خانم X | در طی سال |  |  |
| تهیه یا توزیع رسانه ودستورالعمل های آموزشی خاص سازمان (پمفلت، بروشور، فیلم آموزشی، ...) در حیطه تغذیه سالم  | خانم X | دی ماه |  |  |
| آموزش تغذیه سالم  | خانم X | در طی سال |  |  |
| اندازه گیری BMI همکاران  | خانم X | در طی سال |  |  |

حیطه تربیت بدنی

| حیطه | زیر حیطه | فعالیت | کارمند مسئول | زمان  | دستیابی به اهداف |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| بله |  خیر |
| حیطه فعالیت بدنی | **رهبری ومدیریت سازمانی** | تشکیل کمیته ارتقای فعالیت بدنی  | رابط ورزشی | طی سال |  |  |
| نظرسنجی از کارکنان در ارتباط با موانع و محدودیت های فعالیت بدنی آنان و علایق کارکنان در مورد زمان و نوع فعالیت بدنی و اخذ راهکارهای پیشنهادی و اجرای آنها | رابط ورزشی | طی سال |  |  |
| فعالیتهای تشویق کننده کارکنان به افزایش فعالیت بدنی توسط مدیران | رابط ورزشی | طی سال |  |  |
| جلب حمایت برون سازمانی (دولتی، غیر دولتی و NGO ها) | رابط ورزشی | طی سال |  |  |
| ثبت اطلاعات فعالیت بدنی کارکنان در پرونده سلامت کارکنان | رابط ورزشی | طی سال |  |  |
| خرید تجهیزات ورزشی |  |  |  |  |
|  | تشویق کارکنان به استفاده از سیستم حمل و نقل عمومی و کاهش میزان استفاده از خودروی شخصی | رییس مرکز | طی سال |  |  |
| تدوین و اجرای دستور العمل های سازمانی با هدف تسهیل انجام فعالیت های بدنی کوتاه مدت |  |  |  |  |
| ایجاد و اختصاص امکاناتی در سازمان جهت تشویق کارکنان به فعالیت بدنی در هنگام استراحت کاری ( تشک، وزنه های سبک و میز پینگ پنگ، نصب دارت و حلقه بسکتبال و ...) | طی سال | رابط ورزشی |  |  |
| ایجاد سالن (مرکز) ورزشی در سازمان/ اجاره یا تسهیل استفاده از سالن و امکانات ورزشی نزدیک به محل کار برای استفاده کارکنان | طی سال | رابط ورزشی |  |  |
| اجرای برنامه های پیاده روی گروهی کارکنان در قبل از شروع کار، زمان استراحت ( نماز و نهار) و بعد از ساعت کاری | طی سال | رابط ورزشی |  |  |
| برگزاری مسابقات داخل و خارج سازمانی ورزشی | طی سال | رابط ورزشی |  |  |
| **آموزش و مداخلات فردی** | اطلاع رسانی و معرفی رسانه های آموزشی مناسب در مورد فواید فعالیت بدنی و روش های ارتقای سطح فعالیت بدنی | طی سال | رابط ورزشی |  |  |
| تهیه یا توزیع رسانه های آموزشی خاص سازمان ( پمفلت، بروشور، فیلم آموزشی، ...) یا دستورالعمل ها در حیطه فعالیت بدنی | طی سال | رابط ورزشی |  |  |
| فراهم کردن امکان استفاده از کارشناس فعالیت بدنی برای مشاوره، ارزیابی و ارائه توصیه های مناسب برای فعالیت بدنی کارکنان | طی سال | رابط ورزشی |  |  |
| برگزاری جلسات سخنرانی و کلاس های آموزش فعالیت بدنی توسط کارشناس یا متخصصین فعالیت بدنی و ورزش | طی سال | رابط ورزشی |  |  |

حیطه کنترل مصرف و ترک دخانیات

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **حیطه** | **زیر حیطه** | **فعالیت** | **کارمند مسئول** | **زمان**  | **دستیابی به اهداف** |
| **بله** |  **خیر** |
| حیطه کنترل مصرف و ترک دخانیات | **رهبری و مدیریت سازمانی:** | تشکیل زیر کمیته کنترل مصرف دخانیات |  | آبان |  |  |
| ابلاغ قانون کشوری منع مصرف دخانیات به کارکنان |  | ابان |  |  |
| پایش مستمر محیط اداری |  | مستمر |  |  |
| فعالیتهای ترغیب کننده کارکنان به پرهیز از دخانیات ( دود دست اول، دوم، سوم) توسط مدیران |  | مستمر |  |  |
| فعالیت بازدارنده در خصوص ماده 13 ممنوعیت مصرف |  | مستمر |  |  |
| جلب حمایت خارج سازمانی برای ترک دخانیات |  | اذر |  |  |
| **آموزش و مداخلات فردی** | فراهم کردن امکان ویزیت توسط کارشناس یا متخصص جهت دریافت مشاوره و خدمات ترک دخانیات |  | دی |  |  |
| اطلاع رسانی در مورد مضرات دخانیات، امکان ترک و روشهای ترک از طریق معرفی رسانه های آموزشی مناسب |  | ابان |  |  |
| اجرای مسابقات ورزشی و طرح سوال و................ با رویکرد تبیین تبعات |  | اسفند |  |  |
| تهیه یا توزیع رسانه های آموزشی خاص سازمان (پمفلت، بروشور، فیلم آموزشی، ...) یا دستورالعمل ها در حیطه کنترل دخانیات |  | دی |  |  |
| تبیین تبعات در مکاتبات اداری |  | مستمر |  |  |
| تشکیل گروه‌های آموزشی و آموزش توسط آموزش دهنده مهمان |  | مهر |  |  |
| خانواده درمانی متقاضیات ترک |  | مستمر |  |  |

حیطه سلامت روان و استرس شغلی

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***حیطه*** | ***زیر حیطه*** | ***فعالیت*** | ***کارمند مسئول*** | ***زمان***  | ***دستیابی به اهداف*** |
| ***بله*** | ***خیر*** |
| حیطه سلامت روان و استرس شغلی | **رهبری و مدیریت سازمانی** | تشکیل کمیته سلامت روان  |  | نیمه دوم آبان |  |  |
| دریافت نظرات کارکنان در جهت شناسایی کاهش استرس شغلی واجرای راهکار |  | تا پاایان سال |  |  |
| رعایت اصول بهداشت روانی درمراکز جامع سلامت(ایجادفضای همکاری،پرهیز اززورواجبار،شناسایی استعدادهای موجود،شناسایی دلایل کم کاری واقعی،غیبت از کار ،کم توجهی وبی دقتی پرسنل) |  | تا پایان سال |  |  |
|  فراهم نمودن عوامل فیزیکی مناسب(ابزارمناسب،تهویه مناسب هوا....) |  | - |  |  |
| کم کردن فشار روانی در محیط کار وشناخت عوامل موثر مانند ساعت کار زیاد،عدم رسیدگی به شکایات،عدم امنیت شغلی،نادیده گرفتن خواسته ها |  | - |  |  |
| تکریم بازنشستگان  |  | - |  |  |
| تبریک روز تولد کارکنان از طریق کارت پستال ، پیامک و... |  |  |  |  |
| **آموزش و مداخلات فردی** | آموزش پرسنل از قوانین وحقوق کار وآموزش مهارت های شغلی مرتبط وبازآموزی آنها |  | طی سال |  |  |
| فراهم کردن امکان ویزیت توسط کارشناس یا متخصص سلامت روان جهت ارزیابی سلامت روانی فرد و میزان استرس شغلی و دریافت مشاوره در صورت نیاز |  | طی سال |  |  |
| آموزش پرسنل درباره علائم ونشانه های استرس محیط کار شامل اضطراب وافسردگی،خواب، خستگی، استفاده ازمواد،....بوسیله بروشور وپمفلت های آموزشی |  | طی سال |  |  |
| دعوت ازافراد متخصص جهت آموزش پرسنل در موضوعات سلامت روان مانند مدیریت خشم ،ارتباط موثر ورفتار جراتمندانه |  | طی سال |  |  |
| تشکیل گروه‌های آموزشی و آموزش توسط آموزش دهنده مهمان (مرکز بهداشت) حول موضوعات مرتبط با سلامت روان مانند:* مدیریت تعارض
* مدیریت زمان
* مهارتهای زندگی
* مدیریت خشم
* مدیریت حل مسئله
* سلامت زناشویی
* فرزندپروری
* ....
 |  | طی سال |  |  |
| برگزاری جلسات آموزشی مهارت فرزند پروری |  |  |  |  |

حیطه حوادث محیط کار، کمکهای اولیه و تدبیر فوریتهای پزشکی

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **حیطه** | **زیر حیطه** | **فعالیت** | **کارمند مسئول** | **زمان**  | **دستیابی به اهداف** |
| **بله** | **خیر** |
| حیطه حوادث محیط کار، کمکهای اولیه و تدبیر فوریتهای پزشکی | **رهبری و مدیریت سازمانی** | تشکیل کمیته حوادث محیط کار  |  |  |  |  |
| دریافت نظرات کارکنان در مورد فرصتهای کاهش حوادث محیط کار در سازمان، / شناسایی راهکارها و اجرای راهکارها  |  |  |  |  |
| فعالیت های ترغیب کننده کارکنان به گزارش حوادث و near miss (شبه حوادث) در محیط کار توسط مدیران و برنامه ریزی برای پیشگیری از حوادث مشابه در آینده |  |  |  |  |
| جلب حمایت خارج سازمانی با هدف کاهش حوادث محیط کار |  |  |  |  |
| ثبت اطلاعات حوادث کار |  |  |  |  |
| تهیه نقشه کاربردی کلیات سازه و ساختمان و فضاهای ی اطراف و همسایه همچنین راههای دسترسی و مشخص شدن مناطق امن و پرخطر |  |  |  |  |
| **آموزش و مداخلات فردی** |  آموزش و اطلاع رسانی در مورد پیشگیری از حوادث، کمکهای اولیه و نحوه برخورد با اورژانسهای مهم پزشکی بخصوص سکته قلبی و مغزی از طریق معرفی رسانه های آموزشی مناسب (سایت آوای سلامت، ....) |  |  |  |  |
| تهیه یا توزیع رسانه های آموزشی خاص سازمان (پمفلت، بروشور، فیلم آموزشی، ...) یا دستورالعمل ها در حیطه پیشگیری از حوادث و کمک های اولیه |  |  |  |  |
| تشکیل گروه‌های آموزشی و آموزش توسط آموزش دهنده مهمان برای پیشگیری از حوادث و آموزش کمکهای اولیه |  |  |  |  |
| برگزاری مانور جهت پرسنل |  |  |  |  |

حیطه خطرسنجی قلبی (پرفشاری خون ، چربی و قند بالا و غربالگری های سرطانهای مهم)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **حیطه** | **زیر حیطه** | **فعالیت** | **کارمند مسئول** | **زمان**  | **دستیابی به اهداف** |
| **بله** | **خیر** |
| حیطه خطرسنجی قلبی (پرفشاری خون ، چربی و قند بالا، و غربالگری های سرطانهای مهم | **رهبری و مدیریت سازمانی** | تشکیل کمیته "خطرسنجی قلبی و غربالگری های مهم" |  | در طی سال |  |  |
| دریافت نظرات کارکنان در مورد فرصتهای اجرای خطرسنجی قلبی و غربالگری های مهم در سازمان و اجرای راهکارهای شناسایی شده |  | در طی سال |  |  |
| فعالیتهای ترغیب کننده کارکنان برای شرکت در خطرسنجی قلبی و غربالگری های مهم توسط مدیران |  | در طی سال |  |  |
| جلب حمایت خارج سازمانی برای ارتقای خطرسنجی قلبی و غربالگری های مهم |  |  |  |  |
| اختصاص پاس سلامت به کارکنان جهت تشکیل پرونده الکترونیک |  |  |  |  |
| **آموزش و مداخلات فردی** | فراهم کردن امکان ویزیت توسط کارشناس جهت خطر سنجی سکته‌های قلبی و مغزی و غربالگریهای بیماریهای مهم |  | هر سال |  |  |
| اطلاع رسانی در مورد خطر سنجی سکته های قلبی و مغزی غربالگری های مهم از طریق معرفی رسانه های آموزشی مناسب (سایت آوای سلامت، ....) و نحوه تفسیر آزمایشات |  | در طی سال |  |  |
| تهیه و توزیع رسانه های آموزشی خاص سازمان (پمفلت، بروشور، فیلم آموزشی، ...) یا دستورالعمل ها در حیطه خطر سنجی سکته های قلبی و مغزی و غربالگری های بیماریهای مهم |  | در طی سال |  |  |
| تشکیل گروه‌های آموزشی و آموزش توسط آموزش دهنده مهمان (مثلا از مرکز بهداشت) در مورد خطر سنجی سکته های قلبی و مغزی و غربالگری های بیماریهای مهم |  | در طی سال |  |  |
| فراهم کردن امکان استفاده از خدمات مناسب پزشکی در افراد شناسایی شده با ریسک بالا (دیابت، فشار خون، کلسترول بالا) بخصوص در دیابتیها از جهت فراهم کردن glucose test strip و سرنگ انسولین) |  |  |  |  |

حیطه آشنایی با علائم و نشانه های بیماریهای مهم

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **حیطه** | **زیر حیطه** | **فعالیت** | **کارمند مسئول** | **زمان**  | **دستیابی به اهداف** |
| **بله** | **خیر** |
| حیطه آشنایی با علائم و نشانه های بیماریهای مهم | **رهبری و مدیریت سازمانی** | جلب حمایت خارج سازمانی برای آشنایی کارکنان در مورد بیماریهای مهم |  |  |  |  |
| نصب بنر در خصوص بیماریهای تنفسی |  |  |  |  |
| **آموزش و مداخلات فردی** | اطلاع رسانی در "علائم و نشانه های بیماریهای مهم" از طریق معرفی رسانه های آموزشی مناسب (سایت آوای سلامت، ....) | در طی سال |  |  |  |
| توزیع رسانه های آموزشی خاص سازمان (پمفلت، بروشور، فیلم آموزشی، ...) یا دستورالعمل ها در حیطه "علائم و نشانه های بیماریهای مهم" (پمفلت، بروشور، فیلم آموزشی، ...) | در طی سال |  |  |  |
| تشکیل گروه‌های آموزشی و آموزش توسط آموزش دهنده مهمان (مثلا از مرکز بهداشت) در مورد "علائم و نشانه های بیماریهای مهم" | در طی سال |  |  |  |

حيطه بيماري هاي قابل پيشگيري با واكسن، مكمل غذايي يا دارو

| حیطه | حمایت ها ومنابع | فعالیت | کارمند مسئول | زمان | دستیابی به اهداف |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| بله  | خیر |
| حيطه بيماري هاي قابل پيشگيري با واكسن، مكمل غذايي يا دارو | **مدیریت و پشتیبانی**  | فراهم کردن واکسن/وسایل تزریق ایمن/واکسیناتور |  |  |  |  |
| توزیع قرص ویتامین دی به کارکنان  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **آموزش و اطلاع رسانی**  | اطلاع رسانی اجرای برنامه واکسیناسیون ازطریق اتوماسیون |  |  |  |  |
| برگزاری جلسه آموزشی در خصوص مزایای مصرف قرص ویتامین دی  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

حیطه محیط فیزیکی، عوامل شیمیایی و ارگونومی

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***حیطه*** | ***زیر حیطه*** | ***فعالیت*** | ***کارمند مسئول*** | ***زمان*** | ***دستیابی به اهداف*** |
| ***بله***  | ***خیر*** |
| حیطه محیط فیزیکی، عوامل شیمیایی و ارگونومی | **رهبری و مدیریت سازمانی** | تشکیل زیر کمیته ارگونومی |  |  |  |  |
| دریافت نظرات کارکنان در مورد فرصتهای کاهش عوامل خطر فیزیکی، شیمیایی و ارگونومی در سازمان، شناسایی راهکارها و اجرای راهکارها |  |  |  |  |
| فراهم کردن وسایل حفاظت فردی مورد لزوم در سازمان |  |  |  |  |
| وضعیت مناسب سرویس بهداشتی (از نظر تمیز بودن- در دسترس بودن سرویس بهداشتی فرنگی) |  |  |  |  |
| فراهم کردن وسایل حفاظت فردی مورد لزوم در سازمان |  |  |  |  |
| **آموزش و مداخلات فردی** | اطلاع رسانی در مورد عوامل خطر فیزیکی، شیمیایی و ارگونومی در سازمان از طریق معرفی رسانه های آموزشی مناسب (سایت آوای سلامت، ....) |  |  |  |  |
| تهیه یا توزیع رسانه های آموزشی یا دستورعملها در مورد عوامل فیزیکی، شیمیایی و ارگونومی مانند استانداردهای ارگونومی و مقدار مجاز عوامل خطر شیمیایی و فیزیکی) |  |  |  |  |
| تشکیل گروه‌های آموزشی و آموزش توسط آموزش دهنده مهمان (مثلا از مرکز بهداشت) برای پیشگیری از حوادث |  |  |  |  |