**خودمراقبتی سازمانی**

**برنامه عملیاتی ارتقای سلامت کارکنان**

**نام کامل سازمان :**

**سال1402- 1401**

**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 | حمایت ها ومنابع | فعالیت | کارمند مسئول | زمان  | دستیابی به اهداف  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| بله  | خیر  |
| **اقدامات عمومی برای ارتقای سلامت در سازمان** | **مدیریت و پشتیبانی**  | مثال : تشکیل شورای ارتقای سلامت سازمان |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **آموزش و اطلاع رسانی**  | مثال : بارگذاری محتوای اموزشی در سایت  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

| حیطه | حمایت ها ومنابع | فعالیت | کارمند مسئول | زمان | دستیابی به اهداف |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| بله  | خیر  |
| تغذیه سالم و کنترل وزن | **مدیریت و پشتیبانی**  | مثال : ایجاد ایستگاه کنترل وزن و سنجش شاخص توده بدنی کارکنان  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **آموزش و اطلاع رسانی**  | مثال : اطلاع رساني در مورد تغذيه سالم و كنترل وزن از طريق معرفي رسانه هاي آموزشي مناسب |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

| حیطه | حمایت ها ومنابع | فعالیت | کارمند مسئول | زمان | دستیابی به اهداف |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| بله  | خیر  |
| فعالیت بدنی  | **مدیریت و پشتیبانی**  | مثال : خرید تجهیزات ورزشی  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **آموزش و اطلاع رسانی**  | مثال : برگزاری جلسات آموزشی در خصوص فواید ورزش |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

| حیطه | حمایت ها ومنابع | فعالیت | کارمند مسئول | زمان | دستیابی به اهداف |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| بله  | خیر  |
| کنترل مصرف و ترک دخانیات  | **مدیریت و پشتیبانی**  | مثال : نصب استند منع استعمال دخانیات  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **آموزش و اطلاع رسانی**  | مثال : برگزاري جلسه آموزشي جهت كليه کارکنان  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

| حیطه | حمایت ها ومنابع | فعالیت | کارمند مسئول | زمان | دستیابی به اهداف |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| بله  | خیر  |
| سلامت روان واسترس شغلی  | **مدیریت و پشتیبانی**  | مثال : تبریک روز تولد کارکنان از طریق کارت پستال ، پیامک و... |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **آموزش و اطلاع رسانی**  | مثال : برگزاری جلسات آموزشی مهارت فرزند پروری  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

| حیطه | حمایت ها ومنابع | فعالیت | کارمند مسئول | زمان | دستیابی به اهداف |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| بله  | خیر  |
| **حوادث محيط كار كمك هاي اوليه** **و تدبير فوريت هاي پزشكي** | **مدیریت و پشتیبانی**  | مثال : 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 اطلاع رسانی**  | مثال : برگزاری مانور جهت پرسنل  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

| حیطه | حمایت ها ومنابع  | فعالیت | کارمند مسئول | زمان  | دستیابی به اهداف |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| بله  | خیر  |
| **خطر سنجي قلبي (پرفشاري خون/ چربي و قند بالا ) و غربالگري سرطان هاي مهم** | **مدیریت و پشتیبانی**  | مثال : اختصاص پاس سلامت به کارکنان جهت تشکیل پرونده الکترونیک  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **آموزش و اطلاع رسانی**  | مثال : اطلاع رساني و آموزش در مورد خطر سنجي سكته هاي قلبي و مغزي و غربالگري سرطان هاي شایع  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

| حیطه | حمایت ها ومنابع | فعالیت | کارمند مسئول | زمان | دستیابی به اهداف |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| بله  | بله  |
| **آشنايي با علائم و نشانه هاي بيماري هاي مهم** | **مدیریت و پشتیبانی**  | مثال : نصب بنر در خصوص بیماریهای تنفسی  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **آموزش و اطلاع رسانی**  | مثال : توزیع نشریات آموزشی  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

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

| حیطه | حمایت ها ومنابع | فعالیت | کارمند مسئول | زمان | دستیابی به اهداف |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| بله  | بله  |
| **حیطه محیط فیزیکی، عوامل شیمیایی و ارگونومی** | **مدیریت و پشتیبانی**  | مثال : فراهم کردن وسایل حفاظت فردی مورد لزوم در سازمان |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **آموزش و اطلاع رسانی**  | مثال : اطلاع رسانی در مورد عوامل خطر فیزیکی، شیمیایی و ارگونومی در سازمان |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |