



Raditi sa
srcem



Svjetski dan srca
27 rujna 2009.



Raditi sa srcem

Svjetski dan srca – 27. rujna 2009.

Ulaganje u zdravlje svojih zaposlenika pametna je odluka. Vaši će zaposlenici znatno manje obolijevati u svojim najproduktivnijim godinama i rjeđe prerano umirati od bolesti srca i krvožilja (npr. srčanoga ili moždanog udara) poduzmete li samo nekoliko pravih koraka koje preporučuje *World Heart Federation*:

- ♥ omogućite im dobivanje informacija o rizicima za nastanak bolesti srca i krvožilja (npr. predavanja, leci, savjetovalište i sl.)
- ♥ donesite svoju zdravstvenu politiku ili se pridržavajte one u skladu sa zakonom (npr. ne tolerirajte pušenje u radnom okruženju)
- ♥ potičite ih na pravilnu prehranu (npr. osigurajte pripremu ili dostavu zdrave hrane s puno voća, povrća, cjelovitih žitarica i sl.)
- ♥ potičite ih na vježbanje za vrijeme stanki u poslu (umjerena tjelovježba u trajanju od samo 30 minuta na dan smanjuje rizik od bolesti srca)
- ♥ omogućite im dovoljno vode za piće u radnom okruženju.

Učinit ćete ih zdravijima i zadovoljnijima te uštedjeti znatna financijska sredstva sebi i zdravstveno-mirovinskom sustavu, što nije nevažno u sadašnjem trenutku velike financijske krize.

Grad Rijeka, Odjel gradske uprave za zdravstvo i socijalnu skrb

Pripremila: mr. sc. Kristina Dankić, Grad Rijeka,
Odjel gradske uprave za zdravstvo i socijalnu skrb
Ilustracija i dizajn: Mauricio Ferlin
Lektura: dr. sc. Mihaela Matešić
Tisak: Tisak Zambelli
Rijeka, 2009.

www.rijeka.hr

