

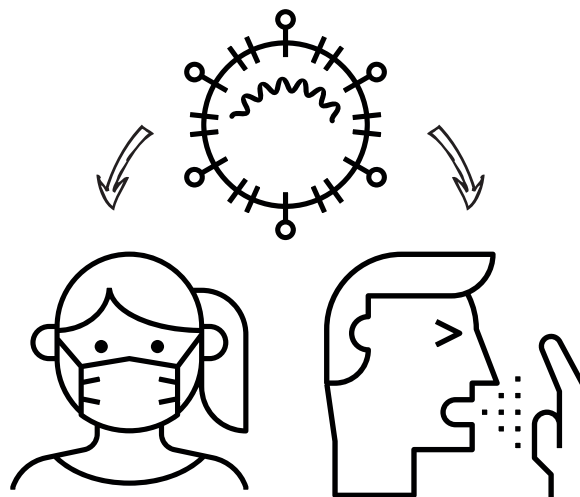
Pracownicy W DOBIE KORONAWIRUSA

Czego dowiesz się z e-booka?

- Wirus a odporność
- Zdrowe i bezpiecznie miejsce pracy
- Jak pomóc pracownikom budować tarczę ochronną organizmu?
- Co może zrobić pracodawca, żeby minimalizować ryzyko?
- Jak edukować pracowników?
- Jak jeść zdrowo i tanio w pracy?



Zostaliśmy zaskoczeni. Zdecydowanie nikt nie spodziewał się, że codzienność zostanie wywrócona do góry nogami w takim tempie.



Ostatnie i najbliższe tygodnie to ogromne wyzwanie dla pracowników i firm. Solidarność podjętych działań świadczy o niesamowitej odpowiedzialności za życie i zdrowie całego społeczeństwa.

Koronawirus wywołuje chorobę, której głównymi objawami jest gorączka i suchy kaszel. Ok. 80% przypadków ma łagodny lub bezobjawowy przebieg, dlatego duża część osób nawet nie wie, że jest zarażona. To może powodować szybkie rozprzestrzenianie się choroby. Najbardziej narażone są osoby w podeszłym wieku oraz osoby cierpiące na choroby współistniejące.

WHO, CHINESE CDC: ŚMIERTELNOŚĆ COVID - 19 ZWIĄZANA Z CHOROBA PODSTAWOWĄ (NA PODSTAWIE 44,600 PRZYPADKÓW)

Schorzenie	Śmiertelność	Ilość potwierdzonych przypadków
Choroby układu krążenia	10,5%	873
Cukrzyca	7,3%	1102
Przewlekła niewydolność krążenia	6,3%	511
Nadciśnienie	6%	2683
Nowotwór	5,6%	107
Brak schorzeń towarzyszących	0,9%	15 536

KENNEDY ELLIOT, NG STAFF,
SOURCES: WHO

WHO: COVID - 19 ŚMIERTELNOŚĆ W POSZCZEGÓLNYCH GRUPACH WIEKOWYCH

10-19 lat

0,2%

19-29 lat

0,2%

30-39 lat

0,2%

40-49 lat

0,4%

50-59 lat

1,3%

60-69 lat

7,6%

70-79 lat

8%

80-89 lat i starsi

14,8%

CHOROBY UKŁADU KRĄŻENIA, CUKRZYCA CZY NADCIŚNIENIE ZWIĘKSZAJĄ RYZYKO CIĘŻKIEGO PRZEBIEGU I POWIKŁAŃ Z POWODU ZARAŻENIA KORONAWIRUSEM. CHOROBY TE MAJĄ RÓWNIEŻ WPŁYW NA POGORSZENIE BARIERY OCHRONNEJ ORGANIZMU, UPOŚLEDZENIE UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO.

Zadbaj o swoich pracowników! W tej chwili potrzebują pomocy bardziej niż kiedykolwiek!

WG. WHO I GUS WŚRÓD PRACOWNIKÓW PRODUKCYJNYCH W ROKU 2018 BYŁO:

- NIEMAL 50% Z NADMIERNĄ MASĄ CIAŁA
- 17-30% Z NIEWYDOLNOŚCIĄ UKŁADU KRĄŻENIA BĄDŹ NADCIŚNIENIEM
- 10% OSÓB CHORYCH NA CUKRZYCĘ
- 25% OSÓB PRZEMĘCZONYCH

Systemową opieką prewencyjną należy objąć wszystkich pracowników!

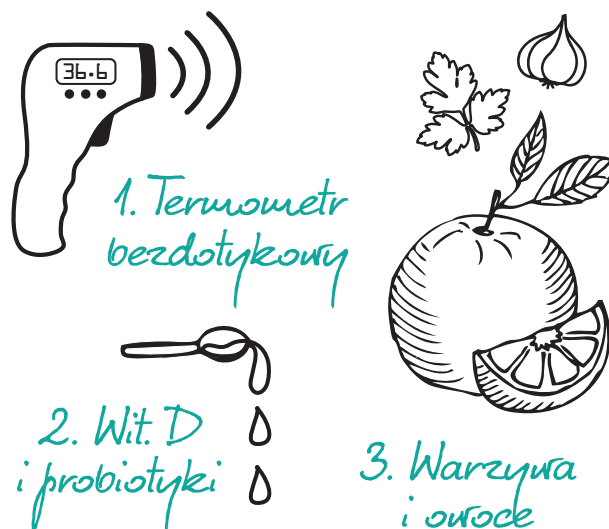
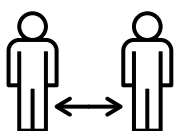
Osoby z grupy najwyższego ryzyka mają szansę uchronić się przed silnym przebiegiem choroby i potencjalnym zagrożeniem życia. Z kolei u osób z grupy niskiego ryzyka zminimalizowana zostanie szansa nieświadomego rozprzestrzeniania wirusa.

STANDARD NA NAJBLIŻSZE TYGODNIE:

1. Zwiększenie ilości dystrybutorów ze środkami dezynfekującymi.



2. Utrzymanie bezpiecznej ilości osób w biurze i odległości od biurek czy stanowisk pracy.



STANDARD NA STAŁE!

Przestrzeń biurową warto wyposażyć w narzędzia, które będą zapobiegały rozwijaniu się wszystkich infekcji oraz wesprzeć odporność długoterminowo.

1. Termometr bezdotykowy do pomiaru temperatury pracowników przed wejściem do pracy.
2. Zaopatrzenie pracowników w probiotyki i witaminę D – codzienna suplementacja w czasie epidemii, ale i okresów sprzyjających przeziębieniom (od października do marca) wesprze układ odpornościowy.
3. Codzienna dostępność owoców i warzyw - z jednej strony dostarczy niezbędnych do wsparcia odporności składników odżywczych, a z drugiej wesprze pracowników wykonywaniu codziennych zadań efektywniej, z większym zaangażowaniem i produktywnością.

JAK POMÓC PRACOWNIKOM BUDOWAĆ TARCZĘ OCHRONNĄ ORGANIZMU?

Najważniejsze, by uświadomić sobie, że **odporności nie da się zbudować w kilka dni**. Należy regularnie dostarczać do organizmu pakiet składników odżywczych, z którego będzie się składała coraz silniejsza bariera przeciwko drobnoustrojom chorobotwórczym zapobiegająca ich wtargnięciu do organizmu. Gdy zachorujemy, silny układ odpornościowy pomoże w szybkim zwalczeniu choroby. Najważniejszymi pokarmami budującymi naszą odporność są owoce, warzywa, źródła kwasów tłuszczowych omega 3 (np. orzechy włoskie, oliwa z oliwek czy tran) oraz... przyprawy (np. imbir, goździki, czosnek).

Dlaczego zdrowa żywność w pracy to atut (nie tylko) w czasie epidemii?



1) SWOBODA:

pracownik może skorzystać ze zdrowych produktów w każdym momencie.

2) WIELOFUNKCYJNOŚĆ:

pracownik nie tylko zaspokoi głód dobrej jakości produktami, ale również dostarczy składników odżywczych do wsparcia odporności, układu krążenia i całego organizmu. Codzienna porcja świeżych owoców i warzyw utrwali dobre postawy żywieniowe i pomoże utrzymać prawidłową masę ciała.

3) BEZPIECZEŃSTWO:

składniki do stworzenia posiłku w pracy są na wyciągnięcie ręki. Ograniczamy konieczność wchodzenia do sklepu po drodze do pracy – czyli kolejnych potencjalnych kontaktów z patogenami. Owoce, warzywa, bakalie, soki, a nawet całe śniadanie może czekać na pracowników od samego rana.

4) FUNKCJONALNOŚĆ:

idąc za radą ekspertów zakupy do domów powinniśmy robić rzadziej i większe, by unikać częstych kontaktów z ludźmi. Świeże owoce i warzywa to produkty nietrawne i ciężko je kupić „na zapas”. Planując dostawę dokładnie wiadomo, ile owoców i warzyw potrzebują pracownicy. Dzięki temu pracownicy mają dostęp każdego dnia do tak samo świeżych produktów.

5) OSZCZĘDNOŚĆ:

warzywa i owoce to najtańsza zdrowa żywność, która dostarcza witamin i składników mineralnych budujących odporność.

Więcej na ten temat w kolejnym e-booku od Dailyfruits!



ZDROWE, BEZPIECZNE MIEJSCE PRACY WPŁYNIE RÓWNIEŻ NA TWÓJ WIZERUNEK.

20% pracowników deklaruje, że odejdą z organizacji, jeśli pracodawca nie będzie coraz lepiej wspierał ich zdrowia. To doskonała okazja, aby się wykazać. Wsparcie odporności poprzez zdrowe żywienie przyczyni się do poprawy jakości diety długoterminowo. Dzięki temu budujemy zdrowe postawy, które wpłyną na poprawę stanu zdrowia osób zmagających się z nadwagą, otyłością, cukrzycą czy chorobami serca.

W tym okresie należy działać mądrze. Zabezpieczenie firmy i pracowników przed nowymi zagrożeniami jest wyrazem rozwagi i odpowiedzialności. Niestety epidemiolodzy przewidują, że koronawirus może na stałe osiąść w kanonie chorób sezonowych. Oczywiście siły światowej medycyny również będą rosły, by coraz lepiej radzić sobie z tym problemem. To jednak również moment na refleksję nad tym jak ważne jest zdrowie w ujęciu całościowym.

To właśnie teraz walka z chorobami cywilizacyjnymi powinna nabrać rozpędu.

Zdrowy styl życia to klucz do poprawy stanu zdrowia społeczeństwa: redukcji masy ciała, stłuszczenia organów wewnętrznych; regulacji poziomu stężenia cholesterolu czy glukozy we krwi.

Już teraz należy zacząć działać, by w przyszłości zmniejszyć ryzyko powikłań zarażenia nie tylko koronawirusem, ale i wirusem grypy sezonowej.

Co pracodawca powinien dać pracownikowi, by wesprzeć jego odporność i ogólny stan zdrowia?



1) BEZPIECZEŃSTWO

Dać pracownikowi poczucie bezpieczeństwa i w miarę możliwości wyręczyć go w czynnościach czynnościach ryzykownych np. w obecnej sytuacji zmniejszenie częstotliwości wizyt w sklepach dzięki dostępności zdrowej żywności w pracy.

2) EDUKACJA

Edukować pracowników za pomocą rzetelnych materiałów edukacyjnych, wykładów i warsztatów online prowadzonych przez dietetyków.

3) ZDROWE ODŻYWIENIE

Zagwarantować stały dostęp do świeżych owoców i warzyw oraz produktów wspomagających odporność np. miodu, imbiru czy goździków.

4) SUPLEMENTACJA

Zapewnić potrzebne suplementy: witaminę D, probiotyki.

5) EDUKACJA

Uświadamiać, że dbałość o zdrowie to korzyści na wielu płaszczyznach i w wielu wymiarach.

6) ODPOCZYNEK

Nie stwarzać okazji do nadgodzin, pozwolić pracownikowi zregenerować się, odpocząć i wyspać. Pomóc w utrzymaniu work – life balance.



OPRÓCZ ZDROWEJ ŻYWNOCI NA STAŁE WPROWADŹ DO FIRMY DZIAŁANIA EDUKACYJNE:

W obecnej sytuacji nasi dietetycy nie mogą pojawiać się w Twoim biurze osobiście. Natomiast bez trudu pojawią się na ekranie komputerów Twoich pracowników. Praca zdalna nie jest ograniczeniem. Czas, w którym bardzo ograniczamy kontakty z ludźmi warto wykorzystać na edukację.

- Uświadomienie przyczyn nadwagi i otyłości. Usystematyzowanie wiedzy i obalenie mitów w zakresie tego tematu.
- Przedstawienie skutków nieprawidłowego odżywiania się, a w efekcie występowania chorób cywilizacyjnych. występowania nadwagi, otyłości, chorób układu krążenia czy cukrzycy.
- Dostarczanie informacji dotyczących żywieniowego wsparcia budowania odporności na lata.
- Wsparcie specjalistów (dietetyków, psychologów) w wyzwaniach związanych ze zmianami stylu życia i utrzymaniem odpowiedniego poziomu motywacji.

1. <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus/coronavirus-disease-2019-vs-the-flu>

2. https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200306-sitrep-46-covid-19.pdf?sfvrsn=96b04adf_2

3. <https://www.mp.pl/pacjent/choroby-zakazne/aktualnosci/228801, czy-koronawirus-covid-19-jest-groźniejszy-niz-grypa-sezonowa>

4. Instytut Medycyny Pracy, Co firmy powinny wiedzieć, by skutecznie promować zdrowe odżywianie i aktywność fizyczną pracowników? Raport z wyników reprezentatywnego badania 1000 pracowników średnich i dużych firm w Polsce”, 2019