



برنامج الوقاية  
من الأمراض  
القلبية والوعائية



وزارة الصحة  
Ministry of Health  
وكالة الوزارة للصحة العامة  
الوكالة المساعدة للرعاية الصحية الأولية  
الإدارة العامة لمكافحة الأمراض الوراثية والمزمنة

## مكان العمل وصحة القلب



برنامج الوقاية  
من الأمراض  
القلبية والوعائية

### انقاذ الأرواح :

نصف الذين يموتون من الأمراض المزمنة والجلطات القلبية والسكتات الدماغية لم يصلوا الـ ٦٠ من العمر .

ومع ذلك فمن الأسباب الأخرى لهذه الأمراض والتي يمكن التحكم بها للتقليل من خطر الإصابة هي استهلاك التبغ والحمية الغير صحية وعدم ممارسة النشاطات الرياضية .

### كن نشيطاً

هذا يساعد جسدك وعقلك على الحصول على الراحة من متقلبات الحياة وعلى التقليل من التوتر الناتج بسببها

### المردود الاقتصادي

يساهم مكان العمل الصحي بالحفاظ على استمرار نشاط العمل بشكل جيد

### إضافة إلى المنافع التالية :

- زيادة الانتاجية
- وجود صورة عمل إيجابية لدى الموظف
- زيادة رضى المراجعين والمستفيدين من خدمات مكان العمل

- كن نشيطاً وشجاعاً : إن قيامك بنشاط مدته ثلاثون دقيقة سيساعدك على تجنب النوبات القلبية والسكتات الدماغية
- قم بصعود الدرج أو تمشي خلال استراحة الغداء
- إحرص على النزول من السيارة قبل وصولك لمكان العمل بمسافة والمشي باقي المسافة
- قل لا للتدخين : ينخفض خطر إصابتك بمرض القلب التاجي إلى النصف في عام واحد ليسترجع المستوى الطبيعي مع مرور الوقت
- قم بالمحافظة على وزن صحي عن طريق الالتزام بأكل صحي ورياضة مفيدة
- إعرف أرقامك : قم بزيارة مركز صحي لقياس ضغط دمك ومستويات الكوليسترول والجلوكوز
- الأمر عائد إليك الآن لتخفيض خطر إصابتك بالجلطات القلبية والسكتات الدماغية



أكدت العديد من المستشفيات والمؤسسات والشركات بأهمية صحة العاملين من أجل تحقيق الأهداف الأساسية للأعمال كما التزمت بإدراج مسألة تعزيز الصحة ضمن جدول أعمالها حيث لا يزال توفير البرامج الصحية في أماكن العمل يقتصر في معظم الأحيان على الشركات الكبيرة . أما الشركات الصغيرة أو حيثما يعمل الناس لحسابهم الخاص ، فإن المسؤولية تقع على عاتق الفرد نفسه لاتخاذ الإجراءات اللازمة .

### ماهي الخطوات التي يمكنك اتخاذها نحو مكان عمل صحي ؟

- لكي تكون نشيطاً بدياً خلال قيامك بعملك :
- قم بتنظيم أو شارك في نشاط رياضي متوفر ( فريق اللياقة البدني ) .
- قم بالمشي حول مبنى عملك أو تدرب خلال إستراحة الغداء .
- إحرص على وجود جو عمل خالي من التدخين .
- أطلب من مقصف العمل إحضار أطعمة صحية أو حاول العثور على مطعم أو مقهى قريب يحضر المأكولات ( الصحية ) .
- تناول الغذاء الصحي : تناول خمس حصص على الأقل من الفواكه والخضروات كل يوم و قم باختيارات ذكية كإختيار ” القائمة الصحية “ من المقصف أو إحضار طعامك من المنزل .



إتباع العادات الصحية السليمة في الحياة يقلل من خطر الإصابة بأمراض عديدة بما فيها أمراض القلب والسكتة الدماغية التي تشكل السبب الرئيسي للوفاة في العالم.

### ” مكان العمل وصحة قلبك “

إن إجراء تغييرات صغيرة في مكان العمل يمكن أن تحدث فرقاً كبيراً مع بعضها البعض للمزيد من الصحة والإنتاجية