



不同场景健康生活方式核心要点(2024) —— 工作

- 1 履职尽责, 廉洁自律, 遵守劳动纪律。
- 2 定期参加健康体检及职业健康检查, 提高职业安全防护能力。
- 3 减少久坐, 长时间同一姿势作业时要及时舒缓肌肉紧张。
- 4 主动锻炼, 保持健康体重, 知晓并充分利用单位建设的健康支持性环境。
- 5 合理膳食, 不吸烟不饮酒, 厉行勤俭节约。
- 6 规律作息, 减少熬夜, 劳逸结合, 快乐工作。
- 7 节能减排, 营造舒适安全的办公环境。
- 8 了解自身职业特点, 掌握正确应对职业健康风险的知识技能。

