

Heilsustefna Embættis landlæknis

Embætti landlæknis leggur jafna áherslu á andlega, líkamlega og félagslega þætti heilsunnar. Lögð er áhersla á fjölbreyttar aðgerðir sem beinast ekki eingöngu að einstaklingum heldur einnig að vinnustaðnum og skipulagi hans. Þannig er reynt að skapa umhverfi, vinnu- aðstæður og vinnustaðabrag sem efla heilsu starfsmanna og virkja mannauð stofnunarinnar.

Andleg líðan/heilsuefling

Embætti landlæknis er fjölskylduvænn vinnustaður og býður upp á sveigjanlegan vinnutíma eftir því sem hægt er eins og útlistað er í [mannauðsstefnu embættisins](#).

Miða skal andlega heilsueflingu út frá niðurstöðum reglubundinnar viðhorfskönnunar meðal starfsmanna þar sem andleg líðan og streita starfsmanna er metin. Í kjölfar viðhorfskönnunar, þ.e. þegar staðan hefur verið metin, er gerð tímasett aðgerðaráætlun og hún innleidd líkt og útlistað er í mannauðsstefnunni.

Huga ber að því hvernig meta skuli árangur aðgerða og byggja áframhaldandi vinnu á áunninni reynslu og þörfum vinnustaðarins. Embættið hefur gert [eineltis- og áreitniáætlun](#) sem starfsfólki ber að kynna sér.

Umsjónarmaður mannauðsmála ber ábyrgð á því að boðið sé uppá fyrirlestur/námskeið árlega um einkenni og afleiðingar streitu, tímastjórnun og markmiðasetningu. Markmiðið er að styrkja starfsmenn í daglegum störfum ásamt því að styðja starfsmenn sem glíma við streitu og kulnun vegna of mikils álags eða erfiðleika tengda vinnu eða einkalífi.

Starfsfólki getur staðið til boða, með samþykki sviðsstjóra og landlæknis, að leita þjónustu utan embættisins ef upp koma einkenni um langvinna streitu og kulnun í starfi, sbr. mannauðsstefnu Embættis landlæknis.

Hollt mataræði á vinnustaðnum

Starfsmenn verja oft miklum tíma í vinnunni og því er mikilvægt að fá hollan og næringarríkan mat á vinnutímanum. Mataræði hefur áhrif á heilsuna og hollur og góður matur hefur áhrif á starfsgleði starfsmanna. Embætti landlæknis vill stuðla að góðu mataræði starfsmanna á vinnustaðnum.

Leiðir:

- Koma á mötuneyti með hollum og góðum hádegisverði fyrir starfsfólk
- Starfsfólki stendur til boða ókeypis ferskir ávextir/grænmeti að minnsta kosti tvisvar í viku.
- Starfsfólk hefur aðgang að hreinu köldu vatni.
- Starfsfólk er meðvitað um hollt mataræði og hvatt til að bjóða hollt meðlæti á fundum þegar það á við.

Tillögur um æskilegt meðlæti á fundum:

- Kranavatn, kolsýrt vatn (án sítrónusýru E330), hreinn ávaxtasafi, kaffi og te. Ekki er boðið uppá gosdrykki (hvorki sykraða né með sætuefnum) eða léttöl.
- Niðurskornir ávextir/grænmeti.
- Hnetur og þurrkaðir ávextir.
- Trefjaríkt heilkornabrauð með hollu áleggi.
- Einnig er hægt að bjóða upp á annan hollan mat, t.d. grænmetis-, ávaxta- eða pastasalöt.
- Ef vitað er af ofnæmi eða ópoli fundargesta fyrir einhverri fæðutegund skal taka tillit til þess við val á meðlæti.

Embætti landlæknis hvetur starfsmenn til meiri hreyfingar

Eðli starfsemi embættisins felur í sér mikla kyrrsetu starfsfólks. Af þeim sökum er mikilvægt að vinna markvisst að því að starfsmenn takmarki langvarandi kyrrsetu yfir vinnudaginn og hreyfi sig í samræmi við [ráðleggingar um hreyfingu](#). Þannig er ekki aðeins lögð áhersla á hreyfingu sem líkamsrækt heldur fjölpætt gildi hreyfingar fyrir allt í senn andlega, líkamlega og félagslega vellíðan.

Leiðir:

- Starfsfólk er hvatt til að taka þátt í þeim sameiginlegu viðburðum sem brjóta upp kyrrsetu og hvetja til meiri hreyfingar, t.d. hádegisgöngur, hlaup, morgunleikfimi og notkun forritsins Teygjuhlés. Hægt er að ná í forritið hér: [Teygjuhlé](#)
- Embættið veitir starfsfólki heilsuræktarstyrk einu sinni á ári, upphæðin er endurskoðuð árlega. Undir skilgreiningu á heilsurækt falla líkamsræktarkort eða áskrift í reglubundna hreyfingu og almenna heilsueflingu, hlaupa- og íþróttaskór, -föt og -tæki og annað sem er sýnt fram á að falli undir heilsueflingu en er e.t.v. ekki talið upp hér fyrir ofan. Sviðsstjóri staðfestir kvittanir fyrir útlögðum kostnaði.
- Starfsfólk er hvatt til að velja ferðamáta sem felur í sér hreyfingu (t.d. hjólréiðar eða ganga) eins oft og mögulegt er og ávallt skal nota viðeigandi öryggisbúnað. Á það við bæði þegar ferðast er til og frá vinnu og í tengslum við vinnu.
- Embættið hefur til umráða tvö reiðhjól og hjálma sem starfsmenn eru hvattir til að nýta sér sem samgöngumáta á fundi.
- Starfsfólk embættisins hefur aðgang að búningaöstöðu með sturtu.
- Starfsfólk skal hafa aðgengi að öruggri geymsluaðstöðu fyrir hjól sín.
- Embættið stendur reglulega fyrir kynningu á mismunandi leiðum til hreyfingar og slökunar.
- Embætti landlæknis er virkur þátttakandi í Lífshlaupinu og Hjólað í vinnuna á hverju ári og eru starfsmenn hvattir til að taka þátt í því sem og öðrum almenningsviðburðum tengdum hreyfingu.

Tóbak

Embætti landlæknis er tóbakslaus vinnustaður (lög nr. 6/2002 og reglugerð nr. 326/2007). Öll notkun tóbaks er því óheimil á vinnutíma sem og á öllum þeim viðburðum sem Embætti landlæknis stendur fyrir eða kemur að. Þeim starfsmönnum sem nota tóbak skal bent á aðstoð og úrræði til að hætta.

Leiðir:

- Tekið skal fram í auglýsingu um starf hjá Embætti landlæknis að um tóbakslausan vinnustað er að ræða.
- Aðgengilegar upplýsingar um aðstoð við að hætta tóbaksnotkun eiga að vera til staðar á vef embættisins og eru á ábyrgð sérfræðinga embættisins í tóbaksvörnum.
- Gjafir á vegum embættisins mega ekki innihalda tóbak.

Neysla áfengis og vímuefna

Embætti landlæknis setur eftirfarandi stefnu varðandi neyslu áfengis á vinnustað og viðburðum sem tengjast vinnu og starfsfólki stofnunarinnar. Starfsfólki embættisins er óheimilt að neyta áfengis á vinnutíma.

Áfengi á vinnustað eða viðburðum á vegum embættis landlæknis

Áfengi er ekki gefið í tækifæris- eða jólagjafir til starfsmanna eða annarra. Áfengir drykkir eru ekki í boði á fundum eða viðburðum á vegum embættisins nema við sérstök tilefni að ákvörðun landlæknis.

Áfengi á fundum, námskeiðum eða ferðum tengdum vinnu

Mikilvægt er að starfsfólk hafi í huga að í vinnutengdum ferðum eru þeir fulltrúar embættisins og þar af leiðandi andlit þess út á við. Ef áfengis er neytt í vinnutengdum ferðum (t.d. ráðstefnum, fundum eða námskeiðum) bæði hérlendis og erlendis er því æskilegt að gæta hófs.

Vímuefni

Neysla starfsfólks á ólöglegum vímuefnum eða misnotkun lyfseðilsskyldra lyfja samræmist ekki starfi við Embætti landlæknis. Í slíkum tilvikum er gripið til aðgerða í samræmi við lög og reglur um opinbera starfsmenn.

Annað

Ef upp koma vandamál er varða áfengis- eða vímuefnaneyslu starfsfólks skal tryggja að viðkomandi fái upplýsingar um hvar hægt sé að leita aðstoðar. Trúnaðarmenn, yfirmenn og landlæknir geta tekið við erindum eða óskum um aðstoð. Embættið leggur áherslu á að taka aftur vel á móti því starfsfólki sem leitar sér meðferðar.

Slysavarnir og vinnuvistfræðilegir þættir

Hægt er að koma í veg fyrir stóran hluta slysa á vinnustöðum með því að beita réttum vinnubrögðum og skapa öruggt vinnuumhverfi. Að framkvæma áhættumat og fylgja því eftir er lykillinn að því að fyrirbyggja slys.

Í skrifstofuumhverfi er mikilvægt að meta líkamlegt álag í vinnuumhverfinu og skoða hönnun verkstöðva með tilliti til álags á hreyfi- og stoðkerfi. Meta skal staðsetningu verkstöðva og uppröðun búnaðar og leiðbeina um vinnustöðu og líkamsbeitingu starfsfólks. Einnig þarf að athuga aðra þætti í vinnuumhverfinu, sem hafa áhrif á líkamlegt álag, t.d. lýsingu, hitastig, hávaða og titring, hreinlæti og umgengni. Mikilvægt er að hafa skýrar reglur um notkun kerta á vinnustaðnum og að fyllsta öryggis sé gætt við notkun þeirra.

Vinnuvistfræðilegir þættir

Hugað er að vinnuvistfræðilegum þáttum á EL með því að fá iðjuþjálfara eða sambærilegan fagaðila um vinnustaðumhverfi til að taka út vinnuaðstæður starfsmanna. Slík úttekt er gerð að tillögu öryggisnefndar í samráði við yfirstjórn embættisins.

Tryggja þarf öryggi húsnæðis og umhverfis þannig að:

- Aðgengi að húsnæðinu sé öruggt.
- Neyðarútgangar séu merktir með lýsingu og séu ávallt greiðir.
- Umferðaleiðir utandyra, þ. á m. lýsing, handrið og hálfkuvarnir, séu í lagi,

Neyðaráætlun vegna náttúruhamfara eða eldsvoða skal vera til staðar.

Neyðaráætlun embættisins er sameiginlegt verkefni öryggisnefndar og yfirstjórnar embættisins. Tryggja þarf að allir starfsmenn viti hvar neyðarútgangar, slökkvitæki og brunaslöngur eru staðsett og að haldnar séu brunaæfingar reglulega. Starfsfólki er reglulega boðið upp á námskeið í skyndihjálpi. Sjúkrakassi er nauðsynlegur búnaður á vinnustað og þurfa allir starfsmenn að þekkja innihald hans og staðsetningu. Öryggistrúnaðarmaður fer reglulega yfir innihald hans og fyllir á hann eftir þörfum.

Tilkynna ber öll vinnuslys og minniháttar óhöpp til öryggisnefndar sem síðan tilkynnir þau til Vinnueftirlitsins og yfirstjórnar embættisins.