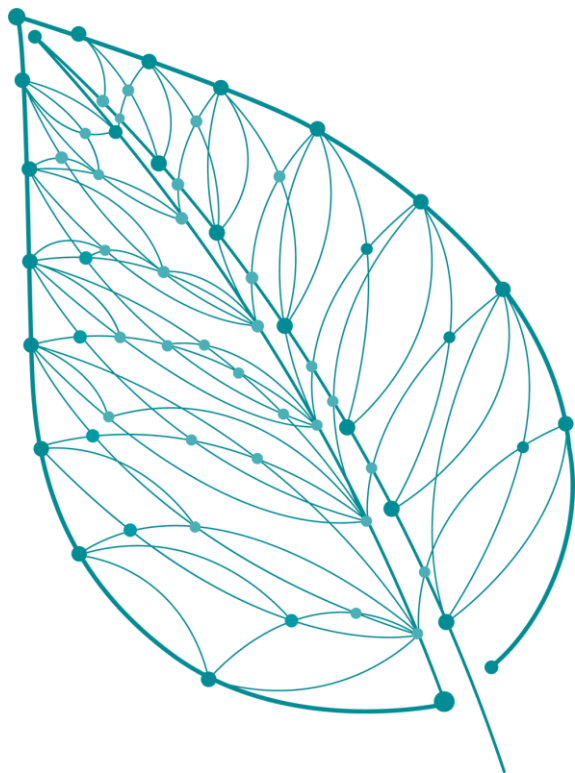




Об организации работы с персоналом в условиях пандемии новой коронавирусной инфекции (COVID-19)

Докладчики:

Председатель первичной профсоюзной организации
«Сибур-Химпром»
Дрейман А.А.

Клинический психолог АО «Сибур-Химпром»
Пшеничникова А.Р.

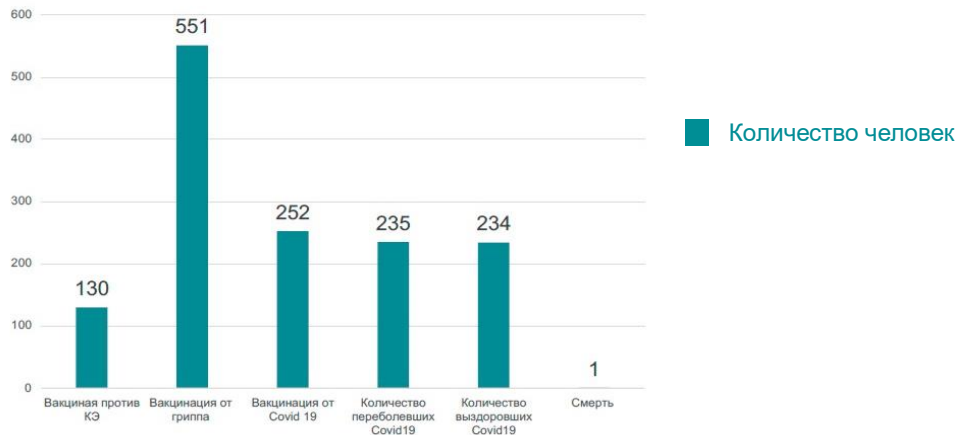
Трехсторонняя комиссия по регулированию социально-трудовых отношений
в Пермском крае

17 марта 2021 г.

«СИБУР-ХИМПРОМ»

- Административно-управленческий персонал предприятия и ряд вспомогательных подразделений были переведены на удаленный режим работы
- Для оперативного производственного персонала (180 чел.) был организован вахтовый режим работы с апреля по июнь 2020 г. с проживанием на базе санаториев «Алмед» и «Тенториум-Спа»
- С целью помощи семьям вахтовиков, а затем и болеющим ковид был создан Центр поддержки семей

СТАТИСТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ COVID-19 В КОМПАНИИ



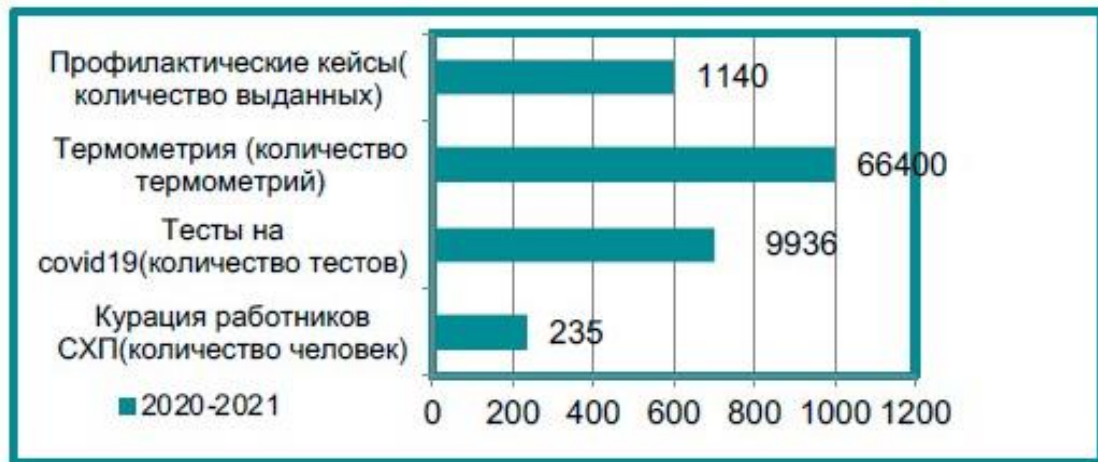
ЗАТРАТЫ НА МЕРОПРИЯТИЯ ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ КОРОНАВИРУСА В 2020 г. (млн. руб.)



*Приобретение бахил и защитных костюмов для Пермской краевой клинической больницы

МЕРОПРИЯТИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА БОРЬБУ С COVID-19

- Противодействие распространению коронавирусной эпидемии на заводе (термометрия, обеспечение работников СИЗ)
- Проведение бесед с коллективом по применению СИЗ как на предприятии, так и вне предприятия (еженедельно)
- Аудит дезинфекции корпоративных автобусов и бытовых помещений на выполнение требований по правилам в условиях пандемии (установка очистителей воздуха TION, информационных табличек, дистанционной разметки, дезинфекторов и др.)
- Организация тестирования сотрудников предприятия и вакцинации от коронавирусной инфекции
- Работа с сотрудниками, заболевшими ковид. Выплата материальной помощи (компенсация затрат на лечение)
- Организация процесса оздоровительного отдыха в КЦО «СИБУР-Юг», сезон 2021 года для переболевших ковид (первый заезд – 16 марта 2021 г.)



МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ КОЛЛЕКТИВА И ВОВЛЕЧЕННОСТИ

- Организация видео-записей спортивных тренировок в онлайн формате (ГТО, минутки здоровья, комплексы упражнений для занятий дома, онлайн чемпионаты по шахматам)
- Большое количество мероприятий в формате онлайн для поддержания психо-эмоционального состояния (творческие мастер-классы, викторины, семейные квизы)
- Челенджи «12 привычек ЗОЖ» и #СИБУРнеКУРИТ, направленные на формирование здорового образа жизни коллектива



Организация работы с персоналом в условиях пандемии



**Количество мероприятий,
проведенных психологом**

Комната психологической разгрузки



Инструментарий использующийся в работе психолога СХП

Использование комнаты психологической разгрузки

Цель: быстрое и эффективное снятие эмоционального и нервного перенапряжения, расслабление, восстановление работоспособности

Проведение аутотренингов

Цель: Уменьшение внутренней тревожности, снижение утомляемости

Использование аппарата БОС совместно с комнатой психологической разгрузки

Цель: Научить самостоятельно контролировать мышечную работу и овладеть навыками диафрагмального дыхания

Использование массажного кресла совместно с комнатой психологической разгрузки

Цель: Снятие мышечного напряжения, повышение сопротивляемости к психологическим и информационным нагрузкам

Проведение мастер-классов по АРТ-терапии

Цель: Снятие нервно-психического напряжения, регуляция психосоматических процессов, моделирование положительного психоэмоционального состояния

Участие в периодическом медицинском осмотре

Цель: раннее выявление сотрудников нуждающихся в психологической помощи

Организация горячей линии психологической помощи

Цель: обеспечение психологической помощи

Дыхательные техники

Используется при стрессах, волнениях, эмоциональном напряжении

Цель: Снятие психического напряжения, напряжения в мышцах

Визуальные техники

Цель: Снятие эмоционального напряжения, стабилизация эмоционального фона

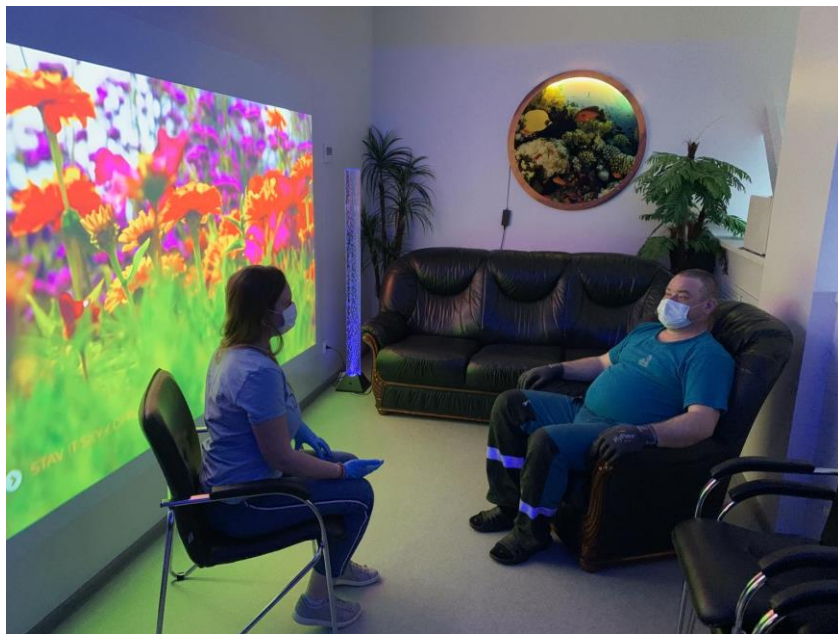
Техники глазодвигательной гимнастики

Цель: Позволяет улучшить зрительное восприятие, укрепить глазные мышцы, снять напряжение с глаз

Вокалопсихотерапия

Цель: снятие эмоционального напряжения, стрессов

Индивидуальные консультации в комнате психологической разгрузки



Все индивидуальные и психокоррекционные мероприятия проводились с соблюдением противоэпидемических мер

Коррекционные мероприятия в комнате психологической разгрузки



После каждого работника велась обработка кабинета.

Запись радиоэфиров



На радио записывались различные методики: экспресс саморегуляция, глазодвигательная гимнастика, гимнастика для снятия стресса и эмоционального напряжения, дыхательная гимнастика



Раздаточный материал

Был подготовлен раздаточный материал(брошюры, листовки): профилактика эмоционального выгорания, стресс, техники расслабления при стрессе, как жить в условиях самоизоляции.

Как жить в условиях самоизоляции?

СИБУР

Старайтесь контролировать дозу получаемой негативной информации.

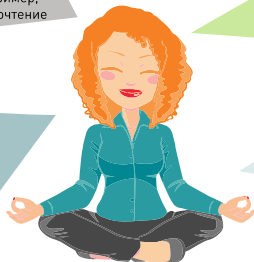
При ухудшении самочувствия переключитесь на что-нибудь положительное, например, просмотр хорошего фильма или прочтение интересной книги.

Делайте физические упражнения.

Зарядка по утрам укрепит ваш иммунитет.

Заведите тетрадь,

в которой будете записывать свои ощущения, чувства, эмоции в тот момент, когда вам будет тяжело. Это нужно, чтобы установить возможную связь симптомов с происходящими событиями в вашей жизни.



Занимайтесь саморазвитием.

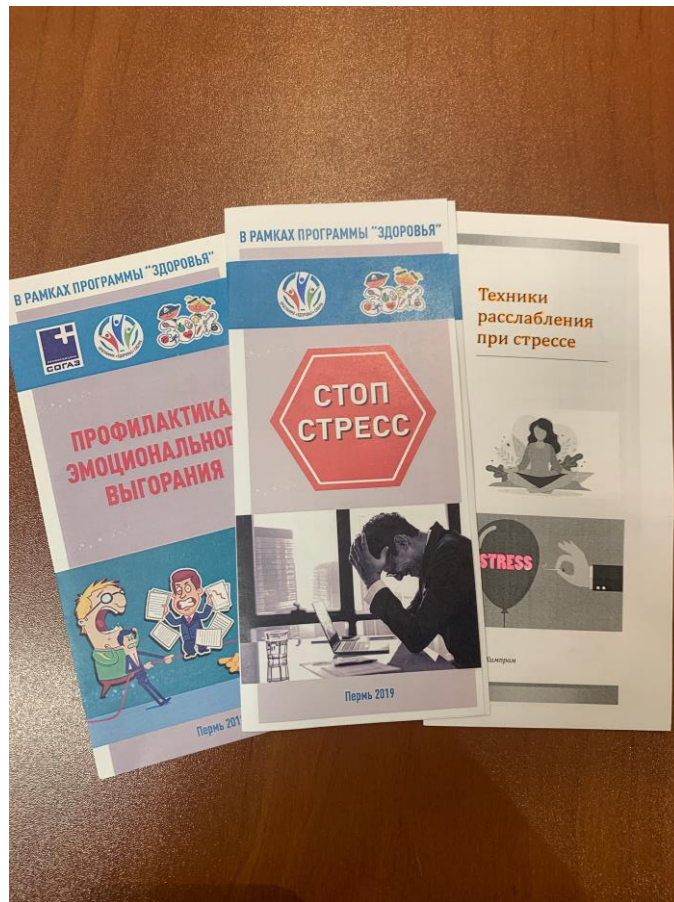
Читайте, изучайте иностранные языки, смотрите познавательные фильмы и так далее.

Контролируйте свои эмоции.

Научитесь проговаривать свои чувства вслух или обсудите их с близкими людьми. Не надо держать всё в себе.

Александра Пшеничникова,
клинический психолог
АО «СИБУР-Химпром»

Телефон: +7 (982) 249-32-70
Почта: pshechnikova@shp.sibur.ru
apshenichnikova@sogaz-clinic.ru



СИБУР

6 главных правил удалёнки

Сегодня, когда треть сотрудников компании работают в удалённом режиме, очень важно сохранить баланс между работой и личной жизнью. И, возможно, практика удалённого рабочего места будет введена на вооружение нашей компании и в будущем. Как организовать свою работу в условиях дистанционной работы и при этом не потерять тот самый заветный баланс?

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УДАЛЁННОЙ РАБОТЕ ОТ ПСИХОЛОГА

1 ПОСТАРАЙТЕСЬ СОВЕРШАТЬ ПРИВЫЧНЫЙ ДЛЯ ВАС РЕЖИМ ДНЯ
Вставайте и ложитесь спать в одно и то же время, соблюдайте режим сна. Не забывайте и про физические упражнения. А также важно для здоровья и счастья работать в том месте, где вы чувствуете себя комфортно. Это может быть ваш кабинет, гостиная, кухня или даже балкон. Главное, чтобы вам было комфортно и удобно.

2 ОРГАНИЗИРУЙТЕ СВОЁ РАБОЧЕЕ МЕСТО
Для того чтобы настроиться на рабочий лад, выберите специальное место для работы. Это может быть ваш кабинет, гостиная, кухня или даже балкон. Главное, чтобы вам было комфортно и удобно.

3 ОРГАНИЗИРУЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ И ДЕТЯ
Если вы работаете удалённо, важно организовать режим дня и детей. Это поможет им лучше адаптироваться к режиму работы родителей.

4 СОСТАВЬТЕ ДЛЯ СЕБЯ ПЛАН И ВВЕДИТЕ НОВЫЕ ПРАВИЛА
План — это ориентир, на который вы можете опираться. В него должны входить все ваши дела, как рабочие, так и личные. Это поможет вам лучше организовать свой день.

5 В СВОБОДНОЕ ОТ РАБОТЫ ВРЕМЯ НЕ ЗАБЫВАЙТЕ УДАЛЯТЬ ВНИМАНИЕ СВОИХ ДЕТЕЙ
В свободное от работы время важно уделять внимание своим детям. Это поможет им лучше адаптироваться к режиму работы родителей.

6 САМЫМ ЛУЧШИМ СРЕДСТВОМ ПРОФИЛАКТИКИ ДЕПРЕССИИ ЯВЛЯЕТСЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
Выборите для себя физическое занятие, которое вам нравится. Это может быть йога, пилатес, танцы или просто прогулки на свежем воздухе. Физическая активность поможет вам лучше справиться со стрессом и улучшить настроение.

"СИБУР-Химпром"
29 июня 2020 г.

А вы знали, что есть отличные техники, способные привести ваш организм в "состояние полной боеготовности" за считанные минуты? 😊

Нет? Тогда ловите лайф-хак от психолога нашего здравпункта Александры Пшеничниковой 😊

Дыхание при помощи грудной клетки вызывает сос...
[Показать полностью...](#)



"СИБУР-Химпром"
21 мая 2020 г.

Как быстро поднять настроение и снять усталость?

Несколько простых советов от нашего психолога Александры Пшеничниковой 😊

Прогуливайтесь пешком на свежем воздухе

[Показать полностью...](#)



"СИБУР-Химпром"
24 апр 2020 г.

Привычки по утрам, которые помогут взбодриться на весь день

Вставляйте ранше
Ваша продуктивность значительно возрастет.

Стакан воды с лимоном
Стакан воды с лимоном сразу после пробуждения...
[Показать полностью...](#)



Техника для релаксации «Квадрат»:

1 Вдох 2 Задержка дыхания

3 Выдох 4 Расслабился, улыбнулся

1 Посмотрите в верхний левый угол и вдохните, считая при этом до четырёх.

2 Переведите взгляд на верхний правый угол и задержите дыхание, считая до четырёх.

3 Переведите дыхание в нижний правый угол и выдохните, считая до четырёх.

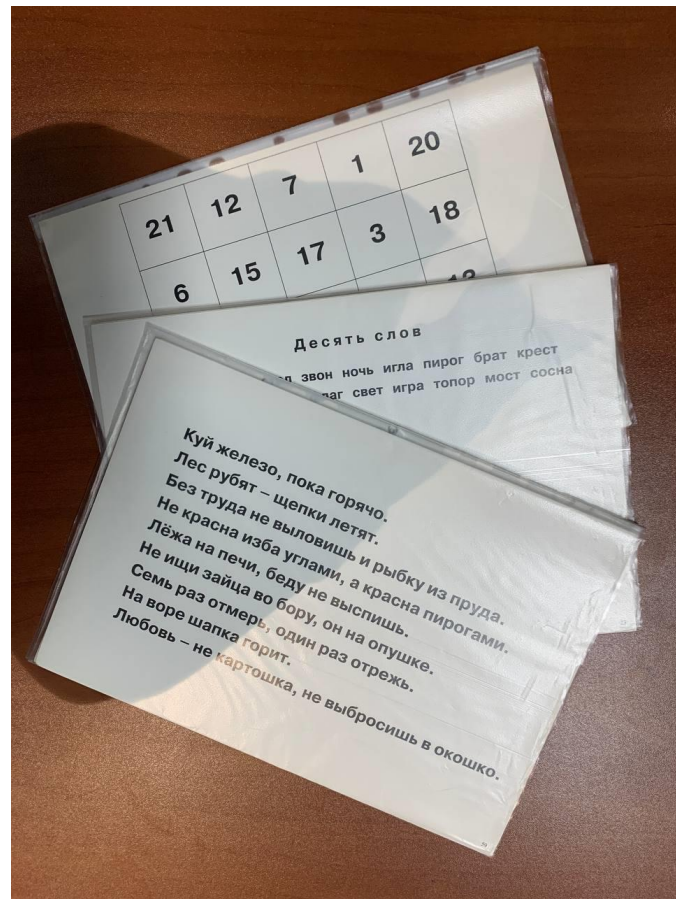
4 Переведите взгляд в нижний левый угол и спокойно произнесите: «Расслабился и улыбнулся».

Александра Пшеничникова,
клинический психолог
АО «СИБУР-Химпром»

Почта: pshenichnikovaar@shp.sibur.ru
Телефон: 4353

Участие в периодическом медицинском осмотре

Психологическое состояние работников позволило выявить благодаря периодическому медицинскому осмотру





Изучение социально-психологического климата, профилактические беседы по профилактике Covid 19 совместно с врачом терапевтом, мини консультации.



Выдача профилактических кейсов и информационных материалов

СОГАЗ МЕДИЦИНА

ВАКЦИНАЦИЯ ОТ ГРИППА

СИБУР

Сентябрь-новember период для вас

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ – ПРИОРИТЕТ КОМПАНИИ!

Ежегодно в период гриппа более 10 миллионов человек болеют. Это не только снижает производительность труда, но и увеличивает расходы на лечение.

Безопасность и здоровье наших сотрудников является одной из ключевых ценностей нашей компании, именно поэтому мы всегда готовы оказать поддержку и оказать помощь в этом вопросе на всех этапах ориентирования на максимальный уровень защиты.

С целью защиты здоровья своих сотрудников и снижения рисков распространения гриппа и других инфекционных заболеваний, компания СИБУР рекомендует всем сотрудникам пройти вакцинацию от гриппа. Вакцинация является самым эффективным способом профилактики гриппа и других инфекционных заболеваний.

Соблюдение требований Роспотребнадзора о вакцинации сотрудников в рамках эпидемиологии на предприятии является обязательным условием для обеспечения безопасности здоровья сотрудников нашей компании.

ПРАВИЛА ДЛЯ СОТРУДНИКОВ, КОТОРЫЕ С 1 МАРТА ПОСЕЩАЮТ ЗАРУБЕЖНЫЕ СТРАНЫ

1. Вы возвращаетесь из поездки после 1 марта – свяжитесь с вашим руководителем.

Вам необходимо обратиться к врачу в течение 14 дней после возвращения из поездки и сдать анализы на наличие вируса гриппа и коронавируса. Если результаты анализов будут положительными, вам необходимо будет пройти лечение и соблюдать режим изоляции на протяжении 14 дней.

Для сотрудников с Москвы необходимо обратиться к врачу в течение 14 дней после возвращения из поездки и сдать анализы на наличие вируса гриппа и коронавируса. Если результаты анализов будут положительными, вам необходимо будет пройти лечение и соблюдать режим изоляции на протяжении 14 дней.

Сотрудники других подразделений, выезжающие в командировки, должны соблюдать все требования Роспотребнадзора и своевременно сообщать о своем возвращении в офис.

2. Вы возвращаетесь из поездки после 1 мая – свяжитесь с вашим руководителем.

Вам необходимо обратиться к врачу в течение 14 дней после возвращения из поездки и сдать анализы на наличие вируса гриппа и коронавируса. Если результаты анализов будут положительными, вам необходимо будет пройти лечение и соблюдать режим изоляции на протяжении 14 дней.

Для сотрудников с Москвы необходимо обратиться к врачу в течение 14 дней после возвращения из поездки и сдать анализы на наличие вируса гриппа и коронавируса. Если результаты анализов будут положительными, вам необходимо будет пройти лечение и соблюдать режим изоляции на протяжении 14 дней.

Сотрудники других подразделений, выезжающие в командировки, должны соблюдать все требования Роспотребнадзора и своевременно сообщать о своем возвращении в офис.

ОРВИ И ГРИПП

ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

ОРВИ – острая респираторная вирусная инфекция.

ОРВИ объединяет более 200 вирусов (грипп, парагрипп, аденовирусную, респираторно-синцитиальную инфекцию и другие инфекции верхних дыхательных путей).

ЧТО ОБЪЕДИНЯЕТ?

Пути передачи инфекции – воздушно-капельный и контактно-бытовой.

Высокая контагиозность (заразительность).

Низкая летальность, выделение вируса из организма за 5-7 дней.

КАК ЗАРАЖАЮТСЯ?

Вдыхая воздушную пыль, реже контактным путем через предметы.

Большой взрыв за день до появления симптомов и 5-7 дней после.

Способны заболеть только восприимчивые к данному вирусу люди. Восприимчивость определяется генетическими и наличием специфического иммунитета.

Выраженность симптомов и вероятность осложнений зависят также от специфического иммунитета.

ЧИСЛО ГОСПИТАЛИЗАЦИЙ ПРИ ГРИППЕ (НА 100 ТЫС.)

СИМПТОМЫ

Все симптомы считаются гриппом из-за их внезапности и тяжести. Симптомы возникают и усиливаются в течение 1-3 дней.

- боли в мышцах и суставах
- головная боль
- слабость
- рвота

ПРОФИЛАКТИКА ЗАРАЖЕНИЙ

Только вакцинация является эффективным способом профилактики гриппа.

ГРИПП? КОРОНАВИРУС? ОРВИ?

#ЗАБОЛЕЕТ? ОСТАНЬСЯ ДОМА! #ВЫЗОВИ ВРАЧА

