

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КУЛЬТУРЫ
«ЦЕНТРАЛИЗОВАННАЯ СЕЛЬСКАЯ КЛУБНАЯ СИСТЕМА»**

СОГЛАСОВАНО:

Представитель трудового коллектива
Муниципального бюджетного учреждения
культуры «Централизованная сельская
клубная система»

Протокол № 4 от «19» июня 2024 г.
Куц А.В.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Муниципального бюджетного
учреждения культуры «Централизованная
сельская клубная система»

Приказ № 161 от «19» июня 2024 г.
А.М. Голендухина

КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА

**«Укрепление здоровья работников на рабочих местах»
на 2024 – 2028 гг.**

Программа корпоративного оздоровления, сохранения и укрепления здоровья на рабочем месте включает создание условий, снижающих не только риск профессионально обусловленных заболеваний, но и риск развития социально значимых хронических заболеваний. Он повышается при нерациональном питании, недостаточной физической активности, стрессах на рабочем месте, наличии вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем). Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность учреждения в рамках здоровьесформирующей программы, посредством создания здоровьесберегающей среды или территорий здорового образа жизни.

Цель программы – сохранение и укрепление здоровья работников путем поощрения здорового образа жизни, расширения мер профилактики заболеваний, формирование здорового климата в коллективе, повышение эффективности деятельности всех работников, улучшение психологического климата в коллективе.

Задачи программы:

- формирование системы мотивации работников учреждения к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек;
- предупреждение травматизма и профессиональных заболеваний;
- повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности и правильном питании работников и членов их семей;
- создание благоприятного социально-психологического климата в коллективе и благоприятной рабочей среды в учреждении для ведения здорового и активного образа жизни;
- содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.
- проведение для работников профилактических мероприятий. Укрепление, сохранение здоровья и сокращение сроков восстановления здоровья (сниженных функциональных резервов) работников, выявление и коррекция факторов хронических неинфекционных заболеваний;
- обеспечение безопасных и комфортных условий труда (создание оптимальных гигиенических, экологических и эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах);
- обеспечение межведомственного и многоуровневого подходов в вопросах повышения качества жизни, улучшения условий труда, быта и отдыха работников, формирования их здорового образа жизни;
- развитие и сохранение трудового потенциала работников, реализация ими своих способностей, формирование и сохранение профессионального здоровья, профессионального долголетия, популяризация здорового образа жизни.

Достижимые результаты:

- профилактика, предупреждение заболеваний и травматизма в учреждении;
- повышение производительности труда;
- снижение экономических потерь, связанных с сокращением дней временной нетрудоспособности;
- повышение культуры здорового образа жизни через информированность работающего населения (социальные сети, сайты, информационные доски);
- увеличение трудового долголетия работников, снижение уровня заболеваемости.

Нормативно-правовая база

1. Конституция Российской Федерации.
2. Указ Президента Российской Федерации от 09.10.2007 № 1351 "Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года".
3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 (ред. от 19.07.2018 № 444) «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
4. Паспорт федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» Утверждён 24 декабря 2018 года на заседание президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам.
5. Паспорт национального проекта «Демография». Утверждён 24 декабря 2018 года на заседание президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам.
6. Паспорт федерального проекта «Спорт – норма жизни» Утверждён 24 декабря 2018 года на заседание президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам.
7. Трудовой Кодекс Российской Федерации, статья 213.
8. Федеральный закон от 24.07.1998 № 125-ФЗ «Об обязательном социальном страховании от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний».
9. Федеральный закон от 30 марта 1999 г. № 52-ФЗ "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения" (с изменениями и дополнениями), статьи 11 и 32.
10. Федеральный закон от 10.07.2001 № 87-ФЗ «Об ограничении курения табака».
11. Федеральный закон от 29.11.2010 № 326-ФЗ "Об обязательном медицинском страховании в Российской Федерации".
12. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», Статья 46 Медицинские осмотры, диспансеризация, п. 4 и п. 5.
13. Федеральный закон от 23.02.2013 № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».
14. Федеральный закон от 28.12.2013 № 426-ФЗ "О специальной оценке условий труда".
15. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 26.04.2019 № 833-р «Об утверждении комплекса мер по стимулированию работодателей и работников к улучшению условий труда и сохранению здоровья работников, а также по мотивированию граждан к ведению здорового образа жизни».
16. Приказ Минздрав соцразвития России от 01.03.2012 № 181н «Типовой перечень ежегодно реализуемых работодателем мероприятий по улучшению условий и охраны труда и снижению уровней профессиональных рисков».
17. Приказ Минздрава России от 21.03.2014 г. № 125н "Об утверждении национального календаря профилактических прививок и календаря профилактических прививок по эпидемическим показаниям" (с изменениями и дополнениями).
18. Приказ Минздрава России от 13.03.2019 № 124н «Об утверждении порядка проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения» (зарегистрировано в Минюсте России 24.03.2019 № 54495).

19. Документ ВОЗ «Здоровье работающих». Шестидесятая сессия Всемирной организации здравоохранения. WHA 60.26. 23.05.2007 Приложение к Резолюции: охрана и укрепление здоровья на рабочем месте.

Направления планирования мероприятий

1. Разработка плана мероприятий по формированию системы мотивации работников учреждения к здоровому образу жизни в целях их оздоровления.
2. Изменение рабочей среды, повышение комфорта рабочей среды (обеззараживание воздуха, изменение освещения, мероприятия по психологической разгрузке и профилактике эмоционального выгорания).
3. Создание условий для вовлечения работников в программы по укреплению их здоровья на рабочем месте.
4. Создание условий для улучшения индивидуального и профессионального (физического, психологического и социального здоровья) работников, повышения их работоспособности и продуктивности.
5. Проведение обучения и инструктажей с персоналом с целью предупреждения случаев производственного травматизма и инвалидности.
6. Формирование активной жизненной позиции работников, создание благоприятного микроклимата в коллективе, повышение сплоченности работников учреждения.
7. Создание условий для прохождения работниками профилактических медицинских осмотров и диспансеризации.
8. Выполнение информационно-просветительской работы по пропаганде здорового образа жизни.
9. Формирование мотивации на здоровое питание и повышение двигательной активности.
10. Формирование установки на отказ от вредных привычек.
11. Формирование стрессоустойчивости.
12. Мониторинг мероприятий программы.

Стратегии, направленные на работу с сотрудниками, – поощрение и поддержка работников, стремящихся к здоровому образу жизни. Предпочтительны меры, которые делают здоровый выбор легким и предоставляют помощь поддерживать здоровые поведенческие изменения. Эти меры для здоровых людей или с риском заболеваний, направлены на факторы здорового образа жизни, такие как:

- отказ от курения;
- здоровое питание;
- физическая активность;
- снижение потребления алкоголя;
- социальное и эмоциональное благополучие (управление стрессом).

Для дополнительной стимуляции и мотивирования работников к ведению здорового образа жизни желательно учредить звание на лучшего лидера и лучшее подразделение (команду) по внедрению корпоративной программы.

Основные мероприятия программы

1. Формирование медицинской активности

Одно из основных направлений профилактической медицины – это повышение у работников мотивации к сохранению и укреплению здоровья, путём повышения медицинской активности.

Перечень мероприятий:

- организация прохождения диспансеризации;
- организация прохождения периодических медицинских осмотров;

- обеспечение проведения вакцинации сотрудников (COVID-19, грипп и т.д.), в соответствии с национальным календарем профилактических прививок;
- организация информационного стенда с мероприятиями по укреплению здоровья сотрудников, материалами по полезным привычкам и здоровому образу жизни;
 - обеспечение информированности работников, об обязательном и добровольном медицинском страховании;
 - организация «Уголка здоровья» (установление тонометра, весов, ростомера для контроля основных показателей здоровья).

2. Создание благоприятной рабочей среды и оптимальных гигиенических условий на рабочих местах

Вредные условия вносят вклад в ухудшение состояния здоровья работников, приводят к травматизму, который выступает одной из основных причин инвалидности и смертности работающего населения. Поэтому охрана труда на рабочем месте является важнейшим условием сохранения жизни и здоровья людей в процессе трудовой деятельности.

Перечень мероприятий:

- обеспечение безопасности и здоровья работников на рабочих местах, контроль санитарно-гигиенической оценки условий труда;
- организация комнат приёма пищи, обеспечение чистой питьевой водой;
- обеспечение работников средствами индивидуальной защиты;
- информирование работников, в том числе проведение инструктажа, с целью предупреждения случаев инвалидности, причинами которого является производственный травматизм и вредные производственные факторы;
- обучение работников основам оказания первой медицинской помощи, в том числе при сердечно-сосудистых состояниях;
- распространение информационных материалов по вопросам здорового образа жизни, физической активности, рациональному питанию, снижению стрессов и тревоги, о вреде курения и алкоголя;
- благоустройство прилегающей территории учреждения (в том числе его структурных подразделений), озеленение, организация субботников.

3. Формирование мотивации и личной ответственности за сохранение здоровья

3.1. Мероприятия, направленные на повышение физической активности

- оценка уровня физической активности и тренированности работников;
- разработка и проведение десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить на рабочем месте (гимнастика, марафон и т.п.) и организация физкульт-брейков в течение рабочего дня;
- организация командно-спортивных мероприятий, участие работников (с привлечением членов семей) в спортивных городских мероприятиях, спартакиадах, турнирах и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, («Кросс наций», «Лыжня России», «10 000 шагов» и др.);
- совместное посещение работниками лыжной базы, спортивного зала;
- использование мобильного приложения «Шагомер» работниками на постоянной основе;
- участие работников в программе сдачи норм ГТО;
- Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «Коллективная зарядка», «Неделя без автомобиля»;
- проведение коллективного отдыха на свежем воздухе;
- организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых;

- организация футбольных, волейбольных, баскетбольных команд работников, занятий настольным теннисом.

3.2. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию

- проведение анкетирования на пищевые привычки работников учреждения и их оценка на соответствие рациону здорового питания.
- обеспечение работников питьевой водой;
- проведение мероприятий по популяризации принципов здорового питания, организация и проведение тематических Дней здорового питания, конкурсов среди работников «Здоровый завтрак (обед, ужин, перекус)», «Кулинарные рецепты полезных блюд» и т.п.;
- создание для работников специально оборудованных мест для приема пищи с размещением информационных материалов по вопросам здорового питания и снижения веса;
- информирование работников о пищевой и энергетической ценности блюд, способствуя их осознанному выбору;
- участие в национальном проекте «Демография», просветительской программе «Общественное здоровье» и мн. др. (<https://национальныепроекты.рф/projects/demografiya/>).

3.3. Мероприятия, направленные на борьбу с курением

- оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях на территории учреждения, знаками, запрещающими курение, с применением штрафных санкций к работникам, нарушившим данный запрет (в соответствии с Федеральным законом №15-ФЗ от 23.02.2013 г. «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»);
- оформление рабочих мест и территории организации информационными материалами о вреде и последствиях курения и «здоровыми альтернативами» вместо перекуров (размещение информационных бюллетеней и плакатов и т.п.);
- выявление курящих работников, предоставление краткого совета по отказу от курения;
- организация индивидуальной и групповой поддержки работников по мобильным приложениям, мессенджерам и чатам по отказу от курения;
- организация дней здоровья, лекций, посвященных отказу от потребления никотинсодержащих продуктов;
- участие в мероприятиях, посвященных Дню отказа от курения («Бросай курить», «Обменяй сигареты на витамины», «Дыши легко»);
- проведение Кампании (конкурсы, соревнования) «Брось курить и победи», призванной помочь работникам отказаться от курения;
- учреждение системы штрафов и поощрений.

3.4. Мероприятия, направленные на снижение и отказ от потребления алкоголя

- организация анкетирования работников на злоупотребление алкоголем;
- организация консультативной помощи по вопросам, связанным с риском пагубного употребления алкоголя и других психоактивных веществ;
- организация и проведение информационно-коммуникационных кампаний по повышению осведомленности о воздействии алкоголя на организм человека и последствий такого воздействия;
- организация безалкогольных корпоративных мероприятий.

3.5. Мероприятия, направленные на повышение корпоративной культуры, сохранение психологического здоровья и благополучия

- проведение открытых встреч с руководством учреждения для обсуждения вопросов и проблем создания благоприятной психозмоциональной среды;

- пропаганда командных ценностей. Объединение команды общими ценностями ориентирами, обозначив ключевые правила, философию, нормы, принципы и традиции учреждения;
- создание внутренней зоны комфорта. Выражение признательности, поощрение творческой инициативы и желания развиваться в профессиональной отрасли.
- обучение работников практике психоэмоциональной разгрузки на рабочем месте. Формирование у сотрудников навыков управления психоэмоциональным состоянием;
- организация совместных мероприятий по психологическому здоровью (лекции, упражнения по снижению стресса, дыхательная гимнастика и т.д.)
- поощрение взаимопомощи и дружеских отношений. Формирование и поддержка условий для сотрудничества, в которых члены коллектива стремятся к общему результату (выезды коллектива на природу, совместные походы);
- организация и проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями, психоэмоциональному выгоранию и т.п.;
- разработка и проведение мероприятий, направленных на стабилизацию душевного равновесия, сохранение в коллективе атмосферы взаимной поддержки и доверия;
- оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки;
- соблюдение корпоративной этики, популяризация культуры делового общения и этикета.

Ожидаемые результаты от реализации мероприятий корпоративной программы

В результате реализации корпоративной программы по укреплению здоровья работников организации предполагаются следующие результаты:

- увеличение физической активности работников (увеличение доли лиц с умеренной физической активностью среди работников);
- улучшение условий труда, формирование культуры безопасности труда;
- увеличение охвата работников профилактическими мероприятиями, направленными на здоровый образ жизни;
- увеличение доли работников приверженных к рациональному питанию, формирование здоровых пищевых привычек у работников учреждения и членов их семей;
- укрепление здоровья и улучшение самочувствия работников;
- снижение заболеваемости работников, уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников. Сохранение на длительное время здоровые трудовые ресурсы;
- снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников;
- уменьшение доли лиц (работников) употребляющих алкоголь и никотинсодержащие продукты;
- увеличение работоспособности и эффективности деятельности работников. Повышение производительности труда;
- повышение имиджа учреждения;
- снижение текучести кадров и расходов на адаптацию работников, повышение вероятности привлечения более квалифицированного персонала.

Мониторинг и оценка эффективности реализации корпоративной программы

В ходе реализации программы необходимо проводить мониторинг с целью своевременной коррекции в случае неудовлетворенности работников программой, а также низким охватом работников мероприятиями программы.

Для оценки эффективности реализации программы могут быть использованы следующие критерии:

- отзывы работников (удовлетворенность/неудовлетворенность программой);
- охват работников программой;
- оценка результатов программы по созданию условий для ведения здорового образа жизни;
- оценка достижения результатов программы.

Расходы на реализацию программы

№ строки	Источники финансирования	Сумма расходов, всего	В том числе		
			2024 год	2025 год	2026 год
1	областной бюджет	0,00 руб.	0,00 руб.	0,00 руб.	0,00 руб.
2	местный бюджет	0,00 руб.	0,00 руб.	0,00 руб.	0,00 руб.
3	внебюджетные источники	390 000,00 руб.	130 000,00 руб.	130 000,00 руб.	130 000,00 руб.

АНКЕТА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Уважаемый респондент!

Просим вас принять участие в исследовании, посвященном здоровью. Прочитайте вопрос и выберите тот вариант ответа, который отражает ваше мнение, или напишите свой вариант ответа. Опрос анонимный и свою фамилию указывать не нужно.

Заранее благодарим за участие!

1. Пол

- Мужской
- Женский

2. Ваш возраст

- 18-21 лет 45-54 лет
- 22-24 лет 55-64 лет
- 25-34 лет 65 лет и старше
- 34-44 лет

3. Семейное положение

- Никогда не был женат/не была замужем
- Женат/замужем/гражданский брак
- Разведен/разведена/живем отдельно
- Вдовец/вдова

4. Образование

- Неполное среднее
- Полное среднее
- Среднее специальное
- Высшее

5. Как вы оцениваете состояние своего здоровья?

- Хорошее
- Удовлетворительное
- Плохое
- Затрудняюсь ответить

6. Сколько раз в день вы пьтаетесь?

- 1-2 раза в день
- 4 раза в день
- 5-6 раз в день

7. Как часто вы употребляете в пищу следующие продукты (заполните таблицу)?

Продукты	Ежедневно	3-4 раза в неделю	1-2 раза в неделю	Редко	Никогда
Каши					
Молочные продукты					
Мясо или птица					
Колбасные изделия					
Рыба					
Яйцо					
Овощи, кроме картофеля					
Фрукты, ягоды					
Газированные напитки					
Булочки, пирожки, коржики и т.д.					
Сладости					
Снеки и фаст-фуд (чипсы, сухарики, попкорн, гамбургеры, хот-доги, картофель фри и т.д.)					

8. Добавляете ли вы соль в уже приготовленную пищу?

- Нет, не досаливаю
- Да, предварительно пробуя
- Да, не пробуя

9. Потребляете ли вы шесть и более кусков (чайных ложек) сахара, варенья, меда и других сладостей в день?

- Нет
- Да

10. Курите ли вы в настоящее время?

- Не курю
- Курил(а) в прошлом на протяжении _____ лет
- Курю ½ пачки в сутки на протяжении _____ лет
- Курю 1 пачка в сутки на протяжении _____ лет

11. Курите ли вы кальян, жидкие курительные смеси, электронные сигареты?

- Да (как часто?)
 - Ежедневно
 - 1 раз в неделю
 - 1 раз в месяц
 - до 5 раз в год
- Нет
- Только пробовал(а)

12. Пытались ли вы в течение последних 12 месяцев бросить курить?

- Да
- Нет

13. В течение последних 12 месяцев употребляли ли вы алкогольные напитки, включая пиво?

- Да
- Ежедневно
- 3-4 раза в неделю
- 1-2 раза в неделю
- 1 раз в месяц
- 3-4 раза в год
- Нет

14. Какое количество порций алкоголя в среднем вы выпили за последние 30 дней?

15. В течение последних 12 месяцев пытались вы употреблять меньше алкоголя?

- Да
- Нет

16. Сколько минут в день вы тратите на ходьбу в умеренном или быстром темпе (включая дорогу до места работы и обратно)?

- Менее 30 минут
- 30 минут и более

17. Сколько времени в день вы обычно проводите в положении сидя или полулежа?

18. Какое настроение у вас чаще всего преобладает?

- Хорошее, приподнятое
- Ровное, чувствую покой и умиротворенность
- Плохое, чувствую тревогу и напряженность
- Настроение часто меняется от плохого к хорошему

19. Чувствуете ли вы себя ненужным, беспомощным?

- Да
- Нет 3 Затрудняюсь ответить

20. Считаете ли вы, что жить – это прекрасно?

- Да
- Нет
- Затрудняюсь ответить

21. Хотите ли вы вести здоровый образ жизни (отказ от курения и употребления алкоголя, правильное питание, увеличение физической активности и др.)?

- Да
- Нет
- Не уверен(а)

АНКЕТА

Профилактика здорового образа жизни, в том числе на рабочем месте

Просим вас принять участие в исследовании, посвященном здоровью. Прочитайте вопрос и выберите тот вариант ответа, который отражает ваше мнение, или напишите свой вариант ответа. Опрос анонимный и свою фамилию указывать не нужно.

Заранее благодарим за участие!

1. Как Вы оцениваете свое здоровье?

- Хорошее
- Удовлетворительное
- Плохое
- Затрудняюсь ответить

2. Подлежите ли Вы диспансеризации в текущем году?

- Да
- Нет
- Не знаю

3. Проходили ли Вы в течение последних двух лет диспансеризацию, с целью контроля Вашего здоровья?

- Да
- Нет
- Затрудняюсь ответить

4. Проходили ли Вы в течение последних двух лет периодический медицинский осмотр с целью контроля Вашего здоровья?

- Да
- Нет
- Затрудняюсь ответить

5. Знаете ли Вы цифры своего артериального давления?

- Да
- Нет
- Затрудняюсь ответить

6. Делали ли ВЫ прививку от гриппа и Коронавирусной инфекции?

- Да, делаю прививки каждый год
- Да, но делаю прививки редко
- Нет
- Другие _____

7. Как вы обычно питаетесь в рабочие дни?

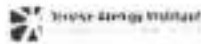
- Приношу еду из дома
- Хожу в столовую / обедаю на работе
- Завтракаю и обедаю дома

- Покупаю еду в магазине
- Не обедаю
- Другое _____

8. Занимаетесь ли Вы спортом, йогой, фитнесом и т.п.?

- Посещаю оборудованный зал для занятий
- Групповые занятия (йога и др.)
- Нет
- Другое _____

AUDIT-тест для оценки потребления алкоголя



Euroopa Liit Euroopa Sotsiaalfond Eesti tuleviku heaks

Одна единица алкоголя – 10 г чистого, или абсолютного, алкоголя.



2,1 единицы	1,1 единицы	1,3 единицы	1,8 единицы
500 мл	120 мл	40 мл	500 мл
5,2%-ного	12%-ного	40%-ного	4,5%-ного
Пива	вина	крепкого алкоголя	сидра

AUDIT-C (сокращенная версия AUDIT)

Вопросы	Баллы					Ваши баллы
	0	1	2	3	4	
1. Как часто вы употребляете напитки с содержанием алкоголя?	Никогда	Примерно раз в месяц или реже	2–4 раза в месяц	2–3 раза в неделю	4 раза в неделю или чаще	
2. Сколько единиц алкоголя вы обычно выпиваете за раз? Формула расчета количества алкогольных единиц: количество (литры) x крепость(%) x 0,789 = количество единиц алкоголя. Например: 0,5 л пива x 5,2 (крепость в процентах) x 0,789 = 2,1 единиц алкоголя.	1–2	3–4	5–6	7–9	10+	
3. Как часто вы выпиваете 6 и более единиц алкоголя за раз?	Никогда	Реже раз в месяц	Раз в месяц	Раз в неделю	Каждый или почти каждый день	

Пожалуйста, продолжайте заполнять анкету, если:

а) вы женщина и ваш результат теста больше или равен 4

б) вы мужчина и ваш результат теста больше или равен 5

Меньшая полученная сумма баллов становится вашим окончательным результатом. Комментарий смотрите на следующей странице.

СУММА БАЛЛОВ

Следующие вопросы теста AUDIT

Вопросы	Баллы					Ваши баллы
	0	1	2	3	4	
4. Как часто за последний год случилось так, что, начав употреблять алкоголь, вы уже не могли остановиться?	Никогда	Реже раз в месяц	Раз в месяц	Раз в неделю	Каждый или почти каждый день	
5. Как часто за последний год из-за употребления алкоголя вы не делали чего-то, чего от вас ожидали?	Никогда	Реже раз в месяц	Раз в месяц	Раз в неделю	Каждый или почти каждый день	
6. Как часто за последний год наутро после обильного употребления алкоголя вам требовался какой-нибудь содержащий алкоголь напиток, чтобы преодолеть похмелье?	Никогда	Реже раз в месяц	Раз в в месяц	Раз в неделю	Каждый или почти каждый день	
7. Как часто за последний год из-за употребления алкоголя вы испытывали чувство вины или сожаления?	Никогда	Реже раз в месяц	Раз в в месяц	Раз в неделю	Каждый или почти каждый день	
8. Как часто за последний год случилось так, что наутро после употребления алкоголя вы не помнили происшедшего накануне вечером?	Никогда	Реже раз в месяц	Раз в в месяц	Раз в неделю	Каждый или почти каждый день	
9. Вы сами или кто-то другой получили травмы в результате употребления вами алкоголя?	Нет		Да, но не в течение последнего года		Да, в течение последнего года	
10. Было ли так, что близкий человек, друг, врач или кто-то другой беспокоился об употреблении вами алкоголя либо советовал его сократить?	Нет		Да, но не в течение последнего года		Да, в течение последнего года	

СУММА БАЛЛОВ, ВСЕГО
AUDIT-C • ВОПРОСЫ 4-10

Комментарий к сумме баллов:

0–7 – низкий уровень риска. Вероятность нанесения вреда здоровью при таком уровне потребления алкоголя не велика. Рекомендуется не увеличивать количества потребляемого алкоголя.

8–15 – угрожающее здоровью потребление. При таком уровне употребления алкоголя повышен риск возникновения нарушений здоровья. Рекомендуется сократить употребление алкоголя.

16–19 – злоупотребление. Такой уровень потребления алкоголя наносит вред психическому и физическому здоровью. Необходимо сократить употребление алкоголя.

20+ – возможная зависимость. Такой уровень потребления алкоголя наносит вред психическому и физическому здоровью. Необходимо сократить употребление алкоголя или отказаться от него.