5 minute safety talk

Creating an Onsite Health/Wellness Fair

Health/wellness fairs promote increased health awareness by providing health screenings, activities, materials, demonstrations, and information. Most often the fairs focus on motivating participants to make positive health behavior changes, provide immunizations, and teach self-care practices. Often increased awareness of the availability of local, state, and national health services and resources results from the fairs.

Objectives and planning

A successful wellness fair requires a significant amount of planning beginning at least six months before the target date; however, beginning a year before is even better. The first task is to identify a chair or co-chairs. Forming the planning/coordinating committee a year in advance may not be necessary if this is not the first wellness fair or if the wellness fair is going to be a small one.

Participants

- Local hospitals, clinics, dentists, specialist's offices, local health associations (cancer, heart, lung), physical therapists
- Local Emergency Medical Services providers
- Employee Assistance Program services

Activities for your wellness fair

An activity-oriented health fair inspires more learning than a passive look-and-see health fair. Topic choices are limitless. Your health fair planning committee can help choose topics. Ask participant agencies to come prepared to provide a hands-on teaching activity in their booth. These booths should provide something to do that will teach at least one important point about their subject. Here are some activity-oriented, hands-on ideas for your health fair:

- **Screening:** Plan screenings for blood pressure, cholesterol, blood glucose, prostate health, women's health issues, and men's health issues if appropriate for the target audience. Screenings are much more useful to people than a health risk appraisal.
- **Back health:** Ask your local chiropractor to display a model of the backbone and discuss the importance of posture and having a healthy back.
- **Cardiopulmonary resuscitation and first aid:** Ask your local EMS (Emergency Medical Services), EMT (Emergency Medical Technician), or paramedic to demonstrate CPR, first aid techniques, and give a tour of an ambulance.
- **Dental care:** Ask your local dentist to provide an exhibit or booth on dental care.
- **Hand-washing:** Have a demonstration booth on hand-washing.
- **Nutrition:** Talk about proper diet, reducing dietary fat, and reading and understanding nutrition labels.
- **Poison prevention:** Have a booth to teach participants to beware of "look-alikes." Many items look similar and can be mistaken for one another.
- **Health care/self care:** Present a program on managing your health care. Here are some ideas:
  - How to select a doctor or clinic
  - How to participate in making decisions with your health care professional
  - Choosing the right kind of health care coverage (HMO, Preferred Provider, etc.)
  - Cutting health care costs — being a wise consumer of medical care

Evaluating your wellness fair

Exhibitor evaluations can be handed out near the end of the health fair. Ask exhibitors to deposit the completed forms in a box as they leave. Print participant and exhibitor evaluation forms on two different colors of paper to simplify separation.

Participant evaluations can be handed out as people register or sign in. To encourage completion, award a prize to a person who provides their name and phone number on their completed evaluation form. Put the participant's name and phone or department at the bottom of the form so it can be cut off and placed in a box for the drawing.

©2008 National Safety Council
*This information is copyright protected and is for NSC members' **internal** use only.*

5 minute safety talk

Creando una Feria de Salud y Bienestar en el Establecimiento

Las ferias de salud y bienestar promueven una mayor conciencia sobre la salud, mediante la provisión de monitoreos, actividades, materiales, demostraciones e información sobre la salud. La mayoría de las veces las ferias se enfocan en motivar a los participantes a realizar cambios positivos en su comportamiento respecto a la salud, proveer inmunizaciones y enseñar prácticas de cuidado personal. Generalmente surge de las ferias una mayor conciencia de la disponibilidad de servicios y recursos de salud locales, estatales y nacionales.

Objetivos y planificación

Una feria de bienestar exitosa requiere una importante planificación, comenzando al menos seis meses antes de la fecha establecida, aunque comenzar con un año de anticipación resulta aún mejor. La primera tarea es designar a un director o directores adjuntos. Puede no ser necesario formar el comité de planificación y coordinación con un año de anticipación si no se trata de la primera feria de bienestar o si la feria será pequeña.

Participantes

- Hospitales y clínicas locales, dentistas, oficinas de especialistas, asociaciones de salud locales (oncológicas, cardíacas, pulmonares), terapeutas físicos
- Proveedores locales de Servicios Médicos de Emergencias
- Servicios de Programas de Asistencia al Empleado

Actividades para su feria de bienestar

Una feria de salud orientada a la realización de actividades inspira mayor aprendizaje que una feria de salud pasiva, para echar sólo un vistazo. No hay límite para la selección de temas. El comité de planeamiento de su feria de salud puede ser de ayuda para seleccionar temas. Solicite a las agencias participantes que vengan preparadas para ofrecer actividades didácticas en sus puestos. Cada puesto debe ofrecer algo para hacer, que enseñe al menos un punto importante sobre su tema principal. A continuación se presentan algunas ideas para actividades a realizar en su feria de salud:

- Pueden planearse **actividades de monitoreo** de la presión sanguínea, colesterol, contenido de glucosa en sangre, temas de la salud femenina y masculina, si resulta apropiado para la audiencia a la que se apunta. Los monitoreos resultan mucho más útiles para personas que realizar una evaluación de riesgos a la salud.
- **La salud de su espalda:** solicite a su quiropráctico local que despliegue un modelo de la columna vertebral y que explique la importancia de la postura y de tener una espalda saludable.
- **Resucitación cardiopulmonar y primeros auxilios:** Solicite a su Servicio de Emergencias Médicas local, Técnico Médico de Emergencias o a un paramédico que haga una demostración de RCP, técnicas de primeros auxilios y ofrezca una visita a una ambulancia.
- **Cuidado dental:** Solicite a su dentista local que exponga acerca del cuidado dental.
- **Lavado de manos:** Haga una demostración del lavado de las dos manos.
- **Nutrición:** Converse acerca de la dieta apropiada, la reducción de grasas alimenticias y la lectura y comprensión del rotulado nutricional.
- **Prevención de envenenamiento:** Tenga un puesto para enseñar a los participantes cómo tener cuidado de los "parecidos". Muchos elementos se ven similares y pueden ser confundidos entre sí.
- **Cuidado de la salud y cuidado personal:** Presente un programa de manejo del cuidado de la salud. Aquí tiene algunas ideas:
  - Cómo seleccionar un médico o una clínica
  - Cómo participar en una toma de decisiones con su profesional del cuidado de la salud
  - Cómo elegir el tipo correcto de cobertura médica (HMO, Proveedor Preferido, etc.)
  - Recortando los gastos del cuidado de la salud – cómo ser un consumidor inteligente del cuidado médico

Evaluando su feria de bienestar

Las evaluaciones de los exhibidores pueden ser distribuidas cerca del final de la feria de salud. Pida a los exhibidores que depositen los formularios completos en una caja a la salida. Imprima las planillas de evaluación de los participantes y de los exhibidores en dos colores distintos de papel, para simplificar la separación.

Las evaluaciones de los participantes pueden ser distribuidas a medida que las personas se registran o firman su ingreso. Para fomentar que completen la planilla, recompense con un premio a la persona que provea su nombre y número de teléfono al completar su formulario de evaluación. Coloque el nombre del participante y su teléfono o departamento en la parte inferior del formulario, para que pueda ser cortado y colocado en una caja para realizar el sorteo.

©2008 National Safety Council
Esta información está protegida por copyright y es de uso interno exclusivo de los miembros del NSC.