

Методические рекомендации для работников бань, прачечных

Основы законодательства Республики Беларусь в области обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения

Закон Республики Беларусь «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 7 января 2012 г. № 340-3 (далее - Закон) устанавливает правовые и организационные основы предотвращения неблагоприятного воздействия на организм человека факторов среды его обитания в целях обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения. Санитарно-эпидемиологическое благополучие населения — состояние здоровья населения, среды обитания человека, при котором отсутствует вредное воздействие на организм человека факторов среды его обитания и обеспечиваются благоприятные условия его жизнедеятельности.

Технический регламент Таможенного союза «О безопасности парфюмернокосметической продукции» (ТР ТС 009/2011) устанавливает требования к продукции в целях защиты жизни и здоровья человека, имущества, охраны окружающей среды, а также предупреждения действий, вводящих в заблуждение потребителей относительно ее назначения и безопасности.

Общие санитарно-эпидемиологические требования к содержанию и эксплуатации капитальных строений (зданий, сооружений), изолированных помещений и иных объектов, принадлежащих субъектам хозяйствования, утвержденные Декретом Президента Республики Беларусь от 23.11.2017 № 7, устанавливают общие требования к содержанию и эксплуатации капитальных строений (зданий, сооружений), изолированных помещений и иных объектов, принадлежащих субъектам хозяйствования, в целях обеспечения безопасности и безвредности для человека условий деятельности субъектов хозяйствования, производимой ими продукции, выполняемых работ, оказываемых услуг.

Согласно статьи 31 Закона, организации и индивидуальные предприниматели в области санитарно-эпидемиологического благополучия населения обязаны соблюдать:

Общие санитарно-эпидемиологические требования к содержанию и эксплуатации капитальных строений (зданий, сооружений), изолированных помещений и иных объектов, принадлежащих субъектам хозяйствования, утвержденные актами Президента Республики Беларусь;

специфические санитарно-эпидемиологические требования и гигиенические нормативы, определенные Советом Министров Республики Беларусь;

иные санитарно-эпидемиологические требования при необеспечении в процессе экономической деятельности безопасности иным способом, исключающим причинение вреда жизни здоровью граждан.

Специфические санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда работающих, утвержденные постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 01.02.2020 № 66;

Санитарные нормы, правила и гигиенические нормативы «Гигиенические

Санитарные нормы, правила и гигиенические нормативы «Гигиенические требования к устройству, оборудованию и содержанию

общежитий», утвержденные постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 11.08.2009 № 91.

Санитарные нормы и правила «Санитарно-эпидемиологические требования для организаций, осуществляющих производство парфюмерно-косметической продукции»; Гигиенический норматив «Показатели безопасности и безвредности для человека парфюмерно-косметической продукции», утвержденные постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 12.06.2012 № 68.

Санитарные нормы и правила «Требования к устройству, оборудованию и содержанию гостиниц и ^других средств размещения», утвержденные постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 24.12.2014 № 110, с изменениями по состоянию на 28.12.2016.

Санитарные нормы и правила «Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию и эксплуатации бассейнов, аквапарков, объектов по оказанию бытовых услуг бань, саун и душевых, СПА объектов, физкультурно-спортивных сооружений», утвержденные постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 16.05.2022 № 44.

Санитарные нормы и правила «Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию и эксплуатации объектов по оказанию бытовых услуг», утвержденные постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 15.02.2023 № 33.

Согласно статьи 13 Закона, Санитарные нормы и правила, гигиенические нормативы обязательны для соблюдения государственными органами, иными организациями, физическими лицами, в том числе индивидуальными предпринимателями, если иное не установлено Президентом Республики Беларусь.

С перечнем действующих технических нормативных правовых актов органов и учреждений, осуществляющих государственный санитарный надзор, а также с полными текстами Санитарных норм и правил можно ознакомиться на сайте Министерства здравоохранения Республики Беларусь (www.minzdrav.gov.by) в разделе нормативная правовая база.

Санитарно-гигиенические требования к устройству, оборудованию, эксплуатации и содержанию БАНЬ.

Территория объектов должна содержаться в чистоте. На территории объектов должны быть установлены урны для сбора отходов.

На объектах должно обеспечиваться исправное состояние инженерных коммуникаций, санитарно-технического и другого оборудования, надлежащее состояние помещений, твердого и мягкого инвентаря.

Покрытия пола, стен и потолков помещений не должны иметь дефектов и повреждений, следов протеканий и признаков поражений грибком. Последствия аварий на канализационных, водопроводных сетях и сетях отопления на объектах должны ликвидироваться в течение суток. После устранения последствий аварии помещения подвальных, цокольных,

технических этажей очищаются, дезинфицируются и проветриваются.

Профилактический осмотр, обслуживание и ремонт систем вентиляции и кондиционирования воздуха помещений объектов должны проводиться с учетом рекомендаций их производителя, проектных организаций и организаций, проводящих паспортизацию систем вентиляции, но не реже одного раза в три года.

Устранение выявленных неисправностей, дефектов систем вентиляции и кондиционирования должно проводиться безотлагательно.

Возможность проветривания помещений объектов должна быть обеспечена круглогодично, в том числе через фрамуги, форточки и створки (створку) стеклопакетов.

Санитарные узлы должны быть укомплектованы держателями для туалетной бумаги, туалетной бумагой, урнами, унитазами - накладными сиденьями.

Душевые должны быть оборудованы смесителями с подводкой проточной горячей и холодной воды, полочками для косметических моющих средств, вешалками (крючками) для полотенец и мочалок, резиновыми ковриками.

Раздевальные должны быть оборудованы индивидуальными шкафчиками и скамейками. Количество индивидуальных шкафчиков должно соответствовать количеству посетителей, которые могут одновременно посещать объект. В раздевальных или смежных с ними помещениях в доступных для посетителей местах устанавливаются приборы для сушки волос (фены). Температура воздуха в раздевальных и душевых должна быть 24-26 °С.

Использование деревянных трапов в душевых и раздевальных не допускается.

Умывальники в помещениях объектов должны быть оборудованы дозирующими устройствами с жидким мылом. Рекомендуется оборудовать умывальники электрополотенцем или держателем (кассетой, диспенсером) с одноразовыми бумажными салфетками.

После использования жидкого мыла в дозирующее устройство должен помещаться новый флакон или пустая емкость должна заполняться новой порцией жидкого мыла после ее мытья, дезинфекции и высушивания. Дозирующие устройства для жидкого мыла не должны быть пустыми.

Оборудование, мебель объектов должны быть в исправном состоянии и иметь покрытие, выполненное из материалов, стойких к влажной обработке с применением моющих и дезинфицирующих.

Все помещения и оборудование помещений объектов, санитарно-технические приборы, должны содержаться в чистоте.

Влажная уборка помещений и оборудования объектов должна проводиться ежедневно и по мере необходимости с применением моющих и дезинфицирующих средств.

Дезинфекции на объектах подлежат:
резиновые коврики в душевых - в конце дня с применением

дезинфицирующих средств по фунгицидному режиму, обеспечивающему противогрибковое действие;
накладки на унитазы - во время уборки;
емкости, помещения для хранения грязного белья - после освобождения от грязного белья.

Генеральная уборка всех помещений объектов проводится не реже одного раза в месяц и по эпидемическим показаниям с применением моющих и дезинфицирующих средств в соответствии с инструкцией по их применению.

Уборочный инвентарь, моющие и дезинфицирующие средства должны храниться в специально отведенных помещениях (местах) или отдельных шкафах. Уборочный инвентарь, используемый для уборки помещений, рекомендуется маркировать в зависимости от назначения помещений и видов работ. Уборочный инвентарь после использования должен промываться горячей водой с моющими средствами и просушиваться.

Отдельный уборочный инвентарь выделяется для санитарных узлов. Уборочный инвентарь для уборки санитарных узлов должен иметь сигнальную маркировку и храниться отдельно от другого уборочного инвентаря в санитарных узлах или специально отведенных местах. Хранение в туалете в открытом виде уборочного инвентаря, предназначенного для его уборки, не допускается.

При хранении и использовании дезинфицирующих средств (приготовленных растворов дезинфицирующих средств) должны соблюдаться условия их хранения (реализации) и сроки годности, установленные производителем в инструкции по применению дезинфицирующих средств.

Приготовленные растворы дезинфицирующих средств должны храниться в закрытых емкостях, быть промаркированы с указанием наименования дезинфицирующего средства, его концентрации и даты приготовления раствора.

Стирка грязного белья должна производиться в прачечных. Допускается стирка грязного белья на объекте при создании условий для ее проведения и сушки белья. Пересечение и соприкосновение потоков чистого и грязного белья при хранении и транспортировке не допускается.

На объектах должны быть созданы условия для соблюдения работниками личной гигиены, отдельного хранения их личной и чистой санитарной одежды, хранения грязной санитарной одежды.

На объектах должна быть аптечка первой помощи универсальная, перечень вложений в которую определяется Министерством здравоохранения, и обеспечен контроль за сроками годности лекарственных средств. Хранение лекарственных средств и медицинских изделий с истекшим сроком годности в аптечке первой помощи универсальной не допускается.

При отсутствии централизованной системы водоотведения (канализации) в сельской местности объекты по оказанию бытовых услуг бань, саун и душевых оборудуются автономной (местной) системой водоотведения (канализации). Система водоотведения (канализации) должна

быть в исправном состоянии.

Помещения, за исключением парилен, должны быть обеспечены урнами для мусора.

Ванны и тазы, предназначенные для мытья, должны быть выполнены из материалов, устойчивых к воздействию высоких температур, коррозии и обработке дезинфицирующими средствами.

На протяжении рабочего дня в помещениях должна проводиться текущая уборка полов, скамей в раздевальных, душевых, мыльных и парильных.

Ежедневно, в конце рабочего дня проводится уборка всех помещений, обработка оборудования и инвентаря.

После уборки полы во всех помещениях должны вытираться насухо, помещения - проветриваться.

Засорение канализационных трапов и застой на полах сточной воды не допускаются.

Генеральная уборка всех помещений, оборудования, инвентаря должна проводиться ежемесячно с проведением дезинфекции по фунгицидному режиму, обеспечивающему противогрибковое действие.

Санитарно-гигиенические требования к устройству и оборудованию ПРАЧЕЧНЫХ (производственные помещения, бытовые помещения, внутренняя отделка помещений, санитарно-техническое оборудование).

Территория объектов должна содержаться в чистоте. На территории объектов должны быть установлены урны для сбора отходов.

На объектах должно обеспечиваться исправное состояние инженерных коммуникаций, санитарно-технического и другого оборудования, надлежащее состояние помещений, твердого и мягкого инвентаря.

Покрытия пола, стен и потолков помещений не должны иметь дефектов и повреждений, следов протеканий и признаков поражений грибком.

При оказании услуг на объектах используется холодная и горячая вода из централизованной сети хозяйственно-питьевого водоснабжения здания.

Последствия аварий на канализационных, водопроводных сетях и сетях отопления на объектах должны ликвидироваться в течение суток. После устранения последствий аварии помещения подвальных, цокольных, технических этажей очищаются, дезинфицируются и проветриваются.

При эксплуатации объектов должен обеспечиваться воздухообмен помещений посредством систем приточно-вытяжной вентиляции с механическим побуждением и (или) естественной вентиляции (форточки, откидные фрамуги, створки оконных переплетов, системы приточно-вытяжной вентиляции с естественным побуждением).

Форточки, откидные фрамуги, створки оконных переплетов и другие устройства должны быть в исправном состоянии, а также содержаться в чистоте.

Профилактический осмотр, обслуживание и ремонт систем вентиляции и кондиционирования воздуха помещений объектов должны проводиться с учетом рекомендаций их производителя, проектных организаций и организаций, проводящих паспортизацию систем вентиляции, но не реже одного раза в три года. Устранение выявленных неисправностей, дефектов систем вентиляции и кондиционирования должно проводиться безотлагательно.

Остекление оконных проемов должно быть целостным, осветительные приборы и защитную арматуру требуется содержать в исправном состоянии и чистоте.

Оборудование систем водоотведения объектов должно соответствовать предназначенной цели и обеспечивать полное удаление сточных вод. Система водоотведения должна быть в исправном состоянии.

Санитарные узлы должны быть укомплектованы держателями для туалетной бумаги, туалетной бумагой, урнами, унитазами - накладными сиденьями.

Умывальники должны быть оборудованы:
смесителями с подводкой горячей и холодной воды из централизованной сети хозяйственно-питьевого водоснабжения здания;
дозировочными устройствами с жидким мылом;
электрополотенцем или держателем (кассетой, диспенсером) с одноразовыми бумажными салфетками.

Дозировочные устройства для жидкого мыла и антисептика не должны быть пустыми.

Оборудование и мебель объектов должны быть в исправном состоянии и иметь покрытие, выполненное из материалов, стойких к влажной обработке с применением моющих и дезинфицирующих средств.

На объектах не допускается использование неисправного оборудования и мебели.

Все помещения и оборудование помещений объектов, санитарно-технические приборы должны содержаться в чистоте.

Влажная уборка помещений и оборудования объектов должна проводиться ежедневно и по мере необходимости с применением моющих и дезинфицирующих средств.

Дезинфекции на объектах подлежат: емкости, помещения для хранения грязного белья - после освобождения от грязного белья.

Для дезинфекции унитазов допускается использование моющих средств с дезинфицирующим эффектом.

Приготовленные растворы дезинфицирующих средств должны храниться в закрытых емкостях, быть промаркированы с указанием наименования дезинфицирующего средства, его концентрации и даты приготовления раствора.

В зависимости от выполняемых работ (оказываемых услуг) на объектах должен быть запас моющих и дезинфицирующих средств, антисептиков,

химических материалов (реагентов, веществ и препаратов), одноразовых перчаток и иных расходных материалов.

Генеральная уборка всех помещений объектов проводится не реже одного раза в месяц и по эпидемическим показаниям с применением моющих и дезинфицирующих средств в соответствии с инструкциями производителей.

Уборочный инвентарь, моющие и дезинфицирующие средства должны храниться в специально отведенных помещениях (местах) или отдельных закрытых шкафах.

Отдельный уборочный инвентарь выделяется для санитарных узлов. Уборочный инвентарь для уборки санитарных узлов должен иметь сигнальную маркировку и храниться отдельно от другого уборочного инвентаря в санитарных узлах или специально отведенных местах в закрытых шкафах (нишах).

Уборочный инвентарь, используемый для уборки помещений, маркируется в зависимости от назначения помещений и видов работ.

Уборочный инвентарь после использования должен промываться горячей водой с моющими средствами и просушиваться.

Расположение отдельных помещений объектов, в которых предоставляются услуги прачечных (далее, если не определено иное, для целей настоящей главы - объекты), должно предусматривать непрерывность технологического процесса без пересечения и соприкосновения чистого и грязного белья (за исключением прачечных самообслуживания).

Белье из инфекционных, противотуберкулезных, дерматовенерологических, обсервационных отделений, отделений гнойной хирургии, палат для пациентов-носителей мультирезистентных штаммов микроорганизмов, а также белье, санитарная одежда, загрязненные биологическими жидкостями (далее - инфицированное белье), должны перед стиркой и (или) в процессе стирки подвергаться дезинфекции.

В объектах, принимающих белье от организаций здравоохранения, а также иных организаций и индивидуальных предпринимателей, осуществляющих медицинскую деятельность (далее - белье от организаций здравоохранения), стирка такого белья должна производиться в отдельных автоматических стиральных машинах с соответствующей маркировкой.

Допускается стирка инфицированного белья после его предварительной дезинфекции вне прачечной при условии предоставления организацией здравоохранения подтверждающей документации.

Стирка санитарной одежды, полотенец, салфеток должна осуществляться отдельно от белья пациентов.

Помещения объектов, в которых проводится прием, сортировка и дезинфекция (в случае ее проведения перед стиркой) белья от организаций здравоохранения, должны быть изолированы от остальных помещений объекта и обеспечены самостоятельной вытяжной вентиляцией.

У работников, осуществляющих выдачу чистого и прием грязного белья, должна быть отдельная санитарная одежда для работы с чистым и грязным бельем.

Смена санитарной одежды и средств индивидуальной защиты должна производиться ежедневно, при переходе из грязной зоны в чистую, а также незамедлительно в случае их загрязнения. В наличии должен быть запас чистой санитарной одежды и средств индивидуальной защиты для экстренной замены в случае необходимости.

Пересечение потоков чистого и грязного белья при хранении и транспортировке не допускается.

Для хранения чистого белья на объектах должны быть выделены специально оборудованные для этих целей шкафы или стеллажи, имеющие покрытие, устойчивое к моющим и дезинфицирующим средствам. В шкафах (стеллажах) для хранения чистого белья не допускается хранение посторонних вещей.

Грязное белье должно храниться в специальной таре. Хранение грязного белья на полу запрещено. При хранении грязного влажного белья более одних суток должна быть предусмотрена возможность для его сушки.

Тара для транспортировки белья должна быть выполнена из материалов, устойчивых к моющим и дезинфицирующим средствам, быть отдельной для чистого и грязного белья и иметь соответствующую маркировку.

После каждого использования (транспортировки) тары для белья осуществляется ее мытье (стирка) с применением моющих и дезинфицирующих средств.

Транспортировка грязного и чистого белья в одной и той же таре не допускается.

При оказании услуг на объектах работники должны использовать чистую санитарную одежду и обувь. На объекте должен быть обеспечен запас чистой санитарной одежды в количестве не менее одного комплекта на каждого работника.

На объектах должны быть созданы условия для соблюдения работниками личной гигиены, отдельного хранения их личной и чистой санитарной одежды, хранения грязной санитарной одежды.

На объектах должна быть аптечка первой помощи универсальная, перечень вложений в которую определяется Министерством здравоохранения, и обеспечен контроль за сроками годности лекарственных препаратов. Хранение лекарственных препаратов и медицинских изделий с истекшим сроком годности в аптечке первой помощи универсальной и их использование не допускаются.

При хранении и использовании синтетических моющих средств и товаров бытовой химии (далее - моющие средства), дезинфицирующих средств, антисептических лекарственных препаратов и (или) средств для дезинфекции кожных покровов (кожных антисептиков) (далее, если не определено иное, - антисептики), должны соблюдаться условия хранения (использования) и сроки годности, установленные производителем.

При выполнении работ, оказании услуг на объектах не допускается использование продукции без маркировки, позволяющей определить ее

наименование (название), назначение (если это не следует из ее наименования), способ применения, срок годности, наименование производителя и страну происхождения. Продукция должна храниться в потребительской упаковке.

В помещениях объектов не допускается наличие животных, в том числе грызунов и насекомых.

Дезинфекция, дезинсекция, дератизация в помещениях бань и прачечных. Методы дезинфекции, используемые в банях и прачечных.

Дезинфекция — это процесс уничтожения или обезвреживания микроорганизмов (вирусов, бактерий, грибков) на поверхностях, предметах использования, в воздухе и воде с помощью физических или химических средств. Основные цели дезинфекции — предотвращение распространения инфекционных заболеваний, создание безопасной и здоровой среды для жизни и работы.

Дезинфекция может быть осуществлена различными способами, включая химические средства (спиртовые растворы, хлорсодержащие препараты, перекись водорода) и физические методы (ультрафиолетовое облучение, кипячение, применение сухого жара). Выбор метода зависит от типа объекта обработки и специфики помещения.

Дезинфекция особенно важна в медицинских учреждениях, на предприятиях пищевой промышленности, в образовательных учреждениях, а также в жилых помещениях при обнаружении инфекционных заболеваний или после визита больных людей.

Дезинсекция — это процесс борьбы с насекомыми-вредителями, который направлен на их уничтожение или отпугивание. Цели дезинсекции включают обеспечение санитарной безопасности, защиту продуктов питания, предметов быта и здоровья людей от негативного воздействия насекомых.

Среди методов дезинсекции выделяют химический (использование инсектицидов), физический (использование ловушек, ультразвука), биологический (применение хищных насекомых, бактерий) и механический (уничтожение вредителей вручную).

Дезинсекция необходима в домашних условиях при появлении тараканов, муравьев, клопов, а также на производствах и в складских помещениях для защиты продукции от вредителей.

Дератизация — это меры по борьбе с грызунами (крысы, мыши), направленные на их уничтожение или отпугивание. Цель дератизации — предотвращение ущерба, который грызуны могут нанести продуктам питания, имуществу, а также исключение риска распространения ими опасных заболеваний.

Методы уничтожения грызунов и предотвращения их появления включают использование родентицидов (химические препараты), механические ловушки, ультразвуковые отпугиватели. Важно также принимать профилактические меры, такие как герметизация доступов в помещение и утилизация отходов.

Грызуны являются переносчиками множества заболеваний (чума, лептоспироз, туляремия и др.), поэтому своевременная дератизация жизненно необходима для обеспечения здоровья и безопасности человека.

Дезинфекция — это процесс уничтожения или обезвреживания микроорганизмов (вирусов, бактерий, грибков) на поверхностях, предметах использования, в воздухе и воде с помощью физических или химических средств. Основные цели дезинфекции — предотвращение распространения инфекционных заболеваний, создание безопасной и здоровой среды для жизни и работы.

Дезинфекция может быть осуществлена различными способами, включая химические средства (спиртовые растворы, хлорсодержащие препараты, перекись водорода) и физические методы (ультрафиолетовое облучение, кипячение, применение сухого жара). Выбор метода зависит от типа объекта обработки и специфики помещения.

Проведение дератизационных и дезинсекционных мероприятий в присутствии посетителей не допускается.

Дезинфекции на объектах подлежат:

резиновые коврики в душевых - в конце дня с применением дезинфицирующих средств по фунгицидному режиму, обеспечивающему противогрибковое действие;

накладки на унитазы - во время уборки;

емкости, помещения для хранения грязного белья - после освобождения от грязного белья.

Обязательные медицинские осмотры работающих. Гигиеническое обучение.

Лица, участвующие в оказании бытовых услуг, непосредственно связанных с воздействием на кожу, тело и волосы потребителя, обязаны иметь медицинскую справку о состоянии здоровья с отметкой о прохождении гигиенического обучения.

Проведение обязательных медицинских осмотров регламентируется Инструкцией о порядке проведения обязательных медицинских осмотров работающих, утвержденной постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 29.07.2019 № 74 (далее - Инструкция).

Лица, не прошедшие обязательный медицинский осмотр или признанные непригодными по состоянию здоровья к работам и контакту с вредными факторами не допускаются. Руководители предприятий обязаны обеспечивать условия для своевременного прохождения работниками медосмотров и несут ответственность за допуск к работе лиц, не прошедших медосмотр или признанных непригодными по состоянию здоровья к определенным видам работ.

Медицинские осмотры лиц, поступающих на работу и периодические осмотры работающих проводятся медицинскими комиссиями, созданными в государственных организациях здравоохранения и организациях, указанных в приложении 4 к Инструкции.

Медицинские осмотры подразделяются на:

- ❖ предварительные при поступлении на работу;
- ❖ периодические в процессе трудовой деятельности;
- ❖ внеочередные.

❖ Предварительный медосмотр лиц, поступающих на работу, осуществляется по направлению работодателя, в котором указываются производство, профессия, вредные и (или) опасные факторы производственной среды с указанием класса условий труда по каждому фактору, класса опасности химических веществ и (или) вид выполняемых работ. По результатам предварительных медосмотров работающих выдается медицинская справка о состоянии здоровья, подтверждающая годность (негодность) работающего к работе.

❖ Периодические медицинские осмотры. Для проведения периодических медосмотров работодатель ежегодно составляет список профессий (должностей) работников. Периодические медосмотры работников, не включенных в список профессий (должностей), физических лиц, работающих по гражданско-правовым договорам, и иных физических лиц в соответствии с законодательством проводятся на основании направления. Список профессий (должностей) составляется в двух экземплярах с указанием результатов оценки условий труда по каждому вредному и (или) опасному производственному фактору, один из которых остается у нанимателя, второй — до 1 января календарного года направляется в организацию, проводящую медосмотр, которая на основании данного списка составляет и направляет нанимателю не позднее 1 февраля календарного года график проведения периодических медосмотров работников.

Наниматель на основании списка профессий (должностей) и графика проведения периодических медосмотров составляет список работников и за 20 рабочих дней до начала периодического медосмотра направляет в организацию, проводящую медосмотр.

Периодические медосмотры работающих проводятся с 1 января по 31 декабря календарного года.

Лица с подозрением на хроническое профессиональное заболевание должны быть направлены к врачу-профпатологу.

По результатам периодических медосмотров работающих в течение 30 рабочих дней со дня окончания периодических медосмотров организация, проводящая медосмотр, составляет акт в двух экземплярах, один из которых в течение пяти рабочих дней направляется нанимателю и (или) работодателю, второй — остается в организации.

❖ Внеочередные медицинские осмотры. Проведение внеочередных осмотров осуществляется в случае ухудшения состояния здоровья работающего по инициативе нанимателя и (или) работодателя, государственных организаций здравоохранения и иных организаций здравоохранения, осуществляющих оказание медицинской помощи, и

работающего.

По результатам внеочередных медосмотров работающим выдается медицинская справка о состоянии здоровья, подтверждающая годность (негодность) работающего к работе.

В случае если при проведении обязательного периодического и (или) внеочередного медосмотра работающих выявлены заболевания (состояния), которые являются медицинскими противопоказаниями к работам, медицинская комиссия в течение пяти рабочих дней со дня выявления данного заболевания (состояния) информирует нанимателя (работодателя) об установлении негодности работающего к работе.

Своевременное и качественное проведение медицинских осмотров – эффективная мера профилактики профессиональных заболеваний, предупреждения и снижения заболеваемости с временной утратой трудоспособности, а также одно из средств, позволяющее снизить экономические потери (недополученную прибыль).

Гигиеническое обучение. Гигиеническое обучение и аттестация (проверка знаний) должностных лиц и работников, деятельность которых связана с оказанием бытовых услуг населению проводится при приеме на работу и в дальнейшем ежегодно. Периодичность и порядок проведения гигиенического обучения и аттестации регламентированы постановлением заместителя главного государственного санитарного врача Республики Беларусь от 15.08.2003 № 90 «Об организации и проведении гигиенического обучения и аттестации должностных лиц и работников» и составляет – 1 раз в 2 года.

Организация производственного контроля

Юридические лица и индивидуальные предприниматели в соответствии с осуществляемой ими деятельностью обязаны осуществлять производственный контроль, в том числе посредством проведения лабораторных исследований и испытаний, за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемических и профилактических мероприятий при проведении (производстве) работ и оказании услуг, а также при производстве, транспортировке, хранении и реализации продукции.

Производственный контроль - контроль, обеспечиваемый производителем продукции (товаров), работ и услуг, за соблюдением требований санитарно-эпидемиологического законодательства и выполнением санитарно-противоэпидемических и профилактических мероприятий, направленный на сохранение жизни и здоровья людей, среды обитания при производстве продукции (товаров), выполнении работ и услуг.

Производственный контроль включает:

✓ осуществление (организацию) лабораторных (технологических) исследований и испытаний на границе санитарно-защитной зоны и в зоне влияния предприятия, на территории (производственной площадке), на рабочих местах с целью оценки влияния производства на среду обитания

человека и его здоровье; условий хранения, реализации и утилизации применяемых средств при оказании бытовых услуг; технологического оборудования, производственного инвентаря, тары; процесса санитарной обработки на этапах производства;

✓ организацию медицинских осмотров, профилактических прививок, профессиональной гигиенической подготовки и аттестации должностных лиц и работников организаций;

✓ контроль за наличием документов, подтверждающих качество и безопасность сырья, полуфабрикатов, готовой продукции и технологий производства, хранения, транспортировки, реализации и утилизации;

✓ обоснование безопасности для здоровья и жизни человека, среды обитания новых видов продукции и технологии ее производства, критериев безопасности и (или) безвредности факторов производственной и окружающей среды, разработку методов контроля, в том числе при хранении, транспортировке и утилизации продукции, отходов и выбросов производства, а также безопасности процесса выполнения работ, оказания услуг;

✓ ведение учета и отчетности, установленной действующим законодательством, по вопросам осуществления производственного контроля;

✓ своевременное информирование местных исполнительных и распорядительных органов, органов и учреждений, осуществляющих государственный санитарный надзор, населения, об аварийных ситуациях, остановках производства, о нарушениях технологических процессов, результатах лабораторного исследования продукции (товара) несоответствующих гигиеническим требованиям и иных обстоятельствах, создающих угрозу санитарно-эпидемическому благополучию населения;

✓ контроль специально уполномоченными должностными лицами (работниками) предприятия (организации), осуществляющего производственный контроль, выполнения санитарно-противоэпидемических и профилактических мероприятий, соблюдения санитарных правил, разработки и реализации мер, направленных на устранение выявленных нарушений.

Программа (план) производственного контроля составляется юридическим лицом, индивидуальным предпринимателем до начала осуществления деятельности. Необходимые изменения, дополнения в программу (план) производственного контроля вносятся при изменении вида деятельности, технологии производства, нормативной базы и любых других случаях, оказывающих влияние на процесс выпуска продукции.

Здоровый образ жизни. Принципы здорового образа жизни, пути формирования

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов (Устав ВОЗ, 1948).

Здоровый образ жизни — это комплекс общегигиенических, морально-этических и оздоровительных мероприятий, способствующих сохранению и

укреплению здоровья, повышению работоспособности и активного долголетия.

Основными компонентами здорового образа жизни являются:

❖ Рациональное, сбалансированное, регулярное питание.

Правильное питание - это такой способ питания, при котором итогом этого процесса является укрепление и улучшение здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждение и лечение различных заболеваний, замедление процессов старения, т.е. правильное питание - это здоровое питание.

Пища, которую человек потребляет, должна соответствовать следующим основным требованиям:

она должна быть разнообразной, а ее калорийность – обеспечивать энергозатраты организма;

содержащиеся в продуктах белки, жиры, углеводы должны находиться в правильных соотношениях 1:1,2:4;

в пище должно быть достаточное количество витаминов и минеральных солей, желательно при этом, чтобы в рационе присутствовали все их наиболее важные представители, т.к. зачастую они оказываются взаимозависимыми.

Одна из наиболее актуальных проблем в профилактике многих болезней - упорядочение питания. Серьезную озабоченность медиков в наше время вызывает систематическое переедание. Многие люди имеют лишний вес и страдают ожирением. Помните, что это, прежде всего, отрицательно сказывается на деятельности сердечно-сосудистой системы.

Белки или протеины являются основным строительным материалом для организма. Белки состоят из аминокислот. Аминокислоты, синтезирующиеся в организме, называются незаменимыми. Белки, содержащие весь набор незаменимых аминокислот, являются биологически полноценными. Они содержатся в животной пище и в некоторых пищевых растениях - в сое, горохе, фасоли.

Дефицит белка уменьшает устойчивость организма к инфекциям, т.к. снижается уровень образования защитных антител, которые являются белками. Недостаток белка приводит к нарушениям функций всех органов и систем организма. Однако и избыток белка в пище также неблагоприятно влияет на организм, так как при этом возрастает нагрузка на такие жизненно важные органы, как печень, почки и кишечник, что также приводит к возникновению различных заболеваний.

Жиры (липиды) являются поставщиком энергии и пластическим материалом, так как входят в состав клеточных компонентов, особенно клеточных мембран (оболочек). При недостатке жиров нарушается деятельность мозга, ослабевает иммунитет. В то же время избыточное потребление жиров, особенно животного происхождения, способствуют развитию атеросклероза и ожирения, что приводит к инфарктам, кровоизлияниям и является основной причиной смерти человека.

Углеводы или сахара являются основным поставщиком энергии для организма. Недостаток углеводов приводит к резкому сокращению

поступления энергии в организм, поэтому в рационе они должны составлять около 50% от всех потребляемых веществ. Однако избыток углеводов может приводить к развитию некоторых заболеваний, например, сахарного диабета.

Витамины также относятся к биологически активным веществам. Они не являются источником энергии, а участвуют в обмене веществ как компоненты ферментативных реакций. Известно 13 витаминов. При недостатке витаминов возникают состояния, называемые гиповитаминозами.

Минеральные вещества делятся на макро- и микроэлементы. К макроэлементам относят кальций, фосфор, магний, натрий, хлор, серу. К микроэлементам - железо, йод, селен, цинк, медь и др. Необходимо знать, что витамины и минеральные вещества должны поступать в организм в определенных количествах, так как и дефицит, и избыток их могут приводить к заболеваниям. Рациональное питание как раз и обеспечивает такое их поступление, которое обеспечивает нормальное функционирование организма человека.

Так как ни один продукт не в состоянии обеспечить организм всеми питательными веществами, основным принципом рационального питания следует считать разнообразие пищи. Это достигается употреблением пищевых продуктов из 5 основных групп:

- зерновые продукты и картофель;
- овощи и фрукты;
- молоко и молочные продукты;
- мясо и альтернативные продукты;
- продукты, содержащие сахар и жиры.

Основу здорового питания должны составлять продукты 1-ой группы, которые обеспечивают организм в первую очередь энергетическим материалом - углеводами, а также рядом витаминов и микроэлементов.

Необходимо, чтобы продукты из каждой группы присутствовали ежедневно.

Следует заботиться о разумном разнообразии своего питания, есть побольше овощей и фруктов, продуктов из муки грубого помола, крупы, поменьше

жира и сладостей. Употребление продуктов 5-ой группы следует ограничивать.

Важно соблюдать правильный режим питания. Правильный режим питания обеспечивает эффективность работы пищеварительной системы, нормальное усвоение пищи и течение обмена веществ, хорошее самочувствие.

Для здоровых людей рекомендовано 3-4-разовое питание с 4-5-часовыми промежутками. Между небольшими приемами пищи интервалы могут составлять 2-3 часа. Принимать пищу ранее, чем через 2 часа после предыдущей еды, нецелесообразно. Еда в промежутках между основными приемами пищи «перебивает» аппетит и нарушает ритмичную деятельность органов пищеварения.

При быстрой еде пища плохо пережевывается и измельчается, недостаточно обрабатывается слюной. Это ведет к излишней нагрузке на

желудок, ухудшению переваривания и усвоения пищи. При торопливой еде медленнее наступает чувство насыщения, что способствует перееданию.

Последний прием пищи следует осуществлять не позже, чем за 1% - 2 часа до сна. Он должен составлять 5-10% суточной энергоценности рациона и включать такие продукты, как молоко, кисломолочные напитки, фрукты, соки, хлебобулочные изделия.

❖ Оптимальный двигательный режим с учетом возрастных и физиологических особенностей.

Систематическая двигательная активность, занятия физической культурой оказывают на организм человека положительное воздействие.

Заниматься физкультурой могут практически все, независимо от возраста.

Лишь немногим, всего 1-2 % населения, не рекомендуются физические нагрузки.

Под влиянием систематической двигательной активности в организме человека происходят следующие положительные изменения:

нормализация массы тела, артериального давления и уровня холестерина крови;

снижение риска развития ишемической болезни сердца на 60%, инсулинозависимого сахарного диабета на 50 %, артериальной гипертонии, тромбоза и онкологических заболеваний на 70 %;

сохранение костной массы и, таким образом, защита от развития остеопороза, особенно у пожилых людей;

улучшение координации движений, силы и выносливости, развития ловкости.

❖ Отказ от саморазрушающего поведения.

Еще одной составляющей здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

Табак - это самый распространенный популярный и доступный растительный наркотик в мире, имеющий в своем химическом составе один из самых ядовитых алкалоидов - никотин. Одним никотином опасность табачного дыма не исчерпывается. Кроме никотина, он содержит угарный газ, синильную кислоту, сероводород, аммиаки концентрат из жидких и твердых продуктов горения и сухой перегонки табака, называемый табачным дегтем. И весь этот «букет» ядов поглощается курящим человеком.

К настоящему времени накопилось немало фактов, свидетельствующих о тесной связи между увеличением числа курильщиков и ростом частоты сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Кроме этого, в результате курения страдают органы дыхания, пищеварения, мочеполовой системы, кожа.

На первом месте среди болезней, связанных с курением, находятся злокачественные новообразования. В частности, убедительно доказана связь

курения с 12 формами рака у человека (рак легкого, пищевода, полости рта и др.).

Общепризнанно, что риск возникновения заболеваний зависит напрямую от количества выкуриваемых в день сигарет, возраста начала курения, «стажа» курения.

Организм женщины более чувствителен к воздействию табачного дыма. Непоправимый вред наносится будущему ребенку, если курит беременная женщина. Курение приводит к обострению многих заболеваний во время беременности.

В последнее время появилось много фактов о вреде пассивного, или принудительного курения (вдыхание воздуха с табачным дымом людьми, окружающими курильщика). Пассивные курильщики страдают теми же заболеваниями, что и курящие. Особенно страдают от пассивного курения дети

в семьях курильщика. Они чаще болеют бронхитами, пневмониями и другими респираторными заболеваниями.

Алкоголь - вещество, которое содержится в спиртных напитках, по химическому составу относится к наркотическим веществам и оказывает токсическое действие на организм.

При злоупотреблении алкоголем происходят нарушения соматических функций. Страдают печень, желудок, поджелудочная железа, почки, сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная системы. Особенно сильное токсическое действие алкоголь оказывает на клетки головного мозга. Известно, что головной мозг, составляющий всего 2 % массы человеческого тела, удерживает около 30 % выпитого алкоголя. При систематическом злоупотреблении алкоголем формируется зависимость от алкоголя. Организм женщин более подвержен влиянию алкоголя, т.к. содержание воды в женском организме на 10 % меньше, чем в мужском. Следовательно, при употреблении одинаковой дозы алкоголя у мужчин концентрация алкоголя в крови (на 1 кг массы) меньше, чем у женщин. Из чего следует, что токсический эффект алкоголя у женщин сильнее.

❖ Соблюдение режима труда и отдыха.

Строгий, ритмичный режим труда и отдыха - одно из важнейших условий высокой работоспособности. При его соблюдении вырабатывается определенный биологический ритм функционирования организма, т.е. вырабатывается динамический стереотип в виде системы чередующихся условных рефлексов. Закрепляясь, они облегчают организму выполнение его работы, поскольку создают условия и возможности внутренней физиологической подготовки к предстоящей деятельности. Необходимо помнить, что ритмы организма не являются самостоятельными, а связаны с колебаниями внешней среды (день и ночь, сезон года и т.д.).

❖ Соблюдение правил личной и общественной гигиены.

Личная и общественная гигиена - это правила, которые должны соблюдать люди при уходе за своим телом и при общении друг с другом на работе (в школе), в общественных местах.

Личная и общественная гигиена включает в себя выполнение многих гигиенических правил, требований и норм, направленных на сохранение здоровья, работоспособности, долголетие, профилактику инфекционных и неинфекционных заболеваний, отказ от вредных привычек, разрушающих здоровье. Личную гигиену необходимо соблюдать всегда и везде: в быту, на производстве, на отдыхе.

❖ Соблюдение правил психогигиены и психопрофилактики.

Ставшее в последнее время столь модным слово «стресс» пришло к нам из английского языка и в переводе означает «нажим, давление, напряжение». В стрессовых ситуациях мы не всегда можем адаптироваться.

Стресс - это нестандартная реакция организма на ситуацию (как положительную, так и отрицательную), но не сама ситуация.

Симптомы стресса: беспокойный сон, отсутствие терпения, повышенная раздражительность и конфликтность; развитие проблем из пустяка; частые головные боли и боли в области шеи и позвоночника, колебания артериального давления, длительная непонятная усталость, обостренная обидчивость, забывчивость, душевная пустота, восприятие всего в мрачном свете.

Стресс может приводить к таким заболеваниям как гипертоническая болезнь, язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки, бронхиальная астма, различные формы невроза и т.д.

Врачи давно уже обратили внимание на то, что люди, часто находящиеся в стрессовом состоянии, в гораздо большей степени подвержены инфекционным заболеваниям - например, гриппу. Оказывается, стресс «атакует» иммунную систему организма, повышая ее восприимчивость к инфекции. Стресс не всегда бывает губительным для здоровья. В ряде случаев он стимулирует активность и творчество человека, помогает поверить в свои силы и способности.

❖ Повышение уровня медицинских знаний, владение навыкам и самопомощи и самоконтроля за состоянием здоровья.

Здесь понятно, что чем более грамотными Вы будете в области медицины и профилактики, чем больше будете владеть навыками самопомощи (фитотерапия, лечебная гимнастика и т.д.) и самоконтроля (определение частоты пульса, уровня артериального давления, пальпация грудной железы и т.д.), тем больше Вы сможете сохранить свое здоровье.

❖ Здоровое сексуальное поведение или сохранение репродуктивного здоровья.

Репродуктивное здоровье - это способность людей к зачатию и рождению детей, возможность сексуальных отношений без угрозы заболеваний, передающихся половым путем, гарантия безопасности беременности и родов, выживание ребенка, благополучие матери и возможность планирования последующих беременностей, в том числе предупреждения нежелательной. Таким образом, репродуктивное здоровье – это важнейшая составляющая общего здоровья каждого конкретного

человека, каждой семьи и общества в целом.