

Методические рекомендации для работников гостиниц, общежитий

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 участку и территории общежития, архитектурно-планировочным и конструктивным решениям помещений ОБЩЕЖИТИЙ.

Территория, прилегающая к общежитию, должна быть: благоустроена; озеленена; оборудована инженерно-техническими устройствами для удаления ливневых вод; освещена в темное время суток.

При входе в здание общежития устанавливаются урны для мусора, скамейки, решетки для очистки обуви.

На территории общежития: проезды, тротуары и пешеходные дорожки должны иметь твердое покрытие.

Площадь жилого помещения в общежитии должна быть не менее 6 м² на одного человека.

На каждом этаже здания общежития коридорного типа должны быть обустроены вспомогательные и санитарно-бытовые помещения: кухни и отдельные для мужчин и женщин санитарные узлы.

Помещения для культурно-массовых мероприятий, бытового обслуживания и административные должны размещаться на первом и втором этажах здания общежития.

Помещения физкультурно-оздоровительного назначения должны размещаться в здании общежития в соответствии с требованиями технических нормативных правовых актов (далее - ТНПА). Комнаты для спортивных занятий должны размещаться на первом или цокольном этажах здания общежития.

Размещение помещений для стирки белья, душевых, кладовых для хранения инвентаря и грязного белья, для сушки одежды и обуви, а также других подсобных помещений в цокольных и подвальных этажах зданий общежитий осуществляется при соблюдении требований ТНПА.

В общежитиях для семейных граждан должны быть предусмотрены детские игровые комнаты, дополнительная площадка для детских колясок в вестибюле.

Капитальный и косметический ремонт зданий и помещений общежитий с заменой пришедшего в негодность или устаревшего инженерного и санитарно-технического оборудования должен проводиться по мере необходимости.

Санитарно-гигиенические требования к участку и территории общежития, архитектурно-планировочным и конструктивным решениям помещений ГОСТИНИЦ

Территория средств размещения должна быть благоустроена, содержаться в чистоте в любое время года, уборка должна проводиться ежедневно и по мере необходимости. Подъездные пути, тротуары средств размещения должны иметь ровное, сплошное твердое покрытие без выбоин и иных дефектов.

При входе в средство размещения должны быть установлены урны для мусора и приспособления для очистки обуви.

Архитектурно-планировочные решения зданий и помещений средств размещения, их расположение, в том числе устройство и проектирование систем централизованного холодного и горячего хозяйственно-питьевого водоснабжения, водоотведения, отопления, мусороудаления, оборудование вентиляции и искусственное освещение должны соответствовать требованиям технических нормативных правовых актов, содержащих обязательные к исполнению требования (далее - ТНПА).

Проведение ремонта средств размещения с заменой пришедшего в

негодность или устаревшего инженерного оборудования, систем отопления, вентиляции, питьевого водоснабжения и водоотведения, санитарно-технического оборудования должно осуществляться в зависимости от их санитарно-технического состояния по мере необходимости.

Проживание потребителей услуг средств размещения в номерах при проведении ремонтных работ запрещается.

Средства размещения, занимающие часть здания другого назначения, должны иметь отдельный вход и самостоятельный подъезд к обслуживаемой группе помещений.

Конструкция зданий, системы отопления и вентиляции должны обеспечивать соответствие гигиеническим нормативам качества воздуха, уровней шума и вибрации, напряженности электрических и магнитных полей, освещенности, установленными ТНПА.

Допустимые параметры микроклимата в помещениях для проживания (далее - номера) в отопительный период должны соответствовать следующим требованиям: температура воздуха +18 - +24°C; относительная влажность не более 60%.

Система отопления должна обеспечивать равномерный прогрев воздуха в течение всего отопительного периода.

Все номера и общественные помещения средств размещения должны иметь естественное и искусственное освещение в соответствии с Санитарными нормами и правилами, устанавливающими требования к естественному, искусственному и совмещенному освещению помещений жилых и общественных зданий.

Питьевая вода в средствах размещения должна соответствовать Санитарным нормам и правилам, устанавливающим гигиенические требования к качеству питьевой воды. При отсутствии гарантии качества питьевой воды следует обеспечить наличие бутилированной питьевой воды.

В средствах размещения должен быть оборудован резервный источник горячего водоснабжения.

При отсутствии санитарного узла в номерах средств размещения должен быть оборудован туалет общего пользования (из расчета 1 на 10 человек, проживающих в номерах без туалета, но не менее двух на этаже).

При отсутствии ванны или душа в номерах средств размещения должна быть оборудована ванная или душевая комната общего пользования (из расчета 1 на 10 человек, проживающих в номерах без ванны или душа).

Санитарно-гигиенические требования к содержанию жилых помещений, помещений общего пользования, к оборудованию и оснащению, внутренней отделке, внутренней среде помещений ОБЩЕЖИТИЙ

Жилые помещения общежитий оборудуются шкафами для одежды и

обуви. Количество тумбочек, стульев в жилых помещениях должно соответствовать количеству лиц, проживающих в них.

Кухни оснащаются необходимым оборудованием (плитами, мойками, столами) в соответствии с ТНПА.

Помещения для стирки белья должны быть оборудованы ваннами с подведением холодной и горячей воды, скамейками или столами с влагостойким покрытием, стеллажами, тазами; для сушки белья и одежды - устройствами для сушки одежды, стеллажами и вешалками; для чистки и глажения - утюгами и столами.

Крепление санитарно-технических приборов непосредственно к стенам, являющимся общими для жилых помещений и помещений, в которых устанавливаются данные приборы, запрещается.

Кладовые комнаты для хранения хозяйственного и спортивного инвентаря должны быть оборудованы стеллажами.

Столовые, буфеты, помещения для культурно-массовой работы, занятий спортом, бытового обслуживания и другие обеспечиваются оборудованием в соответствии с ТНПА.

Мебель должна иметь гигиеническое покрытие, выполненное из материалов, устойчивых к воздействию моющих средств и средств дезинфекции.

Использование неисправного или имеющего дефекты оборудования, мебели и инвентаря запрещается.

Запрещается загромождение жилых и вспомогательных помещений, а также коридоров и холлов неиспользуемым по назначению или неисправным оборудованием.

Для внутренней отделки помещений общежитий должны использоваться материалы, разрешенные к применению в порядке, установленном законодательством Республики Беларусь.

В помещениях с влажным режимом полы и стены на всю высоту выполняются из влагостойких материалов, стены в местах установки раковин и других санитарно-технических приборов оборудуются защитным экраном из водостойких материалов.

Полы в здании общежития должны быть гладкими, без щелей. В помещениях для стирки белья и душевых полы необходимо оборудовать сливными трапами с соответствующими уклонами полов к отверстиям трапов. Душевые кабины оборудуются душевыми сетками, кранами, полочками для моющих и косметических средств.

Помещения для хранения чистого белья оборудуются полками с гигиеническим покрытием, устойчивым к воздействию моющих средств и средств дезинфекции.

Санитарно-гигиенические требования к содержанию жилых помещений, помещений общего пользования, к оборудованию и оснащению, внутренней отделке, внутренней среде помещений ГОСТИНИЦ

Полы в коридорах и холлах должны быть покрыты материалами, поглощающими звуки (коврами, ковровыми дорожками и иными ковровыми изделиями).

Номера, шкафы, туалеты, ванны или душевые комнаты средств размещения должны быть укомплектованы согласно присвоенной категории.

Номера средств размещения должны соответствовать следующим требованиям:

мебель должна иметь покрытие, выполненное из материалов, обеспечивающих ее легкую очистку;

мебель и оборудование не должны иметь дефектов; матрасы должны иметь наматрачники, подушки - чехлы; прикроватные коврики должны быть из материалов, обеспечивающих их легкую очистку.

Использование неисправного или имеющего дефекты оборудования, мебели и инвентаря в номерах средств размещения запрещается.

Туалеты должны быть оборудованы в соответствии с требованиями ТНПА.

Все помещения средств размещения должны содержаться в чистоте. Уборка номеров и мест общего пользования должна проводиться ежедневно, а также перед каждым вселением проживающих и по мере необходимости.

Уборка туалета в номере средства размещения должна осуществляться после окончания уборки всех других зон номера.

Генеральная уборка номеров, мест общего пользования (вестибюля, холлов, коридоров) средств размещения должна проводиться не реже одного раза в месяц.

Уборка туалетов должна проводиться в специальной одежде с применением средств индивидуальной защиты.

При уборке совмещенных санитарных узлов должна соблюдаться следующая последовательность:

первым должен убираться умывальник; затем - ванна (душевая кабина); в последнюю очередь - унитаз.

Ванны, сидения и крышки унитаза, биде, ручки для спуска воды и дверей туалетов средств размещения должны ежедневно обрабатываться растворами средств дезинфекции (далее - дезинфицирующие растворы).

В номерах средств размещения унитаза и писсуары туалетов должны обрабатываться средствами дезинфекции с помощью специальных щеток (ершей), обработанных дезинфицирующим раствором перед вселением, в туалетах общего пользования - ежедневно.

Защита помещений средств размещения от насекомых и грызунов

должна проводиться в соответствии с Санитарными нормами и правилами, устанавливающими требования к порядку проведения дезинфекционных, дезинсекционных и дератизационных мероприятий.

Аварии (протечки, затопления, засоры) на сетях водоотведения, отопления, водопроводных сетях должны устраняться оперативно. В ходе ликвидации последствий аварий в течение суток вода из подвального помещения должна быть удалена, подвальное помещение должно быть продезинфицировано и проветрено.

На используемые моющие средства, средства дезинфекции, косметические средства должны быть в наличии документы, подтверждающие их безопасность в соответствии с требованиями действующего законодательства Республики Беларусь.

Дезинфицирующие растворы должны готовиться и использоваться в соответствии с инструкциями по их применению в специально выделенном помещении (месте). Полы в специально выделенном месте для приготовления дезинфицирующих растворов должны иметь гигиеническое покрытие, устойчивое к мытью и дезинфекции.

Емкости с дезинфицирующими растворами должны иметь:
крышки;

маркировку с названием средства дезинфекции, его концентрацией, датой его приготовления, подпись ответственного лица.

Работники, занимающиеся приготовлением дезинфицирующих растворов, должны быть обеспечены средствами индивидуальной защиты.

Уборочный инвентарь, моющие средства и средства дезинфекции должны храниться в специально выделенном помещении (месте), оборудованном полками и (или) стеллажами, имеющими гигиеническое покрытие, обеспечивающее их легкую очистку. В помещении (отведенном месте) должны быть обеспечены условия для обработки уборочного инвентаря и его просушки.

Уборочный инвентарь для туалетов должен иметь маркировку, соответствующую его назначению, и храниться изолированно от другого уборочного инвентаря.

Допускается хранение уборочного инвентаря в выделенном помещении для приготовления дезинфицирующих растворов.

Санитарно-гигиенические требования к отоплению, вентиляции, освещению помещений ОБЩЕЖИТИЙ.

Системы отопления, вентиляции и кондиционирования воздуха должны обеспечивать гигиенические нормативы качества воздуха, уровней шума и вибрации, а также допустимые параметры микроклимата в жилых помещениях общежития в отопительный период: температура воздуха +18 -

+22°C; относительная влажность 30% - 65%.

В жилых помещениях общежития предусматривается вентиляция с естественным побуждением с удалением воздуха через вытяжные каналы кухонь и санитарных узлов.

Приточно-вытяжной механической вентиляцией оборудуются помещения для стирки и сушки белья, душевых.

Вентиляционная установка размещается в специальных помещениях с соблюдением требований по шумо- и виброзащите.

Все элементы вентиляционных систем должны содержаться в чистоте.

Все жилые помещения общежитий, а также общие коридоры и холлы должны иметь естественное освещение. Без естественного освещения допускается размещать помещения санитарных узлов, душевых, кладовых комнат и других вспомогательных помещений с кратковременным пребыванием людей.

Световые проемы оборудуются светозащитными устройствами (шторами, жалюзи).

Во избежание затенения жилых комнат деревья с широкой кроной должны быть посажены не ближе 10 м от здания общежития.

Общее искусственное освещение предусматривается во всех, без исключения, помещениях.

Применение открытых ламп накаливания и люминесцентных ламп для освещения помещений запрещается.

В жилых помещениях и кухнях должно быть предусмотрено местное освещение.

Осветительные установки в жилых помещениях, вестибюлях, холлах, подъездах, подсобных помещениях, на лестницах и других помещениях должны своевременно очищаться от загрязнения.

Замена перегоревших ламп, защитной арматуры проводится по мере выхода их из строя.

Санитарно-гигиенические требования к отоплению, вентиляции, освещению помещений ГОСТИНИЦ.

Конструкция зданий, системы отопления и вентиляции должны обеспечивать соответствие гигиеническим нормативам качества воздуха, уровней шума и вибрации, напряженности электрических и магнитных полей, освещенности, установленными ТНПА.

Допустимые параметры микроклимата в помещениях для проживания (далее - номера) в отопительный период должны соответствовать следующим требованиям: температура воздуха +18 - +24°C; относительная влажность не более 60%.

Система отопления должна обеспечивать равномерный прогрев воздуха в течение всего отопительного периода.

Все номера и общественные помещения средств размещения должны иметь естественное и искусственное освещение в соответствии с Санитарными нормами и правилами, устанавливающими требования к естественному, искусственному и совмещенному освещению помещений жилых и общественных зданий.

Санитарно-гигиенические требования к содержанию мебели, требования к бельевому режиму ОБЩЕЖИТИЙ.

Все помещения, оборудование и мебель в общежитии должны содержаться в чистоте. Ежедневно проводится влажная уборка помещений с применением моющих средств.

Уборка помещений общего пользования проводится обслуживающим персоналом общежития.

Уборка санитарных узлов общего пользования производится обслуживающим персоналом общежития в специальной одежде: резиновых перчатках, халате.

Инвентарь для уборки санитарных узлов должен иметь надписи соответствующие его назначению и храниться отдельно.

Хранение инвентаря для уборки, моющих средств и средств дезинфекции должно быть предусмотрено в кладовой комнате, оборудованной полками (стеллажами) с гигиеническим покрытием.

Для проведения уборки и дезинфекции помещений общего пользования используются средства, разрешенные к применению в порядке, установленном законодательством Республики Беларусь.

Не реже одного раза в течение месяца должна проводиться генеральная уборка всех помещений общежития.

Оконные стекла должны очищаться по мере загрязнения, но не реже одного раза в квартал.

В помещениях общежитий устанавливаются урны для мусора. На кухнях устанавливаются плотно закрывающиеся емкости для пищевых отходов, которые должны освобождаться по мере наполнения, но не реже 1 раза в день.

Мягкий инвентарь (матрацы, подушки, одеяла) подвергается дезинфекции по эпидемическим показаниям, но не реже 1 раза в год.

Матрацы должны иметь сменные наматрацники, подвергающиеся периодической стирке по мере загрязнения, но не реже 1 раза в год.

Смена постельного белья (пододеяльник, простыня, наволочка и 2 полотенца на каждое лицо, проживающее в общежитии)

производится по мере загрязнения, но не реже одного раза в 7 дней.

Стирка грязного белья и специальной одежды обслуживающего персонала общежития должна проводиться централизованно в прачечных.

Чистое и грязное белье должно храниться в отдельных помещениях.

В помещениях для хранения чистого и грязного белья оборудуются стеллажи.

Для выдачи чистого и приема грязного белья для обслуживающего персонала выделяется два халата.

Дополнительные комплекты постельных принадлежностей (на матрацники, подушки, одеяла) должны храниться в отдельных шкафах (стеллажах).

В общежитии должно быть предусмотрено помещение для отдыха и приема пищи обслуживающего персонала.

В помещении для отдыха и приема пищи устанавливаются шкафчики для личной и специальной одежды обслуживающего персонала общежития, обеспечивающие их раздельное хранение.

Ежегодно, до начала отопительного сезона все помещения общего пользования, оконные проемы должны быть отремонтированы и утеплены.

Аварии на канализационных, водопроводных сетях и сетях отопления в зданиях общежитий должны своевременно ликвидироваться, последствия устраняться в срок, не превышающий одних суток.

В подвальных помещениях, технических подпольях и технических этажах не должно быть воды, мусора.

Для курения отводятся специальные помещения (места), проветриваемые или оборудованные вентиляцией.

Защита помещений общежитий от грызунов и насекомых осуществляется с проведением комплексных инженерно-строительных и санитарно-гигиенических мероприятий, по мере необходимости - дератизационных и дезинсекционных мероприятий в соответствии с требованиями ТНПА.

В общежитии должна быть аптечка первой медицинской помощи универсальная с перечнем вложений, утвержденных постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 15 января 2007 г. № 4 «Об утверждении перечней вложений, входящих в аптечки первой медицинской помощи, и порядке их комплектации» (Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь, 2007 г., № 68, 8/15904).

В аптечке не должны содержаться лекарственные средства с истекшим сроком годности.

Санитарно-гигиенические требования к содержанию мебели, требования к бельевому режиму ГОСТИНИЦ.

Номера средств размещения должны соответствовать следующим требованиям:

мебель должна иметь покрытие, выполненное из материалов, обеспечивающих ее легкую очистку;

мебель и оборудование не должны иметь дефектов; матрасы должны иметь наматрацники, подушки - чехлы; прикроватные коврики должны быть из материалов, обеспечивающих их легкую очистку.

Для хранения чистого и грязного белья в средствах размещения с количеством проживающих более 20 должны быть выделены специально оборудованные отдельные помещения (далее - помещения). Для внутренней отделки пола и стен помещений должны использоваться влагостойкие материалы, устойчивые к моющим средствам и средствам дезинфекции.

В средствах размещения с количеством проживающих до 20 для отдельного хранения чистого и грязного белья допускается выделение специально оборудованных мест.

Чистое белье должно храниться в помещении, оборудованном шкафами или стеллажами. Стеллажи должны иметь гигиеническое покрытие, устойчивое к средствам дезинфекции.

В помещении для хранения чистого белья, хранение посторонних вещей запрещено.

Помещения для хранения грязного белья оборудуются системами водоснабжения и водоотведения.

В помещениях для хранения грязного белья должны быть установлены поддоны. Хранение грязного белья на полу запрещено.

У работников, осуществляющих выдачу чистого белья и прием грязного белья, должны быть халаты отдельно для чистого и грязного белья.

Для обслуживания проживающих необходимо иметь не менее трех комплектов постельного белья, не менее двух комплектов наматрацников и чехлов на одно место.

Смена постельного белья в средствах размещения должна проводиться перед каждым вселением, по мере необходимости, но не реже одного раза в неделю, а полотенце - не менее двух раз в неделю.

Смена наматрацников и чехлов должна проводиться по мере их загрязнения, но не реже одного раза в месяц.

Дезинфекционная обработка матрасов, наматрацников, подушек, одеял должна проводиться не реже одного раза в год и по эпидемическим показаниям.

Комплекты постельного белья, наматрацники и чехлы должны храниться в отдельных шкафах или на отдельных стеллажах.

В средствах размещения допускается размещение прачечных (мини-прачечных) в соответствии с Санитарными нормами и правилами,

устанавливающими требования к устройству, оборудованию и содержанию прачечных.

Стирка постельного белья и специальной одежды работников должна производиться в прачечной (мини-прачечных).

Дезинфекция, дезинсекция, дератизация в помещениях гостиниц и общежитий. Методы дезинфекции, используемые в гостиницах и общежитиях.

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.

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.

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 находится в правильных соотношениях 1:1,2:4;

в пище должно быть достаточное количество витаминов и минеральных солей, желательна 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.