

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
ПО ГИГИЕНИЧЕСКОМУ ОБУЧЕНИЮ

ДЛЯ ЛИЦ, ОКАЗЫВАЮЩИХ БЫТОВЫЕ УСЛУГИ
(ПАРИКМАХЕРСКИХ, КОСМЕТИЧЕСКИЕ, СОЛЯРИЕВ, ВВЕДЕНИЕ В
КОЖУ СРЕДСТВ ДЛЯ ТАТУАЖА,
БАССЕЙНОВ, ПРАЧЕЧНЫХ),
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ОЧНО-ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Содержание:

Раздел 1. Основы законодательства Республики Беларусь в области санитарно-эпидемиологического благополучия населения.

Раздел 2. Понятие об инфекционных заболеваниях. Меры профилактики.

Раздел 3. Общие санитарно-эпидемиологические требования к размещению, содержанию и эксплуатации объектов.

Раздел 4. Дополнительные санитарно-эпидемиологические требования к размещению, содержанию и эксплуатации объектов.

Раздел 5. Требования к проведению дезинфекции, предстерилизационной очистки и стерилизации. Личная гигиена.

Раздел 6. Понятие об отравлениях, профессиональных заболеваниях, травмах. Меры профилактики. Средства индивидуальной защиты.

Раздел 7. Обязательные медицинские осмотры работающих. Гигиеническое обучение.

Раздел 8. Здоровый образ жизни. Принципы здорового образа жизни, пути формирования.

Раздел 1.

Основы законодательства Республики Беларусь в области санитарно-эпидемиологического благополучия населения

Закон Республики Беларусь «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 7 января 2012 г. № 340-З;

Закон Республики Беларусь «О лицензировании» от 14 октября 2022 №213-З.

Технический регламент Таможенного союза «О безопасности парфюмерно-косметической 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. С полной версией технических регламентов Таможенного союза можно ознакомиться в сети Интернет на сайте <http://docs.eaeunion.org/ru-ru/>.

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 Декретом Президента Республики Беларусь от 23.11.2017 № 7 «О развитии предпринимательства».

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

Гигиенический норматив «Показатели безопасности для человека световой среды помещений производственных, общественных и жилых зданий», утвержденного постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 25.01.2021 № 37;

Гигиенический норматив «Микроклиматические показатели безопасности и безвредности на рабочих местах», утвержденного постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 25.01.2021 № 37;

Гигиенический норматив «Показатели безопасности и безвредности воды водных объектов для хозяйственно-питьевого и культурно-бытового (рекреационного) использования и воды в ванне бассейна», утвержденного постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 25.01.2021 № 37;

Гигиенический норматив «Показатели безопасности питьевой воды», утвержденный постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 25.01.2021 № 37;

Гигиенический норматив «Показатели безопасности наземных гало и спелеоклиматических камер», утвержденного постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 25.01.2021 № 37;

Гигиенический норматив «Показатели безопасности и безвредности

воздействия УФ-излучения от производственных источников», утвержденного постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 25.01.2021 № 37;

Гигиенический норматив «Показатели безопасности и безвредности лазерного излучения», утвержденного постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 25.01.2021 № 37;

Гигиенический норматив «Показатели безопасности и безвредности для здоровья человека парфюмерно-косметической продукции», утвержденного постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 25.01.2021 № 37;

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;

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 16.07.2022 № 44;

Санитарные нормы и правила «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда работающих, содержанию и эксплуатации производственных объектов», утвержденные постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 19.07.2023 № 114;

Санитарные нормы и правила «Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию и эксплуатации территорий», утвержденных постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь 2 февраля 2023 г. № 22;

Санитарные правила 1.1.8-24-2003 «Организация и проведение производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемических и профилактических мероприятий», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Республики Беларусь от 27.12.2003 № 183.

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.

Раздел 2.

Понятие об инфекционных заболеваниях.

Меры профилактики.

Инфекционными заболеваниями называют болезни, вызываемые патогенными микроорганизмами — бактериями, вирусами, грибами или паразитами. Особенность патогенов заключается в том, что они способны не только приводить к опасным осложнениям, но и быстро распространяться,

заражая большое количество людей.

Источниками инфекционных заболеваний являются люди или животные, выделяющие во внешнюю среду возбудителей инфекционных заболеваний.

Есть разные пути передачи инфекционных заболеваний: через воздух, воду, пищу, предметы обихода и укусы насекомых, а также при личных контактах с заражённым человеком.

Воздушно-капельный путь наиболее характерен для респираторных инфекций, таких как грипп, корь, ветрянка или туберкулёз.

Контактно-бытовой путь передачи инфекций подразумевает прямое взаимодействие с заражённым человеком (например, рукопожатия или поцелуи), или совместное использование бытовых предметов: полотенец, одежды, посуды. Контактно-бытовое инфицирование особенно распространено в общественных местах: тренажёрных залах, бассейнах, школах и детских садах.

Передача инфекций фекально-оральным путём происходит, когда патогены, выделяемые с фекалиями инфицированного человека или животного, попадают в рот другого человека. Это может случиться через загрязнённую пищу, воду или непосредственный контакт с заражёнными поверхностями и предметами. Такой механизм передачи часто реализуется в условиях, когда сложно поддерживать гигиену: мыть руки, убирать помещение, промывать фрукты и овощи перед едой. Фекально-оральным путём передаётся ротавирусная инфекция, гепатит А, сальмонеллёз, дизентерия, паразитарные инфекции.

Парентеральный путь передачи инфекций предполагает заражение через биологические жидкости (кровь, семенную жидкость, вагинальные выделения и другие). Например, при недостаточной стерилизации медицинских инструментов, незащищённых половых контактах или от матери к ребёнку во время беременности, родов или кормления грудью.

Таким путём передаются половые инфекции, ВИЧ, гепатит В и С.

Трансмиссивный путь передачи инфекций включает перенос болезнетворных микроорганизмов от одного организма к другому через кровососущих насекомых и некоторых других животных. Наиболее известные переносчики — комары, клещи, мухи, блохи. Они могут заразиться возбудителем заболевания при укусе, а затем таким же образом передать его другому человеку. В нашем регионе наиболее опасными считаются инфекции, передаваемые клещами: болезнь Лайма (боррелиоз), клещевой энцефалит.

Профилактика инфекционных заболеваний предполагает комплекс мер, направленных на создание условий, при которых организм может эффективно противостоять инфекции.

В первую очередь рекомендуется максимально защитить себя от встречи с возбудителем. Для этого важно соблюдение гигиенических и санитарных мер: регулярное мытьё рук, использование дезинфицирующих средств, особенно в периоды вспышек респираторных заболеваний, снижение числа контактов с больными людьми и заражёнными предметами. Правильное питание и здоровый образ жизни играют важную роль в способности организма сопротивляться

инфекциям. Продукты, богатые витаминами, минералами и другими питательными веществами, регулярные физические упражнения, качественный и достаточный сон помогают укрепить иммунитет.

При оказании бытовых услуг населению существует вероятность передачи заразных кожных и парентеральных заболеваний.

Заразные кожные заболевания.

К наиболее часто встречаемым заразным кожным заболеваниям относятся чесотка и микроспория.

Чесотка – заразное кожное заболевание. Вызываемое чесоточным клещом. Передается от человека к человеку в результате непосредственного соприкосновения с кожей больного человека, а также через его нательное и постельное белье, одежду, полотенце, мочалку, перчатки и другие личные вещи. Характерными симптомами чесотки являются интенсивный зуд, усиливающийся по ночам, сыпь на коже.

Микроспория – самое распространенное грибковое заболевание кожи. Возбудителем микроспории являются грибы рода микроспорум. Возбудитель заболевания передается человеку при прямом контакте с больным животным (кошки, собаки и другие животные) или человеком. Часто источником инфекции становятся бездомные кошки и собаки. Заражение может происходить и через зараженные предметы (головные уборы, одежду, расческу, машинку для стрижки волос, игрушки). Сначала на коже появляется пятнышко в виде комариного укуса. Через два-четыре дня оно увеличивается, по периферии появляется ободочек и шелушащиеся чешуйки. Если принимать душ и ванну, то эта инфекция быстро поражает все участки кожи. Даже волосистую часть головы. Если не принимать мер профилактики могут возникать вспышки микроспории в детских организованных коллективах, семейные очаги.

Лечение микроспории длительное, особенно при поражении волосистой части головы.

Трихофития – грибковое заболевание кожи, встречается значительно реже, чем микроспория. Заражение происходит при непосредственном контакте с больным человеком. Заболевание проявляется наличием сыпи в месте внедрения грибка.

Для профилактики заразных кожных заболеваний необходимо:

1. исключить контакт с незнакомыми и бездомными животными, особенно кошками, собаками. Прежде чем брать в дом щенков или котят следует обязательно показать их ветеринарному врачу.
2. проводить плановые осмотры детей в организованных коллективах;
3. осуществлять регулярный ветеринарный контроль за домашними и сельскохозяйственными животными. При выявлении больных животных следует их изолировать на время лечения от людей и других животных; выявлять и отлавливать бездомных кошек и собак;
4. дезинфицировать инструментарий в парикмахерских;
5. соблюдать обслуживающему персоналу парикмахерских, бань, бассейнов

- личных мер профилактики;
6. каждому человеку иметь индивидуальные предметы личного пользования, одежду, головные уборы, соблюдать правила личной гигиены;
 7. регулярно, не реже одного раза в неделю, мыться в бане, душе или ванной со сменой нательного и постельного белья;
 8. своевременно обращаться к врачу заболевшим и контактирующим с ним лицам; изолировать и лечить инфицированных больных желательно в условиях стационара.

Санитарно-противоэпидемические мероприятия при регистрации заразных кожных заболеваний проводятся в течение периода, соответствующего максимальному инкубационному периоду заболевания. При выявлении новых случаев заразных кожных заболеваний срок проведения санитарно-противоэпидемических мероприятий соответственно продлевается со дня изоляции последнего больного из коллектива.

Длительность максимального инкубационного периода составляет:

- при чесотке – 21 день,
 при микроспории – 45 дней,
 при трихофитии – 60 дней.

Педикулез. Всего известно около 200 видов вшей, из них 3 вида вшей паразитируют на человеке: головные, платяные, лобковые.

При головном педикулезе вши находятся на волосистой части головы, чаще всего затылочной и височной областях, возможно поражение бровей и ресниц. Яйца (гниды) приклеиваются к стержню волоса. Насекомые попадают от зараженного человека к здоровому при тесном контакте. Заболевание сопровождается сильным зудом.

При платяном педикулезе наиболее часто поражаются места соприкосновения складок и швов одежды с кожей. Заражение происходит при тесном бытовом контакте с пораженным вшами человеком, при использовании его одежды, вещей, постельного белья. На месте укусов платяных вшей на коже появляются мелкие конусообразные возвышения, кожа становится сухой, грубеет, появляется пигментация. Укусы сопровождаются нестерпимым зудом, приводящим к расчесам.

При лобковом педикулезе поражаются лобковая область, промежность, подмышечные впадины. Основной путь распространения заболевания – половые контакты, но заражение может происходить и при тесном бытовом контакте.

Профилактика педикулеза:

1. регулярная смена нательного и постельного белья;
2. содержание в чистоте помещений, предметов обстановки.

Гемоконтактные инфекции – заболевания, передающиеся через кровь или другие биологические жидкости больного человека. Наиболее значимыми являются ВИЧ-инфекция, вирусные гепатиты В и С.

ВИЧ-инфекция – хроническое инфекционное заболевание, вызываемое вирусом иммунодефицита человека. ВИЧ может попасть в организм человека:

при незащищенном сексуальном контакте с ВИЧ-положительным партнером (половой путь передачи);

через кровь (преимущественно при инъекционном введении наркотиков) – парентеральный путь передачи;

от ВИЧ-положительной матери будущему ребенку при отсутствии соответствующего лечения (вертикальный путь передачи).

ВИЧ не передается контактно-бытовым и воздушно-капельным путем.

Повышают риск заражения через кровь – использование необеззараженных шприцев и игл, инструментов для бритья, маникюра, татуировок, внутривенное введение наркотиков.

Для предупреждения заболевания ВИЧ/СПИД при оказании бытовых услуг необходимо обязательно соблюдать правила личной гигиены и использовать только стерильный инструмент при проведении маникюра, педикюра и других манипуляциях, связанных с повреждением кожи и слизистых оболочек;

Вирусные гепатиты - группа инфекционных заболеваний, характеризующихся преимущественно поражением печени.

Вирусные гепатиты делятся на 2 группы по механизму передачи:

1 группа – вирусные гепатиты, заражение которыми происходит фекально-оральным механизмом -- при употреблении зараженных продуктов питания, питьевой воды, через грязные руки. К данной группе относятся вирусные гепатиты А, Е.

2 группа – это **парентеральные вирусные гепатиты (ПВГ)**. К данной группе относятся гепатиты В, С, Д и др. Заражение происходит с кровью и ее продуктами, спермой, слюной, вагинальными выделениями, потом и слезами от лиц, инфицированных вирусами данных гепатитов. Вирус проникает через поврежденную кожу и слизистые оболочки при внутривенном введении наркотиков, лечебно-диагностических манипуляциях, при беременности и родах, при половых контактах, при бытовых микротравмах (маникюр, причесывание у парикмахера острыми гребешками, бритье чужим бритвенным прибором и т. п.). Заражающая доза при этом очень мала – несколько вирусных частиц. Предметы и инструменты, на которых находится вирус, визуально могут выглядеть чистыми, без остатков крови. На необработанной дезинфекционными средствами поверхности предметов вирусы могут сохраняться от нескольких часов до нескольких недель. Заражение ПВГ может пройти незаметно для человека. Часто заболевание в начальный период протекает бессимптомно, но в последствии развивается хронический процесс, который при несвоевременном лечении может приводить к осложнениям – циррозу печени, раку печени.

Профилактика ПВГ включает:

- вакцинация против гепатита В;
- безопасные половые контакты, использование индивидуальных парикмахерских и бритвенных принадлежностей, безопасный маникюр и педикюр, отказ от наркотиков.

Легионеллезная инфекция.

Путь передачи легионеллезной инфекции – воздушно-капельный, а основной фактор передачи – мелкодисперсный аэрозоль. Практически все крупные эпидемические вспышки и многие спорадические случаи легионеллеза связаны с распространением мелкодисперсного аэрозоля, содержащего легионеллы и генерируемого бытовыми, медицинскими или промышленными водными системами. Легионеллез является типичным примером техногенных инфекций, обусловленных активным использованием в промышленности циркулирующих замкнутых водных систем, источников бактериального аэрозоля. Легионеллы выделяют из объектов с широким диапазоном температуры - от 4°C до 63°C, однако, наиболее высокая концентрация легионелл и частота выделения возбудителя характерна для вод с температурой от 30°C до 50°C. Сочетание высокой концентрации легионелл в водной среде с источником мелкодисперсного аэрозоля позволяет возбудителю попасть в респираторные отделы легких и вызывать тяжелые заболевания дыхательной системы (пневмонии, бронхиты, альвеолиты).

Раздел 3.

Санитарно-эпидемиологические требования к размещению, содержанию и эксплуатации объектов

Территорию объекта необходимо содержать в чистоте. В целях хранения инвентаря для уборки территории объекта необходимо выделить отдельное помещение или специальное место.

На территории должны быть созданы условия для сбора отходов.

Сбор и временное хранение крупногабаритных отходов лома и отходов черных и цветных металлов (металлолома), тары, стройматериалов, твердых коммунальных отходов должны осуществляться на обозначенных площадках, имеющих ограждение и твердое покрытие, или других специально оборудованных конструкциях. Площадки и конструкции, должны иметь удобные подъезды для транспортных средств, осуществляющих вывоз отходов, и содержаться в чистоте.

При размещении объектов в многоквартирных жилых домах:

помещения объектов должны быть изолированы от жилых помещений и иметь отдельные входы (выходы);

деятельность объектов не должна приводить к выделению в воздушную среду жилых помещений вредных веществ с превышением предельно допустимой концентрации, создавать в жилых помещениях уровни шума, инфразвука, ультразвука, вибрации, электромагнитных полей с превышением гигиенических нормативов;

система приточно-вытяжной вентиляции объектов должна оборудоваться отдельно от системы вентиляции этих домов.

В производственных помещениях, санитарно-бытовых помещениях объектов следует предусмотреть естественную и (или) механическую системы вентиляции в соответствии с характером производства (оказываемых услуг). Попадание воздушного потока системы вентиляции из загрязненной зоны в чистую зону не допускается.

Вентиляционные системы должны находиться в исправном состоянии и чистоте. На все действующие и вновь принимаемые в эксплуатацию вентиляционные установки обязательно наличие паспортов. Определение эффективности работы вентиляционных установок необходимо проводить не реже одного раза в 3 года.

Естественное и искусственное освещение помещений и рабочих мест объектов должны соответствовать характеру труда и разряду зрительных работ.

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

Водоснабжение объекта должно осуществляться из централизованной сети хозяйственно-питьевого водоснабжения. Объекты обеспечиваются холодным и горячим водоснабжением.

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

Помещения объектов должны быть оборудованы туалетами для работников (при необходимости – для посетителей). Допускается наличие одного туалета для работников и посетителей. В туалетах должны быть созданы условия для соблюдения личной гигиены.

При отсутствии централизованной системы водоотведения объектов в сельской местности необходимо устроить надворные туалеты с водонепроницаемым выгребом или установить биотуалеты, которые должны находиться на расстоянии не менее 20 метров от производственных помещений объекта.

Туалеты и (или) биотуалеты необходимо содержать в исправном состоянии и чистоте.

При организации постоянных рабочих мест в производственных помещениях должно быть обеспечено естественное освещение, если иное не предусмотрено требованиями технологии. В производственных помещениях без естественного освещения для отдыха работников должны предусматриваться места с естественным освещением. При этом коэффициент естественной освещенности не должен быть менее 0,5 процента.

Оборудование, являющееся источником интенсивного выделения тепла, влаги и вредных веществ, максимально герметизируется и снабжается приточно-вытяжной вентиляцией с устройством местных вытяжных отсосов.

Парфюмерно-косметическая продукция должна соответствовать требованиям Технического регламента таможенного союза 009/2011 «О безопасности парфюмерно-косметической продукции».

Документами, подтверждающими безопасность парфюмерно-косметической продукции являются:

- ✓ декларация соответствия;
- ✓ свидетельство о государственной регистрации.

При хранении и использовании парфюмерно-косметической продукции, 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), средств для татуажа, наносимых с нарушением кожного покрова (далее – пигмент), трансферной бумаги и геля, химических материалов (реагентов, веществ и препаратов), а также одноразовых тату-игл, игл для пирсинга и других материалов, предназначенных для оказания услуг, связанных с нарушением целостности кожного покрова или слизистой оболочки потребителя, должны соблюдаться условия хранения (использования) и сроки годности, установленные производителем.

В случаях, когда после вскрытия потребительской упаковки продукции изменяются сроки годности, установленные производителем, необходимо проставлять на каждой единице вскрытой продукции информацию о дате и (или) времени ее вскрытия.

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

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 процессе оказания услуг допускается перетаривание продукции из потребительской упаковки в объеме, необходимом для оказания услуги одному потребителю. Возврат продукции в потребительскую тару после оказания услуги, использование продукции для оказания услуги другому потребителю не допускается.

На рабочих местах в производственных помещениях, где по условиям технологии производства полы постоянно мокрые или холодные, для работников должны предусматриваться подножные решетки (подставки).

Гардеробные комнаты работников должны быть укомплектованы мебелью, обеспечивающей раздельное хранение специальной и личной одежды и обуви работников.

Производственные и санитарно-бытовые помещения объектов оборудуются умывальными раковинами для мытья рук с подводкой горячей и холодной проточной воды, со стационарным смесителем, а также дозатором с жидким мылом и при

необходимости средством дезинфекции для обработки рук, полотенцами разового пользования или устройством для сушки рук.

В помещениях объектов должна поддерживаться чистота.

В помещениях объектов, в которых осуществляются оказание бытовых услуг, текущая уборка должна проводиться ежедневно и по мере необходимости с использованием разрешенных к применению моющих средств и средств дезинфекции в соответствии с инструкциями по их применению.

Генеральная уборка и дезинфекция помещений должны проводиться не реже одного раза в месяц.

Помещения объекта, к которым предъявляются специальные требования к микроклимату, оборудуются средствами контроля температурно-влажностного режима. Запрещается использовать ртутные термометры и приборы с ртутным наполнением.

Эксплуатация пришедших в негодность инженерного оборудования, систем отопления, вентиляции, освещения, водоснабжения и водоотведения, санитарно-технического оборудования не допускается.

Запрещается осуществлять ремонтные работы в производственных помещениях объектов по оказанию бытовых услуг без прекращения деятельности в этих помещениях.

Дезинсекционные и дератизационные мероприятия на объектах должны проводиться с использованием препаратов, разрешенных к применению.

Уборочный инвентарь, моющие средства и средства дезинфекции необходимо хранить в специально выделенном помещении (месте), оборудованном полками и (или) стеллажами. Уборочный инвентарь для туалетов должен иметь маркировку, соответствующую его назначению, и храниться отдельно от другого уборочного инвентаря.

Все поверхности помещений объектов (полы, стены, потолки) должны быть изготовлены из нетоксичных материалов, устойчивых к коррозии, подвергающихся мойке и дезинфекции (при необходимости ее проведения), поддерживаться в исправном состоянии.

Содержание и эксплуатация оборудования объекта должны соответствовать инструкции по его эксплуатации (руководству, паспорту изготовителя оборудования).

На объектах должна быть аптечка первой помощи универсальная с перечнем вложений, установленным Министерством здравоохранения, и обеспечен контроль за сроками годности лекарственных средств.

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.

Стирка грязного белья и санитарной одежды должна производиться в прачечных. Допускается стирка грязного белья и санитарной одежды на объекте при создании условий для ее проведения и сушки белья и санитарной одежды. Стирка грязного белья и санитарной одежды на дому не допускается.

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 должен осуществляться производственный контроль за соблюдением санитарно-эпидемиологических требований, требований гигиенических нормативов и выполнением санитарно-противоэпидемических мероприятий в соответствии с утвержденной руководителем объекта программой производственного контроля.

При осуществлении трудового процесса должно быть обеспечено соблюдение гигиенических нормативов по параметрам факторов производственной среды.

Системы холодного и горячего водоснабжения объектов должны обеспечивать подачу воды, соответствующей установленным гигиеническим нормативам.

На объектах в рамках производственного контроля должны проводиться:

в теплый и холодный период исследование показателей микроклимата на рабочих местах;

ежегодно исследования показателей безопасности искусственной световой среды на рабочих местах;

на объектах по оказанию услуг маникюра, педикюра, пирсинга, татуажа один раз в полугодие проводится оценка качества стерилизации инструментов, предназначенных для оказания услуг, связанных с нарушением целостности кожного покрова или слизистой оболочки потребителя, в аккредитованных испытательных лабораториях (центрах).

На объектах по оказанию услуг прачечных в рамках производственного контроля проводятся исследования факторов производственной среды с периодичностью, установленной ТНПА.

В бассейнах, аквапарках, СПА-салонах, организациях, оказывающих банные услуги, гостиницах ежегодно должны проводиться исследования образцов воды из систем горячего и холодного водоснабжения на наличие бактерий *Legionella pneumophila*. Показатели безопасности и безвредности воды в ванне бассейна не должны превышать количественных значений, указанных в таблице 7 гигиенического норматива «Показатели безопасности и безвредности воды водных объектов для хозяйственно-питьевого и культурно-бытового (рекреационного) использования и воды в ванне бассейна», утвержденного постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 25 января 2021 г. № 37.

Организация и контроль за соблюдением санитарно-эпидемиологических требований, в том числе контроль за режимом дезинфекции, предстерилизационной очистки, стерилизации частей технических средств и инструментов возлагаются на руководителя объекта.

Работы и услуги, представляющие потенциальную опасность для жизни и здоровья населения, согласно перечню, определяемому Министерством здравоохранения, выполняемые (оказываемые) на объектах, подлежат государственной санитарно-гигиенической экспертизе в порядке, установленном законодательством.

Раздел 4.

Дополнительные санитарно-эпидемиологические требования к размещению, содержанию и эксплуатации объектов

Объекты, оказывающие парикмахерские и косметические услуги, услуги маникюра, педикюра, пирсинга, татуажа.

При эксплуатации объектов по оказанию парикмахерских услуг на рабочих местах парикмахеров обеспечивается наличие кресел, туалетных столов с раковинами для мытья волос и смесителями с подводкой горячей и холодной воды из централизованной сети хозяйственно-питьевого водоснабжения здания из расчета одна раковина на три рабочих места, но не менее одной на рабочий зал.

При наличии отдельного помещения или места для мытья волос, а также в объектах по оказанию парикмахерских услуг, специализирующихся на сухих стрижках без мытья волос, допускается использовать туалетные столики без раковин.

Умывальники должны быть оборудованы: смесителями с подводкой горячей и холодной воды из централизованной сети хозяйственно-питьевого водоснабжения здания; дозирующими устройствами с жидким мылом; электрополотенцем или держателем (кассетой, диспенсером) с одноразовыми бумажными салфетками. При оказании услуг, связанных с нарушением целостности кожного покрова или слизистой оболочки потребителя, умывальники дополнительно оборудуются дозирующими устройствами с антисептиком.

На рабочих местах по оказанию парикмахерских и косметических услуг должно быть общее искусственное освещение.

На рабочих местах по оказанию услуг маникюра, педикюра, визажа, пирсинга, татуажа должно быть комбинированное искусственное освещение (искусственное освещение, при котором к общему искусственному освещению добавляется местное).

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). При эксплуатации объектов в нежилых помещениях жилых зданий системы приточно-вытяжной вентиляции, в том числе с естественным побуждением, должны функционировать отдельно от систем вентиляции зданий (кроме объектов по оказанию косметических услуг, услуг пирсинга, татуажа).

При эксплуатации объектов по оказанию парикмахерских услуг и (или) услуг маникюра (педикюра) с количеством рабочих мест для оказания услуг потребителям в одном рабочем зале четыре и более обеспечивается функционирование систем приточно-вытяжной вентиляции с механическим побуждением. 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.

При функционировании объектов на каждое рабочее место предусматривается наличие площади рабочего зала (его части) не менее:

6,0 м² при оказании парикмахерских услуг, услуг маникюра и педикюра;

8,0 м² при оказании косметических услуг, пирсинга, татуажа.

Допускается размещение отдельных неизолированных рабочих мест для оказания парикмахерских услуг, услуг маникюра и педикюра в коридорах, холлах, вестибюлях, прикассовых зонах и иных местах общественных зданий, свободных для разового, периодического либо постоянного доступа и использования неопределенным кругом лиц (общедоступные) при условии их оборудования раковиной и смесителями с подводкой горячей и холодной воды из централизованной сети хозяйственно-питьевого водоснабжения общественного здания и обеспечении полного удаления сточных вод в существующую систему водоотведения здания.

Допускается оказание парикмахерских услуг на передвижном объекте (транспортное средство (автомобиль, прицеп, полуприцеп) с размещенным в кузове оборудованием на одно или несколько рабочих мест для оказания бытовых услуг), при условии наличия нежилого помещения (помещений) для обслуживания передвижного объекта, расположенного в капитальном строении (здании, сооружении), оборудованного раковиной и смесителями с подводкой

горячей и холодной воды из централизованной сети хозяйственно-питьевого водоснабжения. Указанное помещение (помещения) используется для хранения моющих и дезинфицирующих средств, чистого и грязного белья и иных расходных материалов, уборочного инвентаря, санитарной одежды и обуви работников, проведения дезинфекции и иных мероприятий в соответствии с требованиями санитарных норм и правил.

На передвижном объекте должен быть запас упакованной питьевой воды в объеме, необходимом для оказания парикмахерских услуг в соответствии с требованиями санитарных норм и правил в течение одной рабочей смены. Образующиеся сточные воды собираются в специальную емкость и в последующем отводятся в систему водоотведения (канализации).

Перед началом и после оказания услуг потребителям работники объектов должны мыть руки с использованием жидкого мыла.

При оказании услуг должно использоваться чистое индивидуальное белье (полотенца, простыни, салфетки и другое) для каждого потребителя. После каждого потребителя грязное (использованное) белье, за исключением одноразового, подлежит стирке.

Администрацией объекта в зависимости от характера оказываемых услуг должен быть определен минимальный набор инструментов и (или) одноразовых инструментов (элементов инструментов) и иных расходных материалов для обслуживания одного потребителя. На одно рабочее место должно быть не менее трех минимальных наборов инструментов. Минимальный набор инструментов, используемых для оказания бытовых услуг, должен обеспечивать применение в отношении каждого клиента только продезинфицированных инструментов. Инструменты, используемые для обслуживания потребителей, после очистки и проведенной дезинфекции должны храниться в промаркированных емкостях с крышками.

При оказании бытовых услуг, связанных с нарушением целостности кожного покрова или слизистой оболочки потребителя, должны использоваться стерильные части технических средств и инструменты, одноразовые стерильные салфетки.

Работники, оказывающие бытовые услуги, при проведении процедур с нарушением целостности кожного покрова и слизистой оболочки потребителя должны использовать одноразовые перчатки, при ранениях и контактах с кровью или биологическими жидкостями клиентов соблюдать требования по профилактике инфекционных заболеваний, передающихся с кровью или биологическими жидкостями.

Организация и контроль противоэпидемического режима, а также контроль режима дезинфекции, предстерилизационной очистки и стерилизации инструментов, используемых при маникюре, педикюре, татуаже, пирсинге, пилинге и косметических услугах, возлагаются на администрацию объекта.

На объектах выделяется помещение либо специальное место для дезинфекции, предстерилизационной очистки и стерилизации инструментов,

оборудованное раковиной и смесителями с подводкой горячей и холодной воды из централизованной сети хозяйственно-питьевого водоснабжения здания. В случае отсутствия (отключения) централизованного горячего водоснабжения к умывальным раковинам для мытья волос и рук помещений объектов, в которых осуществляется оказание услуг потребителям, к умывальным раковинам в туалетах для работников и (или) потребителей, к раковине в помещении для дезинфекции, предстерилизационной очистки и стерилизации инструментов должна быть обеспечена подача горячей воды из одного или нескольких резервных источников горячего водоснабжения. Порядок действий при аварийном контакте с биологическими жидкостями потребителя, загрязнении биологическими жидкостями объектов внешней среды изложен в приложении 2 к санитарным нормам и правилам «Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию и эксплуатации объектов по оказанию бытовых услуг», утвержденные постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 15.02.2023 № 33.

При оказании услуг должны соблюдаться требования к дезинфекции, предстерилизационной очистке, стерилизации и оценке качества согласно приложению 3 к санитарным нормам и правилам.

Проведение дезинфекции, предстерилизационной очистки и стерилизации инструментов в санитарных узлах не допускается.

При оказании услуг, не связанных с нарушением целостности кожного покрова (парикмахерские и косметические услуги) или слизистой оболочки потребителя, многоразовые инструменты должны быть продезинфицированы.

Рекомендуется использование стерильных частей технических средств и инструментов преимущественно одноразового применения. Вскрытие многоразовых и (или) одноразовых стерильных инструментов из стерильной упаковки осуществляется в присутствии потребителя. Не допускается использование простерилизованных инструментов с истекшим сроком хранения либо хранившихся с нарушением условий сохранения стерильности.

Одноразовые инструменты (элементы инструментов) и иные расходные материалы, загрязненные биологическими жидкостями потребителей, подлежат дезинфекции. Сбор и дезинфекция острых предметов после использования должны производиться в непрокальваемые емкости. Повторное применение использованных инструментов (элементов инструментов) и иных расходных материалов одноразового применения не допускается.

Поверхность гигиенического покрытия кушеток, кресел, холдеров (подлокотников) для оказания услуг, связанных с нарушением целостности кожного покрова или слизистой оболочки потребителя, которые контактировали с кожными покровами потребителя, а также при загрязнении должна обрабатываться дезинфицирующим средством после каждого использования потребителем (допускается не проводить дезинфекцию поверхностей после каждого потребителя при использовании для оказания услуги чистой одноразовой

салфетки, простыни или полотенца на всю поверхность гигиенического покрытия).

Объекты, оказывающих услуги соляриев.

В соляриях площадь помещения для установки оборудования ультрафиолетового облучения должна быть не менее указанной в инструкции по использованию (техническом паспорте). Использование оборудования ультрафиолетового облучения с лампами после нормативной выработки часов, установленной производителем, не допускается.

Помещение для эксплуатации соляриев оборудуется приточно-вытяжной вентиляцией с механическим побуждением. В случае установки моделей, оборудованных собственной системой вентиляции, организуется естественный приток воздуха в помещение.

Использование оборудования ультрафиолетового облучения допускается при наличии инструкции по использованию (технического паспорта) на русском или белорусском языке (с переводом на русский или белорусский язык).

Для обработки поверхностей оборудования ультрафиолетового облучения (горизонтальной и вертикальной) используются одноразовые салфетки. При оказании услуг соляриев допускается использование парфюмерно-косметической продукции в соответствии с ее назначением и способом применения, установленным производителем.

Временное хранение отработанных ламп осуществляется в специально отведенном для этих целей месте.

В холодный период года в помещениях солярия должны соблюдаться следующие параметры микроклимата:

температура воздуха – 18–24 °С;

относительная влажность воздуха – не более 70 %;

скорость движения воздуха – не более 0,3 м/с.

В помещениях солярия, где осуществляются процедуры ультрафиолетового облучения, в том числе на рабочих местах, должны быть обеспечены допустимые параметры физических факторов согласно приложению 4 к санитарным нормам и правилам «Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию и эксплуатации объектов по оказанию бытовых услуг».

В солярии должны вестись журналы:

учета времени проведения процедур ультрафиолетового облучения;

регистрации потребителей (с отметкой о проведении инструктажа потребителей об особенностях воздействия лучей ультрафиолетового спектра, возможных медицинских противопоказаниях и правилах проведения процедуры ультрафиолетового облучения);

технического обслуживания оборудования ультрафиолетового облучения (с обязательным учетом времени отработки ламп).

Журналы ведутся в письменной форме или в форме электронного документа. Письменный журнал хранится в течение трех лет с момента внесения в него последней записи.

На объектах по оказанию услуг соляриев один раз в год в рамках производственного контроля, а также после установки, обслуживания и ремонта оборудования ультрафиолетового облучения:

напряженности электромагнитных полей, излучаемых установкой ультрафиолетового облучения,

напряженности электрического поля тока промышленной частоты (50 Гц), создаваемые установкой ультрафиолетового облучения,

напряженности электростатического поля на поверхности установки ультрафиолетового облучения.

Объекты, оказывающих услуги прачечных.

Расположение отдельных помещений объектов, в которых предоставляются услуги по стирке и приемке белья (прачечных, постирочных), должно предусматривать непрерывность технологического процесса без пересечения и соприкосновения чистого и грязного белья.

В объектах, принимающих белье от организаций здравоохранения, а также иных организаций и индивидуальных предпринимателей, осуществляющих медицинскую деятельность, стирка белья должна производиться в отдельной автоматической стиральной машине с соответствующей маркировкой, белье инфекционных, обсервационных, гнойно-хирургических отделений должно подвергаться предварительному обеззараживанию.

Помещения объектов, в которых производится обработка инфицированного белья, должны быть:

изолированы от остальных помещений объекта;

обеспечены самостоятельной вытяжной вентиляцией;

оборудованы резервными источниками горячего водоснабжения проточного типа.

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.

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.

Оборудование рабочих мест в производственных помещениях объектов, оказывающих услуги по химической чистке, прачечных должно быть организовано в соответствии со специфическими санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям труда работающих, утвержденными постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 1 февраля 2020 г. № 66.

Объекты, оказывающие услуги по химической чистке.

Объекты, оказывающие услуги по химической чистке, должны размещаться в отдельно стоящих общественных или административно-бытовых зданиях. Разрешается размещать пункты приема-выдачи одежды и других изделий объекта, оказывающего услуги по химической чистке, в многоквартирных жилых домах.

На объектах, оказывающих услуги по химической чистке, предприятиях химической чистки производственные помещения должны располагаться с учетом поточности технологического процесса без пересечения потоков грязных и чистых изделий.

Все химические материалы (реагенты, вещества и препараты), поступающие на объекты, оказывающие услуги по химической чистке, должны храниться в отдельных помещениях, оборудованных местной вытяжной вентиляцией, имеющих полы, стойкие к воздействию кислот и щелочей, и оборудованных стеллажами, поддонами. Используемые машины и установки должны быть герметизированы и оборудованы системами вытяжной вентиляции.

В отделениях для выведения пятен с одежды, обработки одежды и других изделий, влажно-тепловой обработки должны быть установлены местные вытяжные устройства.

Технологические операции по обслуживанию производственного оборудования (доставка, дозировка и загрузка растворителей, нанесение фильтровальных порошков и механическая очистка элементов фильтров) должны осуществляться с использованием средств механизации и средств индивидуальной защиты.

Химические материалы (реагенты, вещества и препараты) следует хранить на производственных участках в ограниченном количестве (не более суточного запаса) в специальных шкафах, оборудованных местной вытяжной вентиляцией.

Конструкция машин для сухой чистки изделий с применением растворителей должна обеспечивать выполнение всех операций по непрерывному и замкнутому циклу. Машины для сухой чистки должны иметь адсорбенты для улавливания паров растворителей, а также фильтры и дистилляторы для их очистки и восстановления. Детали машин для сухой чистки, соприкасающиеся с растворителями и их парами, должны быть изготовлены из химически стойких материалов к данным растворителям.

Для транспортировки одежды и других изделий внутри производственных помещений должны использоваться конвейеры и монорельсовые устройства, а также другие средства малой механизации.

Температура наружных поверхностей производственного оборудования, с которыми может соприкасаться работник, не должна превышать 45 °С.

Сушильные камеры, расположенные смежно с производственными помещениями, должны быть теплоизолированы.

Работы по ремонту производственного оборудования, коммуникаций и отдельных узлов проводятся только после тщательной очистки и нейтрализации химических материалов, а также при действующей вытяжной вентиляции или при использовании передвижной системы вентиляции.

Применение химических веществ первого класса опасности на объектах, оказывающих услуги по химической чистке (предприятиях химической чистки), не допускается.

Работники объектов, оказывающих услуги по химической чистке, предприятий химической чистки должны иметь санитарную одежду и средства индивидуальной защиты. Администрацией должен быть организован контроль за применением работниками санитарной одежды и средств индивидуальной защиты.

Осуществление работ по химической чистке без средств индивидуальной защиты не допускается.

Бассейны.

Бассейны должны оборудоваться системами, обеспечивающими водообмен в ваннах бассейнов, в том числе циркуляционной системой водообмена (бассейн рециркуляционного типа), проточной системой водообмена (бассейн проточного типа) или системой водообмена с периодической сменой воды без циркуляции или потока (бассейн с периодической сменой воды).

Сооружения для очистки, обеззараживания и распределения воды должны обеспечивать эффективность обработки воды и безопасность работы бассейна.

Для обработки воды в ваннах открытых, крытых и комбинированных плавательных бассейнов, бассейнов и водных аттракционов в аквапарках должны применяться химические реагенты и дезинфицирующие средства, предназначенные для этих целей и разрешенные к применению.

Каждая ванна должна иметь свою систему водоподготовки, обеспечивающую постоянство температуры воды и автоматическое дозирование реагентов. Вода, подаваемая в ванны, должна быть обеззараженной (посредством хлорирования, бромирования, озонирования, ультрафиолетового излучения и другими разрешенными методами).

Обнаружение в пробах воды патогенных биологических агентов является основанием для полного слива воды и проведения генеральной уборки с очисткой ванны вне зависимости от вида бассейна и системы водообмена.

В бассейнах рециркуляционного типа без полного слива воды должна не реже одного раза в месяц одновременно с проведением генеральной уборки проводиться дополнительная обработка воды дезинфицирующими средствами.

Температура воды в ваннах бассейна должна быть для:

оздоровительного плавания детей - плюс 28 - плюс 30 градусов;

оздоровительного плавания взрослых - плюс 26 - плюс 28 градусов;

занятий водными видами спорта - плюс 24 - плюс 26 градусов.

Температура воздуха в залах бассейна с ваннами должна быть на 1-2 градуса выше температуры воды, в раздевальных и душевых - плюс 24 - плюс 26 градусов.

При одновременном размещении в зале бассейна нескольких ванн с разной температурой воды температура воздуха определяется по температуре воды ванны наибольшей площади.

Относительная влажность воздуха в залах бассейна с ваннами должна быть не более 65 %, скорость движения воздуха – не более 0,2 м/с.

Система обмена воды бассейнов с площадью зеркала воды не более 100 кв. метров должна предусматривать непрерывное пополнение бассейна свежей водой в пределах не менее 10 процентов объема бассейна за сутки.

Водообмен (объемный расход) в бассейне проточного типа должен быть не менее 15 % объема ванны бассейна в час. Подача очищенной и подогретой воды в ванну бассейна проточного типа должна производиться в течение всего времени эксплуатации бассейна.

Подача свежей воды в систему водоподготовки бассейна из централизованной системы питьевого водоснабжения и отвод воды ванны бассейна в систему водоотведения (канализации) осуществляется через узлы разрыва струи. Вода, подаваемая в систему водоподготовки бассейна или используемая для наполнения ванны бассейна должна соответствовать гигиеническим требованиям к питьевой воде, подаваемой населению системами централизованного питьевого водоснабжения, установленным гигиеническим нормативом «Показатели безопасности питьевой воды».

Минимальная площадь зеркала воды ванны бассейна на одного человека должна быть для взрослых не менее 5 м², для детей – не менее 4 м².

На пути движения от душа к ванне бассейна должны размещаться проходные ножные ванны с проточной водой. В проходные ножные ванны должна подаваться очищенная и обеззараженная вода из системы водоподготовки бассейна или системы питьевого водоснабжения. Допускается отсутствие проходных ножных ванн при непосредственном выходе из душевых на обходную дорожку бассейна. Покрытие обходных дорожек, дна ножных ванн должно быть противоскользящим.

В бассейнах раздевальные для посетителей оборудуются туалетами, индивидуальными шкафами для хранения одежды. 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.

Душевые бассейна оборудуются кабинами, смесителями с подводкой холодной и горячей воды, устройствами для средств гигиены, полотенец и мочалок.

Ежедневная уборка помещений бассейна с применением дезинфицирующих средств по фунгицидному режиму, обеспечивающему противогрибковое действие, должна проводиться в конце рабочего дня. Ежедневной дезинфекции подлежат помещения туалетов, душевых, раздевалки, полы в залах бассейна с ваннами, дверные ручки и поручни, инвентарь.

Для поддержания помещений бассейна в чистоте на протяжении рабочего дня проводится текущая уборка залов бассейна с ваннами, туалетов, раздевальных, душевых.

Механическая очистка стен и дна ванны бассейна с применением ручных и (или) автоматических чистящих приборов; опорожнение, механическая очистка и дезинфекция переливных лотков с решетками регламентирована Санитарными нормами и правилами «Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию и эксплуатации бассейнов, аквапарков, объектов по оказанию бытовых услуг бань, саун и душевых, СПА-объектов, физкультурно-спортивных сооружений».

Администрацией бассейна должен быть организован контроль за соблюдением посетителями правил личной гигиены. В этих целях администрация объекта руководствуется требованиями законодательства в области санитарно-эпидемиологического благополучия населения, Правилами бытового обслуживания потребителей и разрабатывает необходимые локальные правовые акты, в том числе регламентирующие порядок посещения объектов, правила оказания услуг и иные.

На объектах должен осуществляться производственный контроль за показателями безопасности и безвредности воды в ванне бассейна, параметрами микроклимата помещений бассейна, воды централизованной системы питьевого водоснабжения. Кратность проведения производственного контроля за показателями безопасности и безвредности в бассейнах и аквапарках определяется согласно приложению к Санитарным нормам и правилам «Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию и эксплуатации бассейнов, аквапарков, объектов по оказанию бытовых услуг бань, саун и душевых, СПА-объектов, физкультурно-спортивных сооружений». При проведении производственного контроля не допускается использовать ртутные термометры и приборы с ртутным наполнением.

Администрацией бассейна должны быть разработаны локальные правовые акты, регламентирующие порядок действий при установлении несоответствий воды ванны бассейна санитарно-эпидемиологическим требованиям и гигиеническим нормативам, а также в случае попадания фекалий и (или) рвотных масс в воду ванны бассейна.

Объекты по оказанию бытовых услуг бань, саун и душевых.

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.

СПА-объекты.

СПА – направление представляющие собой оздоровительный комплекс процедур с использованием воды морских водорослей целебных растений лечебных грязей физиотерапиии др. современных методов. Объектами СПА-услуги являются:

- ✓ организм в целом;
- ✓ органы чувств;
- ✓ внешние покровы тела (кожа волосы ногти).

Классификация СПА-услуг

В зависимости от уровня специальной подготовки персонала по методике оказания СПА-услуг сложности выполняемых работ, ассортимента оказываемых услуг, наличия оборудования, удобств для потребителей услуг СПА объектам присваиваются категории:

- ✓ СПА-центр;
- ✓ СПА-салон;
- ✓ СПА-кабинет.

Парфюмерно-косметическая продукция должна соответствовать требованиям Технического регламента таможенного союза 009/2011 «О безопасности парфюмерно-косметической продукции».

На объектах, оказывающих СПА-услуги, связанные с воздействием на тело,

кожу и волосы потребителя, выделяется помещение либо специальное место для дезинфекции инструментов, оборудованное раковиной и смесителями с подводкой горячей и холодной воды.

Минимальный набор инструментов, используемых для оказания СПА-услуг, должен обеспечивать применение в отношении каждого потребителя только продезинфицированных или одноразовых инструментов. Инструменты, используемые для обслуживания потребителей, после очистки и проведенной дезинфекции должны храниться в промаркированных емкостях с крышками.

При оказании СПА-услуг должны использоваться чистое индивидуальное белье (полотенца, простыни, салфетки и другое) и индивидуальная обувь для каждого потребителя. В зависимости от особенностей оказываемых СПА-услуг допускается использование потребителями личного белья и обуви.

Ванны (ванночки) для выполнения услуг по уходу за руками (ногами) после обслуживания каждого потребителя должны промываться с использованием моющего средства и дезинфицироваться.

Емкости (ванны, купели) для оказания водных СПА-услуг перед обслуживанием каждого потребителя должны подвергаться очистке и дезинфекции.

При оказании СПА-услуги «соляной грот» («соляная комната», «соляная камера») допускается применение оборудования либо соляных панелей, обеспечивающих концентрацию высокодисперсного сухого аэрозоля природной каменной соли не более $0,3 \text{ мг/м}^3$.

При осуществлении в СПА-объекте услуг обертывания и (или) аппликации парфюмерно-косметическая продукция используется в соответствии с ее назначением и способом применения, установленным производителем. Аппликации с использованием парафина, озокерита, грязи, торфа, глины, нафталанна не допускаются.

При оказании в СПА-объекте водных услуг допускается применение душей и ванн с давлением пузырьков воздуха или струй воды в водной среде ниже 1,5 ат.

Физкультурно-спортивные сооружения.

Размещение физкультурно-спортивных сооружений должно соответствовать специфическим санитарно-эпидемиологическим требованиям к установлению санитарно-защитных зон объектов, являющихся объектами воздействия на здоровье человека и окружающую среду, утвержденным постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 11 декабря 2019 г. № 847.

Минимальная площадь приспособленного сооружения (помещения) для занятий физической культурой и спортом на одного человека должна быть для:

игровых видов спорта – не менее 15 м^2 ;

ритмической гимнастики, аэробики, шейпинга, хореографии, единоборств – не менее 6 м^2 ;

атлетической гимнастики, культуризма (бодибилдинга) – не менее 5 м^2 ;

пилатеса, йоги – не менее 4 м².

Температура воздуха в помещениях для занятий физической культурой и спортом должна быть:

в холодный период года – 15–21 °С;

в теплый период года – 18–28 °С.

Относительная влажность воздуха в помещениях для занятий физической культурой и спортом должна быть 30–60 %.

В физкультурно-спортивных сооружениях должны быть созданы условия для обеспечения питьевого режима посетителей с использованием упакованной питьевой воды и (или) установок с дозированным розливом упакованной питьевой воды (кулеров) и (или) питьевой воды из централизованной системы питьевого водоснабжения.

Хранение спортивного оборудования и спортивного инвентаря должно быть упорядочено и осуществляться в специально отведенных местах.

На объектах проката коньков, лыж должны выделяться помещения для очистки и сушки обуви (коньков, лыжных ботинок), хранения и выдачи чистой и просушенной обуви (коньков, лыжных ботинок), оборудованные стеллажами для их хранения с покрытием, обеспечивающим проведение мойки и дезинфекции.

Текущая уборка помещений должна проводиться в начале и конце рабочего дня и во время перерывов между занятиями.

В конце рабочего дня и во время перерывов между занятиями должна проводиться дезинфекция использованного спортивного инвентаря и спортивного оборудования.

В течение не менее 10 минут во время перерывов между занятиями должно проводиться проветривание помещений для занятий физической культурой и спортом.

Обработку и дезинфекцию отдельных видов спортивного оборудования и спортивного инвентаря следует проводить следующим образом: спортивный ковер очищается ежедневно с использованием пылесосов (рекомендуется использование моющих пылесосов для организации влажной уборки не реже 3–4 раз в месяц);

тренировочные мешки, переносной спортивный инвентарь протирают влажной ветошью не менее 1–2 раз в день;

спортивные маты должны не реже 1 раза в неделю очищаться от пыли с помощью пылесосов или другими методами;

съемные матерчатые чехлы (при наличии) по мере загрязнения должны подвергаться стирке;

кожаные спортивные маты ежедневно протираются с использованием разрешенных к применению моющих средств.

Раздел 5.

Требования к проведению дезинфекции, предстерилизационной очистки и стерилизации. Личная гигиена.

Не стоит недооценивать риски, ведь на инструмент вместе с частицами кожи, ногтей попадают многочисленные микроорганизмы. А для некоторых вирусов для проникновения в организм достаточно ранки или царапины.

В связи с чем санитарно-эпидемиологическим законодательством предусмотрены требования к проведению дезинфекции, предстерилизационной очистки и стерилизации. Проводятся эти мероприятия поэтапно.

Сначала проводится дезинфекция инструмента, с целью уничтожения патогенных и условно патогенных микроорганизмов, таких как бактерии, вирусы, грибов, простейших на объектах внешней среды.

Дезинфекции подлежат инструменты и оборудование, контактирующее с кожными покровами, ногтями, волосами, слизистыми оболочками.

Но перед проведением дезинфекции необходимо промыть инструменты под горячей проточной водой.

Несъемная металлическая часть электрических машинок перед дезинфекцией должна механически очищаться от волос.

Дезинфекция инструмента проводится после завершения обслуживания каждого потребителя, электроды к косметическому оборудованию и приборам так же дезинфицируются после каждого использования потребителям.

Дезинфекция может проводится несколькими способами (замачиванием в дезсредствах, ультразвуковыми волнами, кипячением и т.д.) Однако наиболее распространённым и общепринятым является химический способ.

Факторы, влияющие на эффективность химического способа дезинфекции:

- ✓ качество предшествующей очистки;
- ✓ характер обрабатываемой поверхности;
- ✓ концентрация дезинфектанта;
- ✓ тип и концентрация контаминации микроорганизмами;
- ✓ время контакта дезинфицируемой поверхности с дезинфицирующим агентом;
- ✓ физические и химические факторы окружающей среды (наличие растворимого кальция или магния в воде повышает ее жесткость и способствует нейтрализации дезинфектанта, повышение температуры ускоряет действие дезинфектанта);
- ✓ наличие биопленок на обрабатываемом объекте.

Химический способ проводится путем полного погружения инструмента в приготовленный дезраствор сразу после применения. Разъёмные инструменты дезинфицируются в разобранном виде.

Для дезинфекции рекомендуется использовать полимерные контейнеры с крышками. Емкости должны иметь четкую маркировку с указанием наименования средства, его концентрации, даты приготовления.

Готовится дезсредство по режимам, рекомендованным при вирусных инфекциях (время замачивания инструмента в приготовленном растворе должно соответствовать экспозиции при вирусных инфекциях).

При выборе дезсредства необходимо руководствоваться:

- ✓ целевым использованием дезсредств;
- ✓ максимальной безопасностью для персонала и окружающей среды;
- ✓ совместимостью ДС с конструктивными материалами инструментов, технологического оборудования и др.;
- ✓ простотой использования (хорошая растворимость, монотонная шкала концентраций рабочих растворов, готовые растворы);
- ✓ экономической целесообразностью.
- ✓ производители рекомендуют чередовать дезсредства по основным

действующим веществам не реже 1 раза в квартал. Связано это со способностью микроорганизмов адаптироваться к воздействию неблагоприятных факторов, в том числе применяемых дезинфицирующих и антисептических средств, обуславливает возможность формирования устойчивых штаммов.

После проведения дезинфекции инструменты промываются под горячей проточной водой и хранятся в закрытых промаркированных емкостях.

При проведении услуг, связанных с нарушением целостности кожных покровов и слизистых оболочек инструмент подвергается предстерилизационной очистке (ПСО) и стерилизации.

Проводится ПСО с целью удаления с изделий белковых, жировых и механических загрязнений.

Допускается совмещать проведение дезинфекции с предстерилизационной очисткой, когда это предусмотрено производителем дезсредства и соответственно прописано в соответствии с инструкцией по применению.

Рекомендовано проводить предстерилизационную очистку новых инструментов, не бывших еще в использовании с целью удаления промышленной смазки или механических загрязнений.

Предстерилизационную очистку проводят ручным или механизированным способом.

При проведении ручным способом проводится замачивание в растворе с полным погружением и далее мойка каждого изделия в том же растворе, в котором проводили замачивание ватномарлевым тампоном, салфеткой и др.

При проведении механизированным способом методика проведения должна соответствовать инструкции по эксплуатации, прилагаемой к конкретному оборудованию.

После проведения ПСО инструменты промываются под горячей проточной водой и просушиваются.

Завершающим этапом является стерилизация инструмента. Проводится она с целью обеззараживания инструмента от всех форм микроорганизмов и даже споровых форм. Стерилизации подлежат все многоразовые инструменты, контактирующие с кожей или слизистой оболочкой и используемые для услуг связанных с нарушением их целостности:

Способ и режим для обеззараживания инструментов выбирают в зависимости от материала, из которого они изготовлены.

Способы стерилизации:

1. **Воздушный способ** (сухой, горячий воздух) в сухожаровых шкафах, обычно осуществляется при температуре 180 градусов, в течении одного часа.
2. **Гласперленовый способ** (при помощи стеклянных шариков, нагретых до температуры 280 градусов), короткое время стерилизации от 15 секунд до 2 минут. Однако, этот способ предназначен для быстрой стерилизации цельно металлических инструментов, не имеющих полостей, каналов, и замковых частей, кроме того, стерилизуется только та часть инструмента, которая погружена в шарики (так можно стерилизовать, например, алмазные фрезы для маникюра).
3. **Паровой способ** в автоклавах — стерилизующим агентом является пар под избыточным давлением, для получения которого используется дистиллированная вода. Этот способ не пригоден для материалов не устойчивых к высоким температурам. Так же автоклав является очень дорогостоящим оборудованием.
4. **Химический способ** - процесс должен протекать в заранее подготовленных, уже стерильных условиях, с использованием обеззараженной посуды, ветошей и губок для работы с инструментом.

Наиболее зарекомендовал себя способ стерилизации инструмента в сухожаровом шкафу, путем подачи горячего воздуха при температуре 180 градусов длительность 60 минут.

При проведении стерилизации должны использоваться упаковочные материалы и индикаторы, предназначенные для этих целей и разрешенные в Республике Беларусь. Инструменты стерилизуются упакованными на одного потребителя (для оказания одной услуги) в стерилизационные упаковочные материалы и в них же хранятся.

Должен вестись журнал учета работы стерилизационного оборудования, а так же индикаторов контроля стерилизации при невозможности их сохранения на упаковке до использования.

Журнал ведется в письменной форме или в электронной. Письменный журнал хранится на объекте в течении трех лет с момента внесения в него последней записи.

Организация и контроль противоэпидемического режима, а также контроль режима дезинфекции, предстерилизационной очистки и стерилизации инструментов, используемых при маникюре, педикюре, татуаже, пирсинге, пилинге и косметических услугах, возлагаются на администрацию объекта.

Личная гигиена - это гигиенические требования к содержанию в чистоте тела и одежды работника.

Личная гигиена включает: личное поведение; внешний вид; чистоту и опрятность санитарной одежды; мытье и гигиеническую обработку рук; состояние здоровья; обучение гигиеническим навыкам.

Для соблюдения правил личной гигиены должны быть оборудованы, раковины для мытья рук. Умывальные раковины для мытья рук должны быть обеспечены горячей и холодной проточной водой, дозатором с жидким мылом,

при необходимости дозатором с антисептиком для обработки рук, полотенцами разового пользования или устройством для сушки рук.

Руки необходимо вымыть:

по мере их загрязнения; после посещения санузла; перед надеванием новой пары перчаток во время оказания услуги и после снятия перчаток после завершения услуги; перед приемом пищи; после контакта кожи рук с биологическими жидкостями потребителя.

Общие правила проведения качественной антисептики рук:

- ✓ чистые, коротко остриженные ногти не покрытые лаком;
- ✓ антисептическое средство для рук отбирать из дозатора в углубление ладони;
- ✓ спиртосодержащее средство для антисептики втирать только в сухие руки (влага или вода на руках разбавляет втираемое антисептическое средство, что приводит к некоторой потере его эффективности. кроме того, дерматологическая переносимость средства для антисептики рук значительно лучше, если руки не смочены водой непосредственно перед нанесением).

Раздел 6.

Понятие об отравлениях, профессиональных заболеваниях, травмах.

Меры профилактики. Средства индивидуальной защиты.

Отравление - совокупность неблагоприятных эффектов, обусловленных попаданием токсического вещества в желудочно-кишечный тракт и дыхательные пути либо его контактом с кожей, глазами или слизистыми оболочками (полости рта и др.).

В зависимости от пути поступления ядов в организм различают ингаляционные (через дыхательные пути), пероральные (через рот), перкутанные (через кожу), инъекционные (при парентеральном введении) отравления и пр.

Профессиональное заболевание - заболевание, вызванное воздействием на работающего вредного и (или) опасного производственного фактора трудового процесса, повлекшее временную или стойкую утрату им профессиональной трудоспособности либо его смерть.

К профессиональным заболеваниям относятся болезни, развитие которых связано с непосредственным воздействием производственных факторов, или болезни, встречающиеся при работе в определенных условиях значительно чаще, чем обычно.

По характеру возникновения и условиям течения профзаболевания делятся на острые и хронические:

острые профессиональные заболевания - вызванные воздействием вредного производственного фактора в процессе трудовой деятельности в течение не более одного рабочего дня (смены);

хронические профессиональные заболевания - вызванные длительным на протяжении нескольких лет воздействием вредного фактора.

Травмой, или повреждением, называют воздействие на организм человека внешнего фактора (механического, физического, химического, радиоактивного вещества, электричества и др.), в результате чего наступает частичная или стойкая утрата трудоспособности.

Выделяют: производственные травмы (или несчастные случаи) и непроизводственные травмы.

Причинами, обуславливающими профессиональное заболевание и травмы, могут быть несовершенство технических процессов, оборудования, а также нарушение технологического процесса, низкий уровень санитарной культуры рабочих и др.

Мерами профилактики острых и хронических отравлений, профессиональных заболеваний и травм являются:

соблюдение нормативов и правил безопасности труда;

механизация и автоматизация производства, усовершенствование технологических процессов и оборудования;

контроль за полнотой и результативностью медицинских осмотров работающих, гигиеническим обучением работающих;

ведение мониторинга состояния факторов производственной среды (по данным производственного лабораторного контроля (ПЛК));

соблюдение санитарно-эпидемиологических требований к условиям труда работающих и содержанию производственных объектов;

применение средств индивидуальной защиты на работах, связанных с вредными и (или) опасными условиями труда;

организация питания работающих, здоровый образ жизни.

Работники, занятые на производстве с вредными или опасными условиями труда, а также на работах, связанных с загрязнением или выполняемых в неблагоприятных температурных условиях, должны быть обеспечены средствами индивидуальной защиты, в том числе специальной защитной одеждой, средствами индивидуальной защиты ног, смывающими и обезвреживающими средствами.

Средства индивидуальной защиты подразделяются на две категории:

средства коллективной защиты (СКЗ)

средства индивидуальной защиты (СИЗ).

Средства индивидуальной защиты служат для защиты одного работающего.

В зависимости от назначения средства индивидуальной защиты подразделяются на классы:

костюмы изолирующие; средства защиты органов дыхания; специальная одежда; средства защиты ног (специальная обувь); средства защиты рук; средства защиты головы; средства защиты лица; средства защиты глаз; средства защиты

органов слуха; средства защиты от падения с высоты и другие предохранительные средства;

по типам средства индивидуальной защиты подразделяются на:

средства индивидуальной защиты от механических воздействий;

средства индивидуальной защиты от химических факторов;

средства индивидуальной защиты от биологических факторов;

средства индивидуальной защиты от повышенных и (или) пониженных температур, искр и брызг расплавленного металла;

одежда специальная сигнальная повышенной видимости;

средства индивидуальной защиты от термических рисков электрической дуги, неионизирующих излучений, поражений электрическим током, воздействия статического электричества; средства защиты комплексные.

Специальная одежда служит для предохранения тела работающих от неблагоприятного воздействия механических, физических и химических факторов производственной среды. Спецодежда должна надежно защищать от вредного производственного фактора, не нарушать нормальной терморегуляции организма, обеспечивать свободу движений, удобство ношения и хорошо очищаться от загрязнений, не изменяя при этом своих свойств.

Специальная обувь должна защищать ноги работников от воздействия опасных и вредных производственных факторов.

Средства защиты глаз и лица - это очки открытого и закрытого типа, козырьковые очки, ручные и наголовные щитки, шлемы, защищающие глаза и органы дыхания.

Набор специальной одежды и СИЗ определяется в соответствии с типом производства и видом выполняемых работ. Спецодежда должна быть всегда чистой, полностью прикрывать домашнюю одежду и волосы, хорошо застегиваться. Хранится отдельно в отведенных для этого местах (шкафы, полки и др.). Стирка спецодежды производится в централизованном порядке в прачечных, имеющих соответствующие условия для стирки и сушки спецодежды и обезвреживания сточных вод.

Работники на производстве обязаны пользоваться и правильно применять выданные им СИЗ, а работодатель обязан контролировать применение работниками средств индивидуальной защиты.

СИЗ должны сопровождаться документами, подтверждающими их соответствие требованиям технического регламента Таможенного союза - декларация о соответствии или сертификат. На каждой единице СИЗ должна быть маркировка, содержащая информацию о наименовании изделия; наименовании изготовителя; защитных свойствах; размере (при наличии); дате (месяц, год) изготовления или дате окончания срока годности, если она установлена; сведениях о классе защиты и климатическом поясе, в котором могут применяться средства индивидуальной защиты (при необходимости); о способах ухода и требованиях к утилизации средства индивидуальной защиты; о документе, в соответствии с которым изготовлено средство индивидуальной защиты.

В каждом структурном подразделении субъекта должна быть аптечка первой помощи универсальная с перечнем вложений, установленным Министерством здравоохранения. Каждый работник организации должен быть информирован о том, где размещаются аптечки с медикаментами и другие средства для оказания первой помощи.

Раздел 7.

Обязательные медицинские осмотры работающих.

Гигиеническое обучение

Медицинские осмотры – это лечебно-профилактические мероприятия, которые проводятся специальной комиссией медицинских специалистов в государственных лечебных учреждениях, имеющих соответствующую лицензию. Медкомиссия утверждается соответствующим приказом руководителя медучреждения.

Порядок и периодичность прохождения медосмотров изложен в «Инструкции о порядке проведения обязательных и внеочередных медицинских осмотров работающих», утвержденной постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 29.07.2019 № 74.

Целью медицинских осмотров является:

- определения пригодности к выполнению поручаемой им работы;
- предотвращения распространения инфекционных и паразитарных заболеваний;
- динамического наблюдения за состоянием здоровья;
- своевременного выявления профессиональных и общих заболеваний;
- профилактическая цель – проведение охраны здоровья граждан, лечения, медицинской реабилитации лиц с выявленными заболеваниями, предупреждение развития и распространения тех или иных инфекций и заболеваний.

Медицинские осмотры бывают: предварительными, периодическими и внеочередные.

Предварительные медицинские осмотры проходятся работниками при устройстве на новое место работы (цель выявить функциональные нарушения у работника и его медицинские противопоказания, а также определить его возможность по выполнению требуемой работы).

Периодические медосмотры проводятся в течение всей трудовой деятельности, позволяют выявить изменения в состоянии здоровья работника, связанные с выполнением им работы, а также определить динамику уже имеющихся заболеваний.

Внеочередные медосмотры проводятся в течение их трудовой деятельности, осуществляются в случае ухудшения состояния здоровья работающего по инициативе нанимателя, госорганов здравоохранения и иных организаций здравоохранения, осуществляющих оказание медицинской помощи.

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.

Лица, не прошедшие медицинский осмотр в установленном законодательством Республики Беларусь порядке, к работе не допускаются. Ответственность за организацию профосмотра возлагается на руководителя субъекта хозяйствования.

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.

Работники при оказании бытовых услуг, при приеме на работу и в дальнейшем 1 раз в 2 года. 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».

Раздел 8.

Здоровый образ жизни. Принципы здорового образа жизни, пути формирования

Здоровье человека – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

При этом, под **физическим здоровьем** следует понимать совершенство саморегулирующих функций организма, оптимальное протекание физиологических процессов, и максимальную адаптацию к различным факторам внешней среды.

Психическое здоровье предполагает гармонию психических процессов и функций, а также отрицание и преодоление болезни.

Социальное здоровье отражает меру социальной активности, деятельного отношения человека к миру, его социальной востребованности.

Показатели, характеризующие уровень здоровья человека:

Объективные показатели: температура тела, кровяное давление, частота пульса, содержание гемоглобина, лейкоцитов, сахара в крови и т.д.

Субъективные показатели: самочувствие, настроение, наличие аппетита, сна и т.д.

Итак, здоровье представляет собой интегральный показатель, результат сложного взаимодействия наследственных особенностей человека с природой и обществом. Оно зависит не только от качества окружающей среды, но также от условий труда, обучения и быта, от привычек и поведения людей, материальной обеспеченности, уровня развития здравоохранения и многих других факторов. Степень их влияния на организм различна.

Здоровье человека зависит от многих **факторов**:

развитие здравоохранения составляет 10%,
 условия окружающей среды – 18– 20%,
 наследственная предрасположенность – 20 –22%
 образ жизни – **50%**.

Здоровый образ жизни (далее – **ЗОЖ**) включает благоприятные условия жизнедеятельности человека, уровень его культуры и гигиенических навыков, которые позволяют сохранить и укрепить здоровье, предупреждать болезни и поддерживать оптимальное качество жизни.

Свод правил здорового образа жизни включает:

1. Отказ от вредных привычек.
2. Отдых и труд
3. Рациональное питание в различных возрастных периоды жизни.
4. Адекватную возрасту и физическим возможностям двигательную активность в течении всей жизни.
5. Соблюдение правил личной и общественной гигиены
6. Стрессоустойчивость
7. Безопасное сексуальное поведение.
8. Экологически правильное поведение человека, направленное на сохранение окружающей среды
9. Закаливание
10. Самоконтроль состояния здоровья.

Факторы оказывающие отрицательное влияние на ЗОЖ:

- неблагоприятная экологическая обстановка в местах проживания;
- эмоциональная и психическая напряжённость при общении с окружающими;
- вредные привычки (не соблюдение режима труда и отдыха, гиподинамия, алкоголь, курение, наркотики).

ЗОЖ – реально-существующая модель, это не инструкция, которую надо выполнять каждый день, это «колебания», которые можно, а иногда и необходимо допускать (ограничение движений при переломах, переедание во время праздников, бессонная ночь при уходе за больным ребенком и т.д.). Однако, колебания в списке свода правил ЗОЖ допустимы не во всех пунктах! **Отказ от вредных привычек и безопасное сексуальное поведение** должны соблюдаться всегда!

Рациональное питание

Питание — один из наиболее важных аспектов здорового образа жизни. В организме человека нет практически ни одного органа и системы, нормальная жизнедеятельность которых не зависела бы от питания. Доказана связь между питанием и развитием основных хронических неинфекционных заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых и некоторых онкологических, которые являются двумя ведущими причинами преждевременной смертности в мире.

По данным ВОЗ:

Основными принципами рационального питания являются:
умеренность;

разнообразие (55-60% – углеводы, 10-15% – белки, 15-30% – жиры);

соблюдение режима потребления пищи.

Питание должно соответствовать принципу энергетического равновесия: сколько получено калорий с пищей, столько должно быть потрачено.

Правила здорового питания

- Используйте в своем рационе **разнообразную пищу**. В ежедневном меню должны присутствовать продукты из разных пищевых групп (фрукты, овощи, ягоды, грибы, зерновые и бобовые культуры, мясо, рыба, птица, молочные продукты, яйца, орехи, жиры, масла, зелень).

- **Питайтесь регулярно**, небольшими порциями, не реже четырех раз в день. Не делайте больших перерывов между приемами пищи. Ежедневное меню должно состоять из завтрака, обеда, полдника и ужина.

- Старайтесь принимать пищу каждый день в **одно и то же время**, это благотворно влияет на работу желудочно-кишечного тракта. А вот от перекусов между основными приемами пищи лучше отказаться.

- Постарайтесь ограничить потребление **соли**. Пусть ваши блюда лучше будут недосолёнными, чем пересоленными. Вместо обычной соли используйте йодированную. Считается, что морская соль более полезна, чем поваренная, т. к. она сохраняет в своем составе много полезных минералов. К тому же, морская соль более соленая, поэтому, при меньшем количестве соли вкус блюд не изменится, а организм получит меньше вреда.

- Ограничьте потребление **сахара**. В некоторых случаях сахар можно заменить медом. Несколько ложек меда в день обеспечат организм витаминами и минералами, помогут предотвратить простудные заболевания и укрепят иммунитет. Но не кладите мед в горячий чай, так как при нагревании мед теряет часть своих полезных качеств.

- В течение дня старайтесь **пить побольше чистой воды**. Вода просто необходима нашему организму, ведь он на 2/3 состоит из воды. Вода оказывает благотворное влияние на кожу, увлажняет ее изнутри, питает энергией, предотвращает сухость. Кроме того, вода способствует выведению вредных токсинов из организма и необходима для нормального пищеварения. Оптимальным считается выпивать около 2-х литров чистой негазированной воды в сутки. Только не пейте много воды на ночь, а то рискуете проснуться с отеками.

- Ешьте больше **овощей и фруктов**, ВОЗ рекомендует включать в рацион каждый день не меньше 400 грамм овощей, фруктов и ягод, в которых содержится много клетчатки и витаминов. Сырые овощи и фрукты повышают скорость обменных процессов в организме.

- Употребляйте только **свежие продукты**. Лучше готовить еду небольшими порциями, чем сварить огромную кастрюлю на всю неделю. Пользы для здоровья от этого не будет. При долгом хранении пищи в ней начинаются процессы гниения и брожения. При покупке продуктов обязательно посмотрите, не истек ли срок годности.

Физическая активность

Физическая активность (ФА) определяется как любое движение тела, производимое скелетными мышцами, которое приводит к расходу энергии сверх уровня покоя. Это более широкое понятие, чем спорт, которым занимается ограниченный круг людей. Не обязательно быть «профессиональным спортсменом» для того, чтоб получить пользу от физической активности. Основной ФА является обычная ежедневная физическая деятельность, ходьба, плавание, езда на велосипеде, работа в саду, танцы, домашняя работа.

Регулярная физическая активность - один из основных компонентов профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, что в свою очередь, способствует уменьшению смертности и потери трудоспособного населения.

У здоровых лиц, регулярно занимающихся физической активностью, общая и сердечно-сосудистая смертность снижается на 20-30%. Это относится, как и к мужчинам так и к женщинам любого возраста.

Аэробная умеренная физическая активность в течении 2 часов в неделю снижает риск ишемической болезни сердца и инсульта, артериальной гипертензии, депрессии, остеопороза. Аэробные нагрузки – это такие физические упражнения, которые люди делают ритмично, приводя в движение мышцы в течение определенного периода времени. Это может быть бег, быстрая ходьба, езда на велосипеде, игра в баскетбол, танцы и плавание.

Общие рекомендации по физической активности:

- избегайте малоподвижного образа жизни;
- небольшая физическая нагрузка лучше, чем ее полное отсутствие;
- рекомендовано заниматься умеренной физической нагрузкой **не менее 30 минут в день 5 дней в неделю**, или интенсивной нагрузкой не менее 15 минут в день также 5 дней в неделю. Или комбинировать умеренную и интенсивную нагрузку;
- для получения большей пользы рекомендовано постепенное увеличение аэробной ФА. Длительность одного занятия должно быть не менее 10 минут.

Придерживайтесь несколько принципов, которые позволят правильно организовать физическую активность (**система трех «П»**):

Постепенно. Неподготовленному человеку нужно начинать с малых нагрузок. Если сразу пытаться пробежать большую дистанцию, можно нанести значительный вред своему организму.

Последовательно. От простого к сложному.

Постоянно, регулярно и систематично. Если заниматься неделю, а потом забросить дело на месяц, то эффекта не будет.

Пожилые люди и физическая активность

Для того чтобы пожилой человек мог заниматься физической активностью, должно быть разрешение от врача, тогда занятия физической активности принесут здоровье и счастье. ФА способствует замедлению процесса старения, развивает гибкость и способствуют увеличению независимости в делах.

Пользу от занятий ФА пожилые люди начинают ощущать, как только встают со своего кресла. Начинать занятия надо с разминки, постепенно увеличивая занятие до 30 минут в день. Если до этого пожилой человек вел малоподвижный образ жизни, то этот период должен продолжаться не менее 3 недель, для адаптации организма к нагрузкам.

Физическая активность у людей с избыточной массой тела и ожирением

У лиц с избыточной массой тела и ожирением рекомендуется более длительные нагрузки по 40-90 минут в день. Предпочтительна ФА низкой и умеренной интенсивности, такие как ходьба, езда на велосипеде, плавание.

При выборе своего направления двигательной активности всегда надо учитывать возраст, сложность тренировок и ваше физическое состояние.

Отказ от вредных привычек

Многие вредные привычки, существующие в нашем обществе способны не только значительно снизить качество жизни, разрушая драгоценный ресурс «здоровье», но и могут стать причиной смерти. Список вредных привычек очень широкий (интернет – зависимость, переедание, лень, сквернословие и т.д.). Особняком в этом списке стоят **интернет – зависимость, наркомания, курение, алкоголизм.** Именно они, вместе с неправильным питанием и низкой двигательной активностью являются ведущими причинами (из факторов образа жизни человека), формирующими неинфекционную заболеваемость населения РФ, которая характеризуется высоким уровнем: преждевременной смертности населения (прежде всего в трудоспособном возрасте), утраты трудоспособности, инвалидности.

В новейшей классификации болезней МКБ-11, **интернет-зависимость** включена в список психических расстройств и проявляется навязчивым стремлением использовать интернет и избыточное пользование им. Обычно при наличии такой патологии, человек проводит в интернете от 8 до 18-20 часов.

Но постоянное пребывание в сети по долгу работы или другой необходимости не делает человека зависимым. Зависимость заключается в неспособности человека вовремя выйти из сети, желание все время посвящать интернету. Такие больные могут пренебрегать сном, хобби, бытовыми делами.

Интернет – зависимость провоцирует физиологические отклонения, психологические расстройства и неврологические осложнения.

Действительно, на первый взгляд зависимость от гаджетов кажется несопоставимой с наркоманией или курением, однако, следует знать, что в основе всех этих зависимостей лежит один и тот же механизм, связанный с синтезом «гормона удовольствия» – дофамина.

Интернет-зависимость отражается на **физическом здоровье и внешности**, развивается следующая патология:

искривление позвоночника (если речь идет о сидении за компьютером) или искривление шейных позвонков (при использовании более компактного гаджета) – планшета, телефона, ноутбука и т. д., усиливающиеся боли в спине, сколиоз;

зрительная утомляемость, рези в глазах, сухость, в дальнейшем фиксированное снижение остроты зрения;

заболевания суставов кистей рук (при работе за компьютером рука человека вынуждена совершать много мелких движений, сильно устает, а при длительной работе развивается туннельный синдром (сдавление срединного нерва), который проявляется онемением и парестезией (мурашки, покалывание, жжение) в области иннервации срединного нерва на кисти (в области пальцев с первого по четвертый);

бессонница;

расстройства пищевого поведения;

повторяющиеся головные боли.

Психическая нагрузка

Второй по важности фактор — психическая нагрузка. Компьютер требует не меньшей сосредоточенности, чем вождение автомобиля. Интересные игры требуют огромного напряжения, которого практически не бывает в обычных условиях.

Постоянный непрекращающийся информационный паток, свет от гаджетов, отсутствие здорового сна, адекватных физических нагрузок и правильного питания приводит к развитию нервоза, психических заболеваний и даже повышенному риску суицида.

К **социальным** осложнениям патологии относят:

- упрощение картины мира;
- сокращение словарного запаса;
- формирование клипового мышления, основанного на восприятии информации через короткие видеоролики и яркие образы (*для получения нужной информации не приходится штудировать сотни страниц книг и учебников. Таким образом, мозг перестает выделять нужную информацию из большого объёма, все нужное и так уже проанализировано и выписано. Дети, проводящие много часов в интернете, становятся импульсивными, не способными к умственной работе*);

- потеря способности мыслить логично.

Пути решения интернет-зависимости могут быть следующие:

1. Важно признать проблему и знать все о ее причинах и последствиях. Проводится работа над устранением внешних факторов, которые могли сподвигнуть человека на уход от реальности.

2. Максимально ограничьте время использования гаджетов и их присутствие в жизни (переход на обычный будильник, прием пищи без телефона, личной общение и т.д.).

Применяется метод постепенного сокращения времени, проведенного в интернете. Выход в сеть осуществляется в строго отведенный промежуток.

3. Сфокусируйте свое внимание ребенка на те аспекты жизни, которыми вы пренебрегла (внимание друзьям, общение с родственниками, занятия спортом, чтение обычных книг, прогулки на свежем воздухе, прослушивание музыки). Цель – замена вредной привычки на полезную.

4. Постепенно возвращайте использование гаджетов, тщательно дозируя время их использования.

В тяжелых случаях интернет-зависимость лечат с помощью фармакологии.

Отсутствие надлежащей терапии интернет-зависимости, приводит к личностной деградации, снижению способности к обучению, затруднению мышления. Точно такие же изменения происходят в головном мозге алкоголиков и наркоманов.

Проблема **наркомании** касается всех стран и континентов, где живет человек.

Современная наркоситуация в нашей стране складывается следующим образом: наиболее серьёзной угрозой над молодежью нависла проблема употребления синтетических наркотиков, или, как их еще называют, «дизайнерских». Они известны как «спайсы», различные курительные смеси, «соли для ванн», «удобрения для растений», «кислоты», растительные добавки к пище, благовония, ароматические смеси. Наркобизнес не стоит на месте и современные возможности интернета ему только в помощь. Вопрос покупки решается весьма просто: знать куда и кому написать (позвонить).

Синтетические наркотики в десятки и даже в сотни раз оказывают более сильный психотропный эффект на организм человека, чем традиционные, широко известные наркотики. Более того, многие из подобных веществ могут привести к сильнейшему отравлению. Они обладают высокой наркогенностью – способны вызвать зависимость даже от однократного приема. Этот вид зависимости несет угрозу национальной безопасности страны. Помимо медицинских и психических последствий (депрессия, передозировка, судороги, воспаление вен, гепатиты, ВИЧ, ИППП, сложность лечения), наркомания влечет множество социальных проблем (безработица, криминал, разводы).

Курение – это не просто вредная привычка, это глобальная эпидемия, уносящая ежегодно до 8 миллионов жизней. Миллион из них – жертвы пассивного курения. За последние 5 лет изменилось и само понятие курение, что связано с появлением различных «новинок» в этой сфере. Согласно Декрету Президента Республики

Беларусь от 24 января 2019 г. N 2 «О государственном регулировании производства, оборота и потребления табачного сырья и табачных изделий» курение в нашей стране определено как **потребление табачных изделий, использования электронных систем курения, систем для потребления табака**. Таким образом, на государственном уровне был урегулирован вопрос: как относиться к кальянам, электронным сигаретам, системам тления табака, снюсам.

Табак – это яд в любой форме. Все формы употребления табака вредят здоровью и безвредной дозы табака не существует. Нет ни одного исследования, подтверждающего, что электронные сигареты или устройства для нагревания табака менее вредны для здоровья. Жидкости для этих устройств содержат другие химические вещества, ароматизаторы и красители. Вейпы и электронные сигареты содержат много опасных компонентов, ключевые из которых – глицерин и пропиленгликоль. При нагревании такой жидкости образуется не сигаретный дым, а пар, содержащий ароматизаторы и отдушку. Если жидкость содержит никотин, человек вдыхает пар, насыщенный никотином, есть высокий риск передозировки никотином.

Только факты:

- курильщики умирают на 10-15 лет раньше тех, кто не курит;
- каждый 5 белорус – пассивный курильщик;
- 18,8 % пассивного курения приходится на домашние условия;
- курение вызывает 18 нозологических форм рака, в том числе 80% случаев рака легкого, 30% – рака желудка, 50% – опухоли шеи, кишечника, предстательной железы;
- от 5% до 15% дохода тратиться в РБ на покупку сигарет;
- средний возраст начала курения в стране 16,5 лет.

Согласно Декрету Президента Республики Беларусь от 24 января 2019 г. N 2 «О государственном регулировании производства, оборота и потребления табачного сырья и табачных изделий» **курение в нашей стране запрещено:**

1. В подъездах, на лестничных площадках, в лифтах и вспомогательных помещениях многоквартирных жилых домов, общежитий (штраф за нарушение пользования жилыми помещениями составляет до 30 БВ).

2. На детских площадках.

3. На рабочих местах, организованных в помещениях.

4. На территориях и в помещениях, занимаемых спортивно-оздоровительными и иными лагерями.

5. В помещениях и на территориях, занимаемых учреждениями образования (школы, ССУЗы, ВУЗы и др.), организациями, реализующими образовательные программы послевузовского образования.

6. В подземных переходах, на станциях метрополитена.

7. На остановочных пунктах (общественного транспорта) на маршрутах автомобильных перевозок пассажиров и перевозок пассажиров городским электрическим транспортом, посадочных площадках, используемых для посадки и высадки пассажиров.

8. Во всех видах транспорта общего пользования.
9. В автомобилях, если в них присутствуют дети в возрасте до 14 лет.
10. В иных местах, определенных законодательными актами Республики Беларусь.

Запрещается курение, за исключением специально созданных мест, оборудованных в установленном порядке и обозначенных указателем «**Место для курения**»:

в торговых объектах и объектах бытового обслуживания населения, торговых центрах и на рынках;

в объектах общественного питания, на территории летних площадок (продолжений залов);

в границах территорий, занятых пляжами;

на территориях и в помещениях, занимаемых организациями физической культуры и спорта, физкультурно-спортивными сооружениями;

в производственных зданиях (помещениях);

в помещениях и на территориях, занимаемых государственными органами, организациями культуры и здравоохранения, санаторно-курортными и оздоровительными организациями, организациями, оказывающими услуги связи, социальные, банковские, страховые, гостиничные и иные услуги, а также организациями, индивидуальными предпринимателями, которым в соответствии с законодательством Республики Беларусь предоставлено право осуществлять образовательную деятельность;

в помещениях, предназначенных для приема граждан, в том числе по вопросам осуществления административных процедур;

в помещениях пассажирских терминалов автомобильного транспорта, портов и аэропортов;

в помещениях и на территориях железнодорожных станций, предназначенных для обслуживания пассажиров железнодорожного транспорта общего пользования;

на морских судах, судах смешанного (река–море) плавания.

За курение в местах, запрещенных ст. 17.9 Кодекса Республики Беларусь об административных правонарушениях, предусмотрен штраф в размере до 4 базовых величин.

Проблема **пьянства и алкоголизма** продолжает оставаться одной из самых социально значимых и актуальных для нашего общества. 20% белорусов употребляют алкоголь по наиболее неблагоприятному смехе: «редко, но метко», когда одномоментно употребляется большое количество алкоголя.

Алкоголь:

- несет ответственность за развитие 7 видов рака (главный повреждающий фактор – этанол, вызывающий пролиферацию клеток эпителия);
- формирует зависимость прямо пропорционально возрасту начала употребления: чем младше возраст, тем выше риск формирования алкоголизма:

младше 12 лет – вероятность развития алкоголизма к 21 году составит 16%;

12-14 лет – 15%;

15-17 лет – 9%;

18-20 лет – 4,2%;

после 21 года – 2,6%.

- является причиной более чем 200 других заболеваний и травм (нарушения функции печени, поджелудочной железы и других органов пищеварительной системы и как следствие – причиной развития таких болезней как цирроз, панкреатит, гастрит. Употребление алкоголя делает сердечные мышцы слабыми, что становится причиной нарушения кровообращения);
- даже в небольших дозах представляет риск для развивающегося плода в течение всего периода беременности.
- в результате вредного употребления алкоголя ежегодно умирают 3 миллиона человек, что составляет 5,3% всех случаев смерти.

Таким образом, здоровый образ жизни очень положительно сказывается на здоровье как отдельного человека, так и общества в целом. Люди, ведущие здоровый образ жизни, гораздо менее подвержены риску развития заболеваний. Здоровый и энергичный сотрудник не болеет и не нуждается в больничных, не бежит постоянно на перекуры, чувствует себя отлично, жизнерадостен, эффективно работает, обладает более высокой степенью самодисциплины и самоконтроля.

Каждый из нас рождается с определенным набором генов и внешних признаков, своим поведением мы можем минимизировать действие рисков для нашего здоровья. Если мы не будем вести ЗОЖ, то мы полностью будем зависеть от условий жизни. Ведя ЗОЖ, человек формирует индивидуальное активное долголетие, снижает вероятность социально-значимых болезней (рисков их развития).