

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
Государственное учреждение «Дятловский районный центр гигиены и
эпидемиологии»

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
ПО ГИГИЕНИЧЕСКОМУ ОБУЧЕНИЮ

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

Пособие составлено в целях повышения уровня знаний работающих по профилактике инфекционных и неинфекционных заболеваний, о здоровом образе жизни в соответствии с 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».

Содержание:

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

Раздел 2. Понятие об инфекционных заболеваниях. Меры профилактики.

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

Раздел 4. Требования к проведению противоэпидемических мероприятий

Раздел 5. Требования к парфюмерно-косметической продукции, используемой при оказании услуг.

Раздел 6. Обязательные медицинские осмотры работающих. Гигиеническое обучение.

Раздел 7. Организация производственного контроля

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 (далее - Закон) устанавливает правовые и организационные основы предотвращения неблагоприятного воздействия на организм человека факторов среды его обитания в целях обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения. Санитарно-эпидемиологическое благополучие населения — состояние здоровья населения, среды обитания человека, при котором отсутствует вредное воздействие на организм человека факторов среды его обитания и обеспечиваются благоприятные условия его жизнедеятельности.

Технический регламент Таможенного союза «О безопасности 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/>.

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», устанавливают общие требования к содержанию и эксплуатации капитальных строений (зданий, сооружений), изолированных помещений и иных объектов, принадлежащих субъектам хозяйствования, в целях обеспечения безопасности и безвредности для человека условий деятельности субъектов хозяйствования, производимой ими продукции, выполняемых работ, оказываемых услуг.

С полной редакцией Общих санитарно-эпидемиологических требований к содержанию и эксплуатации капитальных строений (зданий, сооружений), изолированных помещений и иных объектов, принадлежащих субъектам хозяйствования, утвержденных Декретом Президента Республики Беларусь от 23.11.2017 № 7, можно ознакомиться на сайте государственного учреждения «Гродненский зональный центр гигиены и эпидемиологии»: gorses-grodno.by в разделе документы.

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

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

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

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

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

Действующие нормативно-правовые акты:

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 ноября 2017 года № 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;

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 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.

Инфекционные заболевания – это заболевания, вызванные проникновением в организм человека болезнетворных (патогенных) микроорганизмов. Отличие от неинфекционных заболеваний заключается в способности к распространению, причем, если распространение ограничивается границами семейного очага, коллектива, то речь идет о локальной вспышке или групповой заболеваемости. Значительное распространение какого-либо инфекционного заболевания среди людей носит название эпидемия, а если охвачены страны мира – пандемия.

Микроорганизмы – это мельчайшие живые существа. Они настолько малы, что их можно увидеть только с помощью микроскопа. В зависимости от размера, других признаков микроорганизмы подразделяются на бактерии, вирусы, риккетсии, вибрионы и др. Микроорганизмы очень широко распространены в природе (почва, воздух, вода), откуда они могут попадать на пищевые продукты. Много микробов находится на поверхности тела человека, в ротовой полости, кишечнике. Микроорганизмы могут быть полезными для человека и широко используются в пищевой промышленности. Без них невозможно испечь хлеб, приготовить молочнокислые продукты, сварить пиво и т.д. Существуют также микроорганизмы, способные вызывать у человека или животных заболевания - это болезнетворные (патогенные) микроорганизмы. Для возникновения заболевания в организм человека должно попасть определенное количество микроорганизмов или токсина (заражающая доза). Токсины - это продукт жизнедеятельности патогенных микроорганизмов. Для каждого инфекционного заболевания существует своя заражающая доза, которая колеблется от нескольких микроорганизмов до миллионов.

Для нормальной жизнедеятельности микробов необходимо наличие питательной среды, определенная температура и влажность. Большинство пищевых продуктов являются хорошей питательной средой для микроорганизмов, где они быстро размножаются. Кроме того, питательной средой может быть вода, особенно в открытых водоемах, колодцах и др.

Важное значение для размножения микроорганизмов имеет температура окружающей среды. При низкой температуре микроорганизмы обычно не размножаются (кроме иерсиний). При комнатной температуре микроорганизмы в пищевых продуктах быстро размножаются. Наиболее благоприятными условиями для жизни и размножения микроорганизмов является температура от +30°C до +37°C.

Начиная с температуры $+50^{\circ}\text{C}$ микроорганизмы погибают тем быстрее, чем выше температура. При кипении погибает большинство микроорганизмов, кроме спор. Споры - это микроорганизмы, имеющие защитную оболочку, погибают при температуре выше $+100^{\circ}\text{C}$. Для полного уничтожения микроорганизмов, в том числе спор, применяют стерилизацию (высокое давление в сочетании с температурой выше $+100^{\circ}\text{C}$).

Очень большую роль в жизнедеятельности микроорганизмов играет влажность окружающей среды. Чем выше влажность, тем благоприятнее условия для их развития. Все микроорганизмы имеют разную устойчивость во внешней среде, губительно действуют на микроорганизмы помимо высокой температуры, прямые солнечные лучи, кислая среда, высокая концентрация соли, сахара, химические дезинфицирующие вещества.

Передача возбудителей заболевания происходит или непосредственно от больного человека здоровому, или через различные предметы внешней среды. В организм человека в объектах бытового обслуживания патогенные микроорганизмы могут проникать различными путями:

через рот – при проглатывании микробов с пищей или водой, загрязненной выделениями больных, через загрязненные предметы (острые кишечные инфекции – дизентерия, брюшной тиф, сальмонеллез, холера и другие; вирусный гепатит А);

через дыхательные пути при вдыхании воздуха вместе с мельчайшими капельками слюны больного человека при его разговоре, кашле или чихании (грипп, корь, краснуха, скарлатина и др.);

через кровососущих насекомых (вши) – переносчиков инфекции (сыпной тиф);

в результате манипуляций, связанных с нарушением целостности кожных и слизистых покровов, таких как тату, маникюр, инъекции (парентеральные заболевания – ВИЧ-инфекция, вирусный гепатит В и С);

через предметы личной гигиены, постельное белье, одежду (заразные кожные заболевания – чесотка, микроспория).

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

Источники инфекции (зараженные люди) выделяют болезнетворные микробы при любой форме течения инфекции: при ярко выраженном заболевании, стертом течении, а также при бессимптомном течении (носителем микроорганизмов).

Основная роль в распространении инфекционных заболеваний принадлежит больным людям. При типичном, особенно тяжелом течении инфекции, больной человек выделяет большое количество микробов, чему способствуют частый стул, рвота, кашель, чихание и другие патологические состояния.

При легкой и стертой формах заболевания, а также при носительстве микроорганизмов источники выделяют меньшее количество возбудителей, но могут представлять большую угрозу, так как в течение продолжительного времени они могут

оставаться не выявленными и в связи со свободой передвижения и общения могут беспрепятственно заражать окружающих.

Очень часто бактерионосителями становятся лица, перенесшие заболевание в легкой форме и не лечившиеся. Бактерионосительство может длиться продолжительное время (иногда годами) и чаще возникает после перенесенных острых инфекций.

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

Заразные кожные заболевания.

Все кожные болезни можно условно разделить на заразные и незаразные.

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

Чесотка вызывается особым видом клеща, который паразитирует на коже человека. Заражение происходит при непосредственном соприкосновении 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. Источниками заболевания микроспорией в большинстве случаев являются больные животные (преимущественно кошки).

Заражение микроспорией может также происходить при непосредственном контакте здорового человека с больным, либо опосредованно – через инфицированные предметы обихода (одежду, постель, головные уборы, расчески и др.).

Микроспория проявляется наличием сыпи (шелушащиеся розово-красного цвета, округло-овальные пятна величиной 1-4 см) на коже лица, шеи, груди, верхних и нижних конечностях в месте внедрения гриба. На волосистой части головы очаги микроспории располагаются обычно на затылке, в теменной и височных областях.

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 гриба.

Для профилактики заразных кожных заболеваний необходимо:

1. регулярно, не реже одного раза в неделю, мыться в бане, душе или ванной со сменой нательного и постельного белья;
2. содержать в чистоте руки, ноги;
3. не пользоваться чужими полотенцами, постельным бельём, одеждой, мочалками, перчатками и другими личными вещами;
4. принимать меры по недопущению проникновения и нахождения на территории и помещениях объекта безнадзорных животных.

Санитарно-противоэпидемические мероприятия при регистрации заразных кожных заболеваний проводятся в течение периода, соответствующего максимальному инкубационному периоду заболевания. При выявлении новых случаев заболевания ЗКЗ 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 (вшивость). 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.

Специализированная помощь пораженным педикулезом (обработка) оказывается в дезинфекционном отделении Гродненского зонального ЦГЭ (Будённого,7). В аптечной сети города имеются педикулоцидные средства в ассортименте.

Парентеральные вирусные инфекции.

ВИЧ/СПИД

ВИЧ-инфекция – неизлечимое, длительно протекающее инфекционное заболевание, при котором поражается и медленно разрушается иммунная (защитная) система человека, с неизбежным смертельным исходом. Болезнь протекает по стадиям: от бессимптомного носительства вначале до клинических проявлений болезни, тяжесть которых усиливается по мере разрушения иммунной системы и развития СПИДа.

СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита) - последний этап болезни, который сопровождается резким похуданием, длительными лихорадками, диареей и почти полным угнетением защитных сил организма, на фоне которого

развиваются множественные инфекционные заболевания и злокачественные опухоли. Заболевание вызывается вирусом иммунодефицита человека, который открыт был в 1983 г. учеными Франции и США. Болезнь появилась и стала активно распространяться во второй половине 20-го столетия и в настоящее время процесс носит характер «пандемии».

Пути передачи ВИЧ-инфекции:

половой;

через кровь (парентеральный);

от матери ребенку (вертикальный) - во время беременности, родов, кормления грудью.

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

ВИЧ не передается при общепринятых формах приветствий (рукопожатиях, дружеских поцелуях); через посуду, одежду, белье и другие бытовые предметы; при посещении бассейна, сауны, туалета; воздушно-капельным путем (при кашле, чихании); при укусах насекомых.

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

Парентеральные вирусные гепатиты – это воспалительные заболевания печени, которые вызывают вирусы, проникающие в организм человека через нарушения и повреждения целостности кожных и слизистых покровов. Передача вирусов парентеральных гепатитов от человека к человеку происходит посредством их попадания с инфицированными биологическими жидкостями в кровь здорового. Заражающая доза при этом очень мала – несколько вирусных частиц, а для попадания их внутрь кровотока достаточно ссадины, царапины, укола или пореза. Предметы и инструменты, на которых находится вирус, могут выглядеть чистыми, без остатков крови. На необработанной дезинфекционными средствами поверхности предметов вирусы могут сохраняться от нескольких часов до нескольких недель. Поэтому заражение ПВГ может пройти незаметно для человека, часто заболевание протекает бессимптомно, при хорошем общем самочувствии.

Пути заражения парентеральными вирусными гепатитами при оказании бытовых услуг:

а) при использовании общих с больным предметов личной гигиены (бритвенных приборов, зубных щеток, посуды, ножниц, мочалок, расчесок, постельных принадлежностей, полотенец);

б) при соприкосновении с любыми поверхностями помещений и предметов, загрязненными кровью (при наличии у контактных порезов и микротравм):

в) проведение татуировок, пирсинга, маникюра и педикюра загрязненными инструментами.

Профилактика:

- вакцинация против гепатита В. Применяемая вакцина высокоэффективна и хорошо переносится, обладает дополнительно лечебным эффектом (активизирует иммунитет, препятствует разрастанию рубцовой ткани в печени, оказывает противораковое действие). Не менее 98% привитых вырабатывают иммунитет длительно 15 лет и более;

- осторожное отношение ко всем манипуляциям, во время которых нарушается целостность кожных и слизистых покровов – к татуировкам, пирсингу, маникюру и др. (особенно если они проводятся в неприспособленных сомнительных условиях, где не соблюдается принцип стерильности предметов и оборудования);

- использование только индивидуальных предметов личной гигиены: бритвенных и маникюрных принадлежностей, полотенец, ножниц, расчесок, мочалок, зубных щёток;

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

3.1. Общие санитарно-эпидемиологические требования к размещению, содержанию и эксплуатации объектов бытового обслуживания.

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.

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

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.

При размещении объектов в многоквартирных жилых домах система приточно-вытяжной вентиляции объектов должна оборудоваться отдельно от системы вентиляции этих домов.

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.

Объекты обеспечиваются холодным и горячим водоснабжением.

Водоснабжение объекта должно осуществляться из централизованной сети хозяйственно-питьевого водоснабжения.

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

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.

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

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.

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.

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.

3.2. Дополнительные требования к размещению и содержанию

3.2.1. ОБЪЕКТОВ, ОКАЗЫВАЮЩИХ 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. ТРЕБОВАНИЯ к дезинфекции, предстерилизационной очистке, стерилизации и оценке качества изложены в приложении 1 к санитарным нормам и правилам «Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию и эксплуатации объектов по оказанию бытовых услуг», ПОРЯДОК ДЕЙСТВИЙ при аварийном контакте с биологическими жидкостями потребителя, загрязнении биологическими жидкостями объектов внешней среды – в приложении 2.

При оказании услуг должны соблюдаться требования к дезинфекции, предстерилизационной очистке, стерилизации и оценке качества согласно приложению 3 к санитарным нормам и правилам «Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию и эксплуатации объектов по оказанию бытовых услуг».

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).

На объектах по оказанию парикмахерских и косметических услуг, маникюра, педикюра, пирсинга, татуажа в рамках производственного контроля

ежегодно должны проводиться исследования показателей безопасности искусственной световой среды на рабочих местах в соответствии с требованиями гигиенического норматива «Показатели безопасности для человека световой среды помещений производственных, общественных и жилых зданий».

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).

3.2.2. ОБЪЕКТОВ, 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.

3.2.3. ОБЪЕКТОВ, 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.

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

3.2.4 ОБЪЕКТОВ, ОКАЗЫВАЮЩИХ 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 точности 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.

Оборудование рабочих мест в производственных помещениях объектов, оказывающих услуги по химической чистке, 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.

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

3.2.5. БАСЕЙНОВ, АКВАПАРКОВ

Бассейны и аквапарки 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 протока (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.

В бассейнах, аквапарках, 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.

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.

3.2.6. ОБЪЕКТОВ 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.

В объектах по оказанию бытовых услуг бань, саун и душевых, СПА-объектах в рамках производственного контроля ежегодно должны проводиться исследования образцов воды из систем горячего и холодного водоснабжения на наличие бактерий *Legionella pneumophila*.

3.2.7. СПА-ОБЪЕКТОВ

Деятельность при оказании СПА-услуг не должна приводить к распространению инфекционных и паразитарных заболеваний.

Организация и контроль противоэпидемического режима, а также контроль режима дезинфекции инструментов, используемых при оказании СПА-услуг, возлагаются на администрацию СПА-объекта.

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-косметической продукция используется в соответствии с ее назначением и способом применения, установленным производителем. Аппликации с использованием парафина, озокерита, грязи, торфа, глины, нафталана 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.

В объектах по оказанию бытовых услуг бань, саун и душевых, СПА-объектах в рамках производственного контроля ежегодно должны проводиться исследования образцов воды из систем горячего и холодного водоснабжения на наличие бактерий *Legionella pneumophila*.

3.2.8 ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ

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 м^2 .

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

в холодный период года – $15\text{--}21 \text{ }^\circ\text{C}$;

в теплый период года – $18\text{--}28 \text{ }^\circ\text{C}$.

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 4. Требования к проведению дезинфекции

Для предупреждения распространения инфекционных заболеваний проводится дезинфекция инструментов.

Методы дезинфекции:

1. Химический (использованием дезинфицирующих средств).
2. Физический (использование гласперленовых, кварцевых шариков под действием высокой температуры, ультрафиолетового облучателя).

При использовании химического метода дезинфекции необходимо обеспечить:

- приготовление растворов в соответствии с инструкцией производителя

в специально выделенной емкости с крышкой, с использованием специально предназначенной мерной емкости, в средствах защиты (перчатки);

- наличие на ёмкости для дезинфекции маркировки с названием дезинфицирующего средства, концентрацией и датой приготовления дезраствора;
- удаление дезинфицирующего средства из рабочей емкости для дезинфекции после рабочей смены;
- соблюдение необходимой концентрации рабочих растворов;
- обеспечение достаточного контакта дезсредства с обеззараживаемым объектом (это достигается либо полным погружением объекта в раствор, либо равномерным нанесением дезсредства на поверхность объекта);
- выдерживание экспозиции;
- чередование дезсредств.

При использовании физического метода дезинфекции необходимо обеспечить:

- эксплуатацию оборудования в соответствии с инструкцией по его эксплуатации (руководству, паспорту изготовителя оборудования).

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.

Раздел 5. Требования к использованию парфюмерно-косметической продукции.

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.

Раздел 6. Обязательные медицинские осмотры работающих.

Гигиеническое обучение

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

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

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

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

Медицинские осмотры подразделяются на:

- ❖ предварительные при поступлении на работу;
 - ❖ периодические в процессе трудовой деятельности;
 - ❖ внеочередные.
- ❖ Предварительный медосмотр лиц, поступающих на работу,

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

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

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

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

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

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

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

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

В случае если при проведении обязательного периодического и (или) внеочередного медосмотра работающих выявлены заболевания (состояния), которые являются медицинскими противопоказаниями к работам, медицинская

комиссия в течение пяти рабочих дней со дня выявления данного заболевания (состояния) информирует нанимателя (работодателя) об установлении негодности работающего к работе.

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

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

Раздел 7. Организация производственного контроля

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

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

Производственный контроль включает:

✓ осуществление (организацию) лабораторных (технологических) исследований и испытаний на границе санитарно-защитной зоны и в зоне влияния предприятия, на территории (производственной площадке), на рабочих местах с целью оценки влияния производства на среду обитания человека и его здоровье; условий хранения, реализации и утилизации применяемых средств при оказании бытовых услуг; технологического оборудования, производственного инвентаря, тары; процесса санитарной обработки на этапах производства;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Здоровый образ жизни — это комплекс общегигиенических, морально-этических и оздоровительных мероприятий, способствующих сохранению и укреплению здоровья, повышению работоспособности и активного долголетия.

Основными компонентами здорового образа жизни являются:

❖ Рациональное, сбалансированное, регулярное питание.

Правильное питание - это такой способ питания, при котором итогом этого процесса является укрепление и улучшение здоровья, физических и духовных сил

человека, предупреждение и лечение различных заболеваний, замедление процессов старения, т.е. правильное питание - это здоровое питание.

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

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

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

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

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

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

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

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

Углеводы или сахара являются основным поставщиком энергии для организма. Недостаток углеводов приводит к резкому сокращению поступления энергии в организм, поэтому в рационе они должны составлять около 50% от всех потребляемых веществ. Однако избыток углеводов может приводить к развитию некоторых заболеваний, например, сахарного диабета.

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

возникают состояния, называемые гиповитаминозами.

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

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

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

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

Необходимо, чтобы продукты из каждой группы присутствовали ежедневно.

Следует заботиться о разумном разнообразии своего питания, есть побольше овощей и фруктов, продуктов из муки грубого помола, крупы, поменьше жира и сладостей. Употребление продуктов 5-ой группы следует ограничивать.

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

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

При быстрой еде пища плохо пережевывается и измельчается, недостаточно обрабатывается слюной. Это ведет к излишней нагрузке на желудок, ухудшению переваривания и усвоения пищи. При торопливой еде медленнее наступает чувство насыщения, что способствует перееданию.

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

❖ Оптимальный двигательный режим с учетом возрастных и физиологических особенностей.

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

Заниматься физкультурой могут практически все, независимо от возраста.

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

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

нормализация массы тела, артериального давления и уровня холестерина крови;

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

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

улучшение координации движений, силы и выносливости, развития ловкости.

❖ Отказ от саморазрушающего поведения.

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

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

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

На первом месте среди болезней, связанных с курением, находятся злокачественные новообразования. В частности, убедительно доказана связь курения с 12 формами рака у человека (рак легкого, пищевода, полости рта и др.).

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

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

В последнее время появилось много фактов о вреде пассивного, или

принудительного курения (вдыхание воздуха с табачным дымом людьми, окружающими курильщика). Пассивные курильщики страдают теми же заболеваниями, что и курящие. Особенно страдают от пассивного курения дети

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

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

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

❖ Соблюдение режима труда и отдыха.

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

❖ Соблюдение правил личной и общественной гигиены.

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

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

❖ Соблюдение правил психогигиены и психопрофилактики.

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

Стресс - это нестандартная реакция организма на ситуацию (как

положительную, так и отрицательную), но не сама ситуация.

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

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

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

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

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

❖ Здоровое сексуальное поведение или сохранение репродуктивного здоровья.

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