

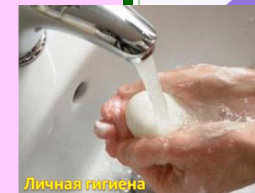
Витаминизация



№5

Ноябрь 2017 года

ГУ «Воложинский РЦГиЭ»



Личная гигиена

# ПРОФИЛАКТИК



ВАКЦИНАЦИЯ

### Производственный травматизм.

К производственным травмам относятся травмы, полученные в пределах территории предприятия или учреждения и повлекшие за собой нарушение целостности ткани или нормального функционирования органа или организма в целом.

Причины производственного травматизма можно разделить на организационно-технические и обусловленные нарушением санитарно-гигиенических требований.

К организационно-техническим относятся недостаточная механизация производственных процессов, несовершенство технологии, неправильная организация труда, отсутствие ограждающей техники, недостаточное обучение рабочих технике безопасности. К этим причинам следует отнести так же несоответствие рабочих помещений гигиеническим требованиям, узость проходов и проездов.

Санитарное неблагополучие предприятия может проявляться неблагоприятным производственным микроклиматом, способствующим снижению внимания, быстроты и четкости реакции, шумом, недостаточным освещением помещения и рабочих мест. Случаи травматизма возможны при переутомлении работающего, воздействии токсичных веществ.

В целях борьбы с травматизмом необходимо выяснять причину каждой травмы, проводить регистрацию и учет травматизма. Регистрацию и учет травм повлекших за собой потерю трудоспособности регистрирует администрация предприятия. Администрация предприятия должна проводить меры профилактики случаев травматизма. К числу главных мероприятий по снижению травматизма следует отнести механизацию и автоматизацию производства, где роль рабочего должна будет сводиться к контролю за работой оборудования.

В предупреждении травматизма важное значение имеют правильная организация труда, рабочего места, исправность оборудования, инструмента, использование спецодежды, обуви, защитных очков и других средств индивидуальной защиты.

Снижение травматизма предполагает повышение квалификации рабочих, овладение ими методами и правилами без-

опасной работы, высокий уровень организации труда. В снижении травматизма особая роль отводится улучшению условий труда – снижение запыленности, шума, вибрации, улучшение освещенности.

Большое значение имеет и пропаганда борьбы с производственным травматизмом среди рабочих – доклады, лекции, беседы, выставки и стенды.

Врач-гигиенист

Н.М. Булова

Медицинское обслуживание работающих - важнейшая задача системы здравоохранения. Деятельность службы медицины труда должна обеспечивать:

- безопасность производственной сферы;
- оценку соответствия условий труда психофизиологическим возможностям человека;
- раннее выявление любых отклонений здоровья, вызываемых производственными факторами;
- сохранение и укрепление здоровья работающих;
- медицинскую и социальную реабилитацию работающих.

Медосмотры осуществляются в соответствии с Постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 28.04.2010 г № 47 «Об утверждении Инструкции о порядке проведения обязательных медицинских осмотров работающих».

Обязательным медицинским осмотрам подлежат лица, подвергающиеся воздействию:

- вредных и /или опасных производственных факторов и факторов определяющих тяжесть и напряженность трудового процесса;
- при работах с источниками повышенной опасности и риском несчастных случаев на производстве;
- при работах с риском распространения инфекционных и паразитарных заболеваний.

В районе обязательный медицинский осмотр проходят ежегодно 6000 человек:

Количество осмотренных	2015	2016
Периодический медосмотр	3301	3709
Предварительный медосмотр	1991	1880
Число хронических заболеваний, имеющих у работающих района	5267	5829

Большинство работающих находятся на диспансерном наблюдении, т.к. у них имеются хронические заболевания, что требует решения вопросов профпригодности в конкретных условиях труда при проведении периодических и предварительных медосмотров. Эти решения принимаются часто после уточнения диагноза, дополнительного обследования и консультации врачей специалистов. На заключительном этапе обязательных медосмотров определяются лечебно-оздоровительные и профилактические мероприятия.

Таким образом, медосмотры выполняют глобальную задачу по

диагностике общей патологии, диспансерному наблюдению за работающими во вредных условиях труда и обеспечивают профилактику несчастных случаев на производстве, выявляя лиц с медицинскими противопоказаниями для опасных видов работ. Благодаря медосмотрам улучшается ранняя диагностика злокачественных новообразований, сахарного диабета, артериальной гипертензии, которая серьезно ограничивает допуск в опасные условия труда, что является хорошим стимулом для работников по контролю артериального давления и своевременного лечения.

При обязательных медицинских осмотрах осуществляется работа по динамическому наблюдению, мониторингу за здоровьем работающих, на протяжении всего трудового стажа. В результате этого повышается трудовой потенциал, продолжительность и качество жизни работающих.

Врач-гигиенист

Наталья Михайловна Булова

### **Меры профилактики и защиты от сальмонеллёза**

Чтобы уберечь себя от заболевания, необходимо помнить:

**Продукты** - всегда подвергать достаточной термической обработке. Исключить подогревание пищи, предпочитать кипячение. Продукты животного происхождения надо тщательно проваривать в течение часа или прожаривать. Куски мяса должны быть не толще 8-10 см, так как в более толстых кусках сальмонеллы при недлительном кипячении выживают.

**Скоропортящиеся пищевые продукты** - особенно в теплый период, следует готовить только в количестве, необходимом для текущего потребления. Готовую пищу тщательно оберегать от любого загрязнения, так как на руках, столах, инвентаре, используемом для обработки продуктов, могут находиться сальмонеллы.

**Сырые мясные, рыбные продукты, яйца** - необходимо хранить в холодильнике отдельно от готовых блюд и других продуктов. **Мясные, рыбные продукты** заворачивать в пергамент, алюминиевую фольгу, полиэтиленовые пакеты, предназначенные для пищевых продуктов или помещать в стеклянную, эмалированную посуду. В холодильнике не должны лежать испорченные припасы.

**Мороженое мясо** - следует оттаивать не в воде, а исключительно в холодильнике, на нижней полке (сок мяса не должен капать на другие продукты).

**Исключить из меню** - бутерброды с сырым мясом, не пробовать сырой фарш.

**Яйца и тушки птиц** - мыть под проточной водой, после чего мыть руки с мылом; варить яйца не менее 10 минут.

**Внимательно и тщательно** - готовить шашлыки, особенно из мяса птицы.

**Соблюдать** - указанные на упаковке сроки реализации продуктов.

**Готовить молочные смеси для детей** - на одно кормление, в чистой посуде, в соответствии с рекомендациями предприятия-производителя по технологии приготовления.

**Пользоваться** - разными разделочными досками и ножами для обработки сырых и готовых продуктов. После разделки мяса необходимо тщательно вымыть и обдать кипятком инвентарь и посуду.

**Содержать в чистоте** - все кухонные поверхности и одежду, в которой обычно осуществляется приготовление пищи.

**Столовую и кухонную посуду ошпаривать** - в помещениях проводить уборку с моющими средствами (обязательно мыть ручки дверей, унитазов).

**Следить за чистотой игрушек** - мыть их ежедневно не менее 2-х раз в день горячей водой с мылом.

**Постоянно** следить за состоянием своего здоровья и своих близких.

**Помните! Соблюдение этих правил предохранит Вас и ваших близких от заболевания сальмонеллезом и сохранит здоровье на долгие годы!**

**Врач-бактериолог**

**ГУ «Воложинский РЦГиЭ»**

**Ирина Алексеевна Семенович**

## Рекомендации родителям по питанию маленьких детей

*Правильное питание дошкольника целиком и полностью зависит от родителей.*

**Прежде всего** необходимо знать и помнить, что питание ребенка дошкольного возраста должно заметно отличаться от рациона родителей.

**Нежелательна термическая обработка** продуктов путем жарения, лучше готовить блюда на пару или запекать.

**Ежедневное меню дошкольника** не должно содержать блюда, сходные по своему составу. Например, если на завтрак предлагается каша, то на ужин лучше дать овощное блюдо.

**Если Ваш ребенок посещает детский сад**, где получает четыре раза в день необходимое по возрасту питание, то домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. С этой целью родители, ознакомившись с меню, дома должны дать малышу именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем.

Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребенок будет плохо завтракать в группе. В крайнем случае можно напоить его кефиром или дать яблоко. В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада.

Когда малышу исполнилось 3 года, самое время начинать учить его **правильному поведению за столом**.

**Ребенок должен сидеть прямо**, не опираясь во время еды локтями на стол, не расставляя их широко в стороны. Уметь правильно пользоваться ложкой.

**Пользуясь столовым ножом**, держать его в правой руке, а вилку - в левой. Взрослые должны приучить ребенка не нарезать всю порцию сразу, а отрезав кусочек, съесть его и лишь

отрезать следующий.

**Необходимо, чтобы у малыша выработалась привычка жевать не спеша, с закрытым ртом.** Если у него плохой аппетит, недопустимо отвлекать его во время еды, разрешать смотреть телевизор или обещать вознаграждение за то, что он все съест. Подобные поощрения нарушают пищеварительный процесс, а аппетит не улучшают вовсе.

**Принимать пищу в спокойном состоянии** (это относится не только к шестилеткам!). Надо избегать ссор и неприятных разговоров за столом - это тоже ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит.

**Не следует давать малышу еды больше, чем он сможет съесть.**  
*Лучше потом положить чуточку добавки.*

**Малыш должен знать, что из-за стола можно выйти, окончив трапезу, только с разрешения старшего** (но, конечно, не с куском хлеба или другой пищей в руках). Он обязательно должен поблагодарить присутствующих, задвинуть стул, убрать за собой посуду, помыть руки (так же, как и перед едой) и сполоснуть рот.

**Помните! Ребенок очень быстро усвоит все эти правила, если перед его глазами будет пример взрослых.**

**Соблюдение перечисленных рекомендаций будет способствовать тому, чтобы Ваш ребенок вырос здоровым!**

**Инструктор-валеолог**

**ГУ «Воложинский РЦГиЭ» С.Ф. Нахай**