

Методические рекомендации по общим вопросам для аттестации всех категорий работников

ЗАКОН РБ «О САНИТАРНО- ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОМ БЛАГОПОЛУЧИИ НАСЕЛЕНИЯ»

Основным документом санитарно-эпидемиологического законодательства РБ является ЗАКОН РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ «О САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОМ БЛАГОПОЛУЧИИ НАСЕЛЕНИЯ» от 7 января 2012 г. N 340-3

Деятельность организаций и предприятий всех форм собственности регламентируется также Санитарными нормами и правилами.

С полными текстами санитарных норм и правил можно ознакомиться на сайте Министерства здравоохранения Республики Беларусь <http://minzdrav.gov.by> (раздел Санитарная служба - Технические нормативные правовые акты)

За нарушение Санитарных норм и правил виновные лица несут административную и дисциплинарную ответственность в соответствии с законодательными актами Республики Беларусь.

ГОСУДАРСТВЕННАЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ РЕГИСТРАЦИЯ И РЕГЛАМЕНТАЦИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ. СЕРТИФИКАЦИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Государственная гигиеническая регламентация - определение санитарно-гигиенических и противоэпидемических требований к порядку производства и применения продукции, веществ, материалов в целях предотвращения их неблагоприятного воздействия на его организм.

Государственная гигиеническая регистрация - система учета впервые производимых в Республике Беларусь или поступивших из-за ее пределов продукции, веществ, материалов, которые на основании экспертной оценки документации и лабораторных исследований признаны соответствующими требованиям санитарных правил.

Сертификации продуктов питания – это деятельность заинтересованных лиц по оценке и подтверждению качества, безопасности и других параметров требованиям действующих в стране стандартов и регламентов.

ПОНЯТИЕ ОБ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Инфекционные заболевания- это группа заболеваний, вызываемых проникновением в организм патогенных (болезнетворных) микроорганизмов.

БОЛЕЗНЕТВОРНЫЕ МИКРОБЫ И ПУТИ ПРОНИКНОВЕНИЯ ИХ В ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Болезнетворные микробы- (патогенные микроорганизмы), вирусы, риккетсии, бактерии, микроскопические патогенные грибы, простейшие, вызывающие при попадании в организм человека и животного различные инфекционные болезни.

Пути проникновения микробов в организм человека:

1. Воздушно-капельный или воздушно-пылевой.
2. Фекально-оральный. Возбудитель выделяется с испражнениями или мочой, заражение происходит через рот при употреблении инфицированных пищевых продуктов или воды.
3. Трансмиссивный, т. е. через укусы кровососущих членистоногих.

4. Контактный — прямой контакт с больным, реконвалесцентом, бактерионосителем или через загрязненные предметы обихода, т. е. непрямой контакт.

5. Половой путь.

6. При использовании нестерильных медицинских приборов, особенно шприцев и т. п.

7. Вертикальный, т. е. от матери ребенку через плаценту, во время родов или сразу после них.

5. Гнойничковые заболевания.

Гнойничковые заболевания кожи (пиодермиты, пиодермии) – это целая группа острых и хронических воспалительных заболеваний кожи, обусловленных обычно стафилококками и стрептококками, реже некоторыми другими микроорганизмами. Встречаются они довольно часто, занимая первое место среди всех кожных заболеваний. Способствуют их возникновению мелкие травмы (уколы, расчесы, укусы насекомых и т.д.), загрязнение кожи, повышенное потоотделение, не соблюдение правил личной гигиены.

6. Возбудители кишечных и глистных заболеваний, пути их передачи.

К острым кишечным инфекциям относятся брюшной тиф, паратифы А и В, сальмонеллез, дизентерия, холера, гепатит А. Сальмонеллез вызывается бактериями рода сальмонелл. Возбудитель брюшного тифа — подвижная палочка из рода сальмонелл. Возбудители дизентерии — дизентерийные палочки из рода шигелл. Возбудители холеры - вибрион азиатской холеры и вибрион Эль-Тор. Возбудитель гепатита А относится к группе энтеровирусов. Заражение кишечными инфекциями может происходить при контакте с больным или бактерионосителем, употреблении зараженной воды или инфицированных пищевых продуктов.

У человека паразитируют многие виды гельминтов (глистов). Чаще встречаются аскариды, власоглавы, острицы, заражение ими происходит через желудочно-кишечный тракт фекально-оральным путем.

7. Бактерионосительство.

Бактерионосительство

- форма инфекционного процесса, при которой паразитирование патогенных бактерий не сопровождается выраженными симптомами болезни.

ПИЩЕВЫЕ ОТРАВЛЕНИЯ БАКТЕРИАЛЬНОГО И НЕБАКТЕРИАЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

Пищевые отравления бактериального происхождения – острые, редко хронические заболевания, возникающие в результате употребления пищи, массивно обсеменённой болезнетворными микроорганизмами (токсикоинфекции) и их токсинами (токсикозы: бактериотоксикозы, микотоксикозы).

Пищевое отравление небактериального происхождения — острые, редко хронические заболевания, возникающие в результате употребления пищи, массивно обсеменённой веществами немикробной природы (отравления продуктами растительного и животного происхождения, ядовитыми по своей природе; отравления продуктами растительного и животного происхождения, ядовитыми при определенных условиях; отравления примесями химических веществ).

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЙ

Профилактика кишечных инфекций и пищевых отравлений:

- бахчевые культуры не стоит покупать в разрезанном виде, так как микроорганизмы с поверхности легко переносятся и размножаются в мякоти;
- овощи и фрукты перед употреблением необходимо тщательно промывать под проточной водой;
- все пищевые продукты следует хранить закрытыми в чистой посуде, скоропортящиеся - в пределах допустимых сроков в холодильнике; готовые к употреблению продукты - хранить отдельно от сырых продуктов;
- строго соблюдать правила личной гигиены: мыть руки с мылом перед приготовлением и приемом пищи, после посещения туалета, прогулок на улице.

ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

Правила личной гигиены - свод правил поведения человека в быту и на производстве в части гигиенического содержания тела, одежды и предметов домашнего обихода. Нарушения требований личной гигиены могут сказаться на здоровье как одного человека, так и очень больших групп людей (коллективы предприятий, семьи, члены различных сообществ и даже жители целых регионов).

ПОНЯТИЯ ДЕЗИНФЕКЦИИ, ДЕЗИНСЕКЦИИ, ДЕРАТИЗАЦИИ

Дезинфекция — это комплекс мероприятий, направленный на уничтожение возбудителей инфекционных заболеваний и разрушение токсинов на объектах внешней среды.

Дезинсекция — один из видов обеззараживания, представляющий собой уничтожение насекомых, способных переносить трансмиссивные инфекции, с помощью специальных химических средств, путём воздействия горячей воды с паром или с помощью биологических средств.

Дератизация — комплексные меры по уничтожению грызунов (крыс, мышей, полёвок и др.).

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ

Здоровье является самой главной ценностью и человека, и общества, т.к. представляет основу для дальнейшего сохранения и развития жизни. Любое общество стремится сформировать человека физически, психически и социально здоровым в соответствии с моральными, интеллектуальными и физическими идеалами.

Здоровье – согласно Уставу Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Признаки здоровья:

- Устойчивая иммунная система
- Рост и развитие организма
- Резервы здоровья – максимальные возможности организма
- Отсутствие заболеваний
- Уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок

Факторы, оказывающие влияние на состояние здоровья

По оценкам экспертов ВОЗ факторы, определяющие здоровье отдельного индивида и общества в целом, имеют следующее соотношение:

- на 50% и более – здоровье обусловлено образом жизни;
- на 20-25% – состоянием (загрязнением) внешней среды;
- на 20% - генетическими факторами;
- на 8-10% - состоянием здравоохранения.

На здоровье человека оказывает влияние целый ряд таких отрицательных факторов образа жизни, как курение и употребление алкоголя, неправильное питание, адинамия и гиподинамия, употребление наркотиков и злоупотребление лекарствами, вредные условия труда, стрессовые ситуации, неблагоприятные материально-бытовые условия, непрочность семей, одиночество, низкий образовательный и культурный уровень. Чрезмерно высокая степень урбанизации. Все это – факторы риска, то есть факторы, которые гипотетически связаны с развитием того или иного заболевания и ассоциируются как с большим распространением, так и с повышенной вероятностью возникновения новых случаев заболеваний. Как правило, действует не один из этих факторов, а несколько.

В своей повседневной жизни человеку приходится выполнять значительную часть обязанностей и действий, направленных на решение целого ряда задач:

1. Обеспечение жизнедеятельности, для чего необходимо дышать, питаться, спать, поддерживать температуру своего тела.
2. Выполнение профессиональных обязанностей требует соблюдения целого ряда условий в организации учебы, работы, отдыха.
3. Поддержание социально-культурного статуса, множественных межличностных контактов, духовное развитие.
4. Выполнение своих семейно-бытовых функций по обеспечению жизни семьи и воспитанию детей.
5. Забота о своем здоровье, в том числе необходимая двигательная активность, выполнение гигиенических требований, отказ от вредных привычек.

Успешному выполнению вышеуказанных задач способствует ведение здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни - категория общего понятия «образ жизни», включающая в себя благоприятные условия жизнедеятельности человека, уровень его культуры, в том числе поведенческой, и гигиенических навыков, позволяющих сохранять и укреплять, способствующих предупреждению развития нарушений здоровья и поддерживающих оптимальное качество жизни. Одним словом - это образ жизни, способствующий сохранению и укреплению здоровья.

Здоровый образ жизни предусматривает определенный комплекс норм поведения.

1. Двигательная активность. Движение является основным условием обеспечения жизни. Организм устроен таким образом, что деятельность всех его систем подчиняется двигательной деятельности. Это касается не только мышечной системы (которая при регулярных занятиях физкультурой оказывается хорошо развитой и придает внешнюю привлекательность, но и сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, нервной и всех других систем. Кроме того, достаточная двигательная активность обеспечивает поддержание на высоком уровне иммунитета, что позволяет человеку успешно противостоять инфекционным заболеваниям. При высоком уровне физической подготовленности у человека выше не только физическая, но и умственная работоспособность, поэтому при выполнении интеллектуальной работы утомление у него наступает позднее. Рекомендуется уделять не менее 30 минут в день умеренной физической активности.

2. Обеспечение психического здоровья. Современному человеку приходится выдерживать большие психологические нагрузки. Они связаны со многими обстоятельствами: с учебой, с взаимоотношениями с другими людьми, с необходимостью выполнять определенные обязанности в семье и обществе, со стрессовыми обстоятельствами, с необходимостью реагировать на неприятные или неожиданные ситуации. Неумение адекватно вести себя в этих ситуациях нарушает психическое состояние человека. Поэтому так важно владеть теми приемами, которые помогают каждому человеку разумно вести себя в ситуации, провоцирующей психическое напряжение.

3. Рациональное питание. Питание позволяет человеку получать вещества, необходимые для построения клеток его тела, для поддержания жизненных функций и выполнения повседневных дел. Человек должен получать с пищей столько энергии, сколько он тратит ее за определенный промежуток времени, например, за сутки. Каждый организм нуждается в строго определенном количестве пищевых веществ, которое должно поступать в определенных пропорциях. Белки являются основным строительным материалом организма, источником синтеза гормонов, ферментов, витаминов, антител. Жиры обладают не только энергетической, но и пластической ценностью благодаря содержанию в них жирорастворимых витаминов жирных кислот, фосфолипидов. Углеводы -основной топливный материал для жизнедеятельности организма. Сбалансированное питания подразумевает под собой поступление белков, жиров, углеводов в организме в строгом соотношении. Питание должно быть дробным, регулярным и равномерным. Пищу следует принимать в строго определенные часы в течение дня, желательнее не менее 3-4 раз в день.

4. Закаливание и тренировка иммунитета. Закаливание представляет собой систему профилактических мероприятий, направленных на повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды. Эти процедуры помогают выработать иммунитет и улучшить терморегуляцию. Закаливание считается одним из самых надежных и доступных способов сохранить здоровье.

5. Четкий режим жизни. Любая нагрузка (включая мышечные, психические, умственные и даже прием пищи) должна чередоваться с последующим периодом отдыха, обеспечивающим необходимое восстановление резервов организма. В режиме человека должны быть все стороны его жизнедеятельности: учеба, сон, занятие своим здоровьем и досуг, выполнение своих обязанностей в семье и свободное время, время на самоподготовку (выполнение домашних заданий) и встречи с друзьями. Только при выполнении этих условий жизнь человека будет насыщенной интересными и важными делами, в ней найдется место для регулярных занятий своим здоровьем, и он не будет испытывать постоянное чувство недостатка времени.

6. Психосексуальная жизнь. Является неотъемлемой частью жизнедеятельности человека. Значение этого фактора образа жизни, восприятие его и отношение к нему в различные возрастные периоды меняется, тем не менее сказывается на всем протяжении жизни. В связи с этим умение вести рациональную психосексуальную жизнь (и речь идет не только о непосредственно о половом акте, а о всем многообразии взаимоотношений женщины и мужчины) играет важную роль в обеспечении здоровья человека.

7. Отказ от вредных привычек. Курение, злоупотребление алкоголем, употребление наркотиков являются самыми опасными вредными привычками и приносят огромный вред не только лицам, страдающим этими привычками-заболеваниями, но и окружающим их людям и всему обществу в целом.

8. Выполнение гигиенических требований. Для обеспечения хорошего здоровья человеку необходимо поддерживать чистоту своего тела. Это касается кожи, волос, полости рта, дыхательного аппарата, половых органов, то есть всех тех частей тела, которые контактируют с внешней средой. Следует обеспечивать и определенные требования к условиям своей жизни: быта, одежды, питания.

9. Умение предупреждать опасные ситуации и правильно вести себя при их возникновении. Находясь в постоянном контакте с окружающей средой и с другими людьми, человек порой оказывается в таких ситуациях, которые грозят не только его здоровью, но и жизни. В быту, на улице, в транспорте, на природе, в отношениях с опасными людьми, животными мы испытываем на себе множество неблагоприятных воздействий. Поэтому очень важно каждому человеку знать, как предупредить их возникновение и каким образом вести себя в самой опасной ситуации.

ВИЧ-ИНФЕКЦИЯ

ВИЧ - вирус иммунодефицита человека.

Вирус – простейший микроорганизм, который, попав в организм человека, вызывает инфекционное заболевание - ВИЧ-инфекцию.

ВИЧ-инфекция – хроническое, длительно протекающее инфекционное заболевание, вызываемое вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ), который разрушает клетки иммунной (защитной) системы человека.

Вирус не устойчив во внешней среде, при обычных условиях разрушается в период от нескольких минут до двух часов (при кипячении в течение одной минуты). Однако в крови на предметах внешней среды вирус сохраняет жизнеспособность до 14 суток, в высушенных субстратах до 7 суток, в шприце с остатками крови - до 30 суток.

СПИД (синдром приобретенного иммунного дефицита человека) – последняя стадия развития ВИЧ-инфекции, когда иммунная система сильно поражена ВИЧ и организм не может справиться с инфекциями.

Существует три пути передачи ВИЧ:

Половой.

Инфицироваться можно при любом половом контакте без использования презерватива.

Парентеральный (через кровь).

Заражение может произойти при использовании общих инструментов (игл, шприцев, посуды) при внутривенном введении наркотиков; применении нестерильных медицинских инструментов, колющих и режущих предметов (бритвенных лезвий, маникюрных принадлежностей и др.).

Вертикальный (от матери ребенку).

ВИЧ-инфицированная беременная женщина может передать вирус своему ребенку во время беременности, родов и при грудном вскармливании.

Необходимое условие инфицирования – проникновение вируса в кровь. Это может произойти, если в организм человека (непосредственно в кровоток либо на слизистые оболочки) попадает биологическая жидкость с высокой концентрацией ВИЧ. Такими жидкостями являются: кровь, сперма, вагинальная жидкость, грудное молоко.

ВИЧ не передается через:

рукопожатия или объятия, дружеские поцелуи, при кашле и чихании, общие ванну, бассейн, туалет, душ, общие полотенца, посуду, укусы насекомых.

По внешним признакам определить наличие ВИЧ-инфекции у человека невозможно. Единственный способ узнать, есть ли в организме ВИЧ- пройти тестирование (сдать кровь из вены). Обследование на ВИЧ можно пройти в любой поликлинике города анонимно, добровольно и бесплатно, а также платно в частных лабораториях.

Знать свой ВИЧ-статус важно для того, чтобы:

выяснить причину плохого самочувствия и получить информацию о состоянии своего здоровья, снизить риск передачи вируса другому человеку, своевременно начать лечение заболевания, подготовиться к наступлению беременности, планировать рождение и воспитание здоровых детей, поддержать иммунную систему и отсрочить наступление стадии СПИД.

Чтобы получить достоверный результат, обследоваться необходимо через 3 - 6 месяцев после возможного заражения. Период, когда вирус в организме уже есть, а антитела еще не выработаны в достаточном количестве и не обнаруживаются тест-системами называется «периодом окна», который может длиться 3-6 месяцев. При тестировании на ВИЧ проводится консультирование (до и после теста), с оказанием психологической помощи.

Проконсультироваться по вопросам ВИЧ-инфекции можно в ГУ «Новополоцкий ГЦЭ» позвонив по телефону «горячей линии» 75-30-20, воспользоваться интернет-сайтом: www.aids.by