

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
Государственное учреждение «Слонимский зональный центр гигиены и
эпидемиологии»

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
ПО ГИГИЕНИЧЕСКОМУ ОБУЧЕНИЮ

ДЛЯ ЛИЦ, ОКАЗЫВАЮЩИХ БЫТОВЫЕ УСЛУГИ
(ПАРИКМАХЕРСКИЕ, КОСМЕТИЧЕСКИЕ, СОЛЯРИЕВ, ВВЕДЕНИЕ В
КОЖУ СРЕДСТВ ДЛЯ ТАТУАЖА, МАНИКЮР, ПЕДИКЮР, ПИРСИНГ)

Содержание:

Раздел 1. Основы санитарно-эпидемиологического законодательства. Ответственность работников за соблюдение требований санитарных правил. Санитарно-гигиенические требования к размещению, оборудованию, оснащению, содержанию помещений парикмахерских, противоэпидемическому режиму в парикмахерских. Методы дезинфекции парикмахерского инструментария, поверхности рабочих столов. Краткие сведения о строении и функции кожи, волос и ногтей.

Раздел 2. Болезни кожи, волос, ногтей. Заразные кожные и паразитарные заболевания и меры предупреждения их распространения в парикмахерских. Профилактика парентеральных вирусных гепатитов.

Раздел 3. Гигиенические требования к условиям труда работающих, обязательные медицинские осмотры работников

Раздел 4. Здоровый образ жизни. Принципы здорового образа жизни, пути формирования. Профилактика ВИЧ/СПИД

**Раздел 1. Основы санитарно-эпидемиологического законодательства.
 Ответственность работников за соблюдение требований санитарных правил.
 Санитарно-гигиенические требования к размещению, оборудованию,
 оснащению, содержанию помещений парикмахерских,
 противоэпидемическому режиму в парикмахерских. Методы дезинфекции
 парикмахерского инструментария, поверхности рабочих столов. Краткие
 сведения о строении и функции кожи, волос и ногтей.**

Закон Республики Беларусь «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 7 января 2012 г. № 340-3 (далее - Закон) устанавливает правовые и организационные основы предотвращения неблагоприятного воздействия на организм человека факторов среды его обитания в целях обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения. Санитарно-эпидемиологическое благополучие населения — состояние здоровья населения, среды обитания человека, при котором отсутствует вредное воздействие на организм человека факторов среды его обитания и обеспечиваются благоприятные условия его жизнедеятельности.

Технический регламент Таможенного союза «О безопасности 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.

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, исключая 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 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.

Деятельность при оказании услуг не должна приводить к распространению инфекционных и (или) паразитарных заболеваний.

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 (далее, если не определено иное, – инструменты) возлагаются на руководителя объекта.

При функционировании объектов должно быть обеспечено соблюдение гигиенических нормативов по параметрам факторов среды обитания человека.

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.

При размещении объектов в многоквартирных жилых домах их деятельность 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, превышающие гигиенические нормативы.

При функционировании объектов не допускается осуществлять доступ потребителей в помещения объектов через общие для объектов и подъездов многоквартирных жилых домов входы (выходы).

Должен обеспечиваться ремонт зданий и помещений объектов, ремонт (замена) инженерных систем, в том числе систем отопления, горячего и холодного водоснабжения, водоотведения (канализации), вентиляции, санитарно-технического оборудования в зависимости от их санитарного и технического состояния.

Не допускается осуществлять ремонтные работы в производственных помещениях объектов, помещениях для оказания услуг потребителям без прекращения деятельности в этих помещениях.

Контроль производственных факторов, оценка и управление профессиональным риском для обеспечения оптимальных и допустимых условий труда работающих должны быть организованы и проводиться в соответствии со специфическими санитарноэпидемиологическими требованиями к условиям труда

работающих.

Помещения объекта, к которым предъявляются специальные требования к микроклимату, оборудуются средствами контроля температурно-влажностного режима.

При проведении производственного контроля не допускается использовать ртутные термометры и приборы с ртутным наполнением.

При эксплуатации территории, зданий и сооружений объектов реализуются мероприятия по обеспечению доступной среды для инвалидов в соответствии с актами законодательства.

На объектах должна быть аптечка первой помощи универсальная, перечень вложений в которую определяется Министерством здравоохранения, и обеспечен контроль за сроками годности лекарственных препаратов.

Хранение лекарственных препаратов и медицинских изделий с истекшим сроком годности в аптечке первой помощи универсальной и их использование не допускаются.

При выполнении работ, оказании услуг должны использоваться материалы и оборудование, предназначенные для этих целей.

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.

К услугам, связанным с нарушением целостности кожного покрова или слизистой оболочки потребителя относятся маникюр, педикюр, пирсинг, татуаж.

В зависимости от выполняемых работ (оказываемых услуг) на объектах должен быть запас моющих и дезинфицирующих средств, антисептиков, химических материалов (реагентов, веществ и препаратов), пигментов, одноразовых перчаток, одноразовых инструментов и иных расходных материалов.

При использовании на объектах для обеспечения питьевого режима потребителей упакованной питьевой воды и (или) установок с дозированным розливом упакованной питьевой воды (кулеров) не допускается использование упакованных емкостей по истечению их срока годности, в том числе по истечению указанного производителем срока годности емкостей от момента их вскрытия и начала использования, а также упакованных емкостей без маркировки.

Структурные элементы установок с дозированным розливом упакованной питьевой воды (кулеров) должны проходить регулярную очистку и техническое обслуживание в соответствии с рекомендациями поставщика (производителя) с внесением сведений в журнал и (или) с предоставлением подтверждающих документов.

При организации питьевого режима потребителей с использованием упакованной питьевой воды и (или) установок с дозированным розливом упакованной питьевой воды (кулеров) и (или) питьевой воды из централизованной системы питьевого водоснабжения должна использоваться одноразовая посуда. Повторное использование одноразовой посуды не допускается.

На объектах должны выполняться мероприятия по формированию здорового образа жизни, в том числе предусматривающие запрет курения табачных изделий, использования электронных систем курения, систем для потребления табака на территории и в помещениях объектов (за исключением мест, предназначенных для курения).

Места, предназначенные для курения, обозначаются указателем «Место для курения».

Отдельные категории работников объектов должны проходить обязательные предварительные (при поступлении на работу) и периодические (в течение трудовой деятельности) медицинские осмотры, внеочередные медицинские осмотры в порядке, установленном Министерством здравоохранения по согласованию с Министерством труда и социальной защиты.

Работники объектов, деятельность которых непосредственно связана с бытовым обслуживанием населения, обязаны проходить гигиеническое обучение.

Объекты по оказанию бытовых услуг как объекты социальной инфраструктуры, а также выполняемые и оказываемые этими объектами работы и услуги, представляющие потенциальную опасность для жизни и здоровья населения, согласно перечню, определяемому Министерством здравоохранения,

подлежат государственной санитарногигиенической экспертизе в порядке, установленном актами законодательства.

ТРЕБОВАНИЯ К СОДЕРЖАНИЮ И ЭКСПЛУАТАЦИИ ТЕРРИТОРИИ ОБЪЕКТОВ

Территория объектов должна содержаться в чистоте. В зимнее время лестницы, пандусы, тротуары, дорожки, территории хозяйственных площадок должны своевременно очищаться от всех видов снежных, ледяных и снежно-ледяных образований, обрабатываться при необходимости разрешенными к применению противогололедными средствами.

На территории объектов должны быть установлены урны для сбора отходов.

Очистка и уборка урн для сбора отходов, других малых архитектурных форм, а также территорий хозяйственных площадок осуществляются ежедневно.

Оборудование и элементы площадок для сбора отходов, урны для сбора отходов и другие малые архитектурные формы должны находиться в технически исправном состоянии.

ТРЕБОВАНИЯ К СОДЕРЖАНИЮ И ЭКСПЛУАТАЦИИ ЗДАНИЙ И ПОМЕЩЕНИЙ ОБЪЕКТОВ

На объектах должно обеспечиваться исправное состояние инженерных коммуникаций, санитарно-технического и другого оборудования, надлежащее состояние помещений, твердого и мягкого инвентаря.

Покрытия пола, стен и потолков помещений не должны иметь дефектов и повреждений, следов протеканий и признаков поражений грибок.

При оказании услуг на объектах используется холодная и горячая вода из централизованной сети хозяйственно-питьевого водоснабжения здания.

Питьевая вода централизованных систем питьевого водоснабжения в точках водоразбора внутренней водопроводной сети объектов должна соответствовать гигиеническому нормативу «Показатели безопасности питьевой воды», утвержденному постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 25 января 2021 г. № 37.

Последствия аварий на канализационных, водопроводных сетях и сетях отопления на объектах должны ликвидироваться в течение суток. После устранения последствий аварии помещения подвальных, цокольных, технических этажей очищаются, дезинфицируются и проветриваются.

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).

Форточки, откидные фрамуги, створки оконных переплетов и другие устройства должны быть в исправном состоянии, а также содержаться в чистоте.

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.

Устранение выявленных неисправностей, дефектов систем вентиляции и кондиционирования должно проводиться безотлагательно.

Организация световой среды, уровни естественной и искусственной освещенности помещений объектов должны соответствовать гигиеническому нормативу «Показатели безопасности для человека световой среды помещений производственных, общественных и жилых зданий», утвержденному постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 25 января 2021 г. № 37.

Естественное и (или) искусственное освещение помещений и рабочих мест объектов должно 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.

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

На объектах обеспечивается функционирование туалетов для работников (при необходимости – для потребителей).

При отсутствии на объекте туалета для работников допускается использование работниками объекта общественного туалета в месте размещения объекта.

При отсутствии в месте размещения объекта общественного туалета и туалета для посетителей на объекте обеспечивается доступ потребителей в туалет для работников.

Санитарные узлы должны быть укомплектованы держателями для туалетной бумаги, туалетной бумагой, урнами, унитазами – накладными сиденьями.

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.

После использования жидкого мыла или антисептика в дозирующее устройство должен помещаться новый флакон или пустая емкость должна заполняться новой порцией жидкого мыла или антисептика после ее мытья, дезинфекции и высушивания.

Дозирующие устройства для жидкого мыла и антисептика не должны быть пустыми.

Оборудование и мебель объектов должны быть в исправном состоянии и иметь покрытие, выполненное из материалов, стойких к влажной обработке с применением моющих и дезинфицирующих средств (за исключением мягкой мебели).

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

На объектах не допускается использование неисправного оборудования и мебели.

Все помещения и оборудование помещений объектов, санитарно-технические приборы должны содержаться в чистоте.

Влажная уборка помещений и оборудования объектов должна проводиться ежедневно и по мере необходимости с применением моющих и дезинфицирующих средств.

Дезинфекции на объектах подлежат:

умывальные раковины для мытья волос и рук, унитазы – в конце рабочего дня;

емкости, помещения для хранения грязного белья – после освобождения от грязного белья.

Для дезинфекции умывальных раковин для мытья волос и рук, унитазов допускается использование моющих средств с дезинфицирующим эффектом.

Генеральная уборка всех помещений объектов проводится не реже одного раза в месяц и по эпидемическим показаниям с применением моющих и дезинфицирующих средств в соответствии с инструкциями производителей.

Текущие и генеральные уборки могут проводиться с использованием современных технологий уборки, позволяющих повысить качество уборки, сократить время на вспомогательные технологические операции и обеспечить рациональное потребление воды, моющих, чистящих и дезинфицирующих средств (технология безведерной уборки и другое).

Уборочный инвентарь, моющие и дезинфицирующие средства должны храниться в специально отведенных помещениях (местах) или отдельных закрытых шкафах.

Отдельный уборочный инвентарь выделяется для санитарных узлов. Уборочный инвентарь для уборки санитарных узлов должен иметь сигнальную

маркировку и храниться отдельно от другого уборочного инвентаря в санитарных узлах или специально отведенных местах в закрытых шкафах (нишах).

Уборочный инвентарь, используемый для уборки помещений, маркируется в зависимости от назначения помещений и видов работ.

Уборочный инвентарь после использования должен промываться горячей водой с моющими средствами и просушиваться.

Образующиеся на объекте отходы должны собираться в специальные промаркированные емкости с крышками и полимерными мешками-вкладышами, очищаемые по мере наполнения, но не более двух третей объема, своевременно удаляться из помещений объекта.

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.

В помещениях объектов не допускается наличие животных, в том числе грызунов и насекомых.

Проведение дератизационных и дезинсекционных мероприятий в присутствии работников и потребителей не допускается.

ТРЕБОВАНИЯ К СОДЕРЖАНИЮ И ЭКСПЛУАТАЦИИ 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.

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).

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».

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 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 в части первой настоящего пункта 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 настоящих санитарных норм и правил.

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

Под передвижным объектом понимается транспортное средство (автомобиль, прицеп, полуприцеп) с размещенным в кузове оборудованием на одно или несколько рабочих мест для оказания бытовых услуг.

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.

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.

При наличии в одном помещении объекта нескольких рабочих мест по оказанию косметических услуг и (или) пирсинга и (или) татуажа они разделяются перегородками и (или) ширмами высотой не менее 1,8 м.

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

При оказании услуг, связанных с нарушением целостности кожного покрова или слизистой оболочки потребителя, работники объектов должны соблюдать требования по профилактике инфекционных заболеваний согласно приложению 1.

В случае аварийного контакта с биологическими жидкостями потребителя, загрязнении биологическими жидкостями объектов внешней среды для предупреждения возникновения и распространения инфекционных заболеваний работник должен соблюдать порядок действий согласно приложению 2.

Под биологическими жидкостями понимаются жидкости, производимые организмом человека (кровь, лимфа и другие).

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.

При оказании услуг, указанных в настоящей главе, должны соблюдаться требования к дезинфекции, предстерилизационной очистке, стерилизации и оценке качества.

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

При оказании услуг, не связанных с нарушением целостности кожного покрова или слизистой оболочки потребителя, многоразовые инструменты должны быть продезинфицированы.

К услугам, не связанным с нарушением целостности кожного покрова или слизистой оболочки потребителя, относятся парикмахерские и косметические услуги.

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

Синтетический пеньюар при его использовании должен:

полностью укрывать одежду потребителя;

применяться только с хлопчатобумажной салфеткой (полотенцем)

индивидуальной

для каждого потребителя или с бумажным одноразовым подворотничком; не касаться шеи потребителя (хлопчатобумажная салфетка, бумажный одноразовый подворотничок должны быть выше горловины пеньюара).

Стирка синтетических пеньюаров, за исключением одноразовых, проводится не реже одного раза в неделю. Повторное использование одноразовых синтетических пеньюаров не допускается.

Оказание парикмахерских услуг без использования синтетического пеньюара и хлопчатобумажной салфетки (бумажного одноразового подворотничка) не допускается.

Остриженные волосы непосредственно после оказания услуги потребителю собирают в совок у рабочего места и в последующем удаляют в емкости для сбора отходов.

При обнаружении вшей (педикулеза) у потребителя в процессе обслуживания необходимо прекратить оказание услуги. Инструменты и белье, использованные при оказании услуги, подвергаются дезинсекции средствами от вшей (педикулицидами).

При выполнении химической завивки смачивание волос химическим составом должно производиться одноразовым тампоном.

Зажимы, бигуди, коклюшки, колпачки и сетки для химической завивки волос, шапочки для мелирования после каждого применения должны промываться под проточной водой с использованием моющего средства.

При выполнении маникюра (педикюра) должны использоваться одноразовые салфетки для каждого потребителя.

Подушки для маникюра (педикюра) должны иметь покрытие, устойчивое для обработки дезинфицирующими средствами.

Перед обслуживанием потребителя подушки для маникюра (педикюра) необходимо покрывать чистой индивидуальной (одноразовой) салфеткой, в конце рабочей смены обрабатывать дезинфицирующим средством.

При выполнении педикюра с использованием станков со сменными лезвиями: допускается использование одноразовых нестерильных лезвий в потребительской упаковке; дезинфекция станков проводится после каждого потребителя.

При оказании услуг пирсинга должны применяться стерильные украшения и инструменты (специальные зажимы и иглы, трубки-иглоприемники, сжимы и разжимы для колец).

При формировании канала для установки украшения используют специальные одноразовые полые иглы для пирсинга.

Поверхностный пилинг, депиляция выполняются в одноразовых перчатках с использованием одноразовых материалов в потребительской упаковке. Парфюмерно-косметическая продукция используется в соответствии с ее назначением и способом применения, установленным производителем.

При оказании услуги татуажа:

осуществляется бритье кожи в области предполагаемого татуажа с использованием одноразовых бритв;

участок татуажа двукратно обрабатывается антисептиком, предназначенным для обработки кожи;

кровь с пигментом смывается стерильным ватным тампоном, пропитанным антисептиком;

после окончания татуажа кожу обрабатывают антисептиком и накладывают стерильную повязку (за исключением кожи лица).

Для тату-машинки, проводов (клип-корда) и спрей-батла используется специальная барьерная защита одноразового применения, предназначенная для этих целей.

Для защиты поверхностей рабочего стола (тележки), кушетки, холдера (подлокотника), блока питания тату-машинки, местного освещения (лампы, светильника), рычага регулировки кресла работника используется стретч-пленка. После каждого потребителя барьерная защита и стретч-пленка удаляется в емкости для сбора отходов.

Поверхность рабочего стола (тележки) дополнительно укрывается одноразовой стерильной салфеткой, на которую выкладываются инструменты и материалы, необходимые для татуажа. Нахождение на рабочем столе (тележке) материалов и инструментов, не предназначенных для оказания услуги татуажа, не допускается.

Колпачки для пигмента должны быть одноразовыми и стерильными. Пигмент наливается в колпачки в присутствии потребителя.

Держатель для тату-машинки должен быть простерилизован.

Наконечники для тату-игл, тату-иглы, картриджи, амортизаторы (ниппели) штанги тату-игл, бандажные резинки должны быть одноразовыми, вскрываться из стерильной упаковки в присутствии потребителя.

Одноразовые бритвы, шпатели, колпачки для пигмента и пигмент находящийся в них, держатели для тату-машинки, наконечники для тату-игл, тату-иглы, картриджи, амортизаторы (ниппели) штанги тату-игл, бандажные резинки и иные расходные материалы после их использования дезинфицируются и удаляются в емкости для сбора отходов. Их повторное использование, сливание пигмента обратно в потребительскую тару не допускаются.

Оказание на объектах услуг по уходу за шерстью, кожей, когтями, ушами, глазами животных (груминг) не допускается.

ТРЕБОВАНИЯ К СОДЕРЖАНИЮ И ЭКСПЛУАТАЦИИ ОБЪЕКТОВ, ОКАЗЫВАЮЩИХ УСЛУГИ СОЛЯРИЕВ

В соляриях площадь помещения для установки оборудования ультрафиолетового облучения должна быть не менее указанной в инструкции по использованию (техническом паспорте).

Оказание услуг иного характера в помещениях с оборудованием ультрафиолетового облучения 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.

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.

Под холодным периодом года понимается период года, в котором среднесуточная температура наружного воздуха составляет 8 °С и ниже.

В помещениях солярия, где осуществляются процедуры ультрафиолетового облучения, в том числе на рабочих местах, должны быть обеспечены допустимые параметры физических факторов согласно приложению 4 санпин №33.

Исследование допустимых параметров физических факторов осуществляется один раз в год в рамках производственного контроля, а также после установки, обслуживания и ремонта оборудования ультрафиолетового облучения.

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

Использование оборудования ультрафиолетового облучения с лампами после нормативной выработки часов, установленной производителем (далее – отработанные лампы), не допускается.

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

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.

75. 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.

Раздел 2.

Болезни кожи, волос, ногтей. Заразные кожные и паразитарные заболевания и меры предупреждения их распространения в парикмахерских. Профилактика парентеральных вирусных гепатитов

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°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°C. Для полного уничтожения микроорганизмов, в том числе спор, применяют стерилизацию (высокое давление в сочетании с температурой выше +100°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 каплями 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 заразных 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 Жлобинского зонального ЦГЭ (Товарная, 21). В аптечной сети города имеются педикулоцидные средства в ассортименте.

Парентеральные вирусные инфекции.

ВИЧ-инфекция

ВИЧ-инфекция – хроническое заболевание, характеризующееся медленным хроническим течением, глубоким поражением системы клеточного иммунитета и проявляющееся развитием прогрессирующих инфекционных заболеваний и злокачественных новообразований. Болезнь протекает по стадиям: от бессимптомного носительства вначале до клинических проявлений болезни, тяжесть которых усиливается по мере разрушения иммунной системы.

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 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 длительностью 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 непригодных сомнительных условиях, где не соблюдается принцип стерильности предметов и оборудования);

- использование только индивидуальных предметов личной гигиены: брит-

венных и маникюрных принадлежностей, полотенец, ножниц, расчесок, мочалок, зубных щёток.

Кожа — жизненно важный самостоятельный орган, представляющий собой внешнюю поверхность нашего организма, его защитное эластичное покрытие. Внешний вид и состояние кожи — рисунок, цвет, упругость, эластичность — очень изменчивы и находятся в тесной зависимости от общего состояния организма, возраста, пола, климатических условий, наследственных особенностей, а также от того, насколько тщательно и правильно ухаживают за кожей.

Эпидермис - наружный роговой слой кожи. Он состоит из многих десятков слоев клеток, которые объединены в пять основных слоев, располагающихся последовательно один над другим.

Волосы являются неотъемлемой частью кожи. Они развиваются из клеток эпидермиса на третьем месяце развития плода. Перед рождением ребенка волосы приобретают цвет. К 2 ... 3 годам у ребенка происходит очередная смена волос на некоторых участках тела, в том числе и на голове. В начале подросткового периода в жизни человека происходит окончательный процесс смены волос и устанавливается регулярный волосяной покров. Но в зрелом возрасте волосы постепенно теряют пигмент, становятся тоньше, редеют.

Волосы имеют цилиндрическую, нитевидную форму и состоят из различных химических веществ, основным из которых является белок, или протеин (65... 95%) в виде твердого кератина.

Кератин придает волосу силу. Уникальность кератина заключается в высокой концентрации содержащейся в нем аминокислоты — цистина, представляющего собой сульфидное соединение (S-S), которое является одним из самых крепких соединений, существующих в природе.

В состав волос входят также вода (10... 13%), липиды, пигмент меланин, микроэлементы. Окруженные сетью тончайших нервов волосы в некоторой степени являются органами осязания. Часть волоса над кожей называется стержнем.

Волосы выполняют разные жизненные функции: защищают органы от вредных воздействий окружающей среды, механических повреждений, а также участвуют в терморегуляции, поддерживая температурный баланс организма. На теле человека различают следующие группы волос: длинные, щетинистые и пушковые.

Ногти представляют собой роговые пластины на концах пальцев.

Роговые пластины лежат на ногтевом ложе, окруженном кожей (ногтевыми валиками). Различают свободный край, тело и корень ногтя. Поверхность здоровых ногтей гладкая,

Ногтевая пластина располагается на ногтевом ложе, которое представляет собой толстый слой эпидермиса без рогового слоя. Участок ногтевой пластины с белой лункой погружен в нижний кожный валик. Тонкая кожа — кутикула — заходит на ногтевую пластину. С боковых валиков кутикула заходит на ногтевую пластину по бокам. Свободный край ногтя нависает над концом пальца.

Раздел 3.

Гигиенические требования к условиям труда работающих, обязательные медицинские осмотры работников.

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 4.

Здоровый образ жизни. Принципы здорового образа жизни, пути формирования. Профилактика ВИЧ/СПИД

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

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

Основными компонентами здорового образа жизни являются:

❖ Рациональное, сбалансированное, регулярное питание.

Правильное питание - это такой способ питания, при котором итогом этого процесса является укрепление и улучшение здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждение и лечение различных заболеваний, замедление процессов старения, т.е. правильное питание - это здоровое питание.

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

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

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

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

Вирус иммунодефицита человека (ВИЧ) — это инфекция, поражающая иммунную систему организма. Самой поздней стадией ВИЧ-инфекции является синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД).

Как передается ВИЧ-инфекция?

У ВИЧ-инфицированного человека концентрация вируса наиболее высока в крови, лимфе, сперме, вагинальном секрете и грудном молоке. Поэтому ВИЧ-инфекцией можно заразиться:

- при половых контактах без использования презерватива;
- при использовании шприца (иглы, раствора), которым пользовался ВИЧ инфицированный;
- при переливании заражённой крови;
- при родах — ребёнок может заразиться от матери;
- при кормлении ребенка грудью, если мать – носитель вируса.

В слезах, слюне, поте, моче, рвотных массах, выделениях из носа ВИЧ содержится в очень низкой, недостаточной для заражения концентрации.

Как НЕ передается ВИЧ-инфекция?

- при рукопожатии и прикосновении;
- при поцелуе;
- при пользовании одной посудой;
- при кашле или чихании;
- через постельное бельё или другие личные вещи;
- при пользовании общественным туалетом;
- через укусы насекомых.

Профилактика инфицирования состоит в соблюдении несложных, но очень важных правил.

Вот они:

— избегайте случайных половых партнеров. Это самое главное! При любых сексуальных контактах всегда используйте презерватив.

— откажитесь от приема наркотиков. Под их воздействием человек теряет контроль, а это обычная ситуация для использования одного шприца среди целой группы наркоманов, где вполне может оказаться ВИЧ-положительный.

— чтобы предотвратить передачу инфекции от матери к ребенку, следует соблюдать предписания лечащего врача. Они входят в план подготовки ВИЧ инфицированной беременной к родам и последующему уходу за младенцем. В частности, нужно отказаться от грудного вскармливания.

— периодически проходите обследование на предмет наличия ВИЧ. Если же инфекция обнаружена, сразу же приступайте к своевременному, адекватному лечению, назначенному врачом.

В настоящее время около 23,3 млн человек во всем мире получают лечение

от ВИЧ. На сегодняшний день продолжительность жизни ВИЧ-инфицированного человека, принимающего антиретровирусные препараты, не отличается от продолжительности жизни здорового человека того же возраста. Антиретровирусная терапия дает лучшие результаты, если начать ее сразу после заражения, не откладывая до момента появления симптомов. Антиретровирусная терапия спасает жизни и служит профилактикой заболеваний, связанных с ВИЧ, и развития нетрудоспособности.

Лечение ВИЧ показывает высокую эффективность, если пациент строго соблюдает все предписания и график приема препаратов. Пропуск доз и прекращение лечения с последующим возобновлением могут привести к развитию устойчивости к препаратам, вследствие чего вирус может начать размножаться и перейти в болезнь.

Помните, что ВИЧ-инфекция является хроническим, постоянно прогрессирующим заболеванием. Современное адекватное лечение прекращает разрушение иммунной системы инфицированного человека.