

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «БРАСЛАВСКИЙ  
РАЙОННЫЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ».

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ  
ПО ГИГИЕНИЧЕСКОМУ ОБУЧЕНИЮ  
РАБОТНИКОВ БАНЬ, САУН.

Браслав, 2024 год

## **Программа гигиенического обучения для работников бань, саун**

В своей работе работники бань должны руководствоваться Санитарными нормами и правилами «Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию и эксплуатации бассейнов, аквапарков, объектов по оказанию бытовых услуг бань, саун и душевых, СПА-объектов, физкультурно-спортивных сооружений.», утвержденных Постановлением №44 от 16.05.2022 г.

Гигиеническое значение бань заключается в том, что они предоставляют всему населению наиболее широкую возможность регулярно поддерживать чистоту тела. Наша кожа постоянно загрязняется выделениями сальных и потовых желез, пылью, микробами и различными другими веществами. При мытье тела горячей водой с мылом с поверхности кожи смывается грязь, удаляются микробы, освобождаются кожные поры.

Конструкция зданий, системы отопления и вентиляции в банях должны обеспечивать соблюдение гигиенических нормативов параметров микроклимата.

Качество воды в бане должно соответствовать требованиям Санитарных правил и норм 2.1.4. «Питьевая вода и водоснабжение населенных мест. Питьевая вода. Гигиенические требования к качеству воды централизованных систем питьевого водоснабжения. Контроль качества. Санитарные правила и нормы СанПиН 10-124 РБ 99», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Республики Беларусь от 19 октября 1999 г. № 46.

В помещениях бань стены, потолки и полы должны быть:

без щелей, ровными и гладкими, не иметь затеков и следов плесени; 7 выполняться из влагонепроницаемых материалов, устойчивых к средствам дезинфекции (далее – дезсредства).

Душевые кабины в банях должны быть оборудованы душевыми сетками, кранами, полочками для парфюмерно-косметической продукции, в том числе для моющих средств.

Санитарные узлы должны быть оборудованы умывальными раковинами.

Инвентарь, оборудование, мебель в банях должны находиться в исправном состоянии. Мебель в банях должна иметь покрытие, выполненное из материалов, устойчивых к дезсредствам. Тазы, предназначенные для мытья тела, должны быть из материалов, неподвергающихся коррозии и устойчивых к действию высоких температур.

Белье (простыни, полотенца), используемое в банях, должно быть индивидуального применения. Чистое белье должно храниться в закрытых шкафах, использованное – собираться в промаркированные емкости с крышками.

Стеллажи в шкафах для чистого белья должны иметь покрытие, устойчивое к дезсредствам.

Во всех помещениях бань должна поддерживаться чистота. Засорение канализационных трапов и застои на полах грязной воды не допускаются.

Для предупреждения распространения инфекционных заболеваний после обслуживания каждого клиента должна проводиться дезинфекция используемого оборудования по фунгицидному режиму.

Для проведения дезинфекции инвентаря, оборудования и помещений бань должны использоваться дезсредства. Проведение дезинфекции инвентаря, оборудования и помещений бань дезсредствами должно осуществляться в соответствии с инструкциями по их применению.

Емкости с растворами дезсредств должны иметь:

крышки;

маркировку с названием дезсредства, концентрацией и датой приготовления.

Бани должны иметь не менее чем десятидневный запас дезсредств.

Ежедневно после закрытия бани должна проводиться влажная уборка всех помещений, обработка инвентаря и оборудования. После уборки полы во всех помещениях бани должны вытираться насухо, помещения – проветриваться. Уборка помещений бани

должна проводиться промаркированным уборочным инвентарем. Уборочный инвентарь для санитарных узлов должен храниться отдельно.

Помещения бань, за исключением парилен, должны быть обеспечены урнами для мусора.

Генеральная уборка с проведением дезинфекции по фунгицидному режиму всех помещений, оборудования, инвентаря должна проводиться ежемесячно в установленный для бани санитарный день.

В бане должна находиться аптечка первой медицинской помощи универсальная с перечнем вложений, утвержденных [Постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 23 ноября 2023 г. № 178](#). В аптечке первой медицинской помощи универсальной не должны содержаться лекарственные средства с истекшим сроком годности.

Защита помещений бань от грызунов и насекомых должна осуществляться с проведением комплексных инженерно-строительных, санитарно-гигиенических мероприятий, по мере необходимости – дератизационных и дезинсекционных.

Территория, прилегающая к баням, должна:

быть благоустроена;

содержаться в чистоте.

При входе в помещения бани должны быть установлены урны, решетки для очистки обуви. Работники бань должны проходить медицинские осмотры перед поступлением на работу и периодические медицинские осмотры в соответствии с законодательством Республики Беларусь.

Работники бань должны своевременно обеспечиваться специальной одеждой.

В водной среде прекрасно размножаются бактерии, насчитывающие не одну сотню разновидностей, вызывающие как грибковые, так и более серьезные заболевания – дерматит, легионеллез, инфекцию мочеполовой системы. Скажем, бактерии поражают даже скрытые под купальным костюмом участки кожи. Чтобы обезопасить себя, после выхода из бассейна, сауны, хаммама нужно тщательно вымыться с мылом и постирать купальный костюм. Более серьезно протекает легионеллез – бактериальная инфекция, которая может стать причиной тяжелой формы пневмонии. Люди заболевают при вдыхании водных паров, а также при попадании зараженной жидкости в дыхательные пути. Симптоматика следующая: температура до 40°C, одышка, затрудненное дыхание, слабость, тошнота, диарея, головные боли, кашель. Такие проявления схожи с симптомами коронавируса. В любом случае следует незамедлительно обратиться к врачу.

### **Понятия «дезинфекция», «дезинсекция», «дератизация».**

Дезинфекционные мероприятия – мероприятия по снижению или уничтожению возбудителей инфекционных заболеваний на абиотических объектах внешней среды.

Дезинсекционные мероприятия – мероприятия, направленные на уничтожение или сокращение численности синантропных насекомых.

Дератизационные мероприятия – мероприятия, направленные на уничтожение или сокращение численности синантропных грызунов.

Санитарно-эпидемиологические требования к проведению вышеуказанных мероприятий определены санитарными нормами и правилами «Требования к порядку проведения дезинфекционных, дезинсекционных и дератизационных мероприятий», утвержденных постановлением Министерством здравоохранения Республики Беларусь 21.03.2013 №24.

**4. Здоровый образ жизни. Принципы здорового образа жизни. Пути формирования. Профилактика ВИЧ/СПИД.**

**Здоровье** – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Хорошее здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

**Здоровый образ жизни (ЗОЖ)** – это образ жизни, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Здоровый образ жизни включает в себя основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, оптимальный двигательный режим, закаливание, рациональное питание, искоренение вредных привычек и т.п.

**Плодотворный труд** – истинный стержень и основа режима здоровой жизни человека. Систематический, посильный труд как физический, так и умственный, хорошо организованный трудовой процесс чрезвычайно благотворно влияет на нервную систему, сердце и сосуды, костно-мышечный аппарат – на весь организм человека. Постоянная тренировка в процессе труда укрепляет наше тело. В переутомлении человека виновен не сам труд, а неправильный режим труда. Нужно правильно и умело распределять силы во время выполнения работы как физической, так и умственной.

Важно соблюдать **распорядок дня**: вставать и ложиться спать ежедневно в одно и то же время, регулярно заниматься утренней гимнастикой, есть в установленные часы, чередовать умственный труд с физическими упражнениями, соблюдать правила личной гигиены, следить за чистотой тела, одежды, обуви, работать и спать в хорошо проветриваемом помещении.

При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Напротив, прием пищи в различное время суток неизбежно ведет к желудочно-кишечным заболеваниям, отход ко сну в различное время – к бессоннице и нервному истощению, нарушение планомерного распределения работы и отдыха снижает работоспособность.

Отдых после работы вовсе не означает состояния полного покоя. Характер отдыха должен быть противоположен характеру работы человека. Людям физического труда необходим отдых, не связанный с дополнительными физическими нагрузками, а работникам умственного труда необходимо в часы досуга определенная физическая работа. Такое чередование физических и умственных нагрузок полезно для здоровья.

**Оптимальный двигательный режим** – важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений.

При выполнении физических упражнений активизируется деятельность всех органов и систем, в результате чего расходуются энергетические ресурсы, повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы. Таким образом, улучшается физическая подготовленность человека к нагрузкам. У вас всегда хорошее самочувствие, желание заниматься, приподнятое настроение и хороший сон.

Важной профилактической мерой против простудных заболеваний является систематическое закаливание организма. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Наиболее простой способ закаливания – воздушные ванны. К нему лучше всего приступить с детского возраста. Большое значение в системе закаливания имеют также водные процедуры, они укрепляют нервную систему, оказывают благотворное влияние на сердце и сосуды, нормализуя артериальное давление, улучшают обмен веществ. Летом водные процедуры лучше проводить на свежем воздухе после утренней зарядки. Полезно как можно больше бывать на свежем воздухе, загорать, купаться.

Говоря о гигиене физических упражнений. Нельзя не вспомнить об утренней гимнастике и роли физкультурной паузы. Целью утренней гимнастики является ускорение перехода организма от сна к бодрствованию, к предстоящей работе и оказание общего оздоровительного воздействия. Гимнастические упражнения должны выполняться в хорошо проветриваемой комнате, при открытом окне или форточке, а при возможности – и на открытом воздухе. Зарядку следует сочетать с воздушной ванной. После окончания гимнастики полезно обтирание или обливание тела прохладной водой. Физкультурные паузы проводят в школе и на производстве, они являются одной из основных форм активного отдыха.

Для людей, ведущих «сидячий» образ жизни, особенно важны физические упражнения на воздухе (ходьба, прогулка). Полезно отправляться по утрам на работу пешком и гулять вечером после работы. Систематическая ходьба повышает работоспособность. Таким образом, ежедневное пребывание на свежем воздухе в течение 1-1,5 часа является одним из важных компонентов здорового образа жизни. При работе в закрытом помещении особенно важна прогулка в вечернее время, перед сном. Такая прогулка как часть необходимой дневной тренировки полезна всем. Она снимает напряжение трудового дня, успокаивает возбужденные нервные центры, регулирует дыхание.

Следующим звеном здорового образа жизни является **рациональное питание**.

Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, являющихся источниками белков, жиров и углеводов, витаминов и минеральных веществ. Только в этом случае удастся достичь сбалансированного соотношения пищевых веществ и незаменимых факторов питания, обеспечить не только высокий уровень переваривания и всасывания пищевых веществ, но и их транспортировку к тканям и клеткам, полное их усвоение на уровне клетки. Перерывы между приемами пищи не должны превышать 5-6 часов. Здоровому человеку лучше питаться 3-4 раза в сутки. При трехразовом питании самым сытным должен быть обед, а самым легким - ужин. Ужинать надо не позднее, чем за 2-2,5 ч. до сна. Это важно для полноценного переваривания пищи. Тщательное пережевывание, измельчение пищи предохраняет слизистую оболочку пищеварительных органов от механических повреждений, царапин и, кроме того, способствует быстрому проникновению соков в глубь пищевой массы. Вредно во время еды читать, решать сложные и ответственные задачи. Плохо влияет на организм систематическая еда всухомятку, без горячих блюд, повышенное потребление поваренной соли. Нельзя допускать переедания: оно ведет к ожирению. Очень важно иметь свободное время для усвоения пищи. Нужно следить за состоянием зубов и ротовой полости. Лицам, страдающим хроническими заболеваниями, нужно соблюдать диету. Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

Еще одной составляющей здорового образа жизни является искоренение **вредных привычек** (курение, алкоголь, наркотики). Наиболее опасное влияние на здоровье человека оказывает употребление алкоголя, табака и наркотиков. Под их воздействия поражаются внутренние органы, сосуды, головной мозг и возникают серьезные болезни. От таких привычек очень трудно отказаться, и они становятся «необходимыми» в повседневной жизни.

Последствия, которые наступают в результате их ограничения, настолько болезненны: что человек не в состоянии справиться с ними самостоятельно. Особенно

сложно избавиться от вредных привычек, если они формируются в молодом возрасте. Организм только формируется и не способен оказывать сопротивление разрушающим воздействиям вредных веществ. Болезни возникают чаще, протекают тяжелее и приводят к печальному исходу.

Большинством людей ценность здоровья осознается только тогда, когда возникает серьезная угроза для здоровья или оно в значительной степени утрачено, вследствие чего возникает мотивация вылечить болезнь, вернуть здоровье. Для сохранения и восстановления здоровья недостаточно пассивного ожидания, когда природа организма раньше или позже сделает свое дело. Человеку необходимо совершать определенную работу в данном направлении. Можно сказать, что первостепенной задачей для повышения уровня здоровья должно стать не развитие медицины, а сознательная, целенаправленная работа самого человека по восстановлению и развитию жизненных ресурсов, по принятию на себя ответственности за собственное здоровье, когда здоровый образ жизни становится потребностью. Главная задача, стоящая перед человеком в отношении его здоровья, не лечение болезней, а творение здоровья.

### **Здоровый образ жизни и ответственное поведение, как средство профилактики ВИЧ-инфекции**

Всемирный день борьбы со СПИДом отмечается ежегодно 1 декабря. Этот день служит напоминанием о необходимости остановить распространение ВИЧ/СПИДа. СПИД - одна из страшных бед ушедшего столетия. Во всем мире говорят о СПИДе, о том, какую угрозу существованию человечества несет эта болезнь. На сегодняшний день более 35 миллионов людей в мире ВИЧ-позитивные. Каждую минуту 15 человек заражаются ВИЧ-инфекцией. Каждый день в Республике Беларусь заражается 3-4 человека.

ВИЧ-инфекция поражает наиболее трудоспособную часть населения, оказывая влияние на демографические показатели (снижение рождаемости, повышение смертности).

ВИЧ-инфицированные и больные СПИД люди нуждаются в обеспечении лекарствами, часть которых предоставляется бесплатно, что также требует немалых экономических затрат. Значительные средства выделяются и на организацию лабораторных исследований и диагностику ВИЧ-инфекции.

Между обществом в целом, отдельными гражданами и ВИЧ-инфицированными, зачастую возникают сложные взаимоотношения.

Опасность заключается в том, что ВИЧ-инфицированный не чувствует себя больным. У него нет проявлений болезни, он ведет обычный образ жизни, но при этом, не зная о своем заболевании, может заражать других. Установить факт заражения можно только через 1-6 месяцев после контакта с инфицированными биологическими жидкостями. Только по истечении этого времени в организме накапливаются антитела к ВИЧ на уровне, обнаруживаемом лабораторными методами. Существует только один способ выявить болезнь – пройти тестирование (обследование) на наличие в крови специфических антител к ВИЧ.

ВИЧ не живет в организме животных. Для своей жизнедеятельности и размножения он нуждается в клетках человека, поэтому не может передаваться от животных человеку. Следовательно, заразиться вирусом, вызывающим СПИД, можно только от человека, который является источником ВИЧ-инфекции.

Наибольшее количество вируса, достаточное для заражения другого человека у ВИЧ-инфицированного содержится в крови, сперме, вагинальном секрете, спинномозговой жидкости, грудном молоке. Следовательно, можем говорить о трех путях передачи ВИЧ-инфекции:

- половом;
- парентеральном (попадание вируса в кровь);
- вертикальном (от ВИЧ-инфицированной матери ребенку во время беременности, родов, кормления).

Существуют группы людей, у которых вероятность инфицирования ВИЧ велика. К ним относятся:

- наркоманы;
- гомосексуалисты;
- проститутки;
- лица с беспорядочными половыми связями.

Некоторые люди, несмотря на то, что знают все об инфекции, сознательно подвергают себя риску. Еще большее число людей заражаются из-за недостаточного понимания того, как ВИЧ передается. Единственным источником заражения является ВИЧ-инфицированный человек на всех стадиях заболевания.

ВИЧ не передается при рукопожатии, через посуду, одежду, белье, при кашле и чихании, при дружеских поцелуях, при посещении бассейна, сауны, туалета, при укусах насекомых. Поэтому безопасно ездить в транспорте, пользоваться, общим туалетом, ванной посудой, бельем, делить пищу с ВИЧ-инфицированным, ухаживать за ним.

Ввиду того, что специфические средства профилактики и лечение ВИЧ-инфекции отсутствуют, единственным спасением является профилактика.

Основным принципом профилактики ВИЧ-инфекции является безопасное и ответственное поведение, здоровый образ жизни. Исключение беспорядочных половых связей, употребления наркотиков, нанесения татуировок, использования общих бритвенных, маникюрных и других предметов личной гигиены, использование индивидуальных средств защиты.

Здоровый образ жизни - основа профилактики ВИЧ/СПИД. Самое дорогое у человека — это жизнь. Главное в жизни здоровье. Заботясь о своем здоровье, мы заботимся о будущих поколениях.

Необдуманное поведение (беспорядочные половые связи, инъекционное введение наркотиков) может привести к непредвиденным последствиям. Жизнь наших детей только начинается. Она полна трудностей, неожиданностей, побед, поражений. Каждый из вас строит планы о счастливом будущем своих детей, и чтобы они осуществились, необходимо уже сейчас воспитывать в них сильную личность, стремящуюся чего-то достичь, не поддающуюся на соблазны, которые приводят к серьезным последствиям.

Воспитание ценного отношения к собственному здоровью — вот цель формирования здорового образа жизни.