

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

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
ПО ГИГИЕНИЧЕСКОМУ ОБУЧЕНИЮ**

для работников гостиниц и общежитий

ГУ «Вороновский районный ЦГЭ»

Содержание

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

Раздел 2. Понятие об инфекционных заболеваниях. Действия персонала в случаях выявления пациентов с подозрением на заболевания, имеющие международное значение. Меры профилактики. Санитарно-противоэпидемические мероприятия. Иммунопрофилактика

Раздел 3. Обязательные медицинские осмотры. Гигиеническое обучение и аттестация. Правила личной гигиены

Раздел 4. Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию территорий, помещений и оборудования гостиниц и общежитий

Раздел 5. Дезинфекционные и стерилизационные мероприятия в гостиницах и общежитиях

Раздел 6. Ответственность за нарушения требований санитарно-эпидемиологического законодательства

Раздел 7. Здоровый образ жизни. Принципы и пути формирования здорового образа жизни. Вопросы профилактики ВИЧ/СПИД

ГУ "Вороновский районный ЦС"

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

Специфические санитарно-эпидемиологические требования к содержанию и эксплуатации общежитий и иных мест проживания, утвержденные постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 04.11.2019 № 740;

Санитарные нормы и правила «Требования к устройству, оборудованию и содержанию гостиниц и других средств размещения», утвержденные постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 24 декабря 2014 г. № 110, с изменениями, утвержденными постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 28 декабря 2016 г. № 139;

Санитарные нормы, правила и гигиенические нормативы «Гигиенические требования к устройству, оборудованию и содержанию общежитий», утвержденные постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 11 августа 2009 г. № 91;

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.

2. Понятие об инфекционных заболеваниях. Действия персонала в случаях выявления пациентов с подозрением на заболевания, имеющие международное значение. Меры профилактики. Санитарно-противоэпидемические мероприятия. Иммунопрофилактика.

Особо опасные инфекции (ООИ) - условная группа инфекционных заболеваний, представляющих исключительную эпидемиологическую опасность. К особо опасным инфекциям относятся: чума, холера, сибирская язва, геморрагические лихорадки и другие вирусные геморрагические лихорадки. Общим для этих заболеваний является то, что все они протекают чрезвычайно тяжело, при поздно начатом лечении часто заканчиваются смертью, быстро и широко распространяются по всему миру, принимая характер пандемий. При выявлении больного с ООИ проводятся противоэпидемические мероприятия, медико-санитарные, лечебно-профилактические и административные мероприятия. Целью данных мероприятий является локализация и ликвидация эпидемиологического очага.

Первичные мероприятия при ООИ

При первых признаках или подозрении на ООИ осуществляется :

- изоляция больного;
- выявление контактных лиц и их обсервация;
- экстренная профилактика контактных (доксициклин);
- проведение дезинфекционных мероприятий в очаге;
- отбор проб от больных и доставка в лабораторию для микробиологического исследования;
- организация частичной (полной) санобработки.

3. Обязательные медицинские осмотры. Гигиеническое обучение и аттестация. Правила личной гигиены.

Работники должны: проходить медицинские осмотры перед поступлением на работу и периодические медицинские осмотры в порядке, установленном законодательством Республики Беларусь; соблюдают меры предосторожности при проведении процедур; при ранениях и контактах с кровью и (или) биологическими жидкостями клиентов выполняют требования настоящих Санитарных норм и иных ТНПА; быть обеспечены рабочей одеждой.

Гигиеническое обучение проводится при приеме на работу и в дальнейшем с периодичностью 1 раз в 2 года.

Ответственность за своевременное прохождение и оплату обучения своего персонала, подлежащего гигиеническому обучению и аттестации в соответствии с настоящим постановлением, возлагается на руководителей субъектов хозяйствования различных форм собственности.

1. Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию территорий, помещений и оборудования гостиниц и общежитий

Архитектурно-планировочные решения зданий и помещений средств размещения, их расположение, в том числе устройство и проектирование систем централизованного холодного и горячего хозяйственно-питьевого водоснабжения, водоотведения, отопления, мусороудаления, оборудование вентиляции и искусственное освещение должны соответствовать требованиям технических нормативных правовых актов, содержащих обязательные к исполнению требования (далее – ТНПА).

Проведение ремонта средств размещения с заменой пришедшего в негодность или устаревшего инженерного оборудования, систем отопления, вентиляции, питьевого водоснабжения и водоотведения, санитарно-технического оборудования должно осуществляться в зависимости от их санитарно-технического состояния по мере необходимости.

Проживание потребителей услуг средств размещения в номерах при проведении ремонтных работ запрещается.

При проектировании, строительстве и реконструкции средств размещения должны быть предусмотрены планировочные решения, обеспечивающие возможность свободного передвижения и оптимальные

условия проживания инвалидов и физически ослабленных лиц, обеспечивая формирование безопасной и комфортной среды обитания.

Средства размещения, занимающие часть здания другого назначения, должны иметь отдельный вход и самостоятельный подъезд к обслуживающей группе помещений.

Конструкция зданий, системы отопления и вентиляции должны обеспечивать соответствие гигиеническим нормативам качества воздуха, уровней шума и вибрации, напряженности электрических и магнитных полей, освещенности, установленными ТНПА.

Допустимые параметры микроклимата в помещениях для проживания (далее – номера) в отопительный период должны соответствовать следующим требованиям:

температура воздуха $+18 - +24^{\circ}\text{C}$;

относительная влажность не более 60%.

Система отопления должна обеспечивать равномерный прогрев воздуха в течение всего отопительного периода.

Все номера и общественные помещения средств размещения должны иметь естественное и искусственное освещение в соответствии с Санитарными нормами и правилами, устанавливающими требования к естественному, искусственному и совмещенному освещению помещений жилых и общественных зданий.

Питьевая вода в средствах размещения должна соответствовать Санитарным нормам и правилам, устанавливающим гигиенические требования к качеству питьевой воды. При отсутствии гарантии качества питьевой воды следует обеспечить наличие бутилированной питьевой воды.

В средствах размещения должен быть оборудован резервный источник горячего водоснабжения.

При отсутствии санитарного узла в номерах средств размещения должен быть оборудован туалет общего пользования (из расчета 1 на 10 человек, проживающих в номерах без туалета, но не менее двух на этаже).

При отсутствии ванны или душа в номерах средств размещения должна быть оборудована ванная или душевая комната общего пользования (из расчета 1 на 10 человек, проживающих в номерах без ванны или душа).

Администрацией средства размещения разрабатывается, утверждается и выполняется программа производственного контроля в соответствии с Санитарными правилами, устанавливающими требования к организации и проведению производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемических и профилактических мероприятий, в том числе посредством проведения лабораторных исследований образцов воды и смывов с оборудования на наличие возбудителей легионеллеза из систем кондиционирования воздуха, систем горячего и холодного водоснабжения, оборудования SPA-комплексов и бассейнов.

При входе в средство размещения должны быть установлены урны для мусора и приспособления для очистки обуви.

Полы в коридорах и холлах должны быть покрыты материалами, поглощающими звуки (коврами, ковровыми дорожками и иными ковровыми изделиями).

Номера, шкафы, туалеты, ванны или душевые комнаты средств размещения должны быть укомплектованы согласно присвоенной категории.

Номера средств размещения должны соответствовать следующим требованиям:

мебель должна иметь покрытие, выполненное из материалов, обеспечивающих ее легкую очистку;

мебель и оборудование не должны иметь дефектов;

матрацы должны иметь наматрацники, подушки – чехлы;

прикроватные коврики должны быть из материалов, обеспечивающих их легкую очистку.

Использование неисправного или имеющего дефекты оборудования, мебели и инвентаря в номерах средств размещения запрещается.

При установке в помещениях средств размещения персональных компьютеров следует учитывать положения Санитарных норм и правил, устанавливающих требования при работе с видеодисплейными терминалами и электронно-вычислительными машинами.

Туалеты должны быть оборудованы в соответствии с требованиями ТНПА.

Все помещения средств размещения должны содержаться в чистоте. Уборка номеров и мест общего пользования должна проводиться ежедневно, а также перед каждым вселением проживающих и по мере необходимости.

Уборка туалета в номере средства размещения должна осуществляться после окончания уборки всех других зон номера.

Генеральная уборка номеров, мест общего пользования (вестибюля, холлов, коридоров) средств размещения должна проводиться не реже одного раза в месяц.

Уборка туалетов должна проводиться в специальной одежде с применением средств индивидуальной защиты.

При уборке совмещенных санитарных узлов должна соблюдаться следующая последовательность:

первым должен убираться умывальник;

затем – ванна (душевая кабина);

в последнюю очередь – унитаз.

Ванны, сидения и крышки унитаза, биде, ручки для спуска воды и дверей туалетов средств размещения должны ежедневно обрабатываться растворами средств дезинфекции (далее – дезинфицирующие растворы).

В номерах средств размещения унитазы и писсуары туалетов должны обрабатываться средствами дезинфекции с помощью специальных щеток (ершей), обработанных дезинфицирующим раствором перед вселением, в туалетах общего пользования – ежедневно.

Защита помещений средств размещения от насекомых и грызунов должна проводиться в соответствии с Санитарными нормами и правилами,

устанавливающими требования к порядку проведения дезинфекционных, дезинсекционных и дератизационных мероприятий.

Аварии (протечки, затопления, засоры) на сетях водоотведения, отопления, водопроводных сетях должны устраняться оперативно.

В ходе ликвидации последствий аварий в течение суток вода из подвального помещения должна быть удалена, подвальное помещение должно быть продезинфицировано и проветрено.

Помещения мусоропровода (мусороприемной камеры) мест размещения и его элементы должны содержаться в чистоте. Содержание мусора на полу помещения мусоропровода (мусороприемной камеры) запрещено. В мусороприемной камере должна быть подводка воды. Мусоропроводы и мусороприемные камеры должны подвергаться дезинфекции не реже 1 раза в квартал.

Объекты общественного питания, торговые объекты, объекты, в которых оказываются бытовые услуги, автозаправочные станции и другие объекты, расположенные в средствах размещения и на их территории, должны соответствовать Санитарным нормам и правилам, устанавливающим требования к данным объектам.

Для хранения чистого и грязного белья в средствах размещения с количеством проживающих более 20 должны быть выделены специально оборудованные отдельные помещения (далее – помещения). Для внутренней отделки пола и стен помещений должны использоваться влагостойкие материалы, устойчивые к моющим средствам и средствам дезинфекции.

В средствах размещения с количеством проживающих до 20 для отдельного хранения чистого и грязного белья допускается выделение специально оборудованных мест.

Чистое белье должно храниться в помещении, оборудованном шкафами или стеллажами. Стеллажи должны иметь гигиеническое покрытие, устойчивое к средствам дезинфекции.

В помещении для хранения чистого белья, хранение посторонних вещей запрещено.

Помещения для хранения грязного белья оборудуются системами водоснабжения и водоотведения.

В помещениях для хранения грязного белья должны быть установлены поддоны. Хранение грязного белья на полу запрещено.

У работников, осуществляющих выдачу чистого белья и прием грязного белья, должны быть халаты отдельно для чистого и грязного белья.

Для обслуживания проживающих необходимо иметь не менее трех комплектов постельного белья, не менее двух комплектов на матрацников и чехлов на одно место.

Смена постельного белья в средствах размещения должна проводиться перед каждым вселением, по мере необходимости, но не реже одного раза в неделю, а полотенец – не менее двух раз в неделю.

Смена матрацников и чехлов должна проводиться по мере их загрязнения, но не реже одного раза в месяц.

У администратора средства размещения должна находиться аптечка первой помощи универсальная с установленным перечнем вложений.

В аптечке первой помощи универсальной не должны содержаться лекарственные средства с истекшим сроком годности.

Дезинфекционная обработка матрасов, наматрацников, подушек, одеял должна проводиться не реже одного раза в год и по эпидемическим показаниям.

Комплекты постельного белья, наматрацники и чехлы должны храниться в отдельных шкафах или на отдельных стеллажах.

В средствах размещения допускается размещение прачечных (мини-прачечных) в соответствии с Санитарными нормами и правилами, устанавливающими требования к устройству, оборудованию и содержанию прачечных.

Стирка постельного белья и специальной одежды работников должна производиться в прачечной (мини-прачечных).

2. Дезинфекционные и стерилизационные мероприятия в гостиницах и общежитиях

На используемые моющие средства, средства дезинфекции, косметические средства должны быть в наличии документы, подтверждающие их безопасность в соответствии с требованиями действующего законодательства Республики Беларусь.

Дезинфицирующие растворы должны готовиться и использоваться в соответствии с инструкциями по их применению в специально выделенном помещении (месте). Полы в специально выделенном месте для приготовления дезинфицирующих растворов должны иметь гигиеническое покрытие, устойчивое к мытью и дезинфекции.

Емкости с дезинфицирующими растворами должны иметь:

крышки;

маркировку с названием средства дезинфекции, его концентрацией, датой его приготовления, подпись ответственного лица.

Работники, занимающиеся приготовлением дезинфицирующих растворов, должны быть обеспечены средствами индивидуальной защиты.

Уборочный инвентарь, моющие средства и средства дезинфекции должны храниться в специально выделенном помещении (месте), оборудованном полками и (или) стеллажами, имеющими гигиеническое покрытие, обеспечивающее их легкую очистку. В помещении (отведенном месте) должны быть обеспечены условия для обработки уборочного инвентаря и его просушки.

Уборочный инвентарь для туалетов должен иметь маркировку, соответствующую его назначению, и храниться изолированно от другого уборочного инвентаря.

Допускается хранение уборочного инвентаря в выделенном помещении для приготовления дезинфицирующих растворов.

6. Ответственность за нарушения требований санитарно-эпидемиологического законодательства

За нарушения настоящих Санитарных правил виновные лица несут ответственность в соответствии с законодательством Республики Беларусь:

дисциплинарная (замечание, выговор с лишением премиальных), применяется руководителем структурного подразделения;

административная (составление протоколов об административном правонарушении), применяется контролирующими органами;

уголовная ответственность.

Дисциплинарная ответственность - предусматривает наложение дисциплинарного взыскания в виде выговора и замечания за ненадлежащее выполнение своих должностных обязанностей. Налагается руководителем предприятия.

Административная ответственность - предусматривает наложение административного взыскания в виде штрафа. Несоблюдение санитарных правил является нарушением статьи 17.5 Кодекса Республики Беларусь об административных правонарушениях и предусматривает ответственность в виде штрафа в размере:

на физическое лицо - до 30 базовых величин;

на индивидуального предпринимателя - до 200 базовых величин;

на юридическое лицо - до 500 базовых величин.

7. Здоровый образ жизни. Принципы и пути здорового образа жизни. Вопросы профилактики ВИЧ/СПИД

Здоровый образ жизни

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) «здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

На здоровье человека оказывает влияние целая группа различных факторов – это и наследственность (15-20%), и экологическая обстановка (20-25%), и уровень развития медицины (10-15%), и самое значимое – образ жизни человека (50-55%).

Здоровый образ жизни — это образ жизни, который основан на принципах нравственности. Рационально организованный режим, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды. Такой образ жизни позволяет до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

К образу жизни относятся питание, режим дня, условия труда и материально-бытовые условия. Эти факторы являются самыми важными и более чем на половину определяют наше здоровье и самочувствие.

Основные принципы здорового образа жизни:

1.Рациональное питание. Человеческий организм нуждается более чем в 40 незаменимых питательных элементах, которыми он сам себя обеспечить не в состоянии и поэтому должен получать их извне. Рациональное питание человека любого возраста является одним из важнейших условий его здоровья и активности. Питание должно соответствовать возрасту, быть сбалансированным по составу питательных веществ – белков, жиров, углеводов, а также по витаминному и минеральному составу, калорийности и полностью обеспечивать энергетические затраты организма.

2.Двигательная активность. Ограничение или отсутствие физической деятельности отрицательно сказывается на развитии организма; развиваются различного рода заболевания, активизируются и ускоряются процессы старения. Поэтому оптимальная двигательная активность является одним из важнейших факторов, составляющих основу здорового образа жизни. Регулярные физические нагрузки дисциплинируют и способствуют соблюдению распорядка дня. Занятия каким-либо видом спорта дают организму стимул для правильного развития.

Физические нагрузки трудно отделить от такого важного компонента здорового образа жизни как закаливание, которое дает организму возможность сопротивляться всевозможным простудам и вирусам, которые не только ослабляют организм, но и нарушают принятый распорядок дня.

3.Соблюдение правил личной гигиены. В эту группу входят все основные гигиенические мероприятия: поддержание чистоты тела, одежды, использование только личных предметов гигиены и т.д.

4.Рациональный режим дня – это строго соблюдаемый на протяжении длительного времени оптимальный распорядок труда, отдыха, сна, питания, занятий физическими упражнениями и любых других видов деятельности в течение суток. Для выбора оптимального режима дня, необходимо составить распорядок занятий таким образом, чтобы максимально эффективно чередовать работу и отдых. Нахождение правильного распределения времени на эти занятия способствуют сохранению физического и психического равновесия.

5.Отказ от вредных привычек. Курение, алкоголь, любая форма наркомании несовместимы со здоровым образом жизни и угрожают задержкой роста и развития, формированием различных заболеваний и также смертью.

6.Позитивный настрой. Жизненно необходимо уметь сохранять спокойствие в критических ситуациях, иметь навыки снижения и преодоления стресса.

7.Безопасное поведение. Самосохранительное поведение – основа поддержания здоровья.

8.Владение навыками самопомощи и самоконтроля. Важно уметь контролировать состояние своего здоровья, уметь правильно измерить температуру, давление, вес и т.п. Необходимо владеть правилами оказания доврачебной помощи при гипертонических кризах, сердечных приступах, травмах, обмороках и т.д.

Негативные аспекты, влияющие на здоровый образ жизни:

- **Переедание.** С научной точки зрения, переедание означает потребление такого количества пищи, энергетическая ценность которого больше расходуемой нами энергии. Если вы переедаете один-два раза в год – это нормально. Но если вы это делаете гораздо чаще, вас ждет ожирение, повышенный уровень холестерина, диабет, болезни сердца и депрессия.

- **Употребление алкоголя и курение** наносят сильнейший удар по всему организму человека: по органам дыхания, сердечно-сосудистой, пищеварительной и половой системам.

- **Стресс.** Все мы подвержены напряжению, но если вы не делаете ничего, чтобы освободиться от него, рано или поздно он даст о себе знать. Стресс связан с болезнями сердца, снижением иммунитета и проблемами с пищеварением.

- **Недосыпание.** Сон жизненно необходим. Лишение сна порождает реальные проблемы со здоровьем: очень низкая продуктивность, замедленная реакция, ослабление иммунитета. Доказано, что люди, работающие в ночные смены, в пять раз чаще подвержены развитию таких болезней как гипертония, язва желудка и т.п.

- **Увлечение высокотехнологичными средствами развлечения** (компьютеры, мобильные телефоны). Значительную часть досуга занимает просмотр телевизора. Все это приводит к переутомлению, ухудшению зрения, уменьшает пребывания на свежем воздухе, нарушению сна.

Формирование здорового образа жизни зависит исключительно от воли и желания каждого. Без этого важного жизненного фактора трудно представить полноценную жизнь счастливого современного человека.

Ведь роль здорового образа жизни в современной жизни неоспорима. Человек здоровый до глубокой старости остается молодым и активным, полноценно участвуя в социальной жизни и получая от этого удовлетворение.

Профилактика ВИЧ/СПИД

ВИЧ-инфекция хроническое инфекционное заболевание. Конечной стадией развития ВИЧ-инфекции является синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД), при котором



иммунная система полностью истощается, у человека возникают тяжелые инфекционные болезни и опухоли.

Пути заражения ВИЧ?

1. Половым путем: при незащищенных (без использования презерватива) сексуальных контактах.

2. Вертикальным путем: от больной матери ребенку во время беременности, родов, кормления грудью.

3. Парентеральным путем (через кровь).

Вирус содержится в крови, спинномозговой жидкости, грудном молоке, секретах половых желез.

Меры профилактики заражения ВИЧ?

1. Защищенный секс - использование ПРЕЗЕРВАТИВОВ при каждом половом контакте. Презерватив позволяет снизить риск заражения ВИЧ, инфекциями, передаваемыми половым путем.

2. Отказ от употребления наркотиков.

3. Использование одноразового медицинского инструментария.

Своевременное выявление и лечение предупреждает распространение ВИЧ-инфекции и замедляет развитие этого заболевания!

Где можно пройти обследование?

Получить консультацию и пройти обследование на ВИЧ, в том числе анонимно, можно в любом лечебно-профилактическом учреждении.

Обследование является добровольным и проводится с соблюдением врачебной тайны. Медицинский персонал несет ответственность за соблюдение этих требований. В случае выявления ВИЧ-инфекции, вся медицинская помощь оказывается бесплатно. До и после обследования на ВИЧ медицинские работники проконсультируют Вас о целях и методах обследования, возможных результатах и других важных вопросах.