Доклад

Тема: Личная гигиена и её значение в сохранении здоровья спасателей.

Гигиена – область медицины, изучающая влияние внешней среды, а именно природных, общественных и бытовых условий, разрабатывающая меры профилактики заболеваний, обеспечение оптимальных условий существования, сохранения здоровья и продления жизни.

Личная гигиена.

К личной гигиене относятся правила и нормы поведения, направленные на сохранение здоровья повышение работоспособности и выносливости. Нередко спасатели вынуждены некоторое время работать и проживать в коллективах, в которых личная и коллективная жизнь становятся практически, неотделимыми. Поэтому, каждый проживающий в этих условиях спасатель должен строго соблюдать правила личной и общественной гигиены. Нарушение правил личной гигиены одним членом может повести к распространению заболеваний в целом коллективе. Гигиена тела в период работ по ликвидации чрезвычайной ситуации не менее обязательна, чем в повседневной жизни.

Основные правила личной гигиены тела включают:

-утреннее умывание с чисткой зубов и обтиранием тела до пояса прохладной водой;

-мытье рук перед каждым приемом пищи;

-умывание, чистку зубов и мытьё ног перед сном, своевременное бритьё лица, поддержание аккуратной короткой прически, стрижка ногтей и регулярное мытье в бане со сменой нательного и постельного белья, носков;

- содержание в чистоте постели, одежды и обуви.

Гигиена одежды.

Для работы спасатели обеспечиваются необходимыми сезонными комплектами одежды и обуви, отвечающие требованиями разных климатических зон и специфики выполняемых спасательных работ. Так, одним из требований, предъявляемым к зимней одежде, является многослойность, пористость, большое содержание воздуха в тканях и между слоями, ветрозащитность, ограниченная вентилируемость, защита возможно большей части поверхности тела. Летняя — наоборот, должна иметь минимальное количество слоев, быть воздухо- и потопроницаемой, хорошо вентилируемой, легко впитывать пот и не задерживать его испарение, иметь светлую окраску и оставлять большие поверхности тела открытыми.

Для работы с химически агрессивными растворами применяются защитные костюмы или халаты, изготовленные из синтетических волокон: лавсана, фторлона, хлорина и др. Используются и комбинезоны, пошитые из молескина, обработанного кислотоустойчивой пропиткой.

Гигиена обуви.

Обувь постоянного ношения предназначается для защиты стоп и голени от механических травм, термических воздействий, сырости, загрязнения, укусов насекомых и животных.

Так же, как и одежда, обувь должна отвечать определенным требованиям:

1) обладать хорошими эксплуатационными свойствами — высокой прочностью, в том числе при носке в условиях высоких и низких температур внешней среды, сохранять исходные свойства при длительном хранении и многократных специальных обработках (дезинфекции, дегазации, дезактивации);

2) быть легкой, экономичной в массовом производстве, удобной для ремонта;

3) по конструкции и покрою «вписываться» в общий ансамбль одежды, сочетаться с нею и с дополнительными средствами индивидуальной защиты.

Гигиена снаряжения.

К снаряжению спасателя относятся необходимые для проживания предметы и разного рода приспособления для проведения спасательных работ (специальный пояс, каска, фляга для воды, средства защиты и пр.) Всё это должно быть размещено на его корпусе. В оптимальном варианте вес предметов, размещаемых спереди и сзади, а также на правой и левой поверхностях тела, должен быть уравновешен.

Защита пищевых продуктов.

Частой причиной заболеваний при проживании в коллективах (особенно в полевых условиях) являются пищевые токсикоинфекции (отравления). Средствами предупреждения их является надёжная термическая обработка пищевых продуктов, а также повторная термическая обработка готовых блюд. Профилактическими мерами по предупреждению пищевых отравлений будут использование доброкачественных продуктов, соблюдение правил их хранения и сроков реализации.

Заключение

Соблюдение правил личной гигиены и гигиены одежды играет важную роль в сохранении здоровья спасателей. Это помогает предотвратить распространение заболеваний в коллективе, поддерживает работоспособность и выносливость спасателей. Правильная гигиена является неотъемлемой частью профессиональной деятельности.