

# ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

(информация для работающего населения)

Профилактика профессиональных заболеваний – это профилактика неблагоприятного воздействия на организм работающих вредных производственных факторов на рабочих местах.

Важное место в профилактике профессиональных заболеваний занимает использование средств индивидуальной защиты (далее – СИЗ). К СИЗ относятся: спецодежда, обувь, защитные очки, наушники, защитные перчатки, респираторы и противогазы.

Органы дыхания: для работающих в условиях запыленности большое значение имеет применение индивидуальных средств защиты органов дыхания от пыли.

Орган слуха: для лиц, работающих в условиях производственного шума важным средством профилактики профессиональной тугоухости являются противозумные вкладыши, наушники, а также шлемы.

Кожные покровы: для защиты кожи работающих от неблагоприятных факторов производственной среды используются разнообразные средства защиты кожи. Защитные перчатки в зависимости от действующего производственного фактора могут быть латексные, резиновые, хлопчатобумажные, кожаные, металлические. Кроме того, для защиты кожи рук и открытых частей тела (лица, шеи) разработаны дерматологические СИЗ кожи, включающие барьерные кремы, смывающие вещества и средства регенерирующего действия. Барьерные кремы препятствуют проникновению химических веществ через кожу. Смывающие средства предназначены для удаления производственных загрязнений с поверхности кожи работников, а средства регенерирующего действия способствуют формированию естественного защитного барьера кожи человека. Существуют специальные дерматологические средства защиты кожи при работе на морозе. При загрязнении кожного покрова производственными химическими веществами необходимо их тщательное удаление с кожи и рабочей одежды.

Необходимо тщательное соблюдение мер личной гигиены – мытье рук, душ, смена белья после работы, санация полости рта. Правильное использование средств индивидуальной защиты и соблюдение мер личной гигиены являются крайне важными мероприятиями по профилактике профессиональных заболеваний кожи.

Огромное значение в предупреждении профессиональных заболеваний имеют обязательные предварительные (перед поступлением на работу) и периодические медицинские осмотры с проведением необходимых оздоровительных и лечебных мероприятий. Очень большое значение имеет правильный гигиенический режим, чередование труда и отдыха, регламентированные перерывы, правильное оформление рабочего места. Большую профилактическую роль играют биологические методы профилактики профессиональных заболеваний. К ним относятся применение

лечебно-профилактического питания, профилактическая витаминизация, физическая культура, производственная гимнастика. показана дыхательная гимнастика для лиц, имеющих контакт с неорганической и органической пылью: полезны курсы ингаляций (влажные и соляно-щелочные ингаляции рекомендуются для лиц, работающих в пыли; для работающих в контакте с раздражающими газами – масляные ингаляции, кислородные ингаляции),

Для лиц, работа которых связана с напряжением определенных групп мышц, показаны массаж, упражнения на расслабление мышц. Очень важны закаливающие мероприятия, из которых особого внимания заслуживают водные процедуры, одновременно обеспечивающие полезный массаж мышц грудной клетки. Для лиц, подвергающихся вибрации, физическому переутомлению и охлаждению – показаны водные процедуры для рук. Для лиц выполняющих работу, связанную с напряжением органа зрения, работающих на персональных компьютерах, важна гимнастика для глаз, рациональное питание с добавкой кальция, витамина D, а также соблюдение регламентированных перерывов, организация рабочего места и закаливание.

Проводимые оздоровительные мероприятия способствуют снижению профессиональной заболеваемости.