

Профилактика профессиональных заболеваний

Из истории:

28 апреля отмечается

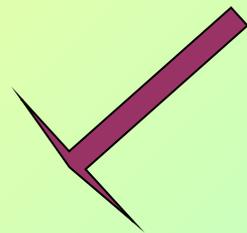
С 1989 года – как День памяти погибших работников, по инициативе профсоюзов и работников США и Канады.

С 2003 года – как Всемирный день охраны труда, по инициативе Международной организации труда (МОТ).

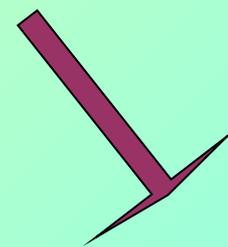
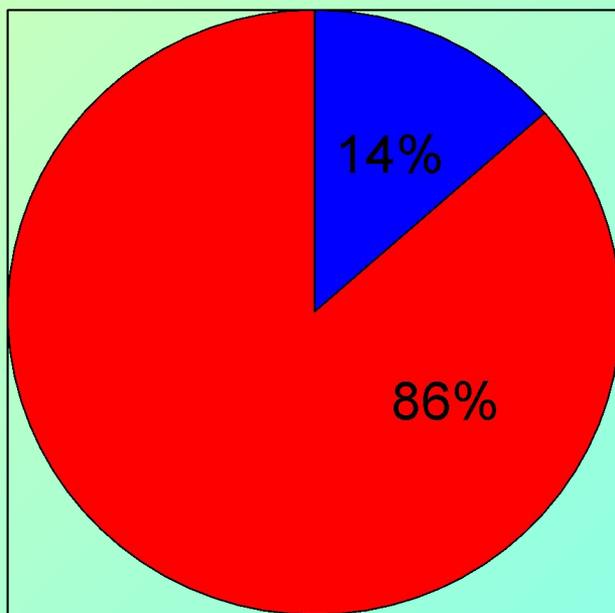
Направления обсуждений в рамках Всемирного дня охраны труда, объявленные Международной организацией труда:

- В 2010 году** - Управление рисками и профилактика в сфере труда в новых условиях.
- В 2011 году** - Система управления охраной труда: путь к непрерывному совершенствованию.
- В 2012 году** - Продвижение охраны труда в "зеленой" экономике.
- В 2013 году** - Профилактика профессиональных заболеваний.

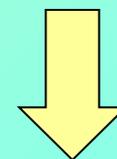
2,34 млн. смертей на рабочем месте в год в мире



Несчастные случаи – 321 тыс. смертей

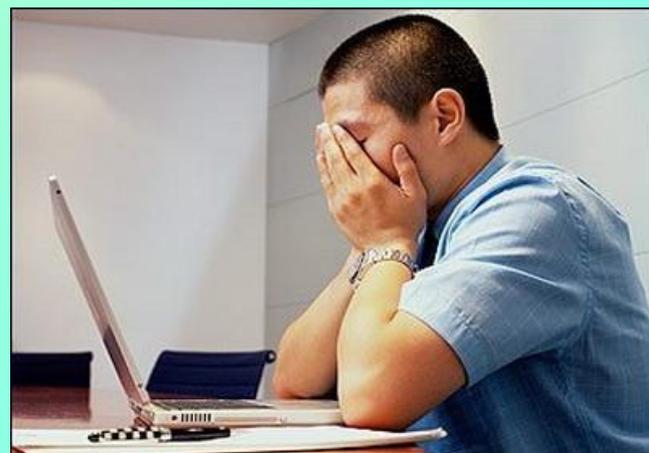


Профессиональные заболевания – 2,02 млн. смертей



5500 смертей ежедневно

Профессиональное заболевание возникают в результате воздействия факторов риска, связанных с работой.



Факторы, которые могут воздействовать на работников при работе на персональных компьютерах:

1. Повышенный уровень напряжения в электрических цепях питания и управления ПК.
2. Повышенные зрительные нагрузки и малая подвижность глазных мышц при высоком статическом зрительном напряжении в течение длительного времени.
3. Физическое перенапряжение из-за нерациональной организации рабочего места (неудобные кресла и столы, отсутствие подставок для текста, для ног, кистей рук и т.д.).
4. Повышенное умственное напряжение из-за большого объема перерабатываемой информации.
5. Малоподвижный характер труда.
6. Микроклимат помещения: шум, вибрация, влажность, температура, освещение, ионизация воздуха.
7. Стрессы.



Профессиональное заболевание

(Постановление Правительства РФ от 15.12.2000 № 967)



Острое профессиональное заболевание - заболевание, являющееся результатом однократного (в течение не более одного рабочего дня, одной рабочей смены) воздействия на работника вредного производственного фактора (факторов), повлекшее временную или стойкую утрату профессиональной трудоспособности.



Хроническое профессиональное заболевание - заболевание, являющееся результатом длительного воздействия на работника вредного производственного фактора (факторов), повлекшее временную или стойкую утрату профессиональной трудоспособности.

Наиболее часто встречаемые заболевания у работников, работающих в офисах:

- Сердечнососудистые заболевания: ишемическая болезнь, артериальная гипертония, аритмия – обусловлены структурой питания и характером труда.
- Ожирение, гастрит, язва – в связи с нерациональным питанием, частыми перекусами, употреблением жирной пищи, малоподвижный характер труда.
- Болезни легких, бронхиты – запыленность помещения, повышенная влажность.
- Заболевания опорно-двигательного аппарата: боли в спине, шее, плечах, кистях, остеохондроз шейного отдела позвоночника, «синдром запястного канала».
- Воспалительные заболевания органов малого таза, простатит, геморрой.
- Заболевания глаз
- Психические расстройства и т.д.



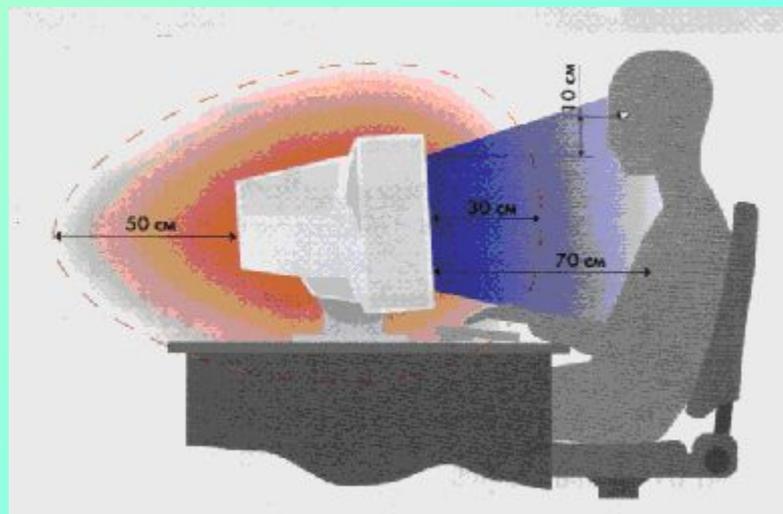
Профилактические мероприятия:

1. Мероприятия профилактики профессиональных заболеваний обусловленных индивидуальным поведением работника.

- *соблюдение режима труда и отдыха.*
- *выполнение во время перерывов при работе на ПК элементарных упражнений для глаз.*
- *чередование физического и умственного труда.*
- *содержать в чистоте рабочее место (осуществлять влажную уборку.)*
- *рациональное питание.*
- *организация активного отдыха в выходные дни, полное восстановление физически и психологически.*
- *носить удобную одежду и обувь.*
- *соблюдать требования охраны труда и безопасности на рабочем месте.*

2. Мероприятия по предотвращению развития профессиональных заболеваний обусловленных правильной организацией рабочего места.

- *соблюдать регламенты по оснащению кабинетов при работе с ПЭВМ.*
- *соблюдать нормы по освещению кабинетов при работе с ПЭВМ.*
- *соблюдать параметры офисной мебели.*
- *организация медицинских осмотров.*



Упражнения для глаз:

1. Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.
4. Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх – налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6; затем влево вверх – вправо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

