



ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ СОТРУДНИКОВ ПИЩЕБЛОКА ДЕТСКОГО САДА

Основные представители персонала пищеблока в дошкольном учреждении – это повара, кухонные рабочие, заведующие складом питания.

Для них вредными для здоровья факторами становятся:

- работа в условиях высоких температур;
- нагрузка на опорно-двигательный аппарат, в том числе длительная вынужденная рабочая поза;
- загрязнение воздуха продуктами, образующимися при приготовлении пищи;
- контакт с аллергенами, раздражающими веществами;
- работа в ночную смену;
- поднятие и перемещение тяжестей.

Следствием постоянного влияния профессиональных вредностей, которые могут провоцировать профессиональные заболевания, являются нарушения сна, гипертоническая болезнь, неврозы, нарушения суточного ритма, эндокринные заболевания, вторичная иммунная недостаточность и даже онкологические заболевания. Формируется синдром профессионального выгорания, варикозное расширение вен нижних конечностей, снижается слух, появляются заболевания позвоночника, плоскостопие, бронхиальная астма, хроническая обструктивная болезнь лёгких, различные формы аллергий. Работа в условиях повышенных температур провоцирует сердечно-сосудистые заболевания (инфаркт миокарда, инсульт), кожные заболевания (розацеа). У кондитеров (пекарей) профессиональным заболеванием являются грибковые инфекции.

Обязательными условиями профилактики профессиональных заболеваний являются регулярные медосмотры, оборудование рабочих мест согласно санитарным нормам и правилам, соблюдение техники безопасности и трудовой дисциплины на рабочем месте. Кроме того, необходимо прилагать личные усилия по ведению здорового образа жизни и снижению влияния профессиональных вредностей:

1. Для предотвращения проблем с опорно-двигательным аппаратом ежедневно надо делать утреннюю гимнастику и физкультурной паузы на рабочем месте, а также давать себе дополнительные физические нагрузки. Другими словами, обеспечить себе полноценный двигательный режим. Носить удобную лёгкую обувь на низком каблуке, при необходимости использовать ортопедические стельки или специальную ортопедическую обувь. Научиться поднимать и перемещать тяжести, пользоваться тележками и укреплять мышцы спины с помощью специальных упражнений.
2. Для профилактики заболеваний дыхательной системы как минимум 30-60 минут находиться на свежем воздухе, а в течение дня проветривать помещение.
3. Чтобы не было заболеваний желудочно-кишечного тракта, нужно придерживаться сбалансированного рационального питания. Если заболевания уже есть, то соблюдать рекомендации врача и придерживаться специальной диеты.
4. Для профилактики синдрома профессионального выгорания и нервно-психического перенапряжения следует освоить техники аутотренинга и быстрого успокоения.

Например: несколько раз глубоко вдохнуть и выдохнуть, не спеша сосчитать про себя до десяти.

5. В случае посменной работы согласовывать режим работы и время выхода в смену со своими биологическими ритмами («жаворонок», «сова»).

6. Для профилактики варикозного расширения вен периодически менять статическую нагрузку на динамическую, носить компрессионные чулки, носки, гольфы, колготки (по рекомендации врача). В перерывах снимать обувь и давать отдых ногам, проглаживать ноги обхватывающим движением рук от пальцев к бёдрам для улучшения кровотока. В домашних условиях можно делать контрастный душ для ног, на 5-10 минут поднимать ноги выше головы в положении лёжа.

7. Контактное демотическое повреждение кожных покровов и слизистых человека

При данном процессе кожа на определенных участках тела человека может становиться слишком сухой. После этого появляется покраснение данного участка. Данное место может вызывать зуд либо болевые ощущения. Если люди имеют прямой контакт с пищей, риск развития данного процесса у них выше почти в 2 раза, чем тех, которые не контактируют с едой. Это связано с частым воздействием воды, и кожа подвергается высушиванию. Происходит развитие микротрещин. На их месте может возникать различной степени воспалительная реакция. Особенно опасно, если данные участки контактируют с химическими соединениями. Это может только усугубить течение болезни. Данное проявление болезни может быть средней степени тяжести. В таком случае человеку потребуется длительное время, чтобы полностью восстановить целостность кожного покрова. Человеку может быть болезненно даже обрабатывать руки под водой. В таком случае значительно ухудшается показатель гигиенической обработки рук.

Правила по недопущению развития дерматита:

- уменьшать временной промежуток работы с моющими и другими химическими веществами, жидкостью и пищей;
- на работе следует носить специальные перчатки;
- после профессиональной деятельности руки следует обрабатывать различными кремами и увлажняющими веществами;
- после каждой гигиенической обработки рук необходимо тщательно высушивать руки с помощью полотен из хлопка либо бумаги.

8. Инфекционные процессы - после контакта с мясными изделиями, необходимо тщательно обрабатывать руки. Так как можно вызвать заражение организма вредными бактериальными микроорганизмами. Если работа производится в перчатках, их необходимо менять. Они должны быть одноразовыми и созданными не из латекса.

9. Если профессиональное заболевание обостряется или наиболее ярко проявляется на работе (аллергия, бронхиальная астма и другие), то лучше сменить вид деятельности и освоить другую профессию.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ, БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

