

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ РАБОТНИКОВ ПРАЧЕЧНОЙ И ЗАВЕДУЮЩИХ СКЛАДОМ БЕЛЬЯ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ



Профессиональные заболевания работников прачечных довольно разнообразны: это инфекции, аллергия, отравления и многое другое. В большинстве случаев предотвратить такие негативные последствия работы можно. Для этого нужно соблюдать простые правила и следить за тем, чтобы условия работы были безопасными.

ИНФЕКЦИИ В ПРАЧЕЧНЫХ

Если в прачечной застаивается вода с температурой 20–45 °С, то у работников есть риск развития легионеллёза (болезни легионеров). В этих условиях бактерии под названием легионеллы активно размножаются. В результате человек может вдохнуть их с паром, и у него возникнет это заболевание, которое является разновидностью пневмонии. Защита от такого риска лежит на работодателе: он должен обеспечивать безопасность воды регулярными проверками, дезинфекцией и чисткой оборудования. Единственное, что вы можете сделать для профилактики легионеллёза, — это не курить. Курильщики более подвержены заражению. При выполнении своих функциональных обязанностей важно защищаться от рисков инфицирования, использовать перчатки, халаты и маски.

ЗАБОЛЕВАНИЯ КОСТНО-МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ

Поднимая тяжести, подолгу находясь в неудобной позе, совершая повторяющиеся движения на сортировке вещей, сотрудники прачечных, подвергают себя риску развития заболеваний костно-мышечной системы. Боль/онемение/покалывание в руках, ногах, шее, спине — всё это признаки таких патологий. Поэтому рекомендуется поднимать тяжести с умом либо не поднимать их вовсе: использовать маленькие сумки, тележки. Если всё-таки пришлось поднимать тяжёлую сумку или коробку, то, как правильно это сделать?

- Избегать скручиваний.
- На пути не должно быть никаких препятствий.
- Если путь долгий, то должна быть возможность остановиться, чтобы поменять хват.
- Груз нужно держать близко к талии.
- Не сутулиться, лучше, чтобы спина оставалась ровной, голова поднятой.

Если вы вынуждены совершать повторяющиеся движения, делайте перерывы чаще или договоритесь о периодической смене деятельности.

ТРАВМЫ

Поскользнуться и упасть особенно вероятно в маленьких, тесных прачечных. Поэтому там нужно очень активно следить за чистотой пола и правильно организовать пространство, чтобы в проходах не стояло ничего мешающего движению. Тут важно соблюдать правила охраны труда и следить за тем, чтобы работодатель регулярно проверял исправность оборудования. Но и стоячая работа представляет серьёзную угрозу здоровью человека, не меньшей опасности подвергаются те, кто занят в таких видах профессиональной деятельности, где большую часть рабочего времени приходится проводить, что говорится «на ногах».

Этим людям грозят заболевания вен, такие как тромбофлебит, варикозное расширение вен, при которых наблюдаются отечность нижних конечностей, их усталость, избавиться от которой не удастся даже, находясь в состоянии покоя. Следует использовать любую возможность для отдыха. Не стоит забывать о различных специальных мазях, витаминных комплексах, контрастном душе, об отказе от ношения обуви на высоком каблуке.

ПЕРЕГРЕВ

В прачечной температура воздуха может быть высокой, что опасно для здоровья и даже жизни. При высокой влажности этот эффект усиливается, так как пот не испаряется и у организма не получается охладиться. К чему именно это может привести? К тепловому удару, тепловому истощению или тепловому обмороку. Тепловой удар — самое опасное из этих состояний. При нём температура тела может подскочить до 41 °С, участится сердцебиение, появятся галлюцинации, возникнет озноб, спутанность сознания, замедлится речь. При тепловом истощении человек начинает интенсивно потеть, его тошнит, он чувствует слабость, его кожа становится влажной и липкой, слегка повышается температура тела, лицо становится красным или бледным, дыхание — быстрым и поверхностным. Во всех этих случаях нужно немедленно, при первых же симптомах перевести человека в прохладное помещение, напоить, а при тепловом ударе ещё и вызвать Скорую помощь по телефону 103. Чтобы предупредить вред здоровью, связанный с перегревом, в помещении должна быть хорошая вентиляция, установлены вентиляторы. Работникам нужно много пить, а новички должны привыкать к повышенной температуре постепенно в течение двух недель.

УХУДШЕНИЕ СЛУХА

Работа в прачечной связана [с шумом, а это довольно вредный производственный фактор](#). Он приводит к потере слуха, постоянному шуму в ушах (тиннитусу), гипертонии. По санитарным нормам, уровень шума на работе не должен превышать 80 дБ. Ухудшение здоровья происходит постепенно, поэтому важно регулярно проверять слух. Если вы заметили, что он ухудшился, без промедления обратитесь к врачу. Чтобы снизить риски, при шуме больше 75 дБ (этот показатель измеряется шумомером), носите противошумные наушники либо беруши.

АЛЛЕРГИЯ

Если вы работаете в латексных перчатках, то есть риск, что у вас разовьётся аллергия на латекс. Она проявляется покраснением, сухостью кожи и зудом. При этих признаках обратитесь к врачу и замените перчатки из латекса на перчатки из другого материала или хотя бы, латексные неопудренные, с низким содержанием протеинов. У работников прачечных также нередко развивается бронхиальная астма. Она чаще возникает у людей с наследственной предрасположенностью к аллергическим заболеваниям и у курильщиков. И если с генами сделать вы ничего не можете, то бросить курить — точно в ваших руках.



НАРУШЕНИЯ ФУНКЦИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Огромная часть современных профессий предполагает сидячий образ, именно так проходит рабочий день многих представителей различных организаций и учреждений, которые вынуждены сидеть на своих стульях по несколько часов кряду.

В результате отсутствия какого-либо движения, это приводит к недостаточному питанию мышц и позвоночных дисков, а значит можно ожидать развития мышечной дистрофии, при которой явно выражены мышечные боли; остеохондроза, который сопровождается вообще целой массой неприятных симптомов; геморроя.

Если же не предпринять своевременно соответствующих мер, то можно довести дело до сильного повреждения позвоночника и нарушения работы тазовых органов.

Чтобы предотвратить развитие негативных последствий, следует чаще покидать свой «стул» и, по возможности, сделать рабочий процесс более активным, чаще прогуливайтесь по кастилянской, выполняйте легкие упражнения.

Так же стоит опасаться того, что в результате неравномерного и сильного напряжения сухожилий, расположенных в запястьях, у них может развиваться лучезапястный синдром «Писчий спазм» - боль в пальцах кисти, запястье, или бурсит - воспаление локтевого сустава.

Сухожилия со временем начинают отекать, сдавливая нерв, что приводит к возникновению болевого синдрома и медленному умиранию нерва.

Именно к таким последствиям приводит работа швеи (кастилянши), ведь её работа предполагает наличие мелких повторяющихся с небольшими перерывами, многократных движений.

Чтобы обезопасить себя от развития лучезапястного синдрома следует грамотно оборудовать свое рабочее место и отрегулировать режим работы, делая перерывы в ней каждые час-два.

Во время таких перерывов следует проводить специальную гимнастику, которая позволяет разминать кисти и пальцы рук.

В жизни каждого современного человека работа занимает свое особое место. Ведь большую часть времени мы проводим именно на ней, а потому она накладывает свой отпечаток не только на наш характер, но и на наше здоровье. Именно находясь на любимой работе старайтесь не заработать массу профессиональных заболеваний.

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ ОТ ВОЗДЕЙСТВИЯ
ВРЕДНЫХ И (ИЛИ) ОПАСНЫХ ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ ФАКТОРОВ.
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

