

ОХРАНА ТРУДА

И БЕЗОПАСНОСТЬ ПРЕДПРИЯТИЯ

Промышленная,
экологическая,
пожарная, информационная,
экономическая безопасность,
производительность труда

№ 12 (751)

Специализированная газета

3 – 23 июля 2020 г.

НОВОСТИ

Можно не торопиться

Обязанность работодателя в письменной форме проинформировать каждого сотрудника о необходимости сделать выбор между бумажной и электронной трудовой книжкой продлена до 31 октября 2020 года включительно. Как планировалось ранее, сделать это нужно было до июля этого года. В связи с пандемией срок увеличился. Новая дата установлена Постановлением Правительства РФ от 19.06.2020 № 887 «Об особенностях правового регулирования трудовых отношений и иных непосредственно связанных с ними отношений в 2020 году».

Приступили к эксперименту

71 работодатель из различных сфер деятельности вошел в список участников эксперимента по использованию электронных документов, связанных с работой. Эксперимент проводится по 31 марта 2021-го года включительно. Его главная цель – определение и создание условий для использования в сфере трудовых отношений электронных документов, связанных с работой, включая обмен информацией между работодателем, работником и лицом, поступающим на работу. Исключение составляют трудовые книжки и формируемые в соответствии с трудовым законодательством в электронном виде сведения о трудовой деятельности работников.

По новой форме

Приказом Росстата от 22 июня 2020 года № 326 утверждена новая форма федерального статистического наблюдения за травматизмом на производстве и профессиональными заболеваниями – ФСН № 7-травматизм «Сведения о травматизме на производстве и профессиональных заболеваниях». Срок предоставления сведений за 2020-й год – 25 января 2021 года. Отчитываться по новой форме обязаны все юридические лица (за исключением микропредприятий), которые занимаются различными видами хозяйственной деятельности, кроме перечисленных в приказе. Старая форма отчетности признана утратившей силу.

Больничный на весь срок

Работающим пенсионерам от 65 лет и старше разрешено оформить больничный до окончания срока соблюдения режима самоизоляции. Изменения во «Временные правила оформления листов нетрудоспособности...» внесены Постановлением Правительства РФ от 18.06.2020 № 876. Согласно документу, такие больничные будут оформляться в случае принятия высшими должностными лицами субъектов РФ решения о продлении срока действия ограничительных мер, направленных на обеспечение санитарно-эпидемиологического благополучия населения, в том числе режима самоизоляции гражданами от 65 лет.

АКТУАЛЬНО

БОЛЬШИЕ ПЛАНЫ

КАКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ЖДУТ СФЕРУ ОХРАНЫ ТРУДА В 2021 ГОДУ

25 – 26 июня прошла международная онлайн-конференция «СИЗ – новые вызовы в новом мире». Ведущие международные и российские эксперты обсуждали важные вопросы применения, выбора, качества, стандартизации и сертификации средств индивидуальной защиты. На мероприятии была также презентована перспективная модель нормативного регулирования в сфере охраны труда.



Планируется внедрить индивидуальный подход к выдаче СИЗ

По четырем направлениям

Модель представил недавно назначенный директор Департамента условий и охраны труда Министерства труда и социальной защиты РФ Георгий МОЛЕБНОВ.

«Одним из решений проблем производственного травматизма должно стать совершенствование законодательства в области охраны труда, – отметил он, – что в настоящее время является одной из приоритетных задач Министерства труда РФ». Спикер рассказал, что в настоящее время государственное регулирование в сфере охраны труда осуществляется с помощью международных актов, Трудового кодекса РФ и 1091-го нормативно-правового акта. Одних только правил по охра-

не труда сейчас 113, типовых норм выдачи СИЗ – 64, инструкций по охране труда – 725.

Сегодня разрабатывается новая перспективная модель нормативного регулирования в сфере охраны труда. Главные ее цели – снизить травматизм и сохранить здоровье работников, а также уменьшить регулируемую нагрузку на работодателя. Планируется четыре важных шага:

- совершенствование требований охраны труда с учетом современного уровня технологического развития;
- внедрение риск-ориентированного подхода при надзорных и контрольных мероприятиях (будет усилен контроль в организациях с высоким риском травматизма);
- уход от типовых отраслевых норм обеспечения средствами индивидуальной защиты;

● устранение дублирований в нормативно-правовых актах Минтруда, Ростехнадзора и Роспотребнадзора.

Ждем в 2021-м

✓ В 2021-м году взамен действующего должен появиться новый Порядок обучения работников организаций по охране труда.

✓ В области СИЗ планируется внедрение Единых типовых норм выдачи средств защиты для всех видов экономической деятельности и утверждение Правил обеспечения работников спецодеждой, спецобувью и другими СИЗ, в том числе дерматологическими. Это будет переход от предоставления СИЗ в зависимости от наименования профессии/должности к индивидуальному методу (по факту выявленных на

ЦИФРЫ

По данным Роструда, общее количество несчастных случаев с тяжелыми последствиями на производстве в РФ в 2019 году составило 5860, со смертельным исходом – 1613. Наиболее травмоопасным видом экономической деятельности стала сфера обрабатывающих производств (1346 случаев), на втором месте строительство (1026). По типам происшествий преобладало падение с высоты – 1608 (38,6 процента). Основная причина несчастных случаев – неудовлетворительная организация производства работ (более 30 процентов).

рабочем месте вредностей и опасностей). Замена будет происходить постепенно – в течение трех – пяти лет – и начнется с реализации пилотного проекта в одном из регионов или отдельной отрасли.

✓ До 48 сократится количество Правил по охране труда.

✓ Взамен 725 типовых инструкций Минтрудом будет предложена единая структура инструкций по охране труда, которая установит общий подход и поможет работодателям в процессе их разработки.

Таким образом, в результате реализации механизма регуляторной гильотины количество нормативно-правовых актов по охране труда сократится с 1091-го до 73-х, то есть на 93,3 %.

«Новое регулирование трудовых отношений в сфере охраны труда позволит усилить профилактические и предупредительные меры в отношении безопасного труда работников, сохранить их жизнь и здоровье, устранить устаревшие и дублирующие требования и в целом снизить регулируемую нагрузку», – подчеркнул Георгий Молебов.

Марина БАРДАКОВА

ВНИМАНИЕ!

ПОДПИСКА – 2020 С ЛЮБОГО МЕСЯЦА

Если вы не успели оформить подписку в рамках подписной кампании, вы можете это сделать с любого месяца – как в почтовом отделении, так и онлайн. Оформить и оплатить подписку, не выходя из офиса, очень просто. Достаточно зайти на сайт podpiska.pochta.ru и в строке поиска ввести ИНДЕКС – ПР 698 или написать название нашей газеты.

Цена подписки на 5 месяцев
II полугодия 2020 года –
398 руб. 80 коп.

По вопросам подписки через редакцию
обращаться по телефонам:
(347) 273-61-39, 8-917-785-28-29.

Безналичным расчетом через подписные
агентства:
«Урал-Пресс-Евраз» – (347) 216-35-67;
«Ваш Выбор +В» – (347) 246-10-65;
«Стерлитамак – печать» – (3473) 25-32-50.



КАК РАБОТАТЬ В ЖАРУ

УЛУЧШАЕМ МИКРОКЛИМАТ ПОМЕЩЕНИЙ ЛЕТОМ

«Каждый год к середине лета наши производственные помещения – я работаю в автомастерской – просто раскаляются. Работа так тяжелая, а тут еще жара, духота – очень сложные условия. Кондиционеры есть только в зале ожидания, а нам почему-то не устанавливают. Как достучаться до директора?».

Максим, автомеханик, г. Ростов

– Работодатель обязан обеспечить сотрудникам нормальные условия труда на каждом рабочем месте, а также оценить все угрозы для здоровья и жизни. Например, трудясь в жарком помещении, работники могут получить тепловой удар и сердечно-сосудистые проблемы. Всё из-за опасности воздействия повышенных температур воздуха. Такие риски нужно обязательно устранить или снизить. А значит, обеспечить в жаркую погоду соответствующий температурный режим, в частности за счет кондиционирования. Кроме того, давать сотрудникам возможность делать перерывы в работе, предусмотреть места для отдыха, сле-



Работникам горячих цехов – особое внимание

дить за тем, чтобы в рабочих помещениях всегда была доступна чистая питьевая вода и аптечка с медикаментами.

Продолжительность рабочего времени при отклонении температуры воздуха от нормы установлена СанПиН 2.2.4.548-96 «Гигиенические требования к микроклимату производственных помещений». Данный документ обязывает работодателя сокращать продолжительность рабочего дня: при температуре 28,5 градуса – на один час,

при 29 градусах – на два часа, при 30,5 градуса – на четыре часа. При этом для работников физического труда (постоянные перемещения, нагрузки, поднятие тяжестей) продолжительность рабочего дня начинает сокращаться при достижении более низких температур. Они должны трудиться на час меньше уже тогда, когда столбик термометра достигает 26,5 – 27,5 градуса.

Подготовила
Ксения ЛАРИНА

БЫЛ КОНТАКТ

ПРАВИЛЬНО ДЕЙСТВУЕМ ПРИ ВЫЯВЛЕНИИ РАБОТНИКА С КОРОНАВИРУСОМ

Много было сказано о том, какие меры нужно принимать в организациях для профилактики распространения COVID-19. Но что делать в том случае, если кто-то из сотрудников все-таки заболел?

Существует специально разработанный алгоритм действий в случае подозрения у работника заболевания новой коронавирусной инфекцией. Работодателям нужно действовать строго по этому плану.

✓ При появлении подозрения на заболевание COVID-19 сделать вызов специализированной выездной бригады скорой медицинской помощи и содействовать направлению пациента в медицинские организации, оказывающие помощь в стационарных условиях.

✓ В случае необходимости обеспечить проведение заключительной дезинфекции помещений силами специализированной организации.

✓ При подтверждении у работника заражения новой коронавирусной инфекцией сформировать сведения о контактах работника в рамках исполнения служебных обязанностей за последние 14 дней и уведомить всех сотрудников, входящих в данный список, о необходимости соблюдения режима самоизоляции.

✓ При поступлении запроса из Роспотребнадзора незамедлительно представлять информацию обо всех контактах заболевшего COVID-19 в связи с исполнением им трудовых функций.

ПО ЗАКОНУ

В соответствии со статьей 236 УК РФ за нарушение санитарно-эпидемиологических правил предусмотрена ответственность. Так, если по вине работника (по неосторожности) заразятся люди, то ему может грозить: штраф до 80 тысяч рублей; штраф в размере заработной платы за 6 месяцев; лишение права занимать определенные должности; лишение права заниматься определенной деятельностью на срок до 3 лет; обязательные работы на срок до 360 часов; исправительные работы на срок до 1 года; ограничение свободы на срок до 1 года. Если нарушение санитарно-эпидемиологических правил повлекло смерть человека (по неосторожности), то наказание более суровое: обязательные работы на срок до 480 часов; исправительные работы на срок от 6 месяцев до 2 лет; принудительные работы на срок до 5 лет; лишение свободы на срок до 5 лет.

ГАРАЖНЫЙ ВОПРОС

КАК ОБУСТРОИТЬ ПОМЕЩЕНИЕ ДЛЯ МАШИН БЕЗ РИСКА

Гаражи есть почти у каждого предприятия. И требования пожарной безопасности к ним особые. Ведь в этом помещении даже небольшое количество горючих веществ при воспламенении может повредить и сам гараж, и автомобиль

Механикам предприятий, водителям организаций и рядовым автолюбителям нужно внимательно относиться к обустройству гаражей. Главное – следить за тем, чтобы гараж не превратился в склад, а был лишь местом для стоянки автомобиля. Здесь не должны храниться старая мебель, строительные материалы, а особенно тара с легко воспламеняющимися и горючими жидкостями (запасы топлива и смазочных материалов) и баллоны со сжатыми и сжиженными газами.

Многие автомобилисты обустраивают в таких помещениях большие мастерские. Однако

производить кузнечные, термические, сварочные, малярные, деревообрабатывающие работы в гаражах запрещается. Только снаружи можно выполнять такие пожароопасные действия, как заправка транспортного средства горючим и слив из него топлива. Это же касается промывки деталей с применением горюче-смазочных материалов.

В гараже нельзя хранить промасленный обтирочный материал, его лучше выкидывать сразу после использования. А ГСМ, пролитые на пол, должны быть немедленно убраны при помощи песка. Спецодежду работников, контактирующих с легковоспламеняющимися жидкостями, следует после смены убирать в металлические проветриваемые шкафы.

Самое главное требование для таких помещений – безопасная электрика. Ни в коем случае нельзя эксплуатировать электропровода и кабели с потерявшей защитные свойства изоля-

ВАЖНО

При содержании гаража нужно руководствоваться Правилами противопожарного режима, утвержденными Постановлением Правительства РФ от 25.04.2012 г. № 390 (с изменениями от 23 апреля 2020 года), СП 113.13330.2016. Стоянки автомобилей, СП 18.13330.2011. Генеральные планы промышленных предприятий и другими нормативными документами, регламентирующими требования пожарной безопасности.

цией, пользоваться поврежденными розетками, оставлять без присмотра электроустановки и бытовые электроприборы. И еще: нужно поддерживать в гараже и на прилегающей к нему территории порядок и обязательно регулярно проверять укомплектованность первичными средствами пожаротушения – огнетушителями и емкостями с песком.

Большие гаражи (промышленных или транспортных предприятий) должны оборудоваться двумя выездами и автоматической пожарной сигнализацией. Если площадь таких зданий превышает 7 тысяч квадратных метров, то монтируется система автоматического пожаротушения. Кроме того, разрабатывается план эвакуации, расстановки автомобилей с указанием очередности и порядка эвакуации. А направления путей движения машин, выходов людей в обычных и экстренных случаях обозначаются объемными самосветящимися знаками пожарной безопасности, подключенными к сети эвакуационного освещения.

Андрей ВАСИЛЬЕВ

В ОТКРЫТУЮ ДВЕРЬ

КОНДУКТОР ТЯЖЕЛО ПОСТРАДАЛА ПРИ ТОРМОЖЕНИИ АВТОБУСА

В начале июня с работницей «Пассажирского предприятия № 8» г. Омска произошел тяжелый несчастный случай на производстве. Основной причиной случившегося стало нарушение требований безопасности при эксплуатации транспортного средства.



Тронулся, а двери не закрыл

В тот день водитель и кондуктор трудились начиная с семи утра. В девять вечера автобус заехал на заправку. После заливки топлива водитель запустил двигатель и тронулся, не закрыв при этом двери салона. Неожиданно перед автобусом выскочил легковой автомобиль. Водитель, чтобы избежать столкновения, резко затормозил. Кондуктор, находившаяся на задней площадке салона, выпала в открытые двери автобуса, ударилась головой об асфальт и потеряла сознание.

В ходе расследования Государственной инспекции труда в Омской области выяснилось, что основной причиной несчастного случая стало нарушение требований безопасности при эксплуатации транспортных средств: водитель не должен был начинать движение с открытыми дверями. Комиссия отметила и неудовле-

творительную организацию производства работ на предприятии. Отсутствовала процедура управления профессиональными рисками, в частности не была идентифицирована опасность движения пассажирского автобуса с открытыми дверями, а также опасность, связанная с допуском водителя автобуса к работе без прохождения обязательного психиатрического освидетельствования. Соответственно, меры по исключению или снижению этих рисков приняты не были, а это прямое нарушение требований статей 22, 212, 213, 219 Трудового кодекса РФ, пунктов 33, 34 Типового положения о системе управления охраной труда. Муниципальное предприятие привлечено к административной ответственности.

По материалам
открытых источников



nashtransport.ru

Гаражи должны быть укомплектованы первичными средствами пожаротушения

ПОТЕРЯЛ КОНТРОЛЬ

РАБОТА И АЛКОГОЛЬ: ОПАСНОСТИ И МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ

Несчастные случаи с работниками, находящимися в состоянии алкогольного опьянения, происходят достаточно часто. ВОЗ отмечает, что таких происшествий – 30 % от общего числа. Поэтому решение этой проблемы заслуживает особого внимания.

Под градусом

Как и в быту, на рабочем месте состояние алкогольного опьянения может привести к опасному происшествию. Градус лишает человека способности трезво оценивать любую ситуацию: он становится рассеянным, чересчур самоуверенным, перестает адекватно оценивать серьезность обстановки. В народе говорят: «Пьяному море по колено». И действительно, такой работник ничего не боится: он готов лезть на крышу, спускаться в колодезь, цеплять груз к крану в опасной зоне, садиться за руль трактора – и всё это без страховки и средств защиты, нарушая правила.

Химия этих поступков такова: алкоголь, поступая в организм, ослабляет процессы торможения в центральной нервной системе, что ведет к утрате осторожности и самоконтроля. При этом снижается работоспособность – и умственная, и физическая, падает острота зрения, нарушается координация движений. Если употребление алкоголя вошло в привычку уже давно, то налицо будет снижение умственных способностей: человек уже не такой сообразительный, как прежде, часто все забывает, не может ни на чём сосредоточиться. Как побочные явления наблюдаются подавленность и агрессия.

НА ЗАМЕТКУ

Организм вредников страдает от воздействия физических и химических факторов. Блокировать это влияние можно различными способами – от производственных решений до СИЗ. Еще одна важная составляющая профилактики профзаболеваний у таких работников – это особое питание, укрепляющее защитные функции и выводящее токсины.

Добавить/ исключить

Питание при ежедневном контакте с вредностями должно быть близко к диетическому. Предпочтительны вареные и тушеные блюда при ограничении жареных, копченых, соленых. Рацион вредников, контактирующих с фосфорорганическими соединениями, трихлорэтиленом, метанолом, формальдегидом, должен включать большое количество белка, это позволит организму защититься от их вредного влияния. При этом уровень потребления жиров нужно снижать, ведь это лишняя нагрузка на печень, которая и без того страдает, борясь с избытком токсичных веществ. Особо важно уменьшить потребление продуктов с тугоплавкими



Вот такие плакаты были популярны в советское время

Ставка на лидера

На работе трудно не заметить человека, склонного к употреблению спиртных напитков. Есть отрасли, в которых такое поведение отдельных работников почти норма. Например, строительство, ЖКХ, сельское хозяй-

ство. Но так быть не должно. Все начинается с коллектива, и в руках руководства и непосредственных руководителей атмосфера в нем. Поэтому входной контроль и своевременные дисциплинарные взыскания – лучшая мера профилактики пьянства среди работников. Еще один

ФАКТЫ

Доказано, что употребивший 100 граммов водки водитель подвергает себя и окружающих в два раза большей опасности, чем трезвый. Средняя скорость реакции даже у слегка выпившего замедляется на 0,5 секунды. Кроме того, исследователи уже давно выяснили, что в таком состоянии у человека нарушается цветоощущение и изменяется способность определять, на каком расстоянии предмет.

важный момент – поведение лидера в коллективе. Если уважаемый всеми опытный работник – противник употребления спиртных напитков, то молодые коллеги будут ориентироваться на его поведение, и проблема отпадет сама собой. Таких негласных лидеров надо выделять, поощрять и ставить на руководящие должности.

Лечить или уволить

Нельзя заниматься попустительством: одних бесед с провинившимся будет недостаточно. Нужно своевременно наказывать работника и дать ему понять, что место может быть занято другим. Если сотрудник еще не болен алкоголизмом, то таких мер бывает достаточно, для того чтобы он изменил свое поведение. В случае уже давно сформировавшейся привычки (болезни) руководителю нужно предложить такому работнику лечение с оформлением больничного либо в случае отказа и последующего серьезного нарушения расстаться с ним. Кстати, это вполне можно сделать по закону. Статья 81 Трудового кодекса РФ разрешает работодателю расторгнуть трудовой договор с работником даже при однократном грубом нарушении им трудовых обязанностей – появлении на своем рабочем месте либо на территории организа-

ции, где он выполняет трудовую функцию по поручению, в состоянии алкогольного, наркотического или иного токсического опьянения.

Клип вместо плаката

Такие профилактические меры, как агитки и плакаты с яркими рисунками, высмеивающими пьянство и предупреждающими об опасности, были широко распространены в Советском Союзе. Где-то они есть и сейчас. Чтобы понять, эффективен ли такой способ, достаточно вспомнить, уменьшилось ли количество курильщиков с появлением на пачках сигарет картинок со страшными последствиями вредной привычки. Если и да, то ненамного.

Сегодня крупные корпорации активно работают в этом направлении, особенно те, у кого есть вахтовый метод. Некоторые даже заказывают у молодежных музыкальных коллективов клипы, мягко воздействующие на сознание работников. Однако одним из самых лучших способов профилактики алкоголизма на предприятиях по-прежнему признаны лекции авторитетных специалистов – врачей, преподавателей-медиков: живые, яркие, содержащие примеры из жизни и реальные способы решения проблемы.

Андрей ВАСИЛЬЕВ

ЕДА ОТ ВРЕДА

ЧЕМ ПИТАТЬСЯ РАБОТНИКАМ ВРЕДНЫХ ПРОИЗВОДСТВ



Важно организовать для вредников антиоксидантное питание

жирами – говяжьим, бараньим. Такая пища плохо переваривается, а это значит, что в желудочно-кишечном тракте образуется застой, способствующий всасыванию большего количества ядов. То же происходит при увеличении в рационе количества соли: жидкость в организме задерживается, и вредные вещества вовремя не покидают его.

Добавление сложных углеводов и клетчатки, наоборот, поможет своевременно выводить токсины. Поэтому в рационе вредников стоит повышать долю продуктов, которые действуют как энтеросорбенты и нормализуют кислотно-щелочной баланс. Обязательны по утрам каши, особенно овсяная, пшенная и гречневая. Периодически стоит употреблять отруби. Они стимулируют перистальтику и очищают кишечник. Позаботятся об очищении организма и кисломолочные продукты. Прежде всего кефир и йогурт с небольшими сроками годности, содержащие бифидо- и лактобактерии.

Витаминная защита

Фрукты, овощи, зелень, ягоды – незаменимые компоненты

антиоксидантной диеты. Особенно полезны сезонные, в них будет меньше нитратов. На первом месте, конечно же, яблоки. Они содержат пектин, который помогает эффективно выводить из организма соединения тяжелых металлов и другие токсины. Свекла естественным образом способствует детоксикации печени, и в ней также много пектина. В капусте, как и в других крестоцветных, есть сульфорофан, который быстро справляется с ядами.

Давно известно, что в борьбе с химическими и физическими вредностями незаменимы витамины. Они защищают не только от неблагоприятных условий, но и от стресса, инфекций. Особенно важны витамины группы В, которые благотворно действуют на нервную систему. Естественным путем их можно получить из бобовых, зелени, круп, хлеба грубого помола, яиц, мяса и рыбы. Витамин А тоже прекрасный антиоксидант. Он борется с вирусами, бакте-

ПЛЮС ВОДА

Одним из главных элементов диеты вредников должна быть вода. Если ее в организме достаточно количество, почки – наш естественный фильтр – будут выводить токсины. Кроме того, вода просто необходима для нормального пищеварения. Она участвует во всех химических процессах желудочно-кишечного тракта, помогая доставлять питательные вещества и выводить отслужившие.

риями, омолаживает, улучшает остроту зрения, а содержится в печени, икре рыб, сливочном масле, моркови, тыкве, персиках. Витамин Е нужен для бодрости и нормального уровня гемоглобина. Больше всего его в растительных маслах, семечках, орехах, зерновых и бобовых культурах. При воздействии аллергенов нужен витамин С. Кроме того, он препятствует стрессу и повышает устойчивость к болезням. Именно этот витамин помогает вырабатывать белок, способствующий очищению крови. Цитрусовые, шиповник, перец, черная смородина, капуста – вот где этого витамина больше всего.

Маргарита СОЛНЦЕВА

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

ЛЕЧЕБНЫЙ АРОМАТ

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ЧАБРЕЦ

Пришло время собирать чабрец. Найти его на полянках можно по чудесному запаху. Благодаря этому аромату чай с чабрецом любят очень многие. Но ценится растение не только за вкусовые качества, но и за полезные свойства.

Доказано учеными

Чабрец (тимьян) – это низкорослый полукустарничек, во время цветения покрывающийся розовато-лиловыми соцветиями. Ареал его произрастания достаточно широк. Он любит и степи, и горные луга, и полянки. Об удивительных свойствах этого растения человек знает с незапамятных времен. В древности им лечили многие болезни. А в наше время ученые установили, что польза чабреца – в его уникаль-



Цветочки тимьяна красивые и душистые

ном химическом составе. Согласно научным данным, трава чабреца содержит эфирное масло, флавоноиды, дубильные вещества, камедь, тритерпеновые кислоты, минеральные соли. Так, исследователи из Пятигорска отмечают, что тритерпеноиды – урсоловая и олеаноловая кислоты – проявляют гепатопротекторную (восстанавли-

вающую печень), противовирусную и противовоспалительную активность, замедляют рост опухолей. Тимол – элемент эфирного масла – дает сильный антибактериальный эффект. Флавоноиды укрепляют стенки сосудов, очищают их от холестериновых бляшек, нормализуют кровяное давление. Микроэлементы (калий, кальций, олово, алюминий, хром, кобальт и другие) оказывают положительное влияние на сердце, сосуды и нервную систему. Есть в чабреце и витамины – А, С и группы В, – которые защищают и укрепляют организм.

Для тела и души

Благодаря своему составу чабрец обладает потогонным, спазмолитическим, отхаркивающим и противовоспалительным эффектом. Служит противокашлевым, ранозаживляющим, дезинфицирующим, антиревматическим средством. Успокаивает нервную систему, снижает давление, улучшает работу пищева-

рительной системы. Помогает в лечении болезней верхних дыхательных путей и легких, заболеваний почек и мочевых путей. Регулирует обменные процессы, стимулирует работу иммунной системы организма и повышает его устойчивость к инфекционно-воспалительным заболеваниям. Способствует быстрому восстановлению после болезни. Отвар чабреца в качестве полоскания применяют при ангине, стоматите, им промывают раны. Ванны с этим растением избавляют от дерматологических проблем. А растирание настойкой тимьяна помогает при невралгии и болях в суставах.

Собирают чабрец во время цветения. Аккуратно срезают ножницами стебелек с цветочным или отрывают, придерживая нижнюю часть стебля рукой, чтобы не вырвать корень. Травку сушат в сухом затемненном месте, потом измельчают и хранят в мешочках, деревянных или жестяных баночках. По щепотке тимьяна можно добавлять к обычной заварке. Особенно такой чай будет полезен в сезон простуд или при первых признаках заболевания. Существуют и разные способы изготовления отваров.

Нужно помнить, что, как и у любой травы, у чабреца есть противопоказания: индивидуальная непереносимость, язва желудка, серьезные нарушения в работе желчного пузыря и печени, гипотиреоз, пониженная функция щитовидной железы.

Мargarита СОЛНЦЕВА

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

БЕЗ СОЗНАНИЯ

ПРАВИЛЬНО ДЕЙСТВУЕМ ПРИ ОБМОРОКЕ

Это может случиться от духоты, перегрева, падения давления, сильной боли, испуга, переутомления... Человек неожиданно теряет сознание и начинает оседать. Как же правильно оказать помощь коллеге, упавшему в обморок?

Потемнело в глазах

Как определяют обморок медицинские справочники, это внезапно возникшая кратковременная потеря сознания с ослаблением деятельности сердечной и дыхательной систем. Происходит при резком уменьшении притока крови к головному мозгу. Может продолжаться от нескольких секунд до получаса.

Надвигающийся обморок можно распознать по слабости, головокружению, тошноте, потемнению в глазах, пульсации в висках, шуму в ушах, резком потоотделении. У человека в таком состоянии дыхание становится поверхностным, сердцебиение учащается, а давление снижается. Пострадавший бледнеет, у него снижается температура, а при перегреве, наоборот, повышается.

В такой ситуации человеку обязательно нужна помощь.

Четкий алгоритм

✓ Помогаем избежать травмы: поддерживаем человека при падении.

✓ Вызываем «Скорую» и оцениваем состояние: определяем, есть ли дыхание, пульс.

Если есть дыхание и пульс
✓ Обеспечиваем приток крови к голове: укладываем на спину и приподнимаем ноги (подкладываем под них валик, сумку и т. п.); растираем ушные раковины, ступни и ладони.

✓ Предупреждаем западание языка и захлебывание: аккуратно поворачиваем голову набок.

✓ Обеспечиваем приток свежего воздуха: расстегиваем ворот одежды, открываем окно, просим расступиться собравшихся вокруг, обмахиваем широким предметом (журналом, газетой).

✓ Протираем виски ваткой, смоченной нашатырным спиртом. Близко к носу ни в коем случае не подносим, чтобы не допустить ожога слизистой и спазма дыхательных путей.

Если дыхание и пульс отсутствуют

Приступаем к выполнению сердечно-легочной реанимации:

◆ укладываем человека на ровную и твердую поверхность;

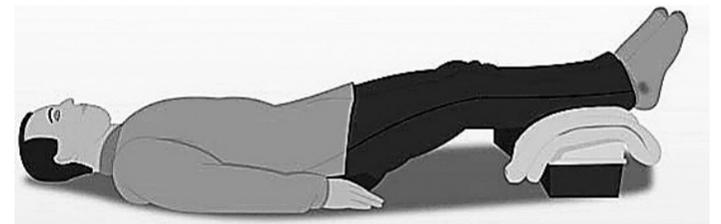
◆ выполняем непрямой массаж сердца и искусственное дыхание;

◆ продолжаем реанимацию до восстановления дыхания и сердечной деятельности или же приезда Скорой помощи.

Ксения ЛАРИНА

НЕЛЬЗЯ

- оставлять человека одного;
- усаживать и поднимать (чтобы кровь не отливалась от головы и не было гипоксии);
- хлопотать по лицу (чтобы не причинить вред);
- давать лекарства, если точная причина потери сознания неизвестна.



Приподнимаем ноги, чтобы кровь вновь прилила к голове

ИНТЕРЕСНО

НА ДВУХ КОЛЕСАХ

ДЛЯ ЧЕГО НАМ ВЕЛОПРОГУЛКИ

Лето – лучшее время для велосипедных прогулок. Для работников, вынужденных большую часть времени проводить за монитором, – это отличная профилактика «сидячих» болезней.

Как показывают исследования ученых-медиков, систематические велопрогулки укрепляют сердечно-сосудистую систему. Так, через пару лет катаний снижается частота сердечных сокращений. Кроме того, давя на педали, вы помогаете венозной крови двигаться по сосудам быстрее, чем предупреждаете застойные

явления в них. Полезен велосипед и для легких: работая в интенсивном режиме, они активно обогащают кислородом все органы и системы, в том числе мозг. Так организм легче избавляется от токсинов, что особенно актуально для курильщиков. Когда вы крутите педали, в работе находятся 206 костей и около 600 мышц. Кстати, среди них и глазные. По данным офтальмологов, фокусировка взгляда на дальних предметах во время езды – это профилактика близорукости. Если же, не поворачивая головы, смотреть по сторонам, можно натренировать боковое зрение.



А еще при катании на двух колесах развивается вестибулярный аппарат. Так что берем пример с голландцев или китайцев, ведь у них велосипед – очень популярное средство передвижения.

Марат ШАФИКОВ

ЮМОР

ЖАРКОЕ, НО КОРОТКОЕ!

Оказывается, летом в самую страшную жару многие ходят на работу только из-за того, что там есть кондиционер.

– Лето в этом году будет жаркое!
– Но короткое!
– Ага, главное не пропустить этот день...

Где будешь отдыхать летом?
– В основном на работе, иногда домой буду приходить.

В детстве лето было эпохой, а теперь лишь три зарплат...

Купил себе вожделенные салфетки с запахом океана и жвачку со вкусом тропических фруктов. А как вы собираетесь отдыхать в этом году?

Летом хочется быть безработным, но с зарплатой.

Учредитель газеты:

Частное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Башкирский межотраслевой институт охраны труда, экологии и безопасности на производстве».

Издатель газеты:

Частное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Башкирский межотраслевой институт охраны труда, экологии и безопасности на производстве». Адрес: 450006, г. Уфа, ул. Революционная, 55.

Тематика издания:

охрана труда, производительность труда, БДД, промышленная, энергетическая, экологическая, пожарная, экономическая, информационная, собственная безопасность, охрана предприятия, антитеррор, гражданская оборона.

Газета основана в ноябре 2001 года.

Специализированная газета «Охрана труда и безопасность предприятия» № 12 (751), 3 – 23 июля 2020 г. Газета зарегистрирована Роскомнадзором. Свидетельство ПИ № ФС 77 – 73241 от 13.07.2018 г. Знак информационной продукции 18+.

Адрес редакции: 450006, г. Уфа, ул. Революционная, 55, к. 302. Тел.: (347) 273-61-39. E-mail: safework.06@mail.ru

Газета отпечатана в Нефтекамском Доме печати – филиале ГУП РБ Издательский дом «Республика Башкортостан».

Адрес: 452684, г. Нефтекамск, Березовское шоссе, 4 а.

Тел. 8 (34783) 7-07-57.

Тираж 800 экз.

Заказ № 1477.

Дата выхода в свет: 03.07.2020

Цена свободная.

Полугодовой индекс – ПР 698.

Годовой индекс – ПА 273.

Директор – Г.З. МУЛЛАКАЕВА.

Главный редактор – М.Г. БАРДАКОВА.

Верстка – И.Я. ГАЛИЕВ.