

ОХРАНА ТРУДА

И БЕЗОПАСНОСТЬ ПРЕДПРИЯТИЯ

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

№ 22 (761)

Специализированная газета

4 – 17 декабря 2020 г.

НОВОСТИ

Выберем трудовую

Подходит срок определиться, в каком виде будет вестись трудовая книжка – бумажном или электронном. Выбор нужно сделать до 1 января 2021 года, написав работодателю соответствующее заявление. Как обещают в Пенсионном фонде РФ, электронная книжка обеспечит постоянный и удобный доступ работников к информации о своей трудовой деятельности, а работодателям откроет новые возможности кадрового учета. Переход к новому формату трудовой книжки добровольный и позволяет сохранить бумажную книжку столько, сколько это необходимо. Для тех, кто впервые устроится на работу с 2021 года, все сведения о периодах работы изначально будут вестись только в электронном виде без оформления бумажной трудовой.

Прямые выплаты

С 2022 года по всей России больничные и пособия по материнству будут перечисляться напрямую из ФСС, а не через работодателя. Соответствующий Проект Федерального закона № 1062568-7 уже поступил в Госдуму РФ. Система была протестирована в нескольких регионах с положительным результатом, поэтому будет распространена на всю страну. Пособия по временной нетрудоспособности, беременности и родам начнут оформлять без всяких заявлений, автоматически, на основании электронного листка нетрудоспособности, а их назначение и выплата будут производиться территориальными органами ФСС РФ. Получение сведений для назначения таких пособий будет также проходить в электронном виде.

По единой схеме

Правительство сможет утверждать единые требования к системам оплаты труда бюджетников. Соответствующий Федеральный закон № 362-ФЗ «О внесении изменений в Трудовой кодекс Российской Федерации» подписан 9 ноября. Требования коснутся в том числе дифференциации окладов, ставок заработной платы, перечней выплат компенсационного характера и стимулирующих выплат, а также условий их назначения. Введение единых требований позволит исключить необоснованную дифференциацию окладов в учреждениях бюджетной сферы.

Сохранили лес

Завершилась всероссийская акция «Сохраним лес» в рамках нацпроекта «Экология». За это время россияне высадили более 42 миллионов деревьев. Акцию поддержали все 85 регионов, а количество ее участников перевалило за миллион. Больше всего деревьев высадили в Ленинградской области – почти 4 миллиона. В десятку лучших регионов также попали Ханты-Мансийский автономный округ – Югра (3,6 млн), Тюменская область (3,5 млн) и Алтайский край (3,2 млн). В следующем году масштабная акция будет продолжена. Принять в ней участие очень просто. Достаточно зарегистрироваться на официальном сайте сохранимлес.рф, выбрав ближайшую точку высадки.

АКТУАЛЬНО

ЗАКОННЫЙ ДИСТАНТ

ГОСДУМА В ТРЕТЬЕМ ЧТЕНИИ ПРИНЯЛА ПОПРАВКИ В ТК ОБ УДАЛЕННОЙ РАБОТЕ

С 1 января 2021 года дистанционная работа будет регулироваться Трудовым кодексом РФ. Теперь права работников на удаленке защитит закон: зарплата не снизится, время отдыха станет неприкосновенным, а переработка приравняется к сверхурочным.

В трех вариантах

Предусмотрено три варианта дистанционной работы: постоянная, комбинированная и временная. В первом случае работник будет выполнять трудовые обязанности только вне помещений работодателя с использованием интернета для взаимодействия с ним. При комбинированной дистанционке рабочее место сохраняется, режимы совмещаются. Временная удаленная работа предполагает перевод на внеофисный режим на срок до шести месяцев. Все эти виды удаленки, а также способы ее организации, могут быть прописаны в трудовом договоре или дополнительном соглашении к нему.

Описаны в законе и экстренные случаи перевода сотрудников на дистант. Во время природных и техногенных катастроф, аварий, несчастных случаев на производстве, пожаров, наводнений, землетрясений, эпидемий, эпизоотий, а также при объявлении чрезвычайной ситуации со стороны органов госвласти и местного самоуправления, согласия работников на удаленную занятость не требуется. Такие изменения достаточно будет оформить локальным нормативным актом. Однако в этом случае придется либо обеспечить работника необходимыми средствами и оборудованием, либо дого-



С нового года дистанционную работу будет регулировать Трудовой кодекс

вориться с ним об использовании личного имущества.

В новом документе учтен и такой момент, как отсутствие возможности перевода всех сотрудников на удаленку. В таких случаях временное прекращение работы должно быть признано простым и оплачено согласно статье 157 ТК РФ – в размере двух третей тарифной ставки. При этом коллективным договором, соглашением, локальным нормативным актом может быть предусмотрена и более высокая оплата.

Ни минутой больше

Важный момент поправок в ТК – любой перевод на дистанционный формат работы не должен приводить к снижению зарплаты работников. Кроме того, закон преду-

сматривает оплату командировок удаленщикам.

Учет рабочего времени дистанционных работников будет вестись так же, как при обычной занятости. Нормальная его продолжительность тоже останется прежней – 40 часов. Периоды взаимодействия работодателя с дистанционным сотрудником будут входить в этот временной отрезок. Также в законе закреплено право работника быть не на связи в период отдыха. Но если этого требует производственный процесс, то внеплановая работа будет считаться сверхурочной и должна соответственно вознаграждаться: в первые два часа оплачиваться в полуторном размере, далее – в двойном. Поэтому работодателю придется обеспечить точный учет времени переработок.

Между тем такое нарушение режима труда, как от-



ВАЖНО

Вопросы охраны труда дистанционных работников будет регулировать ст. 312.7. Она ориентирована работодателей на исполнение обязанностей, предусмотренных абзацами 17, 20, 21 части второй статьи 212 ТК РФ, а также требует от них проинструктировать сотрудников, работающих в дистанционном формате, с целью соблюдения правил ОТ при использовании в работе необходимых средств и оборудования.

существо связи между работником и работодателем более двух рабочих дней подряд без объективных причин (приравнивается к прогулу), может стать поводом для расторжения трудового договора.

Андрей ВАСИЛЬЕВ

ТОРОПИТЕСЬ!

ПОДПИСКА – 2021

ЗАКАНЧИВАЕТСЯ ПОДПИСНАЯ КАМПАНИЯ НА I ПОЛУГОДИЕ 2021 ГОДА



Выписать газету «Охрана труда и безопасность предприятия» можно 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 6 месяцев I полугодия

2021 года – 523 руб. 08 коп.;

на год – 1046 руб. 16 коп.

ГОДОВОЙ ИНДЕКС – ПА 273.

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.

ЦИФРОВИЗАЦИЯ

ВСЁ ЧЕРЕЗ ПОРТАЛ

НА «ОНЛАЙНИНСПЕКЦИИ» ПОЯВИЛИСЬ НОВЫЕ СЕРВИСЫ

Сервис для работодателей на портале Роструда продолжает развиваться. Теперь на «Онлайнинспекции.рф» появились новые возможности благодаря работе таких приложений, как «Электронная проверка», «Категория риска» и «Банк предприятий и организаций».

Так, сервис «Электронная проверка» поможет работодателям, зарегистрированным и имеющим личный кабинет на портале «Онлайнинспекция.рф», направить в электронном виде документы, которые запрашивает инспектор труда в ходе проверки. Как отмечают в Роструде, это значительно ускорит и упростит процесс взаимодействия между инспекцией труда и работодателями в рамках контрольно-надзорных мероприятий, что позволит снизить издержки обеим сторонам. Это особенно актуально в условиях пандемии.

Возможность подать заявление о снижении категории риска онлайн появилась благодаря новому сервису «Категория риска». Теперь заполнить форму и приложить документы, на основании которых должна быть произведена смена категории, можно дистанционно. Заявление автоматически будет направлено на рассмотрение в государственную ин-



В чат-боте можно будет найти ответ на любой вопрос трудового законодательства

спекцию труда в соответствующем регионе. Отследить решение работодателя также сможет на портале в личном кабинете.

Еще один новый сервис – «Банк предприятий и организаций». Создан он для того, чтобы получить более широкое представление о потенциальном работо-

КСТАТИ

Риск-ориентированный подход при планировании проверок применяется с 2017-го года. От категории риска зависит, попадет или нет предприятие в план проверок. При определении категории учитываются такие показатели, как вид экономической деятельности, численность работников, случаи производственного травматизма, наличие задолженности по заработной плате. Если организация не осуществляет потенциально травмоопасную деятельность, не допускает несчастных случаев на производстве, задолженности по заработной плате или других серьезных нарушений, она не попадет в план проверок, - напоминают в Роструде.

датель или будущем деловом партнере. Как сообщает официальный сайт Роструда, Банк содержит информацию о предприятиях, собранную в единую базу на основе имеющихся данных. Здесь, в том числе, есть сведения о соблюдении трудового законодательства работодателем: случаи производственного травматизма и задержки заработной платы.

Очень удобным обещает стать чат-бот «Онлайн-инспектор». Пока он запускается в пилотном режиме. Планируется, что в течение 2021-го года чат-бот будет обучаться на вопросах пользователей, что позволит в дальнейшем повысить качество ответов.

Андрей ВАСИЛЬЕВ

В ПОМОЩЬ РАБОТОДАТЕЛЮ

НА ЛЮБОЙ ВОПРОС

БУДУТ ДАНЫ ОТВЕТЫ НА СЕМИНАРЕ ПО ПРОМЫШЛЕННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Каковы цели «регуляторной гильотины»? К чему, в конечном итоге, она должна привести? Как разобраться в изменениях и каким правилам сегодня следовать? На эти и другие вопросы ведущие специалисты ответят 10 декабря 2020 года.



О «регуляторной гильотине» в области промышленной безопасности расскажут на онлайн-семинаре

«Регуляторная гильотина» в активной фазе своего действия. Ее цель – тотальный пересмотр нормативных актов и содержащихся в них обязательных требований при широком участии предпринимательского и экспертного сообществ. Задача «гильотины» – создать в сферах регулирования, в том числе в сфере промышленной безопасности, новую систему понятных и четких требований к хозяйствующим субъектам, снять избыточную административную нагрузку на субъекты предпринимательской деятельности, снизить риски причинения вреда (ущерба) охраняемым ценностям. Уже принято решение о прекращении действия с 2021-го года более 200 постановлений Правительства России и ведомственных актов в сфере промышленной безопасности. Ва-

мен введено 13 документов из 80 запланированных.

В преддверии глобальных изменений в законодательстве и в целях помощи организациям, эксплуатирующим опасные производственные объекты, ЧОУ «Межотраслевой институт» 10 декабря 2020 года организует ежегодный БЕСПЛАТНЫЙ семинар по актуальным вопросам промышленной безопасности «ЭКСПЛУАТАЦИЯ ОПАСНЫХ ОБЪЕКТОВ С 2021 ГОДА. ИЗМЕНЕНИЯ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА».

В перечне рассматриваемых на семинаре вопросов – федеральный государственный надзор в области промышленной безопасности на ОПО, безопасности гидротехнических сооружений, строительный надзор, энергетический надзор, лицензионный контроль за деятельностью по проведе-

нию экспертизы промышленной безопасности и многие другие.

В связи со сложившейся эпидемиологической обстановкой семинар будет проведен в онлайн-формате на видеостинге YouTube. Для зарегистрированных на видеостинге пользователей будет доступен чат в реальном времени со спикерами конференции. Ссылка на мероприятие будет размещена на сайте института 7 декабря 2020 года.

Для подтверждения участия в семинаре направлять заявку по адресу: 450006, г. Уфа, ул. Революционная, 55, ЧОУ «Межотраслевой институт», pr@bmiptk.ru, тел./ф. (347) 251-56-80.

Ваши предложения и вопросы по тематике семинара или о выступлении с докладом направляйте на e-mail: 3.12.2020@bmiptk.ru

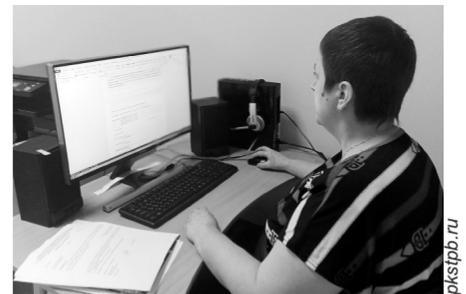
ИТОГИ

ТЕСТ ПРОЙДЕН!

ОПРЕДЕЛЕН ЛУЧШИЙ В СТРАНЕ СПЕЦИАЛИСТ ПО ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Сорок минут, 50 вопросов, равные условия для всех... 26 ноября в ходе дистанционного тестирования определился победитель второго Всероссийского конкурса «Лучший специалист по экологической безопасности России – 2020».

В этот день в аудиториях Башкирского межотраслевого института не толпились участники, не подписывались листы регистрации, как обычно это бывает во время конкурса. В классе за круглым столом сидели только члены конкурсной комиссии. Перед жюри – большой экран с таблицей участников. А там, напротив каждой фамилии, регион: Башкирия, Татарстан, Вологодская область, Астраханская, Московская, Новосибирская... Дело в том, что второй раз конкурс на уровне страны среди экологов проходил дистанционно, в электронном формате. Расстояние здесь не важно. Главное – ответить на тест из 50 вопросов. В первую очередь



Поучаствовать в конкурсе смогли специалисты-экологи со всей страны

учитывались правильные ответы. При наборе одинакового количества баллов в зачет шло кратчайшее время. Доступ по ссылке к вопросам был открыт строго с десяти утра до десяти сорока по московскому времени. Повторное прохождение теста одним и тем же человеком грозило ему дисквалификацией.

– Участие в конкурсе было бесплатным, – рассказывает заведующая кафедрой «Экология» ЧОУ «Межотраслевой институт» Венера МАРЦИНА. – Вместе с тем это шанс для экологов заявить о себе и получить звание лучшего специалиста по России. А для организации – повысить свой престиж. Всем конкурсантам будут высланы по почте дипломы участника.

По отзывам конкурсантов, они намерены пробовать свои силы и в будущих испытаниях. Это нужно для того, чтобы повышать уровень знаний и оценивать свой профессиональный рост.

Павел ПЕТРОВ

ПО МЕСТАМ

1 место – Олег ФЕДОРОВ, ведущий инженер ООО «РН-БашНИПИнефть» (г. Уфа, РБ);

2 место – Лия ГАЗИЗОВА, ведущий инженер по охране окружающей среды ООО «Башнефть-Розница» (г. Уфа, РБ);

3 место – Гузель ХАБИБУЛЛИНА, ведущий инженер по экологической безопасности ПО «Белорецкие электрические сети» ООО «Башкирэнерго» (г. Белорецк, РБ).

В НОМИНАЦИЯХ

«За стремление к победе» – Таис КАЮМОВА, эколог И.П. Каюмова Т.К. (г. Уфа, РБ).

«Самый молодой участник конкурса» – Оксана БЛАГОРАЗУМОВА, инженер 1 категории Пассажирского вагонного депо Москва-Киевская – структурного подразделения Московского филиала АО «Федеральная Пассажирская Компания» (г. Москва).

«За многолетний стаж работы в области охраны окружающей среды» – Рамзия ГАРАЕВА, генеральный директор ООО «ЭкоПроект» (г. Нефтекамск, РБ).

«Лучший специалист по экологической безопасности Европейской территории России – 2020» – Александр ПЕТРОВ, начальник службы ЭБ и РП Филиала АО «Связьтранснефть» – Северо-Кавказское ПТУС (г. Новороссийск).

«Лучший специалист по экологической безопасности Азиатской территории России – 2020» – Ксения ШАТЫКО, инженер группы экологии ОНП и ЭБ Филиала «Сургутская ГРЭС-2» ПАО «Юнипро» (г. Сургут).

Также был составлен рейтинг «10 лучших специалистов по экологической безопасности России – 2020», кроме того, 39 специалистов были отмечены как «Лучший специалист по экологической безопасности России – 2020» по отраслям экономики (согласно кодам ОКВЭД).

НОВЫЙ ДОКУМЕНТ

ЕЩЁ НА ГОД

ПЛАНОВЫЕ ПРОВЕРКИ
ОТСРОЧЕНЫ ДО 2022 ГОДА

Правительство продлило мораторий на плановые проверки малого бизнеса. Данное решение утверждено Постановлением от 30 ноября 2020 года № 1969.



Малый бизнес вновь освобожден от проверок

Первый мораторий действовал в период с 2016-го по 2018-й год. Тогда от плановых проверок было освобождено более 500 тысяч малых предприятий. Эта мера доказала свою эффективность и впоследствии была продлена еще на два года.

Решение сохранить мораторий до конца 2021-го года принято по поручению Президента России, чтобы снизить административную нагрузку на бизнес, и без того испытывающий сегодня напряжение. Однако это не касается компаний, чья деятельность связана с рисками причинения вреда окружающей среде или здоровью людей.

В постановлении, которое подписал Председатель Правительства РФ Михаил Мишустин, содержится еще несколько по-

ложений, направленных на снижение административной нагрузки на бизнес. Так, закреплены возможность замены контролирующим органом многодневной выездной проверки коротким инспекционным визитом, а также дистанционный формат надзора – с помощью аудио- и видеосвязи. Эти послабления коснутся как небольших, так и более крупных компаний.

Как информирует официальный сайт Правительства РФ, принятое постановление позволит ускорить восстановление бизнеса, а также сократит количество личных контактов между контролерами и предпринимателями, что особенно важно в условиях пандемии.

По информации открытых источников

ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ВОПРОС

НЕ РУБИТЕ, МУЖИКИ!

ПРОДОЛЖАЮТСЯ РЕЙДЫ В РАМКАХ ОПЕРАЦИИ «ЕЛЬ»

Спрос на живые елки к концу года резко возрастает. В связи с этим увеличивается и количество незаконных вырубок. Инспекторы лесной охраны уже приступили к проверкам легальности заготовок новогодних красавиц.

Согласно лесному законодательству, заготовкой елей и деревьев других хвойных пород для новогодних праздников могут заниматься только предприниматели на основании договоров аренды лесных участков или купли-продажи лесных насаждений, при-



За незаконную рубку хвойных деревьев грозит серьезная ответственность

ПО ЗАКОНУ

Незаконная варварская рубка хвойных деревьев наносит серьезный ущерб лесному хозяйству и влечет за собой административную и уголовную ответственность. Для граждан размер штрафов составляет от 3 до 4 тысяч рублей, для должностных лиц – от 20 до 40 тысяч рублей, для юридических лиц – от 200 до 300 тысяч рублей. Кроме того, придется возместить ущерб, нанесенный лесному фонду. Если сумма ущерба составляет 5000 рублей и более, законодательством предусмотрена уголовная ответственность – до шести лет лишения свободы.

обретенных на аукционе. Однако в преддверии новогодних праздников в лес за елками и соснами могут отправиться и нарушители. В связи с этим на усиленный режим охраны хвойных лесов перешли во многих регионах страны, в том числе в Воронежской, Кемеровской, Курской, Липецкой, Московской, Ростовской, Свердловской, Тамбовской, Томской и других областях, Республике Башкортостан. Проверки направлены на противодействие незаконным рубкам деревьев. Их осуществляют специальные передвижные

В РЕГИОНЕ

В Башкортостане операция «Ель-2020» стартовала 23 ноября и продлится до Нового года. Начинаются систематические рейды по местам продажи новогодних деревьев, а также патрулирование земель лесного фонда. Для выявления незаконной перевозки продукции совместно с инспекторами ГИБДД на дорогах общего пользования организовано круглосуточное дежурство и стационарные посты. Инспекторы призывают жителей и гостей республики сообщать о незаконной рубке, заготовке и продаже хвойных молодняков по телефону диспетчерской Минлесхоза республики 8 (347) 218-14-14.

группы, состоящие из представителей лесничества и правоохранителей. Проверяющие на внедорожниках, снегоходах и квадроциклах посещают территории, где возможны незаконные заготовки елей. А еще нарушителей может запечатлеть заранее установленная фотоловушка. Чуть позже будут патрулироваться елочные базары: предпринимателей проверят на предмет наличия спецразрешений на торговлю.

Маргарита СОЛНЦЕВА

ОПАСНАЯ ПРОФЕССИЯ

С РИСКОМ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

КАКИМ ПРОФЗАБОЛЕВАНИЯМ ПОДВЕРЖЕН ВРАЧ-СТОМАТОЛОГ

Обычно пациенты боятся зубных врачей. При этом никто и не догадывается, каким рискам эти специалисты сами ежедневно подвергаются. Всю правду о своих опасных буднях рассказывает одной из частных стоматологических клиник Елена РОГОЗИНА.

Барьер для инфекций

– К нам приходят разные пациенты. К сожалению, не все сообщают о своих сопутствующих заболеваниях при анкетировании. Но мой долг как врача – помочь каждому. Поэтому обязательно пользуюсь средствами защиты. Руководство закупает надежные и удобные перчатки, очки, щитки – это барьер для микроорганизмов и вирусов. Но в нашей профессии никто не застрахован, – делится Елена Анатольевна.

Действительно, врачам-стоматологам угрожают инфекционные и паразитарные заболевания, ведь они постоянно контактируют с кровью и слюной больных. ВИЧ-инфекция, вирусный гепатит, сифилис, микозы кожи, герпетические и вирусные конъюнктивиты, герпес, грипп, мононуклеоз, туберкулез, токсоплазмоз, дисбактериоз, кандидомикозы кожи и слизистых оболочек, стафилококковые, стрептококковые инфекции – это далеко не полный перечень угроз, существующих в профессии зубного врача. Также велика вероятность заражения врачей от пациентов, имеющих заболевания верхних дыхательных путей, которые протекают в легкой, стертой форме или находятся в инкубационном периоде.

– Перед началом работы мы надеваем специальную одежду,



Стоматолог не должен пренебрегать средствами защиты

перчатки, защитные приспособления. Но случаи бывают разные: перчатки иногда прокалываются, на лицо попадает кровь. В таких ситуациях нужно сразу же воспользоваться аптечкой экстренной помощи – обработать раны, загрязненные поверхности. В помещениях нашей клиники используются бактерицидные ультрафиолетовые лампы, оборудование и инвентарь дезинфицируется и стерилизуется по правилам. Это помогает не думать о болезнях, а заниматься пациентами, – рассказывает врач.

Без болей в спине

Еще одна серьезная проблема врачей-стоматологов – заболевания опорно-двигательного аппарата.

– Когда я начинала практиковать, в основном работала стоя, ведь таких удобных кресел и стульев, как сейчас, не было, – продолжает Елена Анатольевна. – Тогда, помню, быстро утомлялась, иногда появлялся дискомфорт в пояснице, шее. Я стоматолог-терапевт, поэтому сегодня в основном

сиджу. Во время работы приходится наклоняться к пациенту и долго находиться в неподвижной позе. Бывают сложные случаи, когда сильно напрягаешься, и тогда затекает все тело. Регулярно появляются боли в спине. Выручает специальная гимнастика, которую делаю уже много лет по совету знакомого травматолога. В свободное от работы время стараюсь больше ходить пешком, двигаться на свежем воздухе, а выходные провожу в парках и на даче с внуками.

Действительно, такие проблемы, как искривление позвоночника, остеохондроз, нарушение осанки, которые характеризуются болями в суставах, костях, изменениями в пальцевых фалангах, локтях, плечах, распространены среди стоматологов. При работе с наклоном происходит повышенная нагрузка на шейные и затылочные мышцы, суставы и нервную систему, что приводит к утомлению и раздражительности, появлению головной боли. Длительное стояние ведет к плоскостопию, а также варикозному расширению вен.

Опасная химия

– Однажды моей коллеге стало плохо во время работы. Мы все очень испугались, вызвали неотложку. Оказалось, у нее сильная аллергия на компонент пломбировочного материала. Позже врачи сказали, что за несколько лет произошел накопительный эффект. Теперь она только в респираторе лечит пациентов, – делится наша собеседница.

Этот случай не редкость среди стоматологов. Во время работы им приходится сталкиваться со многими аллергенами, входящими в состав лекарственных и химических веществ, дезинфицирующих и моющих средств, акрилатов для пломб. Кожа реагирует на латекс в перчатках, мощные антисептические средства. Отсюда контактные дерматиты, микогенные экземы, дисгидрозы, эпидермиты, и даже анафилактический шок.

Отсутствие должной защиты органов дыхания приводит к развитию такого профессионального заболевания легких, как силикоз. Возникает и развивается эта болезнь из-за вдыхания мельчайшей зубной крошки при сверлении. Та же костная пыль, попадая в глаза, раздражает слизистую и приводит к конъюнктивитам. Только прекращение контакта с пылевым фактором может остановить развитие этих недугов.

Стоп стресс

Зубные врачи постоянно контактируют с людьми, несут большую ответственность за каждый этап лечения и результат работы. Это требует большой отдачи сил, умственного и эмоционального напряжения. Отсюда стрессы, а значит, возможные скачки

К СЛОВУ

Интересны результаты анонимного анкетирования врачей-стоматологов, повышающих квалификацию в СГМУ. Согласно полученным данным, заболеваниями опорно-двигательного аппарата страдают 55 % опрошенных, патологию ЖКТ имеют 43 %, аллергические реакции встречаются у 20 % врачей, заболевания органов дыхания есть у 16 % респондентов. Большинство опрошенных врачей жалуется на повышенную утомляемость (51 %). При этом делают утреннюю гимнастику 6 % респондентов, а постоянно занимаются спортом всего 10 % стоматологов.

давления, аритмия, бессонница, мигрени... Этих состояний можно избежать, если вовремя заняться профилактикой.

– Обычно на начало рабочего дня, пока много сил, я планирую пациентов со сложными случаями. В середине смены обязательно делаю перерыв, стараюсь пройтись пешком по улице, немного размяться, отвлекаться, скинуть усталость. Каждый день нахожу свободное время для своей лечебно-профилактической гимнастики. Если работаю во вторую смену, делаю упражнения с утра, и наоборот. Бывает, случаются и стрессы, например, не установился контакт с пациентом или возникли осложнения после лечения. И тогда обращаюсь за помощью к своему хобби – пению. Дети подарили караоке, теперь могу петь свои любимые песни под аккомпанемент. Очень помогает снять напряжение. За много лет уже убедилась, что здоровье прежде всего в моих собственных руках, организм постоянно требует к себе внимания, и не нужно жалеть на него времени, – считает Елена Рогозина.

Беседовала
Ксения ЛАРИНА

МАСКА – КАК МНОГО В ЭТОМ СЛОВЕ...



МЕДИК ПРИЗЫВАЕТ ВСЕХ НОСИТЬ СИЗ

В этом номере со страницы нашей газеты улыбается Эльмира АХМЕТШИНА, заведующая отделом по организационно-методической работе ГБУЗ РБ Поликлиника № 50 г. Уфы. Наша участница – неоднократный победитель Республиканского отраслевого конкурса «Лучший уполномоченный по охране труда профессионального союза». Стаж ее работы в здравоохранении – более 20 лет.

В своем письме Эльмира Ахметшина призывает всех серьезно относиться к главному на сегодняшний день средству защиты: – «Наденьте маску», «Соблюдайте дистанцию», «Вирус» – все эти слова и фразы прочно вошли в обиход современного человека. Теперь уже никого не удивит прохожий, идущий в маске по улице. Что делать, этого требует сложившаяся эпидемиологическая ситуация в мире. А мы, медики, несмотря ни на что, с оптимизмом смотрим в будущее.

Наша задача – разъяснить населению, где, когда и зачем нужно носить медицинские маски. Ношение масок точно снижает количество возбудителей, выделяемых зараженным человеком.

Медицинские работники как никто другой подвержены риску заражения в процессе трудовой деятельности, поэтому мое фото в спецодежде и средствах индивидуальной защиты на рабочем месте сегодня выглядит именно так.

Будьте здоровы! Берегите себя!



УЧАСТВУЙ!

Чтобы принять участие в конкурсе, нужно сделать фотографию в спецодежде или СИЗ в процессе работы. При подведении итогов комиссия будет учитывать креативность, веселый задор и нестандартный подход при создании снимка. На конкурс принимаются фотоматериалы в электронном формате. Требования к фотографии: формат – jpeg, png, bmp, pdf; размер – до 5 Мбайт (с разрешением не менее 150 dpi). Работы присылать по электронной почте safework.06@mail.ru, телефоны для связи: (347) 273-61-39, 8-917-785-28-29. Снимок должен сопровождаться сведениями: ФИО, должность, название предприятия, стаж работы, короткий рассказ либо о себе, либо о предприятии или подразделении.

Победители, занявшие 1, 2 и 3 места, а также отмеченные в дополнительных номинациях, получат средства защиты и спецодежду от ООО «Восток-Сервис-Башкирия» и денежные сертификаты на сумму 3000, 2000 и 1000 рублей от ООО «Центр Экспертиз».

Если вы за безопасную работу, ждем ваших фотографий!

ЕСЛИ УШИБСЯ

АЛГОРИТМ ОКАЗАНИЯ ПОМОЩИ

Ушиб – пожалуй, самая распространенная зимняя травма. Падения на скользкой дороге, удары, столкновения при катании с горок, на коньках или лыжах могут стать причиной возникновения этого легкого повреждения здоровья. Чтобы ушиб не привел к осложнениям, нужно вовремя оказать помощь.

При ушибе нарушается кровообращение в тканях, разрываются мелкие капилляры, кровь изливается в мышцы, полость сустава, под кожу. Это вызывает болезненность, припухлость, отечность, появляется гематома. Площадь ушиба бывает разной, иногда достигает десятков сантиметров. Боль возникает именно в области ушиба, и на этот участок нужно в первую очередь наложить давящую повязку, например шарф (бинтовать слишком туго нельзя, чтобы не передавить сосуды). В первое время травмированной области нужно обеспечить покой, приложить к больному месту холод (комоч снега, лед). Нельзя растирать ушибленное место, делать массаж.

Если боль не утихает в течение нескольких часов, приобрела пульсирующий характер – нужно ехать в травмпункт, чтобы исключить растяжение, вывих или перелом. При подозрении на ушибы внутренних органов до прибытия скорой помощи необходимо освободить пострадавшего от стесняющей одежды и положить на ровное место.



Столкновение на горке может привести к ушибу

РАЗМИНКА

ВНИМАНИЕ – ПОЗВОНОЧНИКУ

ПОЛЕЗНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ БОЛЕЗНЕЙ СПИНЫ

Позвоночник – это основа, на которую крепится весь организм. Он играет ключевую роль в здоровье. Поэтому следить за его состоянием нужно особенно тщательно. Предупредить возрастные изменения в позвоночнике и развитие серьезных недугов помогут специальные упражнения. Некоторые из них можно делать даже в промежутках между работой.

● Поднимаем одну руку вверх, а вторую опускаем вдоль корпуса. После этого медленно наклоняемся в сторону вытянутой вдоль туловища конечности, пока не почувствуем растяжение в боку. Это простое и эффективное упражнение для растяжки спины.

● Подняв обе руки вверх, начинаем на вдохе растягивать спину. Лопатки сводим вместе, а плечи тянем вниз от ушей. Можно слегка наклонять голову вперед, чтобы улучшить растяжение шейного отдела позвоночника. Такие потягивания улучшат кровоток к головному мозгу.



Здоровье позвоночнику подарят специальные упражнения

● Фиксируем ладони на бедрах, а ноги ставим на ширине плеч. После этого неторопливо прогибаем спину, выпячивая грудь, до ощущения растяжения в области поясничного и грудного отдела. Останавливаемся, когда появляется дискомфорт.

Упражнение помогает избавиться от тянущей боли в пояснице.

● Поставив ноги на ширину плеч, наклоняемся, сгибая спину колесом, при этом беремся пальцами скрещенных рук за внутреннюю часть бедер. Руки помогают усилить растяжение околопозвоночных столбов. Упражнение позволяет избавиться от болевых ощущений в области спины.

● Поставив ноги шире плеч, разводим вытянутые руки в разные стороны, опускаем корпус вниз на 90 градусов и разворачиваем в сторону (одна рука смотрит в пол, другая – в потолок). Выполняем в обе стороны. Упражнение «Мельница» благотворно влияет на спину и формирует красивую талию.

Такие физкультурные паузы для работающих сидя выполняются стоя. Продолжительность упражнений – 5-6 минут через каждые полтора – два часа, то есть 3-4 раза в течение рабочего дня.

Маргарита СОЛНЦЕВА

ЮМОР

СОГРЕТЬСЯ ХОЧЕШЬ? ФАС!

– Алло! Слушай, как вы там живете, в Нижневартовске-то?!
– А что?
– У вас же холод жуткий!
– Минус пять всего, нормально.
– А передали минус 40.
– А-а-а, так это же на улице!

В больницу доставили человека с травмой головы. Медсестра заполняет историю болезни:
– Фамилия? Возраст? Женат?
– Нет. Просто поскользнулся, когда бежал на работу.
Удобно зимой: упал и сразу приложил к ушибу лёд.

Зима шепчет: «Купи пальто», зарплата шепчет: «Итак тепло».

В морозной Якутии водяной пистолет летом – игрушка, а зимой – травматическое оружие.

Если вы зимой сели в самолет в Норильске, это не значит, что обязательно полетите.

Зима, холод. Встречаются на улице два мужика. Один из них, с большой такой собакой, говорит первому:

– Согреться хочешь?
– Хочу.
– Фас!

Блондинка звонит другу:

– Ты зачем посоветовал мне окна на зиму закрывать?

– А что, теперь в квартире слишком тепло?
– Нет, темно!

В городе началась бессмысленная и беспощадная битва водителей грейдеров, убирающих снег с проезжей части тротуар, и дворников магазинов, кидающих снег обратно.

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» № 22 (761), 4 – 17 декабря 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 № 2789.

Дата выхода в свет: 04.12.2020

Цена свободная. Полугодовой индекс – ПР 698. Годовой индекс – ПА 273.

Директор – Г.З. МУЛЛАКАЕВА.
Главный редактор – М.Г. БАРДАКОВА.

Верстка – И.Я. ГАЛИЕВ.