

ОХРАНА ТРУДА

И БЕЗОПАСНОСТЬ ПРЕДПРИЯТИЯ

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

№ 1 (763)

Специализированная газета

15 – 28 января 2021 г.

НОВОСТИ

По новым правилам

С 1 января 2021 года актуализируются: Правила по охране труда при строительстве, реконструкции и ремонте (Приказ Минтруда России от 11.12.2020 № 883н); Правила по охране труда при производстве строительных материалов (Приказ Минтруда России от 15.12.2020 № 901н); Правила по охране труда при выполнении электросварочных и газосварочных работ (Приказ Минтруда России от 11.12.2020 № 884н); Правила по охране труда при эксплуатации электроустановок (Приказ Минтруда России от 15.12.2020 № 903н); Правила по охране труда при эксплуатации объектов теплоснабжения и теплопотребляющих установок (Приказ Минтруда России от 17.12.2020 № 924н). Они устанавливают государственные нормативные требования охраны труда в организациях и на объектах конкретных сфер деятельности. Новые правила будут действовать до 31 декабря 2025 года.

Изменения в ТК

Федеральным законом от 29.12.2020 № 477-ФЗ внесены изменения в статью 59 Трудового кодекса Российской Федерации, а глава 48.1 изложена в новой редакции. Теперь срочный трудовой договор можно заключать с лицами, поступающими на работу к работодателям, которые являются некоммерческими организациями (за исключением государственных и муниципальных учреждений, госкорпораций, публично-правовых компаний, госкомпаний, политических партий, потребительских кооперативов, религиозных организаций) и численность работников которых не превышает 35 человек. Изменения вступили в силу с 1 января 2021 года.

Утверждено Ростехнадзором

С 1 января 2021 года начали действовать утвержденные приказами Ростехнадзора Правила безопасности пассажирских канатных дорог и фуникулеров (Приказ от 13.11.2020 № 441); Правила безопасности объектов сжиженного природного газа (Приказ от 11.12.2020 № 521); Правила безопасности при производстве, хранении, транспортировании и применении хлора (Приказ от 03.12.2020 № 486); Правила безопасности при производстве, хранении и применении взрывчатых материалов промышленного назначения (Приказ от 03.12.2020 № 494); Правила безопасности грузовых подвесных канатных дорог (Приказ от 03.12.2020 № 487); Правила безопасного ведения газоопасных, огневых и ремонтных работ (Приказ от 15.12.2020 № 528); Правила безопасности опасных производственных объектов, на которых используются подъемные сооружения (Приказ от 26.11.2020 № 461). Федеральные нормы и правила в области промышленной безопасности будут действовать до 01.01.2027.

Важные цифры

Постановлением Правительства РФ от 31.12.2020 № 2393 утверждены размеры пособий по безработице на 2021 год. Так, минимальная величина пособия по безработице составит 1500 рублей, максимальная – 12130 рублей в первые три месяца периода безработицы, 5000 рублей – в следующие три месяца периода безработицы. Для лиц предпенсионного возраста размеры пособий те же.

Также установлены величины прожиточного минимума на душу населения и по основным социально-демографическим группам в целом по Российской Федерации на 2021 год (Постановление Правительства РФ от 31.12.2020 № 2406). С 1 января 2021 года величина прожиточного минимума на душу населения составит 11653 рубля. Для трудоспособного населения – 12702 рубля, для пенсионеров – 10022 рубля, для детей – 11303 рубля.

АКТУАЛЬНО

НАДЗОР БЕЗ ПРОВЕРОК

РОСТЕХНАДЗОР ПЕРЕХОДИТ К ДИСТАНЦИОННОМУ КОНТРОЛЮ



На опасных производственных объектах будет внедрена система дистанционного контроля

1 февраля 2021 года в России начнется эксперимент по внедрению дистанционного контроля промышленной безопасности. Новая система поможет прогнозировать и предотвращать аварии, а также позволит отменить плановые проверки на производстве, снизив административную нагрузку на организацию.

Положение о проведении эксперимента по внедрению системы дистанционного контроля промышленной безопасности было утверждено Постановлением Правительства РФ № 2415 31.12.2020.

Главные цели эксперимента – апробация динамической модели риск-ориентированного подхода в области промышленной безопасности, а также определение эффективности и удобства применения новой технологии сбора и анализа инфор-

мации и в целом формирование условий для внедрения данной системы.

Суть эксперимента заключается в переводе обязательной документации предприятия из бумажного в электронный вид и заполнении ее непосредственно в личном кабинете в новой системе. Программа автоматически проанализирует эту информацию и при необходимости выдаст сведения об ошибках. То есть организация сможет самостоятельно себя проверить и исправить нарушения, не дожидаясь визита инспектора.

Новая система будет в онлайн-режиме обрабатывать и передавать в контролирующие органы информацию о технологических процессах, состоянии противоаварийных систем и возможных рисках возникновения опасных ситуаций. Это позволит предупредить аварии, а также снизить административную нагрузку на организации в связи с отменой плановых проверок.

Участие в эксперименте добровольное. Заявку в Ростехнадзор (форма заявки – в приложении к Постановлению) может подать любая организация или индивидуальный предприниматель, эксплуатирующие опасные производственные объекты. Также будет необходимо заключить с ведомством соглашение о применении системы дистанционного контроля. На время эксперимента его участники будут освобождены от плановых проверок опасного производственного объекта.

Внедрение новой системы не потребует покупки дорогостоящего оборудования. Этот программно-аппаратный комплекс можно подключить к уже действующим на производстве автоматизированным системам.

Эксперимент продлится по 31 декабря 2022 года.

Андрей ВАСИЛЬЕВ

ВНИМАНИЕ!

ПОДПИСКА – 2021

С ЛЮБОГО МЕСЯЦА

Если вы не успели оформить подписку в рамках подписной кампании, можете сделать это 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
I полугодия 2021 года –
435 руб. 90 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.



ПРОМЫШЛЕННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

ЗАНЕСЕНО В РЕЕСТР

РОСТЕХНАДЗОР ПРЕКРАЩАЕТ ВЫДАЧУ ЛИЦЕНЗИЙ В БУМАЖНОМ ВИДЕ



Бумажную лицензию, в том числе на маркшейдерские работы, заменит выписка из реестра

1 января 2021 года вступает в силу Федеральный закон № 478-ФЗ от 27.12.19 «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части внедрения реестровой модели предоставления государственных услуг по лицензированию отдельных видов деятельности». В связи с этим Ростехнадзор больше не будет выдавать лицензии на бумажном носителе.

Согласно 478-ФЗ, с 1 января 2021 года лицензия подтверждается не документом, выданным лицензирующим органом, а записью в реестре лицензий. В связи с этим Ростехнадзор информирует о прекращении выдачи лицензий в виде документов на бумажном носителе на:

- эксплуатацию взрывопожароопасных и химически опасных производственных объектов I, II и III классов опасности;
 - деятельность по проведению экспертизы промышленной безопасности;
 - производство маркшейдерских работ;
 - деятельность, связанную с обращением взрывчатых материалов промышленного назначения.
- Бумажную лицензию по результатам оказания государственных услуг по лицензированию отдельных видов деятельности заменит выписка из реестра лицензий в электронном виде или на бумажном носителе. За ее получение лицензиат должен будет заплатить (пункт 3 статьи 10 Федерального закона № 99-ФЗ от 4.05.11 «О лицензировании отдельных видов деятельности» (в ре-

дакции Федерального закона от 27 декабря 2019 г. № 478-ФЗ)). Размер такой платы установлен приказом Минэкономразвития РФ от 6.11.2020 № 742 и составляет 3 000 рублей.

Ростехнадзор также сообщает, что в связи с переходом на реестровую модель оказания государственных услуг по лицензированию дубликаты и копии лицензий предоставляться не будут. Кроме того, согласно Федеральному закону от 28.11.19 № 379-ФЗ «О внесении изменений в статьи 333.33 и 378.2 части второй Налогового кодекса Российской Федерации», с 1 января 2021 года в случае переоформления лицензии более чем по одному основанию должна будет уплачиваться одна – наибольшая по размеру – государственная пошлина.

Ксения ЛАРИНА

ПЕРСПЕКТИВА

ЛУЧШЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ

МИНТРУД ПЛАНИРУЕТ ЗАПУСК ПИЛОТНОГО ПРОЕКТА ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЗАБОЛЕВАНИЙ

Проект должен стартовать уже этой весной. Он предполагает мониторинг здоровья работников тех профессий, для которых характерны профессиональные заболевания. Пока в нем примут участие работники авиационного и железнодорожного транспорта. При получении положительных результатов такая профилактическая схема будет масштабирована.

В отличие от существующего сейчас направления на санаторно-курортное лечение, которое активно применяется при выявлении профессиональных заболеваний, пилотный проект сосредоточен именно на профилактике и предупреждении их развития. Как сообщает пресс-центр Минтруда РФ, проект был разработан совместно с Минтрансом. Он рассчитан на работников, у которых еще нет подтвержденного диагноза профессионального заболевания, однако уже есть предпосылки их возникновения и признаки неблагоприятного воздействия производственных факторов. На первом этапе, весной этого года, они пройдут медосмотры. На основании полученных результатов обследований будут ото-

браны участники пилотного проекта. Работников временно выведут из вредных условий труда и направят в выбранные центры реабилитации Фонда социального страхования для проведения профилактики профзаболеваний. После окончания курса они возвратятся на свои рабочие места, а результаты профилактики будут занесены в информационные системы медицинских организаций, принимающих участие в проекте. На основе этих данных и предполагается осуществлять мониторинг состояния здоровья работников, оценку эффективности профилактического лечения.

Расходы на участие в проекте будут осуществляться страхователем из собственных средств, а потом возмещены за счет сумм страховых взносов на обязательное социальное страхование от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний.

Сейчас проект проходит общественное обсуждение. Его реализация и дальнейшее распространение позволят отработать новые подходы для сохранения здоровья работников и продления их трудовой жизни.

Андрей ВАСИЛЬЕВ



Предупредить профзаболевание легче, чем потом лечить

СПЕЦОЦЕНКА

РАЗ И НАВСЕГДА

ДЕКЛАРАЦИЮ СООТВЕТСТВИЯ УСЛОВИЙ ТРУДА СДЕЛАЛИ БЕССРОЧНОЙ

В Федеральный закон от 28 декабря 2013 года N 426-ФЗ «О специальной оценке условий труда» внесены изменения. Поправки, закрепленные ФЗ от 30.12.2020 № 503, касаются составления декларации соответствия условий труда государственным нормативным требованиям охраны труда, и действуют с 1 января 2021 года.

Изменения внесены в статьи 8 и 11 закона о спецоценке. Так, согласно пункту 4 статьи 11, декларация соответствия условий труда государственным нормативным требованиям охраны труда является бессрочной в случае сохранения условий труда на соответствующем рабочем месте.

Также установлено, что на рабочих местах, на которых вредные и (или) опасные производственные факторы по результатам осуществления идентификации не выявлены, а условия труда по результатам исследований и измерений вредных и опасных производственных факторов признаны оптимальными или допустимыми и в отношении которых действует декларация соответствия условий труда государственным нормативным требованиям охраны труда, повторное проведение специальной оценки условий труда не требуется до наступления особых обстоятельств. Речь идет о несчастном случае на производстве или



В отношении рабочих мест с оптимальными условиями декларация стала бессрочной

профессиональном заболевании из-за воздействия на работника вредных и (или) опасных производственных факторов, нарушения государственных нормативных требований охраны труда. В этом случае для такого рабочего места действие данной декларации прекращается и проводится внеплановая специальная оценка условий труда.

Предусматривается, что положения федерального закона о бессрочности действия декларации соответствия условий труда государственным нормативным требованиям охраны труда применяются также в отношении действующих деклараций, уже внесенных в реестр.

Дмитрий БЕЛОВ

ПРОИСШЕСТВИЕ

НЕДОГЛЯДЕЛИ

ОБЗОР НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ

Неудовлетворительная организация производства работ по-прежнему остается одной из самых распространенных причин происшествий. Не стали исключением и два произошедших в ноябре прошлого года несчастных случая.

Под колесами

Государственная инспекция труда в Нижегородской области расследовала несчастный случай на производстве ПАО «ГАЗ» (в бизнес-единице «Кузнечное производство»), в результате которого тяжело пострадал 39-летний слесарь-ремонтник. В тот день с производственной территории выезжал автомобиль ГАЗ. Он только что разгрузился и двигался задним ходом. Не заметив находившегося на пути работника, водитель совершил на него двойной наезд. В результате пострадавший получил тяжелые травмы. Выяснилось, что автомобиль принадлежал ин-

дивидуальному предпринимателю, а водитель был допущен к работе без психиатрического освидетельствования и инструктажа по охране труда. Также работодатель допустил другие нарушения трудового законодательства. К несчастному случаю привели нарушение требований безопасности при эксплуатации транспортных средств и неудовлетворительная организация производства погрузочно-разгрузочных работ. Виновику грозят множественные административные штрафы.

Опасный шаг

Государственной инспекцией труда в Курганской области завершено расследование тяжелого несчастного случая в АО «Введенское ДПС «Автомострой». 23 ноября прошлого года работник управления в результате неосторожных действий получил серьезные травмы. Во время движения погрузчика ТО-18 он самостоятельно принял

решение разбить смерзшийся комок песчано-щебеночной смеси лопатой на ленте транспортера. Мужчина встал на опорный ролик, потерял равновесие и упал. В результате ноги работника попали под транспортер погрузчика, и левая нога была тяжело травмирована.

Основной причиной несчастного случая комиссия признала нарушение работником трудового распорядка и дисциплины труда (применение опасных методов и способов выполнения работ, нарушение локальных нормативных актов работодателя). Кроме того, к случившемуся привела неудовлетворительная организация производства работ: недостаточный контроль за соблюдением работниками правил и норм охраны труда и техники безопасности при производстве работ. В настоящее время решается вопрос о привлечении виновных лиц к административной ответственности.

По информации открытых источников

ДОКУМЕНТ

ПО НОВЫМ ПРАВИЛАМ

ВСТУПИЛИ В СИЛУ САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ ТРУДА

С 1 января 2021 года и до 1 января 2027 года будут действовать санитарные правила СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда». Правила утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 02.12.2020 № 40.



В новых СП в том числе прописаны требования к санитарно-бытовым помещениям

Санитарные правила устанавливают требования к обеспечению безопасных для человека условий труда. Их соблюдение обязательно для юридических лиц и индивидуальных предпринимателей, которые обязаны:

- осуществлять производственный контроль за условиями труда;
- разрабатывать и проводить санитарно-противоэпидемические (профилактические) мероприятия, предусмотренные санитарными правилами.

Согласно правилам, результатом проведения производственного контроля и специальной оценки условий труда на предприятии должен стать перечень мер по

улучшению условий труда. Цель разработанных мероприятий – снизить для работающих риски профессиональных заболеваний, заболеваний (отравлений) и инфекционных заболеваний, связанных с условиями труда.

Правила состоят из восьми разделов и двух приложений. Так, в одном из приложений приведены требования к условиям труда в зависимости от вида деятельности и особенностей технологических процессов. Действие санитарных правил не распространяется на условия труда водолазов, космонавтов, условия выполнения аварийно-спасательных работ или боевых задач.

Марина БАРДАКОВА

ОТМЕНЕНЫ

В связи с началом действия новых санитарных правил признаются утратившими силу Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 18.05.2009 N 30 «Об утверждении СП 2.2.9.2510-09» и Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 20.02.2018 № 26 «О внесении изменений в санитарные правила СП 2.2.9.2510-09 «Гигиенические требования к условиям труда инвалидов», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 18.05.2009 № 30».

СОЦИАЛЬНОЕ СТРАХОВАНИЕ

БЕЗ ИЗМЕНЕНИЙ

СТРАХОВЫЕ ТАРИФЫ ОТ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ НА ПРОИЗВОДСТВЕ СОХРАНЯТСЯ НА ТРИ ГОДА

Федеральный закон «О страховых тарифах на обязательное социальное страхование от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний на 2021 год и на плановый период 2022 и 2023 годов» продлевает действие существующих тарифов.

Сохраняются действующие в 2020 году 32 тарифа на обязательное соцстрахование от несчастных случаев на производстве и профзаболеваний в соответствии с видами экономической деятельности по классам профессионального риска (от 0,2 до 8,5 % к суммам выплат и других вознаграждений, начисленных в пользу застрахованных в рамках трудовых отношений).

Льгота по уплате страховых взносов по-прежнему сохраняется для организаций и индивидуальных предпринимателей, использующих труд инвалидов. В ближайшие три года размер их страховых взносов составит 60 % от установленных тарифов к суммам выплат и иных вознаграждений, которые начислены в пользу застрахованных – инвалидов I, II и III групп.

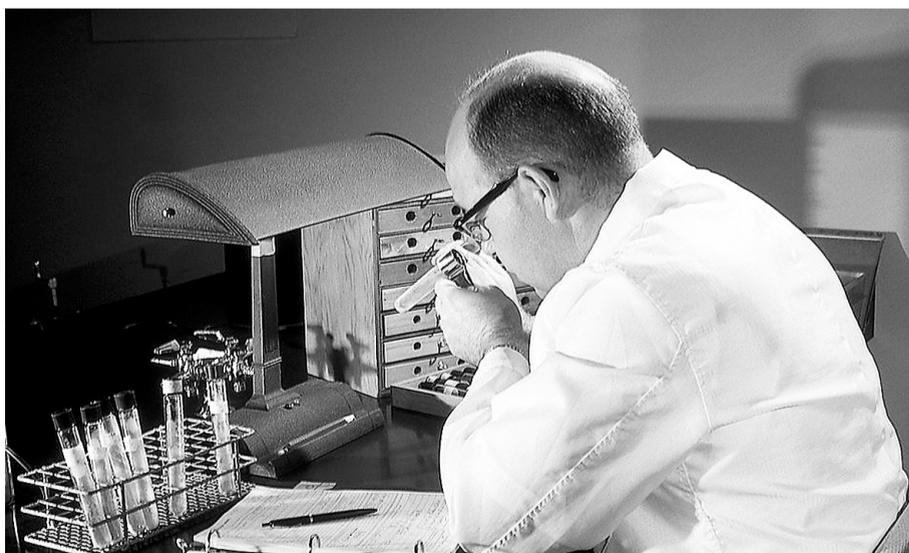
Дмитрий БЕЛОВ



НА ЗАМЕТКУ

ИЗОБРЕТАТЬ ВЫГОДНО

РАБОТНИКОВ, ЧЬИ ИЗОБРЕТЕНИЯ ИСПОЛЬЗУЕТ РАБОТОДАТЕЛЬ, ЖДЕТ ДОСТОЙНОЕ ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ



Служебное изобретение – дополнительный источник дохода

Выплату повысили до трех средних зарплат. Новые правила действуют с 1 января 2021 года.

С этого года повышается выплата работнику за использование работодателем его служебного изобретения. За 12 календарных месяцев пользования разработкой вознаграждение составит три средних зарплаты, служебной полезной моделью и служебным промышленным образцом – две средних зарплаты. Новые нормы введены Постановлением Прави-

тельства РФ от 16.11.2020 № 1848. До принятия документа работники-изобретатели могли рассчитывать на вознаграждение в размере лишь одной зарплаты.

В действующих с нового года Правилах выплаты вознаграждения за служебные изобретения, служебные полезные модели, служебные промышленные образцы также прописаны нормы выплат за создание изобретения или полезной модели (образца). Так, создание служебного изобретения поощряется вознаграждением в размере

30 процентов средней заработной платы, а создание служебной полезной модели, служебного промышленного образца – в размере 20 процентов. При этом уточняется, что действие Правил не распространяется на случаи заключения работодателем и работником договора, в котором уже установлены размер, условия и порядок выплаты вознаграждения.

Документ вступил в силу с 1 января 2021 года и будет действовать до 1 января 2027 года.

Ксения ЛАРИНА

РЫНОК ТРУДА

ГОТОВЫ К ПЕРЕМЕНАМ

РОССИЯНЕ НАСТРОЕНЫ НА СМЕНУ РАБОТЫ

Это подтверждают данные опроса, проведенного на портале Роструда «Работа в России». На вопросы аналитиков накануне нового года ответили более 28 тысяч человек из всех регионов страны.

Согласно опросу, о смене работы думает 81 % респондентов. При этом 68 % из них мечтают о более перспективном и высокооплачиваемом месте. 17 % опрошенных хотят, чтобы их будущая работа позволяла трудиться удаленно, а 3 % россиян, наоборот, недовольны работой из дома, поэтому ищут такое место, где смогут вернуться в привычный рабочий коллектив. 12 % опрошенных признались, что предчувствуют возможный финансовый кризис на работе, в связи с этим заранее просматривают вакансии. При этом активно мониторят рынок труда 57 % респондентов, 35 % иногда заглядывают на сайты по поиску работы, а 8 % занимают пассивную позицию.

Также в ходе опроса выяснилось, что кардинально поменять сферу деятельности хотят 40 % респондентов, при этом 47 % планируют найти работу в той же области. Для поиска нового места 58 % опрошенных будут просто откликаться на интересующие вакансии, 38 % окончат дополнительные курсы или повысят имеющуюся квалификацию, а 4 % респондентов обратятся за помощью к карьерному консультанту.

Андрей ВАСИЛЬЕВ

МНЕНИЕ

– Пандемия несколько изменила представление работников о трудовом процессе. Например, все больше сотрудников заявляют, что если они будут искать новую работу, то только с возможностью удаленной занятости и с гибким рабочим временем, о чем свидетельствует опрос. Такой запрос со стороны работников говорит о том, что и после снятия всех ограничительных мероприятий формат удаленной занятости будет очень востребован, – считают специалисты ВНИИ труда Минтруда РФ.



О новой работе мечтает более 80 процентов россиян

ПОСЛЕ КАНИКУЛ

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ДЛЯ БЫСТРОЙ АДАПТАЦИИ НА РАБОТЕ

Трудности при включении в трудовой процесс у всех одинаковые: рассеянное внимание, раздражение, грусть, апатия, усталость, вплоть до головных болей и бессонницы. Чтобы эти симптомы стресса не напоминали о себе больше недели, стоит позаботиться о своем организме.



Заниматься любимым делом можно не только на отдыхе, но и после работы

✓ Нужно обязательно высыпаться. Недостаток сна еще больше усугубит психологические проблемы, возникшие от смены образа жизни.
✓ Стоит обратить внимание на рацион питания: употреблять в пищу больше овощей, фруктов, зелени, содержащих магний, витамины группы В, в том числе фолиевую кислоту. Это повысит уровень гормона радости – серотонина.
✓ В первую неделю – полторы после выхода на работу можно ежедневно радовать себя маленькими презентами, например новой ручкой, блокнотом, папкой. Рабочее место можно оформить напоминающими об

отдыхе мелочами (фото, открыткой или магнитиком). Такие детали точно скрасят трудные будни.
✓ Еще один отличный психологический прием: записать не менее пяти ответов на вопрос, что положительного приносит работа в жизнь. Стоит заглядывать в этот список в минуты плохого настроения.
✓ Начинать работу после долгого отдыха нужно с более простых дел, чередуя их с частыми краткими перерывами. Затем переходить к сложным вопросам, требующим полного погружения.
✓ Важно четко планировать свое рабочее время. Тайм-ме-

неджмент поможет грамотно распределить все вопросы по степени сложности и избавит от необходимости задерживаться из-за невыполненного задания.
✓ И последний совет. Нерабочее время, особенно после длинных каникул или отпуска, нужно обязательно раскрашивать приятными моментами: прогулками в парках, хобби, любимыми фильмами и спектаклями, спортом. Это наполнит жизнь положительными эмоциями и даст понять, что отдыхать можно всегда!

Мargarита СОЛНЦЕВА

КОРОЛЬ ВСЕХ ПЛОДОВ

ПОЧЕМУ НА ВОСТОКЕ ТАК НАЗЫВАЮТ ГРАНАТ

Повышает гемоглобин, снижает давление, оздоравливает организм. Что еще есть полезного в гранате?

Тяга к гранату периодически возникает у многих. И это не случайно. Организм требует витамины, кислоты и минералы. А их в этом плоде предостаточно. Так, в гранате содержится большое количество витамина С и почти вся группа В, а также калий, магний, марганец, йод, железо, кальций, натрий, хром и многие другие полезные для здоровья вещества. Также в нем есть янтарная, лимонная, винная, яблочная, борная и щавелевая кислоты и другие органические соединения.

Чем же такой богатый состав может помочь нашему организму? Ученые доказали, что гранат улучшает аппетит и помогает пищеварению при пониженной желудочной кислотности. Плод очень полезен для сердечно-сосудистой системы: укрепляет стенки сосудов, нормализует давление, улучшает состав крови, в том числе повышает синтез гемоглобина и эритроцитов. Кислоты, содержащиеся в гранате, способствуют здоровому обмену ве-

КСТАТИ

По версии германских вирусологов, гранат входит в список продуктов, помогающих бороться с коронавирусом. Все благодаря вирулицидному, инактивирующему вирусы эффекту. Кислая среда, которую создает красный плод, а также полифенолы растительного происхождения, подавляют активность COVID-19 на 80 процентов. В настоящий момент исследования в этом направлении продолжаются.

Дубильные вещества и фитонциды борются с бактериями, подавляют воспалительные процессы. Танин и пектины выводят токсины, радиацию и тяжелые металлы.

Не зря восточные народы до сих пор считают гранат символом богатства, изобилия и плодородия и называют «королем всех плодов». Полезен он не только для мужчин, но и для женщин. Благодаря содержанию растительного гормона эстрогена он способен продлить молодость, улучшить репродуктивные функции, состояние кожи и волос.

Ксения ЛАРИНА



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

НЕ МОРОЗЬ МЕНЯ

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ХОЛОДОВОЙ ТРАВМЕ

Обморожение – серьезная травма, которая может привести к трагическим последствиям. Поэтому отнестись к оказанию первой помощи при таком повреждении нужно со всей серьезностью.



Теплая шапка, шарф и варежки незаменимы на морозе

При обморожении происходит местное повреждение тканей от воздействия низкой температуры. Существует три его степени:
I степень – потеря чувствительности пораженных участков, ощущение покалывания или пощипывания, побеление кожи;
II степень – волдыри;
III степень – потемнение, отмирание.
Чаще всего от холода страдают открытые участки кожи: уши, нос, щеки, кисти рук. Подвержены риску обмороже-

ния и конечности с нарушенным кровообращением (пальцы ног в тесной влажной обуви).
Как же помочь организму при такой травме? В первую очередь нужно остановить воздействие холода, то есть укрыться в теплом помещении. Обязательно нужно напоить пострадавшего горячим сладким чаем. Важно обездвижить и отогреть обмороженную конечность: либо наложить теплоизоляционную повязку (ватно-марлевую, шерстяную, одеяло, теплую одежду), либо согреть в ванне, на протяжении 40 минут повышая температуру воды

НЕЛЬЗЯ

✓ Растирать пораженные участки тела на морозе. Так можно повредить хрупкие кровеносные сосуды и занести инфекцию.
✓ Быстро отогреть пострадавшие конечности у костра или в горячей воде. Это приведет к тромбообразованию и ухудшит состояние травмированных тканей.
✓ Употреблять спиртные напитки. Они дают лишь иллюзию согревания, что может привести к более серьезному охлаждению.
✓ Курить на морозе. Курение сужает сосуды и снижает кровоснабжение конечностей.

с 20 до 40 градусов. Ткани начнут отогреваться изнутри, а кровообращение постепенно восстановится.
Необходимо отслеживать общее состояние и место обморожения в течение суток. Должны насторожить боль, отек, краснота с синюшным оттенком, пузыри, невозможность или затруднение движения в суставах. Это симптомы 2-й и 3-й степени обморожения, при которых нужна срочная медицинская помощь.
Андрей ВАСИЛЬЕВ

Электросити ЭЛЕКТРОЛАБОРАТОРИЯ до и выше 1000В

ИСПЫТАНИЕ И ПРОДАЖА СРЕДСТВ ЗАЩИТЫ, используемых в электроустановках

- ✓ Перчатки диэлектрические шовные = 265 руб.
- ✓ Ковер диэлектрический 500*500*6 = 190 руб.
- ✓ Указатель напряжения УВН-80Э = 595 руб.
- ✓ Штанга оперативная ШО-1Э = 275 руб.
- ✓ Лестница стеклопластиковая ЛСПД-1,0 = 2130 руб.
- ✓ Знак безопасности «Стоит напряжение» = 23 руб.

Цены действительны до 28 февраля 2021 года

Уфа, Комсомольская, 23, 8 967 455 1111
этаж 5, офис 7-3
electrocitirb@mail.ru 8347-266-27-44

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» № 1 (763), 15 – 28 января 2021 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. 305. 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, Берёзовское шоссе, 4 а. Тел. 8 (34783) 7-07-57. Тираж 800 экз. Заказ № 84. Дата выхода в свет: 15.01.2021 Цена свободная. Полугодовой индекс – ПР 698. Годовой индекс – ПА 273.

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

Верстка – И.Я. ГАЛИЕВ.