



*Государственное учреждение
«Пинский зональный центр гигиены и эпидемиологии»*

Соблюдение требований санитарно-эпидемиологического законодательства при функционировании учреждений

Обучающий материал для руководителей
учреждений образования

2026 год

Нормативное обеспечение:

- Общие санитарно-эпидемиологические требования к содержанию и эксплуатации капитальных строений (зданий, сооружений), изолированных помещений и иных объектов, принадлежащих субъектам хозяйствования, утвержденные декретом Президента Республики Беларусь от 26 ноября 2017 г. № 7 «О развитии предпринимательства».
- Специфические санитарно-эпидемиологические требования к содержанию и эксплуатации учреждений образования, утв. Постановлением Совета Министров Республики Беларусь 07.08.2019 № 525 с изменениями и дополнениями;
- Санитарные нормы и правила «Требования для учреждений общего среднего образования», утвержденные постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 27 декабря 2012 г. № 206, с изменениями и дополнениями; (ДЛЯ ШКОЛ)
- Санитарные нормы и правила «Требования для учреждений профессионально-технического и среднего специального образования», утвержденные Постановлением МЗ РБ от 06.05.2013 №38 (ДЛЯ ССУЗов).
- Санитарные нормы и правила «Требования для учреждений дошкольного образования», утвержденные постановлением Министерства Здравоохранения Республики Беларусь от 25 января 2013 г. № 8 с изменениями и дополнениями; (ДЛЯ САДОВ)

Нормативное обеспечение:

- ▶ Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 25 января 2021 г. № 37 «Об утверждении гигиенических нормативов», с изменениями и дополнениями;
- ▶ Перечень аптек первой помощи и экстренной медицинской помощи, утвержденный постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 23 ноября 2023 г. № 178 с изменениями и дополнениями;
- ▶ Постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 29 июля 2019 г. № 74 «О проведении обязательных и внеочередных медицинских осмотров работающих»
- ▶ Инструкция 2.4/3.5.1.10-16-31-2005 «Организация и контроль за проведением профилактической дезинфекции в учреждениях для детей», утвержденная постановлением Главного государственного санитарного врача от 7 сентября 2005 г. №136.
- ▶ Инструкция 2.3.1.10-15-26-2006 «Проведение и контроль С-витаминизации рационов питания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Республики Беларусь 31.10.2006 №132;
- ▶ *С полными текстами Санитарных норм и правил можно ознакомиться в сети Интернет на сайте Министерства здравоохранения Республики Беларусь www.minzdrav.gov.by в разделе «Для специалистов» – «Нормативная правовая база» - «Технические нормативные правовые акты» – «Полные тексты нормативных правовых актов, утвержденных в соответствии с законодательством Министерства здравоохранения Республики Беларусь».*

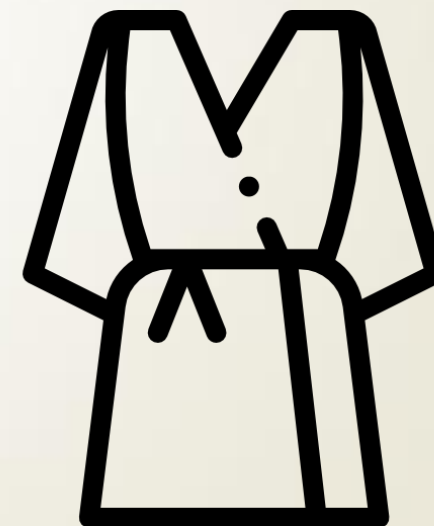
Общие требования к организации

Медицинские осмотры и гигиеническое обучение работники должны проходить в порядке, установленном законодательными актами Республики Беларусь (в соответствии с инструкцией №74 «Инструкция о порядке проведения обязательных и внеочередных медицинских осмотров работающих», утв. Постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 29.07.2019 № 74;

Гигиеническое обучение должны проходить: работники объектов питания, **руководители оздоровительных организаций** – перед поступлением на работу и в дальнейшем **один раз в год**, руководители, воспитатели и помощники воспитателей учреждений дошкольного образования, уборщики помещений, работники плавательных бассейнов (операторы и медицинские сестры хлораторных установок) и прачечных (кастелянши, рабочие по стирке и ремонту спецодежды и другие), заведующие хозяйством, заместители руководителей по административно-хозяйственной работе учреждений – **перед поступлением на работу и в дальнейшем один раз в два года**, работники водопроводных сооружений и канализационного хозяйства (слесари-сантехники) – **перед поступлением на работу и в дальнейшем один раз в три года. гигиеническое обучение**

Работа без действующего гигиенического обучения, медицинского осмотра не допускается!

В учреждениях уборщики помещений должны быть обеспечены санитарной одеждой (в том числе отдельным халатом или халатами для уборки туалета), так же обеспечиваются санитарной одеждой работники пищеблока и медицинские работники организации. Смена санитарной одежды должна проводиться по мере загрязнения, но не реже **одного раза в неделю для уборщиков помещений, для работников пищеблока и медработников - не реже одного раза в рабочий день. Должна быть обеспечена возможность смены спецодежды в случае ее загрязнения (резерв).** Хранение работниками учреждений верхней одежды, обуви, головных уборов, личных вещей совместно с санитарной одеждой, одевание верхней или какой-либо другой одежды на санитарную одежду запрещаются.



- ▶ Территория организации должна быть благоустроена. Земельный участок учреждения для детей должен по внешнему периметру ограждаться полосой кустарниковых насаждений, деревьями, иметь дополнительно строительное ограждение со стороны примыкающих улиц и проездов или по всему периметру.
- ▶ Установленное на территории организации физкультурно-спортивное, игровое оборудование, спортивный инвентарь по конструкции, размерам, используемым материалам должны соответствовать возрасту и психофизическим особенностям детей, требованиям стандартов, технических условий, быть водостойкими и хорошо поддаваться очистке.



•Руководитель учреждения должен обеспечить реализацию мер в отношении обучающихся и работников по запрету на курение (потребление) табачных изделий, использование электронных систем курения, систем для потребления табака на территории и в помещениях учреждения.

•На территории учреждения не должно быть безнадзорных животных.

•Проведение ремонтных работ в здании, в условиях пребывания обучающихся не допускается.

На территории должны выделяться

функциональные зоны:

- зона отдыха (игр),
- физкультурно-спортивная зона,
- хозяйственная зона;

► Хозяйственная зона в учреждении должна иметь отдельный въезд. В ней должны размещаться здания хозяйственного назначения, площадка для сбора твердых коммунальных и пищевых отходов.

► **В целях хранения инвентаря для уборки территории объекта необходимо выделить отдельное помещение или специальное место.**

► Площадка для сбора твердых коммунальных и пищевых отходов должна ограждаться на высоту выше емкостей для сбора отходов, иметь твердое покрытие, находиться на расстоянии не менее **20 м от окон здания учреждения, зон отдыха (игр) и физкультурно-спортивной зоны.** Мусоросборники должны быть с закрывающимися крышками. На территории и в здании учреждения должны быть созданы условия для сбора мусора.

► Территория учреждения в вечернее время должна быть освещена. Уровень освещенности поверхности земли должен быть не менее 20 люкс, а игровых площадок и физкультурно-спортивной зоны - не менее 40 люкс.

► Песок для наполнения песочниц в учреждениях для детей должен завозиться из специально установленных для этого мест с подтверждающими документами о не превышении гигиенических нормативов содержания в нем природных радионуклидов и солей тяжелых металлов. Песок должен быть чистым, без посторонних примесей. По окончании рабочего дня песочницы должны закрываться крышками. Перед игрой песок должен увлажняться.

Территория учреждения должна содержаться в чистоте: быть очищена от твердых отходов, в зимнее время дорожки и площадки должны своевременно очищаться от снега и льда. В зимнее время в учреждениях для детей дорожки должны посыпаться песком, **в учреждениях для взрослых могут использоваться другие антигололедные средства.**

На территории учреждения для детей:

- не должны предусматриваться здания и сооружения, инженерные коммуникации, не предназначенные для обслуживания учреждения;
- запрещается устройство сквозного проезда;
- площадь озеленения территории (деревья, кустарники, цветочные клумбы, газоны) должна составлять не менее 40 процентов;
- растущие деревья и кустарники не должны затенять учебные помещения.
- Подходы к зданиям учреждения, въезды и входы на его территорию, пешеходные дорожки должны иметь твердое ровное покрытие.



Территория ЧИСТОТЫ

ОСТОРОЖНО



ГОЛОЛЁД



Помещения объекта, к которым предъявляются специальные требования к микроклимату, оборудуются средствами контроля температурно-влажностного режима. Запрещается использовать ртутные термометры и приборы с ртутным наполнением.

Для полов не должны использоваться: полимерные материалы (за исключением разрешенных в этих целях) для отделки стен и потолков в отдельных помещениях с пребыванием детей в возрасте до 6 лет (игровые с зоной отдыха, игровые, учебные, жилые, спальные помещения), кабинетах (помещениях) учебно-вычислительной техники, для отделки полов с системой подогрева; цементные, мраморные или другие аналогичные материалы для отделки полов помещений с пребыванием детей.

Полы должны быть без щелей, дефектов и механических повреждений; из материалов с низкой теплопроводностью (паркет, доска и аналогичные материалы) в игровых с зоной отдыха, игровых, учебных, жилых, спальных помещениях для детей, помещениях для детского творчества, спортивных, музыкальных, танцевальных залах, залах для занятий лечебной физической культурой;

При отделке помещений учреждений должны соблюдаться следующие требования:

- потолки, стены, полы должны быть выполнены из разрешенных в этих целях материалов, допускающих влажную обработку (мытьё) и дезинфекцию;
- потолки и стены должны быть гладкими, без щелей, трещин, деформаций, признаков поражений грибком;
- стены в медицинском процедурном кабинете, производственных помещениях объекта питания, помещениях прачечной, помещении для хранения грязного белья, санитарных узлах, душевых должны быть облицованы керамической глазурованной плиткой (аналогичными по свойствам материалами) на высоту не менее 1,6 м от пола. Над всеми умывальными раковинами должен предусматриваться фартук из керамической глазурованной плитки (аналогичных по свойствам материалов) на высоту не менее 1,6 м от пола;

Все поверхности помещений объектов (полы, стены, потолки) должны быть изготовлены из нетоксичных материалов, устойчивых к коррозии, поддающихся мойке и дезинфекции (при необходимости ее проведения), поддерживаться в исправном состоянии.

В учреждениях размеры, конструкция детской, ученической, бытовой мебели должны соответствовать функциональным ростовым параметрам обучающихся и установленным стандартам. Стулья должны устанавливаться в комплекте со столами одного размера. Использование вместо стульев табуреток и скамеек запрещается. Основные размеры столов и стульев детских и ученических, кроватей, требования к расстановке детской и ученической мебели, производственного оборудования в мастерских, производственных (учебно-производственных) мастерских установлены согласно приложению к ССЭТ 525.

На объектах должна быть аптечка первой помощи универсальная с перечнем вложений, установленным Министерством здравоохранения, и обеспечен контроль за сроками годности лекарственных средств. Перечень аптечек первой помощи и экстренной медицинской помощи утвержден постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 23 ноября 2023 г. № 178 с изменениями и дополнениями;



В ПОМЕЩЕНИЯХ ОБЪЕКТОВ ДОЛЖНА ПОДДЕРЖИВАТЬСЯ ЧИСТОТА.

Влажная уборка помещений должна проводиться в течение дня по мере необходимости при открытых окнах и фрамугах с применением моющих средств и в отсутствие обучающихся.

Не реже одного раза в месяц должна проводиться генеральная уборка помещений учреждения образования (за искл. пищеблока) с применением моющих средств и средств дезинфекции в соответствии с инструкциями по применению. Генеральная уборка помещений пищеблока проводится не реже 1 раза в неделю!

В учреждениях работающие должны быть обеспечены санитарной одеждой (в том числе отдельным халатом или халатами для уборки туалета). Смена санитарной одежды должна проводиться по мере загрязнения, но не реже **одного раза в неделю**. Хранение работниками учреждений верхней одежды, обуви, головных уборов, личных вещей совместно с санитарной одеждой, одевание верхней или какой-либо другой одежды на санитарную одежду запрещаются. Работающие должны быть обеспечены гардеробными помещениями для переодевания, шкафчиками для хранения личной одежды.

Обязательно проведение влажной уборки учебных помещений в период между учебными сменами, санитарных узлов - после каждой перемены, влажная уборка рекреаций и коридоров – после каждой перемены, гардеробов и вестибюлей – 1 раз в смену, после начала каждой смены, влажная уборка спортивных залов – не менее 2 раз в день.

Уборка, в том числе и генеральная, может выполняться чаще по мере необходимости и по эпидпоказаниям!



- ▶ В учреждениях дезинфекции подлежат: резиновые коврики в душевых, ерши для унитазов - в конце рабочего дня; накладки на унитазы - во время уборки; поверхности, постельное и нательное белье (перед стиркой или во время стирки) в случае загрязнения физиологическими выделениями; грязное постельное белье из медицинских изоляторов;
- ▶ В учреждениях: ковры должны ежедневно очищаться пылесосом или влажной щеткой, при необходимости подвергаться химической чистке; окна с внутренней стороны, жалюзи на окнах – **1 раз в месяц**, электросветильники и окна (с двух сторон) должны очищаться по мере загрязнения, но **не реже одного раза в три месяца**; решетки вентиляционной системы **должны систематически очищаться.**
- ▶ Ежедневной влажной уборке подлежат: подоконники, дверные ручки, полы, мебель, санитарно-техническое оборудование.
- ▶ Переносной спортивный инвентарь протирается влажной ветошью не реже 1-2 раза в день, кожаные чехлы к спортивным матам – влажной ветошью с использованием моющих средств – ежедневно.

Уборочный инвентарь, моющие средства и средства дезинфекции необходимо хранить в специально выделенном помещении (месте), оборудованном полками и (или) стеллажами. **Моющие средства и средства дезинфекции должны храниться в специально отведенных помещениях (местах), недоступных для обучающихся. Уборочный инвентарь для туалетов должен иметь маркировку, соответствующую его назначению, и храниться отдельно от другого уборочного инвентаря.**

Уборочный инвентарь должен быть раздельным для:

- помещений медицинского назначения, в том числе для палат медицинского изолятора;*
- помещений объектов питания (в том числе для обеденного зала, производственных помещений для сырой и готовой продукции);*
- жилых и спальных помещений;*
- поверхностей выше пола;*
- санитарных узлов.*

Уборочный инвентарь после использования промывается горячей водой с моющими средствами и просушивается. В учреждениях не допускается наличие грызунов и насекомых.

Не допускается проводить дератизационные и дезинсекционные мероприятия в присутствии обучающихся.

При проведении дезинфекции (влажной уборки с применением дезинфицирующих средств) требуется применение рабочего раствора дезинфицирующего средства. Дезинфекция проводится при отсутствии посторонних, особенно детей. Работниками используются средства индивидуальной защиты, указанные производителем в инструкции на дезинфицирующее средство.

Дезинфекция проводится при закрытых окнах, фрамугах. Экспозиция (время обеззараживания) также выдерживается при закрытых окнах. По окончании экспозиции проводится проветривание помещения (обязательно) и смывание дезинфицирующего средства с поверхности чистой водой (если это требуется по инструкции). Концентрация рабочего раствора, время экспозиции (время обеззараживания) определяются режимом, по которому проводится обработка, указаны в инструкции к средству дезинфекции.

Перед применением средства дезинфекции ознакомьтесь с инструкцией! Ее необходимо сохранять в течение всего времени использования средства дезинфекции!

Инструкция от средства дезинфекции с другим наименованием не подойдет!

- В учреждении образования должно быть обеспечено:
- 1. Приказом руководителя назначено лицо, ответственное за организацию и проведение дезинфекционных мероприятий. Ответственное лицо и исполнители должны быть обучены (запись в Журналах по охране труда о вводном инструктаже и инструктаже на рабочем месте).
- 2. Проведение расчета потребности в дезинфицирующих средствах для всех помещений учреждения. Методика расчета указана в Инструкции 2.4./3.5.1.10-16-31-2005 (глава 5 и приложение 3).
- 3. Заполнение «Журнала учета прихода/расхода дезинфицирующих средств» (форма журнала установлена приложением 2 Инструкции 2.4./3.5.1.10-16-31-2005).
- 4. Должен быть сформирован неснижаемый запас на месяц дезинфицирующих средств и антисептика для рук согласно расчетной потребности (п. 24 Инструкции 2.4./3.5.1.10-16-31-2005).

5. Запас дезинфицирующих средств должен храниться в условиях, установленных изготовителем, в местах недоступных детям, отдельно от пищевых продуктов. Для хранения дезинфицирующих средств может быть выделено отдельное помещение или место, которое закрывается на ключ.

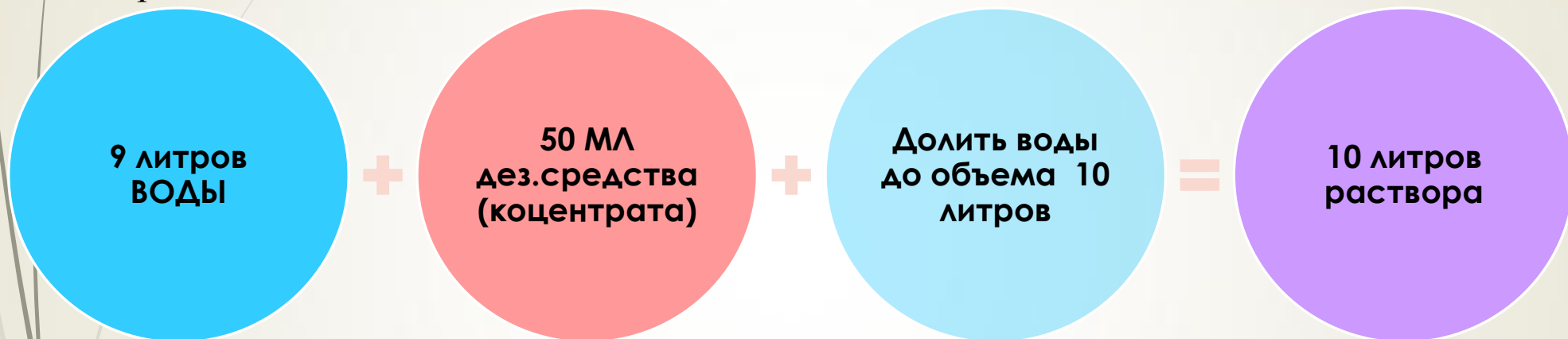


- ▶ 6. Средства дезинфекции должны иметь маркировку с указанием даты производства, срока годности, условий хранения и др. , на каждое средство – инструкция по применению, документы качества и безопасности.
- ▶ 7. Для приготовления рабочих растворов должно быть выделено помещение (место), укомплектованное:
 - ▶ - пролированными емкостями для разведения рабочего раствора (бак, ведро, бочка)
 - ▶ - мерными емкостями со шкалой деления соответствующей расходу концентрированного дезинфицирующего средства по инструкции: например 1 мл, 5 мл, 10 мл (мерный стакан, шприц и др.);
 - ▶ - средствами защиты для персонала согласно инструкции по применению производителя (перчатки, маски, халаты и т.д.).
- ▶ 8. Приготовление рабочего раствора (разведение) производится строго по инструкции производителя. Дезсредство добавляется в воду для исключения вспенивания.
- ▶ Допустимы два способа разведения дезсредств:

ДОПУСКАЕТСЯ ПРОВОДИТЬ РАЗВЕДЕНИЕ ДВУМЯ СПОСОБАМИ. СПОСОБ 1

Пример для приготовления 10 литров 0,5 % рабочего раствора:

для приготовления 10 литров 0,5% рабочего раствора нам необходимо 50 мл концентрата и 9950 мл воды. Для этого в пролитрованную емкость наливается вода в объеме не более 9 литров, добавляется концентрат (50 мл) и доводится добавлением воды остальной объем до 10 литров.

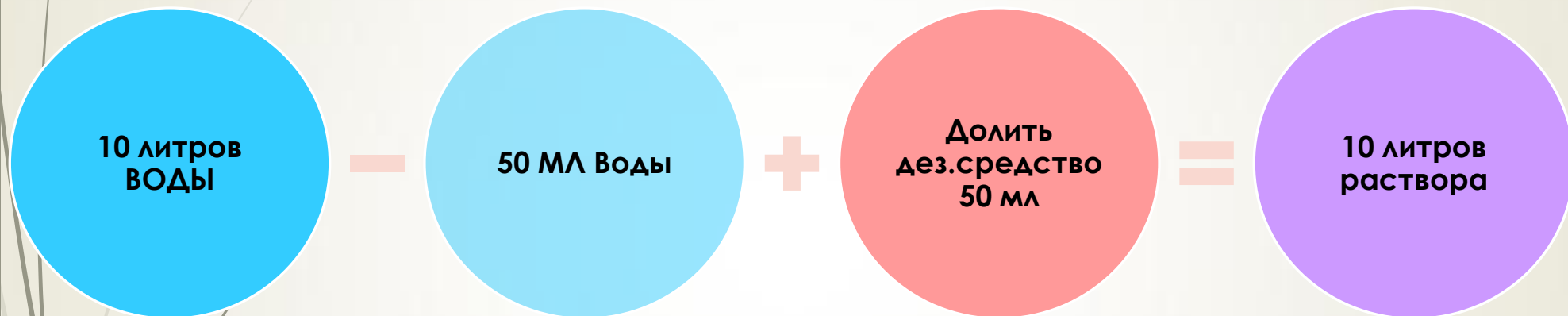


Рабочий раствор готов к применению. В дальнейшем он применяется в приготовленной концентрации, при применении он больше не разводится, не добавляется в воду, не смешивается с другими жидкостями.

Емкость (бак с крышкой) с рабочим раствором должна иметь информацию (маркировку на бумаге, клеенке): концентрация приготовленного дезинфицирующего раствора, наименование дезинфицирующего средства, дата приготовления, конечный срок применения. (ОКСИДЕЗ, 0,5 % рабочий раствор, приготовлен: 15.04.2024, годен до 30.04.2024).

ДОПУСКАЕТСЯ ПРОВОДИТЬ РАЗВЕДЕНИЕ ДВУМЯ СПОСОБАМИ. СПОСОБ 2

Для приготовления 10 литров 0,5 % раствора – в емкость (бак) для рабочего раствора добавляется 10 литров воды (до метки). От набранной воды мерным стаканчиком отливается (выливается в канализацию) 50 мл воды (в емкости остается 9950 мл воды), затем этим же стаканчиком добавляется 50 мл дезинфицирующего средства.



Рабочий раствор готов к применению. В дальнейшем он применяется в приготовленной концентрации, при применении он больше не разводится, не добавляется в воду, не смешивается с другими жидкостями.

Емкость (бак с крышкой) с рабочим раствором должна иметь информацию (маркировку на бумаге, клеенке): концентрация приготовленного дезинфицирующего раствора, наименование дезинфицирующего средства, дата приготовления, конечный срок применения. (ОКСИДЕЗ, 0,5 % рабочий раствор, приготовлен: 15.04.2024, годен до 30.04.2024).

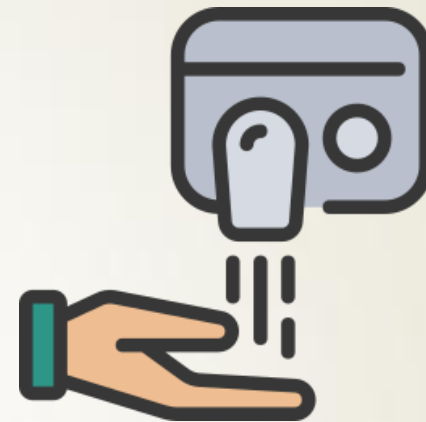
- ▶ 9. На твердые поверхности (пол, стены, поручни, дверные ручки, столы, спинки стульев и кроватей и т.п.) рабочий раствор наносится методом смачивания (протираания) ветошью или орошения с использованием распылителей, разбрызгивателей.
- ▶ Важно. Расход рабочего раствора дезсредства должен соответствовать инструкции по применению.
- ▶ Например: для оксидеза по инструкции для обработки 1 м² должно использоваться от 50 до 100 мл рабочего раствора. Т.е. на 10 м² поверхности – не менее 500 мл рабочего раствора.
- ▶ 10. После нанесения рабочего раствора должна быть выдержана экспозиция (время обеззараживания), соответствующая применяемому режиму. При длительной экспозиции (раствор высыхает) требуется дополнительное нанесение рабочего раствора. Т.е. обрабатываемая поверхность должна быть влажной все время экспозиции.
- ▶ 11. По истечении экспозиции должно проводиться смывание остатков рабочего раствора с поверхностей по инструкции. Для некоторых препаратов допускается не смывать рабочие растворы с поверхностей (это указано в инструкции).

- ▶ 12. Дезинфекция игрушек, посуды, ершей и аналогичных предметов проводится методом погружения в рабочий раствор дезинфицирующего средства. Если предусмотрено инструкцией, то допускается использовать рабочий раствор многократно в течение его срока годности. Многократно допускается использовать рабочий раствор если его внешний вид не изменился. Количество раствора должно соответствовать инструкции, как правило: 2 л на 1 комплект посуды, 2 л на 1 кг игрушек, 4 л на 1 кг сухого постельного белья.
- ▶ 13. Мягкую мебель, поверхности, имеющие пористость, шероховатость, неровности чистят щетками, смоченными в рабочем растворе.
- ▶ 14. Крупные игрушки допустимо обрабатывать способом орошения с выдерживанием экспозиции. После дезинфекции игрушки промывают проточной водой в течение 3 минут (в моечных ваннах буфетных). Крупные игрушки проветривают не менее 15 минут.
- ▶ 15. Ветошь (уборочный инвентарь) замачивают в рабочем растворе, выдерживают экспозицию. Швабры, ведра орошают рабочим раствором, или погружают в рабочий раствор, или протирают ветошью, смоченной в рабочем растворе. Выдерживают экспозицию, прополаскивают и просушивают.
- ▶ 16. Обеззараживание печатной продукции (книги, журналы, настольные игры) рекомендуется проводить одновременно с обеззараживанием воздуха путем выкладывания их на стол в зоне работы бактерицидной лампы (при ее наличии).

Санитарно-бытовые помещения учреждений оборудуются умывальными раковинами для мытья рук с подводкой горячей и холодной проточной воды, со стационарным смесителем, а также дозатором с жидким мылом, полотенцами разового пользования или устройством для сушки рук. При установке держателя с разовыми полотенцами необходимо наличие мусорного ведра у раковины.

Каждый работник обязан знать, что руки необходимо **вымыть**:

- перед началом работы;
- по мере их загрязнения;
- после посещения санузла,
- после чихания, сморкания, кашля, вытирания глаз, причесывания;
- в любых других случаях соприкосновения в процессе работы с предметами, которые могут загрязнить (контаминировать) руки.



В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ :

- ❖ санитарные узлы должны быть мужскими и женскими с 5-летнего возраста, отдельными для работников учреждения;
- ❖ В туалетных кабинках (полукабинках) задвижки (запирающие устройства) должны устанавливаться для детей от 11 лет в полукабинках, для взрослых – в полукабинках (кабинках);
- ❖ унитазы должны оснащаться накладными сиденьями;
- ❖ санитарные узлы должны быть укомплектованы урнами, туалетной бумагой, держателем для туалетной бумаги;
- ❖ умывальники в туалетах должны быть укомплектованы дозаторами с жидким мылом, электрополотенцами или держателями с бумажными салфетками (разовыми полотенцами), а для медицинских работников и работников объектов питания – дополнительно дозаторами с антисептиками.

Эксплуатация пришедших в негодность инженерного оборудования, систем отопления, вентиляции, освещения, водоснабжения и водоотведения, санитарно-технического оборудования не допускается.



- В санитарных узлах учреждений предусматривается установка следующего санитарно-технического оборудования:
- 1) для обучающихся в возрасте до 3 лет, в том числе в местах проживания, – 1 унитаз и 2 умывальника на группу детей, поддон с душевой сеткой на гибком шланге глубокий, слив (видуар) со смесителем, полотенцесушитель;
- 2) для обучающихся в возрасте от 3 до 7 лет, в том числе в местах проживания, – 1 унитаз на 7 обучающихся и 1 умывальник на 5 обучающихся, поддон с душевой сеткой на гибком шланге мелкий, слив (видуар) со смесителем, полотенцесушитель;
- 3) для обучающихся в возрасте от 7 лет в учреждениях общего среднего, специального образования: 1 унитаз на 20 девочек, 1 умывальник на 50 девочек; 1 унитаз и 1 умывальник на 30 мальчиков, 1 писсуар на 60 мальчиков;
- 4) для обучающихся в учреждениях профессионально-технического, среднего специального образования, Учреждениях для взрослых: 1 унитаз на 30 обучающихся женского пола; 1 унитаз и 1 писсуар на 40 обучающихся мужского пола; 1 умывальник на 3 унитаза (в учреждениях профессионально-технического образования – на 2 унитаза);
- 5) для обучающихся в возрасте от 7 до 17 лет в местах проживания обучающихся на каждые 20 мест: 3 умывальника и 2 ножные ванны, 2–3 душевые кабины; для девочек – 2 унитаза и комната гигиены для девочек (унитаз, биде, умывальник); Для мальчиков – 2 унитаза и 1 писсуар. В учреждениях, включая места проживания, для обучающихся от 11 лет должны быть оборудованы комнаты Личной гигиены из расчета одна на 70 обучающихся женского

При проектировании, строительстве, реконструкции и перепрофилировании учреждений комнаты гигиены предусматриваются для всех обучающихся в возрасте от 7 лет из расчета одна на 100 человек, но не менее одной на учреждение.

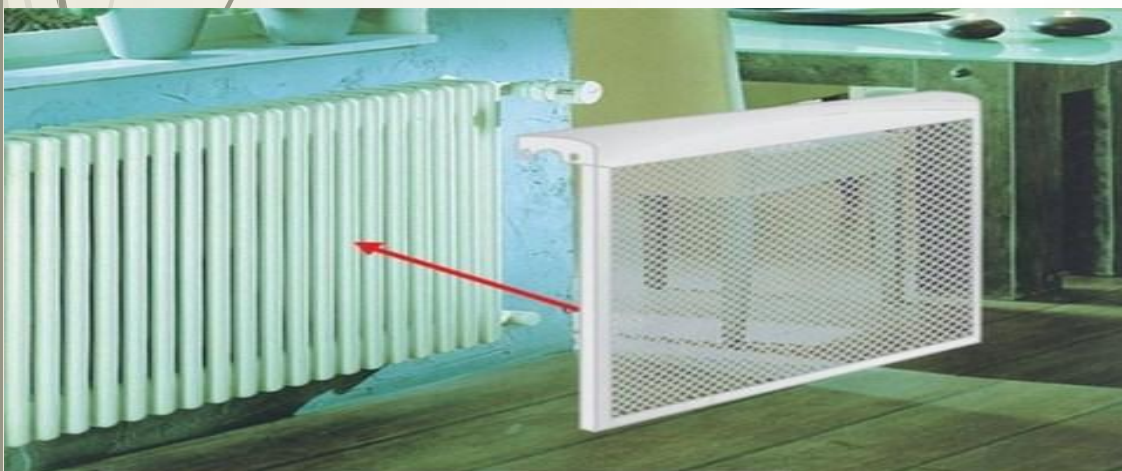
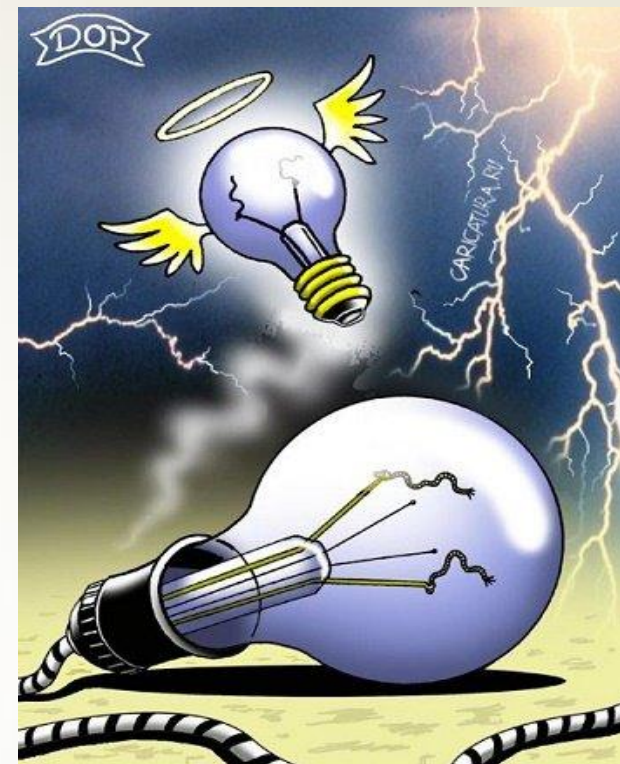
Поверхность интерьера учебных помещений должна быть матовая светлых тонов, потолки должны быть белые. Учебные, жилые, спальные и другие помещения при необходимости должны оборудоваться регулируемыми солнцезащитными устройствами. При использовании интерактивной доски должно быть предусмотрено затемнение окна (окон).

Естественное и искусственное освещение помещений и рабочих мест объектов должны соответствовать характеру труда и разряду зрительных работ. Остекление оконных проемов должно быть целостным, осветительные приборы и защитную арматуру требуется содержать в исправном состоянии и чистоте. **В учреждениях в учебных помещениях (помещениях для занятий) окна не должны быть затенены цветами, декоративными шторами, мебелью.**

Направление основного светового потока естественного освещения в учебных помещениях (помещениях для занятий) должно быть левостороннее. При глубине учебных помещений более 6 м от окон при естественном боковом левостороннем освещении должно предусматриваться устройство правостороннего подсвета. Верхнее или верхнее и боковое естественное освещение допускается предусматривать для рекреаций, холлов, лекционных аудиторий, спортивных и танцевальных залов, ванн плавательных бассейнов. В лекционных аудиториях на 200 и более мест необходимо предусматривать двустороннее расположение светопроемов.

В учебных помещениях в качестве электросветильников должны использоваться преимущественно люминесцентные лампы с электронной пускорегулирующей аппаратурой, предусматриваться дополнительное освещение классной доски с размещением над доской либо на потолке.

В пасмурные дни искусственным освещением в учреждениях необходимо пользоваться в течение всего рабочего дня. Неисправные и перегоревшие газоразрядные лампы должны своевременно заменяться, собираться в контейнер в специально выделенном помещении для дальнейшей отправки на утилизацию.



В учреждениях для ограждения отопительных приборов не должны использоваться древесно-стружечные и древесно-волокнистые плиты, полимерные материалы.

САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К СОДЕРЖАНИЮ ПОМЕЩЕНИЙ И ВЕНТИЛЯЦИИ.

В каждом помещении учреждения должны быть обеспечены условия для возможности круглогодичного проветривания помещений через фрамуги и форточки, створки стеклопакетов. Температура воздуха в помещениях учреждений (в холодный период года) установлена согласно ГН №37 (Относительная влажность воздуха должна быть 30 – 60 процентов). В производственных помещениях, санитарно-бытовых помещениях объектов следует предусмотреть естественную и (или) механическую системы вентиляции в соответствии с характером производства (оказываемых услуг).

Вентиляционные системы должны находиться в исправном состоянии и чистоте. На все действующие и вновь принимаемые эксплуатацию вентиляционные установки обязательно наличие паспортов.

Помещения, к которым предъявляются требования к температурно-влажностному режиму, оборудуются соответствующим прибором контроля (гигрометром психрометрическим ВИТ-1 или ВИТ-2) Поверочный интервал – 2 года.

**Определение
эффективности
работы
вентиляционных
установок
необходимо
проводить не
реже одного раза
в 3 года.**

Пребывание обучающихся в помещениях с наличием плесени не допускается.

ТРЕБОВАНИЯ К СОДЕРЖАНИЮ ПОСТЕЛЬНЫХ ПРИНАДЛЕЖНОСТЕЙ И БЕЛЬЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ

- ✓ постельные принадлежности должны быть индивидуальными;
- ✓ постельное белье и полотенца при их смене должны закрепляться за каждым проживающим;
- ✓ смена постельного белья должна производиться по мере загрязнения, но не реже одного раза в неделю – в местах проживания обучающихся;
- ✓ смена полотенец должна производиться по мере загрязнения, но не реже одного раза в неделю;
- ✓ загрязненное физиологическими выделениями нательное и постельное белье должно сменяться незамедлительно;
- ✓ постельные принадлежности не реже одного раза в год должны просушиваться, при загрязнении подвергаться химической чистке;
- ✓ не допускается использование домашних постельных принадлежностей;
- ✓ **не допускаются, за исключением мест проживания обучающихся учреждений высшего образования, использование личного постельного белья, стирка на дому постельного белья и полотенец учреждения;**
- ✓ для сбора грязного белья должны выделяться емкости;
- ✓ разборка грязного белья допускается только в специально отведенных для этой цели помещениях;
- ✓ для работы с грязным бельем работники должны быть обеспечены сменной санитарной одеждой.

ОБЪЕКТЫ ОБЕСПЕЧИВАЮТСЯ ХОЛОДНЫМ И ГОРЯЧИМ ВОДОСНАБЖЕНИЕМ.

Здания учреждений оборудуются централизованными системами хозяйственно-питьевого, горячего водоснабжения и водоотведения, отопления, системами механической вентиляции и кондиционирования воздуха. Питьевая вода должна отвечать гигиеническим нормативам, установленным к воде из централизованных систем питьевого водоснабжения. При прекращении подачи горячей или холодной проточной воды, неисправности системы водоотведения в течение более трех часов производственная деятельность столовых, кафе, столовых-раздаточных приостанавливается. **Обязательно обеспечение аварийного горячего водоснабжения к посудомоечным ваннам.** Холодная и горячая вода должны быть подведены в душевые, умывальные, туалетные помещения, помещения для мытья ног, санитарные узлы, комнаты гигиены, буфетные, помещения объектов питания, медицинского назначения, плавательного бассейна.

Периодичность исследования качества питьевой воды в рамках производственного контроля – 1 раз в год.

При ликвидации в учреждениях последствий аварий на канализационных, водопроводных сетях и сетях отопления сточные воды из подвальных, цокольных, технических этажей и подполья удаляются в течение одних суток, данные помещения очищаются, дезинфицируются и проветриваются.



АВАРИИ НА ЦЕНТРАЛИЗОВАННЫХ СИСТЕМАХ ПИТЬЕВОГО ВОДОСНАБЖЕНИЯ

- ▶ В случае аварийного отключения от сетей водоснабжения с прекращением подачи питьевой воды необходимо **оперативно** передать информацию в Пинский зональный ЦГиЭ по одному из телефонов 80165-65-46-34, 80165-65-88-74, 8044-733-19-44 или 80165-61-38-92 (приемная), а так же за подписью руководителя УО/заместителя руководителя **оперативно** направить следующую информацию по эл. почте mail@pncge.rcge.by
- ▶ **Наименование субъекта/объекта, адрес объекта с отключением, количество обучающихся в учреждении на момент отключения воды, количество работников в учреждении образования;**
- ▶ Дата, время и место возникновения аварии на централизованной системе питьевого водоснабжения;
- ▶ Наименование, краткая характеристика последствий и предполагаемые причины возникновения аварии на централизованной системе питьевого водоснабжения;
- ▶ Количество погибших, количество пострадавших (если есть);
- ▶ Краткая характеристика проводимых мероприятий по ликвидации последствий аварии, обеспечению населения питьевой водой, соответствующей нормативам безопасности питьевой воды (например, подача резервуара с питьевой водой);
- ▶ Информация об организации питания обучающихся (выполнение меню, переход на выдачу сухого пайка и т.д.)
- ▶ Необходимость в дополнительных силах и средствах, **принятые руководителем меры (указывать подробно при изменении режима работы учреждения или прекращения его работы!!!);**

- В случае продолжающегося аварийного отключения от сетей водоснабжения с прекращением подачи питьевой воды **ежедневно** устно информировать Пинский зональный ЦГиЭ по одному из телефонов 80165-65-46-34, 80165-65-88-74, 8044-733-19-44 или 80165-61-38-92 (приемная).
- Располагать данными о проведении промывки и дезинфекции сетей водоснабжения: проводится после ликвидации аварии либо в случае, когда возобновлена подача воды после прекращения подачи воды (перекрыта) более 48 часов; промывка может включать дезинфекцию (хлорирование) сетей водоснабжения, считается выполненной с момента получения результатов лабораторного исследования воды организацией, выполнившей промывку; по результатам оформляется акт промывки и/или дезинфекции сетей водоснабжения организацией проводившей промывку.
- Аварийная ситуация на сетях водоснабжения считается закрытой после предоставления в Пинский зональный ЦГиЭ учреждением образования актов промывки, а так же получением Пинским зональным ЦГиЭ результатов лабораторного контроля качества воды (после выполнения промывки специалисты Пинского зонального ЦГиЭ независимо от лабораторного исследования воды организацией, выполнившей промывку, проводят отбор проб воды и исследование в рамках госнадзора (т.е. в этом случае в ЦГиЭ **не нужна** подача заявления и оплата от субъекта).

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ОРГАНИЗАЦИЯХ

Питание в объектах питания организаций должно организовываться преимущественно на основе **примерных двухнедельных рационов** с учетом установленных норм питания, норм физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии, сезонности (*летне-осенний и зимне-весенний*), должно быть разнообразным, соответствовать санитарно-эпидемиологическим требованиям по химическому составу, режиму приема пищи.

**В случае необходимости должны разрабатываться отдельные от общих рационы диетического (лечебного и профилактического) питания (для больных целиакией, фенилкетонурией и других). Для лиц, получающих данное питание, допускаются отклонения от установленных норм питания по отдельным пищевым продуктам с учетом необходимости их замены.*

Приготовление блюд осуществляется по разработанным утвержденным технологическим картам.

Субъектом общественного питания или организацией должна быть разработана **программа производственного и лабораторного контроля** за соответствием пищевой и энергетической ценности приготавливаемых блюд рецептурам, меню-раскладкам, а также за безопасностью питания на основании оценки рисков или идентификации опасностей.

**В случае установления несоответствия блюда по исследуемым показателям должны быть осуществлены корректирующие мероприятия с организацией повторного проведения лабораторных исследований.*

**Выдача готовых блюд в объектах питания организаций должна осуществляться после проведения органолептической оценки качества блюд членами бракеражной комиссии с соответствующей записью в журнале по контролю за качеством готовых блюд (бракеражном журнале).*

ТРЕБОВАНИЯ К ТРАНСПОРТИРОВКЕ И ХРАНЕНИЮ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ В ОБЪЕКТАХ ПИТАНИЯ ОРГАНИЗАЦИЙ

- Товаросопроводительные документы (их копии), этикетки (ярлыки) на таре производителя должны сохраняться до **окончания реализации пищевых продуктов**.
- Сельскохозяйственная продукция растительного происхождения, выращенная в организациях, может использоваться **при наличии результатов лабораторных исследований** указанной продукции, подтверждающих ее соответствие гигиеническим нормативам.
- Пищевые продукты в объектах питания организаций должны храниться по видам продукции с соблюдением условий их хранения и сроков годности и в условиях, обеспечивающих предотвращение их порчи и загрязнения.
- Свежие овощи, фрукты и ягоды, квашеные овощи хранятся в сухом темном вентилируемом помещении, овощехранилище или холодильнике.
- **Загрязненные землей овощи** (корнеплоды и огурцы грунтовые) должны храниться отдельно от других свежих овощей, фруктов, ягод и иных пищевых продуктов.
- Сырые мясные и рыбные пищевые продукты, включая полуфабрикаты, субпродукты охлажденные или замороженные, мясные гастрономические продукты должны храниться в упаковке производителя или в транспортной маркированной таре.
- Яйца должны храниться в коробах на подтоварниках в сухих помещениях при температуре не выше плюс 20 °С или в холодильнике для сырых пищевых продуктов.
- Молоко и кисломолочные продукты должны храниться в таре производителя.
- Сыпучие продукты должны храниться в сухом помещении в чистых ларях с плотно закрывающимися крышками или в мешках, индивидуальной упаковке, картонных коробках на подтоварниках либо стеллажах.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ РЕАЛИЗАЦИЯ НА ПИЩЕБЛОКЕ:

- пищевой продукции с истекшими сроками годности, небезопасной, с признаками недоброкачества, а также не соответствующей установленным требованиям;
- пищевой продукции без наличия маркировки (с информацией, наносимой в соответствии с требованиями технических регламентов Таможенного союза, Евразийского экономического союза);
- размороженной (дефростированной) и повторно замороженной пищевой продукции;
- мяса и субпродуктов всех видов сельскохозяйственных животных без ветеринарных документов;
- яиц с загрязненной или поврежденной скорлупой, а также яиц из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам;
- пищевой продукции с нарушением целостности потребительской упаковки и в загрязненной таре;
- фруктов и овощей, загнивших, испорченных, проросших, с нарушением целостности кожуры;
- иной продукции, на которую установлены ограничения

ТРЕБОВАНИЯ К УСТРОЙСТВУ ОБЪЕКТОВ ПИТАНИЯ ОРГАНИЗАЦИЙ, ОБОРУДОВАНИЮ, ИНВЕНТАРЮ, ПОСУДЕ

*Состав производственных помещений и торгово-технологического оборудования, их взаимное расположение должны обеспечить последовательность (поточность) технологического процесса приготовления блюд, **исключение встречных потоков чистой и грязной посуды.***

***Поточность** технологического процесса приготовления блюд должна исключать возможность контакта **сырых и готовых** продуктов. Пищевые продукты, поступающие на пищеблок, должны **сопровождаться документами**, удостоверяющими их качество и безопасность., которые должны сохраняться в пищеблоке до окончания реализации пищевых продуктов.*

*Электрическое торгово-технологическое оборудование, производственные столы и ванны, разделочные доски и ножи, кухонная посуда должны быть **отдельными для сырых и готовых** пищевых продуктов.*

***Использование** кухонной, столовой, чайной посуды и столовых приборов с трещинами, сколами, отбитыми краями, деформированной, с поврежденной эмалью, а также столовой посуды и столовых приборов из алюминия **запрещается.** Пластмассовую столовую посуду в учреждениях образования можно использовать только одноразовую!*

Мытье посуды проводится после каждого приема пищи механизированным или ручным способом

- столовая посуда
- столовые приборы
- кухонная посуды
- кухонный инвентарь

с использованием моющих средств в соответствии с инструкциями по их использованию.

ТРЕБОВАНИЯ К РАЦИОНАМ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ТЕХНОЛОГИИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД В ОБЪЕКТАХ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

Допускаются отклонения плюс (минус) 10 процентов от установленных **норм питания** в течение недели, смены при условии выполнения по итогам смены норм физиологических потребностей ребенка в пищевых веществах и энергии.

Питание детей должно быть щадящим по химическому составу и способам приготовления. Из способов приготовления блюд преимущественно должны использоваться запекание, варение, приготовление на пару.

Каждые 10 дней и по окончании месяца уполномоченным руководителем организации (субъекта общественного питания) лицом или медицинским работником должен проводиться **анализ выполнения норм питания**. В организациях с круглосуточным пребыванием детей медицинским работником по окончании смены проводится оценка пищевой и энергетической ценности рационов питания детей.

В течение дня интервал между предыдущим и последующим приемами пищи должен составлять не более 4ч, между основными приемами пищи (завтрак, обед, ужин) – не менее 3ч.

Для организации питьевого режима детей должна использоваться упакованная питьевая вода, или вода из централизованной водопроводной системы после ее доочистки через локальные фильтры, или кипяченая вода (хранение не более 4 часов).

Допускается хранить: очищенные сырые овощи в подсоленной воде не более 2ч, неочищенные и очищенные отварные овощи - не более 6ч, салаты перед заправкой – не более 2ч при температуре +2 – +6 °С.

Овощи, фрукты в сыром виде, после очистки и мытья должны **бланшироваться**, зелень и ягоды – промываться охлажденной кипяченой водой. Кочаны капусты перед бланшировкой должны разрезаться на 2–4 части. Заправка салатов должна производиться непосредственно перед их отпуском.

В питании детей должны использоваться:

- диетические яйца, нежирное мясо (свинина мясная, говядина первой категории или телятина);
- цыплята-бройлеры, куры или индейка потрошенные первого сорта (категории), субпродукты первой категории;
- колбасы и сосиски вареные с маркировкой для детей дошкольного и школьного возраста или высшего сорта (не более одного раза в неделю в учреждениях для детей с дневным пребыванием детей, двух раз в неделю – с круглосуточным пребыванием детей);
- из жиров – масло из коровьего молока и масло растительное;
- богатые пектином кондитерские изделия (зефир, мармелад, джем);
- йодированная соль;
- преимущественно охлажденные, а не замороженные мясные полуфабрикаты.

В питании детей не должны использоваться:

Консервы (маринованные, консервированные) негерметичные, с бомбажем, изготовленные в домашних условиях.

2. Закусочные консервы овощные (из обжаренных корнеплодов, в том числе фаршированных).

3. Закусочные консервы рыбные, изготовленные из рыбы, предварительно обработанной подсушкой, жарением или копчением

(консервы рыбные в томатном соусе, маринаде или желе, консервы- паштеты, рыбо-растительные консервы, шпроты и другое).

4. Свиное сало, маргарин и другие гидрогенизированные масла и жиры.

6. Костные бульоны, за исключением куриного.

7. Субпродукты, кроме говяжьего и свиного языка, сердца, печени, паштеты мясные.

9. Сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы.

10. Острые соусы, кетчупы, маринованные овощи с использованием столового уксуса.

11. Пищевые продукты с острым вкусом (горчица, хрен, перец красный и черный, уксус).

12. Острые сухарики, чипсы (как изделия, изготовленные во фритюре).

14. Сухие пищевые концентраты супов и гарниров быстрого приготовления.

15. Кофе натуральный, тонизирующие, в том числе энергетические, напитки; газированные напитки.

18. Карамель, в том числе леденцовая, жевательная резинка.

20. Грибы.

Обязательно обозначение критических контрольных точек (ККТ):

- ККТ 1 – **хранение скоропортящейся продукции** (обозначение проводится на холодильном оборудовании);
- ККТ 2 – **термическая обработка** (обозначение проводится на технологическом оборудовании (жарочный шкаф, духовой шкаф, пароконвектоматы);
- Количество КТ определяется также с учетом конкретной ситуации в пищеблоке, мощности пищеблока.
- ККТ должны быть промаркированы красным цветом, все оборудование пронумеровано (холодильник для ГП № 1, склад)
- Под каждую ККТ составляется план: указываются опасности для продуктов, которые должны управляться в ККТ, меры контроля, критические пределы, мониторинг ККТ, кто исполнитель (должность), периодичность, где фиксируются результаты контроля; коррекции и корректирующие действия, которые должны быть предприняты при превышении критических пределов, ответственность и полномочия, записи, исполнитель.

ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ, не используемые в питании детей в целях профилактики острых кишечных инфекций

В целях профилактики острых кишечных инфекций в объектах питания детей запрещается:

- использование остатков пищи от предыдущего приема, приготовленной накануне, одноименных блюд в течение двух дней подряд;
- использование для приготовления блюд мяса и яиц водоплавающей птицы;
- замораживание охлажденных мяса, птицы, рыбы или повторное их замораживание;
- переливание перед раздачей из потребительской тары в емкости молока, кисломолочных и других напитков, соков;
- использование сырого и пастеризованного молока в упаковке более 1 кг в натуральном виде без предварительного кипячения;

Запрещается изготовление: сырковой массы, творога, простокваши-самокваса и других кисломолочных продуктов;

- блинчиков с сырым мясным фаршем, макарон с мясным фаршем ("по-флотски") и рубленым яйцом;
- студней, зельцев, мясных и рыбных заливных блюд;
- кондитерских изделий с кремом;
- изделий во фритюре;
- окрошки и других холодных супов;
- паштетов, форшмака из сельди;
- яичницы-глазуни; холодных напитков и морсов (без термической обработки) из плодово-ягодного сырья, кваса.

Молоко и кисломолочные продукты (сметана, творог и другое) в фасовке не более 1 кг используются в питании детей без дополнительной термической обработки.

ПРОИЗВОДСТВЕННЫЙ ЛАБОРАТОРНЫЙ КОНТРОЛЬ В УЧРЕЖДЕНИИ ОБРАЗОВАНИЯ

- ▶ Производственный контроль - контроль, обеспечиваемый производителем продукции (товаров), работ и услуг, за соблюдением требований санитарно-эпидемиологического законодательства и выполнением санитарно-противоэпидемических и профилактических мероприятий, направленный на сохранение жизни и здоровья людей, среды обитания при производстве продукции (товаров), выполнении работ и услуг;
- ▶ программа (план) проведения производственного контроля - документ, содержащий перечень гигиенически значимых факторов и показателей, приоритетных для данного субъекта хозяйствования и вырабатываемой им продукции, определяющий конкретные меры по осуществлению производственного контроля в каждой конкретной контрольной критической точке, а также перечень мероприятий, обеспечивающих контроль за соблюдением санитарных правил, выполнением санитарно-противоэпидемических и профилактических мероприятий в процессе производства, хранения, транспортировки, реализации продукции, выполнении работ, оказании услуг, сроки выполнения и (или) периодичность проведения этих мероприятий;
- ▶ Разработанная программа (план) производственного контроля утверждается руководителем организации, подлежит корректировке 1 раз в 5 лет или чаще при необходимости, в части периодичности исследования проб пищевой продукции – ежегодная корректировка.

Программа (план) производственного контроля (далее - программа) составляется в произвольной форме и должна включать следующие данные:

Перечень санитарных норм, правил и гигиенических нормативов, методов и методик контроля факторов среды обитания в соответствии с осуществляемой деятельностью;

- ▶ перечень должностных лиц (работников), на которых возложены функции по осуществлению производственного контроля,
- ▶ перечень химических веществ, биологических, физических и иных факторов, этапов производства (контрольных критических точек) и других объектов производственного контроля, представляющих потенциальную опасность для здоровья и жизни человека, среды его обитания, в отношении которых необходима организация лабораторных и инструментальных исследований и испытаний с указанием точек, в которых осуществляется отбор проб (проводятся лабораторные и инструментальные исследования и испытания) и периодичности отбора проб (проведения лабораторных и инструментальных исследований и испытаний) <*>;
- ▶ перечень должностей работников, подлежащих медицинским осмотрам, профессиональной гигиенической подготовке и аттестации;
- ▶ перечень осуществляемых юридическим лицом, индивидуальным предпринимателем работ и услуг, выпускаемой продукции (товаров); (в ред. постановления Минздрава от 01.09.2010 N 117);
- ▶ мероприятия, предусматривающие обоснование безопасности для здоровья и жизни человека и среды его обитания, выпускаемой продукции и технологии ее производства, критериев безопасности и (или) безвредности факторов производства, и разработка методов контроля, в том числе при поступлении сырья, хранении, транспортировке, реализации и утилизации продукции и отходов производства, а также процессов выполнения работ, оказания услуг;

- ▶ перечень форм учета и отчетности, установленной действующим законодательством по вопросам, осуществления производственного контроля;
- ▶ перечень возможных аварийных ситуаций, связанных с остановкой производства, нарушениями технологических процессов, иных создающих угрозу санитарно-эпидемическому благополучию населения ситуаций, при возникновении которых осуществляется информирование местных исполнительных и распорядительных органов, органов и учреждений государственного санитарного надзора, населения.
- ▶ другие мероприятия, проведение которых необходимо для осуществления эффективного контроля за соблюдением требований санитарных норм, правил и гигиенических нормативов, выполнением санитарно-противоэпидемических и профилактических мероприятий.
- ▶ Перечень и содержание указанных мероприятий определяется степенью потенциальной опасности для здоровья и жизни человека деятельности (выполняемой работы, оказываемой услуги), осуществляемой на объекте производственного контроля, объемами выпускаемой продукции и ассортиментом, возможными негативными последствиями несоблюдения требований санитарных норм, правил и гигиенических нормативов, технологических инструкций и нормативной документации на выпускаемую продукцию.

Здоровый образ жизни. Принципы здорового образа жизни, пути формирования.

- ▶ **Здоровый образ жизни (ЗОЖ)** – образ жизни человека, направленный на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующих компонентов.
- ▶ **Основные компоненты здорового образа жизни.**
- ▶ **Физическая активность.** Рекомендуемая минимальная физическая активность – 30 мин в день. Старайтесь больше двигаться, каждое утро делать зарядку, ходить на работу пешком, не пользоваться лифтом.
- ▶ **Правильное питание.** Используйте сбалансированный и разнообразный рацион. Постарайтесь ограничить количество соли и сахара, питайтесь дробно и часто, не пере едайте, соблюдайте питьевой режим.
- ▶ **Режим дня.** Старайтесь обеспечить здоровый и полноценный сон (6-8 часов в сутки), прием пищи в одно и то же время.
- ▶ **Отказ от вредных привычек** (курение, наркотики, злоупотребление алкоголем и чрезмерное использование гаджетов) поможет избежать различных заболеваний, сохранить молодость и умственную активность.
- ▶ **Личная гигиена** включает в себя чистку зубов, регулярные водные процедуры. Поддерживайте в чистоте предметы личной гигиены, одежду, обувь и чистоту в доме.
- ▶ **Положительный эмоциональный настрой** (уменьшение стрессов и позитивное мышление) благоприятно сказывается на работоспособности и здоровье. Заботьтесь о себе, найдите интересное хобби, общайтесь с приятными людьми.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ.

- Чем отличается влажная уборка от уборки с дезинфицирующими средствами? Как часто проводятся?
- Как должно быть оборудовано место для приготовления рабочих растворов дез.средств?
- Требования к содержанию постельных принадлежностей и постельного белья в учреждениях.
- Как долго должны сохраняться на пищеблоке товаросопроводительные документы (их копии), этикетки (ярлыки) на таре производителя?
- Как долго хранится кипяченая вода, используемая для организации питьевого режима?
- При прекращении подачи горячей или холодной проточной воды, неисправности системы водоотведения в течение какого времени производственная деятельность столовых, кафе, столовых-раздаточных приостанавливается?
- В учебных помещениях в качестве электросветильников должны использоваться преимущественно какие лампы?
- Можно ли в учреждениях для ограждения отопительных приборов использовать древесно-стружечные и древесно-волокнистые плиты, полимерные материалы?



***СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!***

