



ГІГІЄНА ПРАЦІ. МЕДИЧНИЙ ОГЛЯД

Гігієна праці — це галузь практичної і наукової діяльності, що вивчає стан здоров'я працівників у його обумовленості умовами праці і на цій основі обґрунтовує заходи та засоби щодо збереження і зміцнення здоров'я працівників, профілактики несприятливого впливу умов праці.

У системі законодавства щодо гігієни праці ключове місце займає Закон України "Про забезпечення санітарного та епідемічного благополуччя населення". Положення, що прямо стосуються захисту здоров'я робітників та службовців найповніше висвітлені у ст. 7 "Обов'язки підприємств, установ та організацій".

Відповідно до зазначеного вище Закону **забезпечення санітарного благополуччя досягається такими основними заходами:**

- гігієнічною регламентацією та державною реєстрацією небезпечних чинників навколишнього і виробничого середовища;
- державною санітарно-гігієнічною експертизою проектів, технологічних регламентів, інвестиційних програм і діючих об'єктів та зумовлених ними небезпечних чинників на відповідність вимогам санітарних норм;
- включенням вимог безпеки щодо здоров'я та життя у державні стандарти та іншу нормативно-технічну документацію;
- ліцензуванням видів діяльності, пов'язаних з потенційною небезпекою для здоров'я людей;
- пред'явленням гігієнічно обґрунтованих вимог до проектування, будівництва, розробки, виготовлення та використання нових засобів виробництва та технологій; до житлових та виробничих приміщень, територій, діючих засобів виробництва та технологій тощо;
- обов'язковими медичними оглядами певних категорій населення;

За величиною загальних енерговитрат організму фізичні роботи поділяються на легкі (Ia, Ib), середньої важкості (IIa, IIб) і важкі (III).

Категорія Ia – роботи, які виконуються сидячи і не потребують фізичного напруження.

Категорія Ib – роботи, які виконуються сидячи, стоячи або пов'язані з ходінням і супроводжується деяким фізичним напруженням.

Категорія IIa – роботи, пов'язані з постійним ходінням, переміщенням дрібних (до 1 кг) виробів у положенні стоячи або сидячи і які потребують певного фізичного напруження.

Категорія IIб – роботи, які виконуються стоячи, пов'язані з ходінням, переміщенням невеликих (до 10 кг) вантажів, і супроводжуються помірним фізичним напруженням.

Категорія III – роботи, пов'язані з постійними переміщеннями, перенесенням значних (понад 10 кг) вантажів, і потребують великих фізичних зусиль.

Розумова діяльність людини визначається, в основному, участю у трудовому процесі центральної нервової системи та органів чуття.

Під втомою розуміють сукупність тимчасових змін у фізіологічному і психічному стані людини, які з'являються внаслідок тривалої та напруженої діяльності і призводять до погіршення її кількісних та якісних показників.

Оцінка умов праці проводиться на підставі "Гігієнічної класифікації умов праці за показниками шкідливості та небезпечності чинників виробничого середовища, важкості та напруженості трудового процесу". Виходячи з принципів Гігієнічної класифікації, умови праці поділяються на 4 класи.

Медичні огляди працівників проводять згідно з Порядком проведення медичних оглядів працівників певних категорій, затвердженим наказом Міністерства охорони здоров'я України від 21 травня 2007 року № 246.

Порядок проведення медичних оглядів визначає процедуру проведення попереднього (під час приймання на роботу) та періодичних (впродовж трудової діяльності) медичних оглядів працівників, які зайняті на важких роботах, роботах зі шкідливими та небезпечними умовами праці, або таких, де є потреба в професійному доборі, щорічному обов'язковому медичному огляді працівників віком до 21 року.

Порядок проведення медичних оглядів містить Перелік загальних медичних протипоказань до роботи із шкідливими та небезпечними факторами виробничого середовища і трудового процесу та Перелік шкідливих та небезпечних факторів виробничого середовища і трудового процесу, при роботі з якими обов'язковий попередній (періодичні) медичний огляд працівників.

Періодичні медичні огляди проводять з метою:

- своєчасного виявлення в працівників ранніх ознак гострих і хронічних професійних захворювань (отруєнь), загальних і виробничо-обумовлених захворювань;
- забезпечення динамічного спостереження за станом здоров'я працівників в умовах дії шкідливих та небезпечних виробничих факторів і трудового процесу;

- вирішення питань щодо можливості працівника продовжувати роботу в умовах дії конкретних шкідливих та небезпечних виробничих факторів і трудового процесу;
- розроблення індивідуальних і групових лікувально-профілактичних та реабілітаційних заходів для працівників, які за наслідками медичного огляду належать до групи ризику;
- проведення відповідних оздоровчих заходів.

Режим праці та відпочинку - це встановлені для кожного виду робіт порядок чергування та тривалості періодів роботи та відпочинку, які підтримують високу працездатність, зберігають здоров'я працюючих; він передбачає правильне чергування часу роботи з мікропаузами та перервами на відпочинок з урахуванням специфіки виробництва або виконуваних функцій.

Працездатність людини змінюється протягом доби. Найвища працездатність спостерігається в ранкові та денні години - з 8 до 12 та з 14 до 17 години відповідно. Основним періодом для відпочинку упродовж зміни є обідня перерва.

Відпочинок може бути пасивним і активним. В окремих випадках доцільне застосування спеціальних гімнастичних вправ на релаксацію м'язів шляхом проведення виробничої гімнастики.

Річний режим праці та відпочинку має передбачати раціональне чергування роботи з періодами тривалого відпочинку шляхом надання кожному працівнику чергової відпустки, тривалість і порядок використання якої регламентується законодавством.

Законодавство про працю встановлює рівні права жінки і чоловіка у трудових відносинах, але враховуючи фізіологічні особливості жіночого організму, соціальну роль матері, передбачає пільги для працюючих жінок.

Законом "Про охорону праці" забороняється застосовувати працю жінок на важких роботах і роботах зі шкідливими або небезпечними умовами праці, на підземних фізичних роботах, а також залучати жінок до піднімання і переміщення вантажів, маса яких перевищує встановлені граничні норми.

Забороняється залучати вагітних жінок і жінок, які мають дітей віком до 3 років, до нічних, надурочних робіт, робіт у вихідні дні, направляти їх у відрядження.

Державним законодавством установлена тривалість робочого дня для підлітків: у віці 14-16 років підлітки можуть працювати до 4 год., від 16 до 18 - до 6 год. **Праця дітей до 14 років заборонена.**

Умови праці визначаються характером виробництва, різноманітністю трудових процесів, ступенем енергетичних витрат під час роботи, режимом праці і відпочинку, впливом на організм навколишнього і виробничого середовища. До робіт, що відносяться до важких і шкідливих, підлітки не допускаються.

Дослідження з нормування перенесення вантажів підлітками на виробництві дали змогу фізіологічно обґрунтовано запропонувати такі норми, які відповідають функціональним можливостям організму підлітків: для 14 років - не більше ніж 6 кг, 15 - не більше ніж 8,2 кг, 16 - не більше ніж 12 кг, для 17 - не більше ніж 16,4 кг.