

ГІГІЄНИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ УМОВ ПРОЖИВАННЯ МЕШКАНЦІВ БАГАТОКВАРТИРНОГО БУДИНКУ У ВІЙСЬКОВИЙ ЧАС ПРИ ТРИВАЛІЙ ВІДСУТНОСТІ ЕЛЕКТРИЧНОЇ ЕНЕРГІЇ

Першегуба Я.В.

Національний університет охорони здоров'я України імені П. Л. Шупика

Рік війни в Україні показав, що українці стали незламними та будь яким засобами будуть відстоювати свою свободу та свободу вільного світу. Українці за час війни довели і доводять, що вистоять при будь яких умовах.

Сучасний мегаполіс не може існувати (функціонувати) без електричної енергії в мирний час. Агресор – росія намагається масованими ракетними ударами по критичній інфраструктурі України та житловим будинкам залякати українців та спонукати їх покинути міста.

Охолоджені або заморожені харчові продукти можуть бути небезпечними для вживання при ситуації коли не працює холодильник через відключення світла. Щоб бути впевненим в якості їжі потрібно перед відключенням світла:

- обов'язково поставити термометри в холодильник та морозильну камеру;

- температура в холодильнику повинна бути + (плюс) 5 °С або нижче;

- температура в морозильній камері повинна мати температуру – (мінус) 15 °С або нижче;

- також потрібно заморозити пляшки з водою, щоб зберігати їжу в холодильнику коли відсутня електрична енергія.

При тривалій відсутності електричної енергії потрібно тримати дверцята холодильника та морозильної камери закритими. За таких умов зберігання їжа залишатиметься безпечною до 4 години в холодильнику та до 48 годин в морозильній камері.

В зимовий період краще зберігати харчові продукти на балконі (балкон застелений) та контролювати температуру зберігання харчових продуктів за допомогою термометра шляхом відкривання вікна балкону. Потрібно встановити термометр біля зони зберігання харчових продуктів. Харчові продукти повинні зберігатися за температури до + 5 градусів С. Якщо температура вище + 5 градусів С – потрібно провітрювати балкон таким чином, щоб температура була нижче + 5 градусів С.

Для створення комфортного мікроклімату та забезпечення притоку чистого повітря потрібно провітрювати квартиру навіть тоді відсутнє тепло та електрична енергія. При провітрюванні квартири забруднене повітря замінюється на чисте зовнішнє повітря. Також провітрювання запобігає виникненню цвілі (грибка) на стінах. Якщо температура повітря зовні нижче 0 градусів за Цельсієм – відкриваємо вікно за допомогою відкидного механізму вікна (вікно відкидається всередину по горизонтальній площині) на 5 хвилин; від 0 до 10 градусів – на 10 хвилин; більше 10 градусів - на 15 хвилин. Потрібно провітрювати квартиру хоча б один раз на день. Краще провітрювати 2 – 3 рази на день: вранці після пробудження і у вечері перед сном.

Навіть, якщо не має води в крані руки потрібно мити. Обов'язково потрібно мати запас води для миття рук. Мити потрібно всі поверхні рук і також ретельно мити під нігтями. Після того, як руки намилили потрібно не менше 20 секунд потерти долоні одна об одну, а також з тильного боку, між пальцями та поверхню долоні. Потім руки полощуть (змивають мило) і на останок осушують руки чистим рушником (паперовим чи тканинним). Руки потрібно мити в таких випадках: перед та після відвідування туалету, перед споживанням їжі або приготуванням їжі і після контакту з тваринами. Миття рук часто з милом і водою, особливо після кашлю та чихання допоможе знизити ризик поширення вірусів.

Незважаючи на стрес, який приносить війна, все ж таки потрібно намагатися обмежити вживання вільного цукру. Для чоловіків не більше 9 чайних ложок або 36 грамів на день. Для жінок не більше 6 чайних ложок або 24 грами на день. Надмірне вживання цукру призводить до підвищеного ризику виникнення цукрового діабету, онкологічних хвороб та хвороб серцево-судинної системи.

УПРАВЛІННЯ У СФЕРІ ПОВОДЖЕННЯМ З МЕДИЧНИМИ ВІДХОДАМИ

Петрусевич Т.В., Зубленко О.В.

Національний медичний університет імені О.О. Богомольця

Вступ. Медичні відходи, як небезпечні відходи, можуть створювати загрозу як довкіллю так і здоров'ю людини. Згідно даним ВООЗ близько 85% відходів, які утворюються внаслідок медико-санітарної діяльності, є безпечними, а 15% вважаються інфекційно, хімічно або радіаційно небезпечними відходами. Проблема належного управління поводження з відходами в цілому та з медичними відходами в тому числі в Україні потребувала негайного вирішення. Українське законодавство в 2022 р. поповнилось новим прогресивним Законом. «Про управління відходами» в якому визначено поняття «медичні відходи», як відходи, що утворюються внаслідок здійснення діяльності з медичного обслуговування або ветеринарної практики, здійснення експертиз та досліджень у сфері охорони здоров'я, ветеринарної медицини, у тому числі наукових чи дослідницьких робіт. Загальні вимоги до поводження з медичними відходами в закладах охорони здоров'я з метою попередження їх негативного впливу на життя, здоров'я населення та довкілля і визначають порядок сортування, збирання, оброблення (перероблення), зберігання, перевезення, утилізації, видалення, знезараження, захоронення, знищення медичних відходів регламентуються тепер Наказом МОЗ України №1602 від 06.09.2022 р. «Про затвердження Змін до Державних санітарно-протиепідемічних правил і норм щодо поводження з медичними відходами».

Зміст. Основні зміни які відбуваються в питанні управління поводження з медичними відходами згідно нового Наказу стосуються: класифікації, сортування медичних відходів, поводження з відходами категорії В, зменшення