

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра безопасности
жизнедеятельности и
экологии

Рекомендации по обеспечению
безопасности студентов на практиках и работающих в составе
студенческих специализированных отрядов (ССО)

Уфа 2016

УДК 331.4

Рекомендовано к изданию методической комиссией факультета пищевых технологий (протокол № 6 от 29.01. 2016 г).

Составители: к.т.н., доцент Фасхутдинов В.З., к.б.н. доцент Латыпова Г. Ф.

Раздел 2. Основные аспекты противодействия террористическим угрозам разработан проректором по безопасности ФГБОУ ВПО БашГАУ Гаитовым А.Ф.

Раздел 3. Охрана здоровья молодежи разработаны Фасхутдиновым В.З. и врачом ССМП Демского района г. Уфы Галимзяновой Х.З.

Рецензент: декан механического факультета, к.т.н, доцент Масалимов И. Х.

Ответственный за выпуск: зав. кафедрой безопасности жизнедеятельности и экологии, доцент, к.б.н. Латыпова Г.Ф.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. МЕРЫ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ СТУДЕНТА	4
1.1 Подготовительные мероприятия к практике студента и работа его в составе студенческих специализированных отрядов (ССО)	4
1.2 Избежание несчастных случаев на транспорте	6
1.3 Общие правила безопасной организации труда	8
1.4 Соблюдение требований электробезопасности	10
1.5 Соблюдение меры безопасности при содержании и уходе за сельскохозяйственными животными	11
1.6 Требования безопасности при прохождении практики в полевых условиях	13
1.7 Общие положения техники безопасности в технопарках, производственных цехах переработки продукции сельского хозяйства, на технологических машинах	15
1.8 Правила противопожарной безопасности	18
1.9 Соблюдение правила безопасности на воде	20
1.10 Оказание доврачебной помощи пострадавшему	21
1.11 Охрана окружающей среды	25
Раздел 2. ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ТЕРРОРИСТИЧЕСКИМ УГРОЗАМ	26
Раздел 3. ОХРАНА ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ	29
3.1 Здоровый образ жизни	30
3.2 Составные части здорового образа жизни	32
3.3 Физическая нагрузка в оздоровлении организма	33
3.4 Начинайте день с утренней гимнастики и водных процедур	34
3.5 О подрыве здоровья под воздействием вредных привычек	35
3.6 Антропозоозы и меры по их профилактике	38
3.7 Опасные инфекции и основы их профилактики	46
3.8 Роль семьи в системе здорового образа жизни	49
3.9 Чрезвычайная опасность заражения венерической болезнью, половой инфекцией	49
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	56

Раздел 1. МЕРЫ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ СТУДЕНТА

1.1 Подготовительные мероприятия к практике студента и работа его в составе студенческих специализированных отрядов (ССО)

Уважаемые студенты! Ваша практика (учебная, производственная, преддипломная) будут проходить в производственных цехах, на территории предприятий и в составе ССО, где всегда присутствуют опасные и вредные факторы. Жизнь на практике имеет свои особенности: производственная сфера отличается насыщенностью, она требует повышенного внимания от практиканта, аккуратности, ответственного отношения к поручениям руководителей, особо нужно трепетно относиться к вопросам гигиены и охраны труда.

С учетом вышесказанного, необходимо в стенах университета проводить предварительные подготовительные мероприятия, предшествующие выезду на практику. Приказом по университету заранее должно быть определено место практики, студент должен быть ознакомленным содержанием программы практики, руководителем практики от кафедры. Он должен быть ознакомленным с условиями договора между ВУЗом и предприятием (организацией), заранее знакомится с объемом практических работ, порядком ведения дневника практики.

Руководителем учебной практики студентов назначается преподаватель университета, он отвечает за качество практики, за достойное поведение студентов, за сохранность имущества и технологического оборудования предприятия, за безопасность труда практиканта

На производственных практиках студент временно командировается на предприятие, и он обязан полностью подчиняться руководителям и специалистам предприятия, выполнять внутренний распорядок. На студента оформляется приказ и назначается руководитель практики из числа работников предприятия (организации). Контроль за качеством практики студента осуществляет руководитель практики от предприятия, он же заботится о создании надлежащих санитарно – бытовых условий, о возможности пользоваться студентом компьютером

и интернетом. Методическое руководство практикой осуществляется руководителем практики от университета.

Студенту до выезда на место практики следует проходить по месту жительства диспансерные обследования. Ему же следует заботиться о приобретении сертифицированных средств защиты из хлопчатобумажной ткани рабочего костюма, подобрать рукавицы, защитные очки, запастись санитарной одеждой. Одежда на студенте должна сидеть красиво, не иметь свисающих и развивающихся частей, она должна наглухо застегиваться, манжеты рукавов должны плотно охватывать руки около кистей. Рабочая обувь на ногах студента должна быть по сезону, с нормальными каблуками. Очень удобна и практична униформа, практикуемая в студенческих строительных отрядах.

Шнурки не должны свисать, они должны легко заправляться внутрь обуви, подошва обуви должна быть не из скользких материалов.

Допуск студента к практике зависит от того, как спецодежда умело была подобрана и подогнана к телу. Волосы надежно собираются под головной убор, который должен быть легким и удобным. Концы волос не должны торчать из - под головного убора.

Студент без средств индивидуальной защиты, без спецодежды и спецобуви не может быть допущен в цех, к рабочему месту.

Студент на месте практики или в ССО прослушивает вводный инструктаж по охране труда и пожарной безопасности, а также первичный инструктаж по охране труда и пожарной безопасности. Инструктажи оформляются соответствующим образом в журналах.

До выезда на практику или в ССО, находясь в стенах университета, студент обязан изучить Правила охраны труда и пожарной безопасности, обязательные к выполнению всеми независимо от сроков и видов практики. Занятия эти входят в программу практики и выполняются за счет регламента практики, проводятся преподавателями кафедры, отвечающими за практику. При необходимости к проведению таких занятий могут быть приглашены преподаватели кафедры безопасности жизнедеятельности и экологии.

Практикант до выезда на практику должен быть ознакомленным с:

- инструкциями по эксплуатации машин и механизмов (системы машин);
- организацией труда, рациональными режимами труда и отдыха;
- способами и средствами защиты от отравляющего действия ядохимикатов;
- санитарными требованиями к производству;
- приёмами оказания доврачебной помощи нуждающимся лицам.

Они должны иметь знания по нормам освещённости, шуму и вибрации, о значении воздухообмена на рабочих местах, по электробезопасности и пожарной безопасности, по защите от электромагнитных полей, ионизирующих излучений.

В период практики студент обязан освоить правила охраны труда в растениеводстве, животноводстве и других отраслях сельскохозяйственного производства, при строительстве и производстве продуктов питания, при техническом обслуживании и ремонте техники.

1.2 Избежание несчастных случаев на транспорте

На место практики или на работу в ССО следует выезжать и возвращаться обратно на автомобильном транспорте предприятий, занимающихся перевозкой пассажиров, или на транспорте университета, специально выделенном и оборудованном для этой цели. Не пользуйтесь услугами случайных транспортных средств.

Выезд должен быть организованным, отставать от группы не следует. При групповых перевозках студентов назначается старший, его указания, касающиеся передвижения, должны выполняться всеми пассажирами. После остановки транспортного средства правильно сходите с него на правую обочину дороги по ходу движения. Выход на левую сторону опасен для жизни, так как при этом велик риск, быть сбитым обгоняющим или встречным транспортом. Запрещается ездить в кузовах самоходных шасси и самосвалов, на тракторных прицепах, тележках.

Во время поездки на транспортном средстве необходимо соблюдать меры предосторожности, которые способны уменьшить опасности получения травмы в

случае дорожно-транспортного происшествия (ДТП). Они не сложны и легко доступны каждому пассажиру:

- в транспортном средстве не засыпайте, будьте собранным и внимательным, обязательно пользуйтесь ремнями безопасности и другими средствами защиты, портфель и чемодан с вещами берите в руки или прижмите на полу к стенке салона;

- располагайтесь в кресле или сиденье удобно, обеспечивая устойчивость тела, слегка наклонитесь вперед, руки положите на впереди стоящее кресло или держитесь за поручни, ноги продвиньте вперед и не просовывайте под кресла. В случае потери устойчивости хода транспортного средства (экстренное торможение, переворачивание) закройте голову руками, прижмитесь к креслу, не вставайте и постарайтесь оставаться на своем месте;

- после остановки транспортного средства откройте дверь, при невозможности открыть, разбейте окна и выбирайтесь наружу. В случае загорания принимайте меры по спасению людей и тушению пожара.

При следовании на работу или с работы двигайтесь только по пешеходной дорожке или обочине, если их нет, то по краю с левой стороны дороги (против движения), нельзя ходить вдоль рельсовых путей по шпалам.

Иногда бывают непредвиденные обстоятельства на остановках при ожидании транспорта. В таких случаях следует избегать пустынных остановок (особенно ночью, стоять нужно на хорошо освещаемом месте рядом с другими людьми. Вещи держите на виду. Избегайте пустых транспортных средств (особенно вагонов электричек). Если по обстоятельствам приходится ехать поздно, то выберите в транспортном средстве место ближе к рабочему месту водителя, находитесь ближе к проходу.

При пользовании услугами железнодорожного, водного и воздушного транспортов изучите правила безопасности при движении этим видом транспорта, (они имеются в кассовых залах, залах ожидания).

1.3 Общие правила безопасной организации труда

В день приезда на место практики, на место базирования ССО прослушайте вводный инструктаж. Его на предприятии проводит главный (ведущий) специалист отрасли или специалист по охране труда. Без прослушивания вводного инструктажа нельзя оформляться на рабочее место. Следующий вид инструктажа называется «Первичный инструктаж на рабочем месте». Его проводит руководитель подразделения (заведующий, мастер, бригадир, начальник цеха, отраслевой специалист и т.д.). Он обучает безопасным приемам работы на конкретном рабочем месте, обеспечивает практиканта спецодеждой и средствами защиты.

На предприятии обязательно прослушайте инструктажи независимо оттого, что в университете они были вами ранее прослушаны.

Не спешите начать самостоятельную работу. Нужно сначала убедиться, что вы надежно освоили безопасные приемы труда и имеете достаточные навыки безопасного выполнения работы.

Следует четко выяснить свои обязанности, если что-то не понятно, то не стесняйтесь, уточните. Выполняйте только ту работу, которую Вам поручил Ваш непосредственный руководитель. В случае перехода на другую работу, или получили новое технологическое оборудование на рабочее место, нужно добиваться, чтобы с Вами проводили внеплановый инструктаж. Если в ходе инструктажа возникла неясность, то не оставляйте ничего невыясненным, выясняйте у лица, проводившего инструктаж. Для всех исполнителей обязательным является выполнение требований безопасной работы.

Особо следите за своим обмундированием и внешним видом. Спецодежда и спецобувь должны соответствовать размеру и хорошо прилегать, свисаний не должно быть, обуйтесь в рабочую обувь. Волосы нужно надежно заправлять под головной убор. Работу выполняйте в рукавицах, перчатках и средствах индивидуальной защиты, они помогут вам избежать воздействия различных травмирующих и вредных факторов производственного процесса.

На рабочих местах применяйте все способы и средства, обеспечивающие безопасность и безвредность производства.

Одежда и обувь должны соответствовать времени года.

Полевые опыты выполняются в различных метеорологических условиях, даже в непогоду. Летом, выезжая на практику в теплые дни, не забудьте захватить с собой головной убор, теплую куртку, брюки, демисезонную обувь.

Те студенты, которые должны проходить практику на рабочих местах или в составе ССО в качестве тракториста-машиниста, водителя транспортных средств, электромонтера (электрика), оператора по производству продуктов питания, кочегара котельной обязаны иметь соответствующее удостоверение. Они должны иметь право на управление техникой и допуск на данное рабочее место.

Несовершеннолетние практиканты в соответствии с трудовым законодательством РФ пользуются льготами. Их нельзя привлекать к выполнению работ с вредными и (или) опасными условиями труда, к работам в ночную смену.

Они имеют право на сокращенную рабочую неделю:

- для практикантов в возрасте до 16 лет продолжительность рабочего времени в неделю не может превышать 24 часов;

- для практикантов в возрасте от 16 до 18 лет продолжительность рабочего времени в неделю не может превышать 35 часов.

Для них утверждены нормы предельно допустимых нагрузок. В частности, подъем и перемещение вручную груза постоянно в течение рабочей смены:

- для девочек до 16 лет – 2 кг, для юношей до 16 лет - 3 кг;

- для девушек от 16 до 18 лет – 3 кг, для юношей от 16 до 18 лет – 4 кг;

- для совершеннолетних девушек – 7 кг, для лиц старше 18 лет и более – 50 кг.

С первых же дней практики устанавливайте дружественные отношения с местным населением, с ними разговоры должны быть вежливы, на их обращения дайте внятный и четкий ответ, тон разговора должен быть доброжелательный. При встрече со старшими и знакомыми обязательно в вежливой форме поздоровайтесь, при входе в контору, в общественный центр, клуб и т. д. их пропустите вперед, при входе в помещение уступите место. При общении с людьми будьте тактичным, особенно с молодежью, постарайтесь больше рассказывать о нашем университете, о своём факультете, о преподавателях и студентах факультета, о себе и учёбе. Для

предметной беседы желательно на практику брать с собой юбилейные информационные листы, буклеты, газету «Колос», фотографии с товарищами по учёбе.

Не старайтесь из-за мелочей конфликтовать, постарайтесь свои действия объяснить, оставайтесь терпимым к мнению и поступкам других, если они не носят принципиальный характер. Не входите в контакт с пьяными, наркоманами, с людьми без определённой специальности и работы, с лёгким поведением.

На практику с собой прихватите радиоприёмник, музыкальный инструмент. По возможности окажите посильную помощь одиноким старикам и старушкам (копать грядку, колоть дрова, заготовить сено на зиму и т.д.), организуйте с местной молодёжью спортивные встречи, совместные культурно-массовые мероприятия. Ваше умение налаживать нормальное взаимоотношение с местным населением также является составной частью Вашей практики.

1.4 Соблюдение требований электробезопасности

Мы сегодня широко используем различные преобразователи электрического тока в другие виды энергии. Он применяется в бытовых целях, на производстве. Порой даже забываем, что электрический ток, что течет по проводникам, представляет очень большую опасность. Если человек попал под ток через обычную настенную розетку, то при сопротивлении тела человека в 1000 Ом через него пойдет ток силой 220 миллиампер, что более 4^x раз превышает считающийся пороговым фибрилляционным током в 50 миллиампер, вызывающим остановку сердца (смерть человека). Поскольку нет видимых признаков наличия тока в проводниках человек неожиданно может попасть под напряжение (очень часто с тяжелыми последствиями).

С учетом потенциальной опасности тока в нашей стране действует строгий порядок эксплуатации электроустановок потребителей.

К работе в электроустановках должны допускаться только лица, прошедшие инструктаж и обучение безопасным методам, проверку знаний правил и имеющие первую квалификационную группу по электробезопасности, умеющий выполнять

требования, изложенные в инструкции по безопасной эксплуатации. Надо помнить, что лицам, не имеющим специального допуска (группу по электробезопасности), запрещается ремонтировать электрические приборы, установки, заменять плавкие предохранители.

Если Вы приобрели электробытовую технику, прежде чем включить ее в сеть, внимательно изучите инструкцию по эксплуатации, и строго выполняйте её требования. Особо опасны не исправные электроприборы, ими нельзя пользоваться.

Если в Вашу обязанность входит применение электроустановок, то самостоятельно без соответствующего инструктажа и его юридического оформления нельзя ее включать в сеть. Только электрик, имеющий группу по электробезопасности не ниже третьей, даст Вам добро на эксплуатацию электроустановок. Прежде чем начать работу убедитесь в их исправности, исправности средств защиты, целостности изоляции проводников, ограждений токоведущих частей, наличии зануления (заземления) установки.

Помните, только строгое соблюдение всех требований по безопасной эксплуатации является надежной гарантией Вашей безопасности. Эти правила изложены в правилах устройства электроустановок- ПУЭ, правилах технической эксплуатации электроустановок потребителей- ПТЭЭП, межотраслевых правилах (по охране труда) при эксплуатации электроустановок потребителей.

1.5 Соблюдение меры безопасности при содержании и уходе за сельскохозяйственными животными

При обращении с животными нужно четко выполнять определенные нормы поведения. Животные очень быстро улавливают настроение человека. С животными следует обращаться спокойно и ласково. Это не значит, что животного обязательно надо поглаживать. Без надобности и принятия мер безопасности животного трогать руками не безопасно.

Прежде чем зайти в помещение или стойло нужно пройти первичный инструктаж по охране труда у непосредственного руководителя данного структурного подразделения (заведующего фермой, специалиста-зоотехника, или

ветеринарного врача). При не соблюдении правил обращения с животными легко можно получить травму или заразиться антропозоонозами при нарушении правил личной гигиены. Антропозоонозы болезни и возбудители этих болезней, которые являются общими для человека. Они могут переходить от животного к человеку и, наоборот. Это такие болезни: бешенство, бруцеллез, туберкулез, сибирская язва, сап, сальмонеллез, лептоспироз, стригущий лишай, эхинококкоз, мышьяная лихорадка и др.

Особо себя аккуратно ведите в тех предприятиях, где установлен карантин, строго соблюдайте санитарно - гигиенические требования.

Разработаны специальные правила, которые обязательны для всех тех, кто общается с животными и птицей. В подготовительный период к выезду на практику студенты обязаны ознакомиться с Правилами по охране труда в животноводстве.

Особо следует быть внимательным в тех случаях, когда для достижения цели практического занятия бывает необходимым фиксация и повал животного. При этом четко надо выполнять требования безопасности.

В фермах особую осторожность надо предпринять при уходе за хряками, быками-производителями. Для каждого хряка-производителя надо выделять отдельный станок со сплошными перегородками высотой не ниже 1,4 м. Отрастающие у хряков клыки нужно спиливать и сглаживать.

Во время прогулок нельзя допускать драки между хряками. Обслуживающий персонал при прогулках должен иметь деревянные щиты и ведро с водой, необходимых для усмирения хряков.

Быки-производители должны содержаться на привязи в отдельных станках. Привязывается бык не за носовое кольцо, а за ошейник или уздечку из толстого ремня. На прогулку быка выводить надо на уздечке и обязательно применять палку - водило длиной 2 м, присоединенную к носовому кольцу. Бодливым быкам на рога привинчивают деревянные пластинки. Нельзя заходить в помещение, где находится бык, в одежде красного цвета.

При беспривязном содержании бодливых животных надо отделить и переводить их на привязное содержание. Операторы, обслуживающие животных с

помощью электрифицированных кормораздатчиков, механизмов уборки навоза, и других механизмов должны получать инструктаж и иметь достаточные навыки по безопасной эксплуатации электроустановок, иметь допуска первой и выше группы по электробезопасности.

1.6 Требования безопасности при прохождении практики

в полевых условиях

Безопасность трудового процесса обеспечивается упреждением или локализацией опасной (аварийной) ситуации, при которой возможны их проявления.

Для чего нужно:

а) студентов ознакомить заранее до начала практики программой и местом её проведения,

б) особенностями практики текущего года,

в) изучить с ними Правила по охране труда на полевых работах.

Объекты практики должны быть заранее подготовлены так, чтобы исключалось воздействие на студентов опасных и вредных факторов, исходящих из машин и механизмов, находящихся в работе и движении, из сельскохозяйственных угодий, из объектов жилищно-бытового хозяйства, объектов, задействованных в производственном процессе.

Кроме того, со стороны работодателя должны быть выполнены государственные нормативные требования охраны труда в соответствии со статьёй 212 Трудового кодекса Российской Федерации.

Надо помнить, что практика Ваша будет проходить в природной среде, где кроме технологических опасностей могут встречаться биологические опасности и вредности. В частности, опасные микробы, грибы, растения и животные. Можно в полевых условиях заразиться мышинной лихорадкой, источником заражения которой являются больные мыши. От них заразные болезнетворные микробы остаются в почве, воздухе, семенных материалах, на траве, одежде, предметах труда и быта. При неосторожности заразные микробы могут попасть в организм и вызвать мышиную лихорадку, поражая почки человека. Поэтому, как золотое правило,

рекомендуется с грязными руками не касаться слизистых тканей, глаз, принимать пищу. Во избежание таких последствий, во-первых, работу выполняйте в перчатках, во-вторых – после работы тщательно вымойте руки с мылом, прополощите рот и нос. Такими простыми приёмами Вы ставите заслон проникновению бактерий в организм.

В случаях, когда Вас ранят нападавшие собаки, кошки, волки, лисы, то незамедлительно торопитесь в больницу и пункты скорой медицинской помощи. Очень часто на человека нападают бешеные животные, и они являются носителями вирусов бешенства. В этих случаях спасение-получение квалифицированной медицинской помощи.

Особо много встречаются в весенне-летнее время случаи нападения на людей клещей. Среди них могут быть клещи, заражённые энцефалитом. Клещевой энцефалит - очень тяжёлое заболевание, развивающееся при заражении человека от энцефалитного клеща. При вживании в тело клеща надо реагировать очень серьёзно. Если на Вашем теле Вы обнаружили присосавшегося клеща, аккуратно удалите, не отделяя хоботок от туловища. Если хоботок всё же оторвался и остался в теле, его следует извлечь прокаленной иглой. Место укуса следует обрабатывать спиртом, одеколоном, ляписом, настойкой йода.

Для предупреждения опасных последствий встречи с клещом следует:

- после пребывания в лесу или зарослях тщательно проверить одежду (особенно верхнюю) и быть бдительным относительно тех участков тела, которые больше всего привлекает клещ (паховая область, складки кожи, плечо, грудь, на голове – заушная часть и т.д.) и обратить внимание на те области тела, где чувствуете еле заметное движение по телу насекомого, постарайтесь заметить клещ на себе до того, как он присосётся. Особенно тщательно проверяйте своё тело перед тем, как ложиться спать;
- если Вы практику проводите в лесу, или по условиям практики приходится Вам бывать в лесных массивах, то позаботьтесь о том, чтобы Вам за 1-1,5 месяца до практики сделали противоклещевую вакцинацию;

- применять отпугивающее средство (репеллент), которое является эффективным (крем «Тайга, жидкости диметилфталата, дибутилфталата). Если всё же беда случилась, и за ночь клещ впился в Вас, не отчаивайтесь: удалите его и закупорите в чистый флакончик, быстрее добирайтесь в медучреждение с флакончиком для исследования клеща и для процедур.

В полевых условиях не менее важно соблюдать требования гигиены. К примеру, нельзя садиться отдыхать на сырую землю и холодные предметы (бетон, металл и др.), ходить без головного убора при наружной температуре менее +10°C и в дождливую погоду. Придя, домой (в общежитие) смените потную и влажную одежду на сухую. Мокрая одежда приводит к резкому повышению теплопроводности тела, и в результате может вызывать его переохлаждение, и как следствие, простудное заболевание.

Надо быть внимательным к себе. Пить нужно кипяченую воду, если такой возможности нет, то питьевую воду возьмите с собой, но при этом потребляемая вода должна быть из источников, разрешенных органами санэпидстанции.

Нельзя съедать незнакомые травы, ягоды, а также грибы и корни растений. Категорически запрещается сбор съедобных трав, ягод на участке, где проводилась обработка ядохимикатами.

Во избежание простудных заболеваний в общежитии поддерживайте температуру воздуха в пределах 18-22°C, не допускайте сквозняков.

1.7 Общие положения техники безопасности в технопарках, производственных цехах переработки продукции сельского хозяйства, на технологических машинах

Прежде всего, следует помнить, что в технопарках, пунктах технического обслуживания техники, производственных цехах переработки продукции сельского хозяйства сосредоточено технологическое оборудование: стационарные и мобильные. Они, в основном, являются источниками повышенной опасности.

Вопросы проведения практики должны быть согласованы с руководством подразделения, предприятия, организации. Обговорены все детали практических занятий вплоть до мелочей.

Студенты к практическим занятиям допускаются только после получения инструктажа на рабочих местах, в рабочей форме одежды и обуви. Обмундирование и обувь должны быть аккуратными, подогнанными, волосы заправлены под головные уборы, зависающих, не заправленных деталей одежды не должно быть. Не выполнившие такие предварительные требования перед началом практики к занятиям не допускаются.

При проведении практики надо следить за тем, чтобы был порядок на территории, в цехах. Лишние, острые ненужные детали должны быть убраны.

На месте практики необходимо убедиться в том, что техника располагается на надёжных подставках, электрическое питание отключено, сжатые и растянутые пружинные детали, рабочие органы машин не представляют опасность, если гидравлические и пневматические преобразователи энергии находятся в разгруженном состоянии и т.д.

К машинам и технологическому оборудованию сразу не подходите. Вам необходимо вначале изучить общее устройство, конструкцию по инструкциям, прикладываемым к машине заводом-изготовителем. Далее, приступайте к изучению особенностей, компоновку отдельных узлов, рабочих органов машин, технологического оборудования.

Особенно будьте внимательными и взаимно предупредительными при групповых занятиях. Во время занятий запрещается студенту оставлять место практики, заниматься посторонними делами.

При выполнении разборочно-сборочных операций на технике, выполнении технологических регулировок следует пользоваться исправными инструментами, приспособлениями на специализированных верстаках, столах.

К технологическому оборудованию, в том числе зарубежных фирм прикладывается инструкция по безопасной эксплуатации. Прежде чем разбирать узел, внимательно изучите инструкцию по безопасности. После изучения приступайте к уходу техники. Особо будьте внимательны к знакам безопасности и их сохранности помогут вам без травм эксплуатировать технику.

Студенты на практике учебную программу выполняют под руководством руководителя практики и учебного мастера. Разрешается выполнять только те работы, которые им поручили. Запрещается при работающем двигателе студенту садиться за руль трактора, включать рабочие органы и начать движение. Не надо забывать о том, что особую опасность для окружающих представляет за управлением техникой необученный человек.

В соответствии с действующими правилами к управлению трактором, комбайном и сельскохозяйственными машинами допускаются лица, прошедшие специальную подготовку и имеющие удостоверение тракториста-машиниста.

Не передавайте управление техникой посторонним лицам, даже своему товарищу, имеющему удостоверение, если он не вписан в учетный лист или наряд на выполнение механизированных работ. Не оставляйте без присмотра трактор, комбайн и другие машины с работающим двигателем. После остановки их, включите стояночный тормоз и низшую передачу.

Для обучения студента вождению с целью повышения устойчивости к опрокидыванию колеса тракторов и самоходных шасси необходимо расставлять на максимальную ширину колеи.

Отдельные занятия запланировано проводить на тракторных агрегатах. Запрещается производить на ходу какие-либо смазочные работы, регулировки, очистку рабочих органов машин. Во время движения агрегата запрещается переходить с трактора на прицеп и обратно, вскакивать на трактор, машину и соскакивать с них, сидеть и висеть на частях машины. Вы обязаны правильно применять средства индивидуальной защиты, без них работу продолжать нельзя (к примеру, на посевных работах без очков).

В производственных условиях часты несчастные случаи с людьми, которые любят отдыхать в борозде, копнах сена и соломы, в кустарниках, на обочине дорог, у машин и под машинами. Отдыхать разрешается только на полевых станах, в специально оборудованных вагончиках.

Техническое обслуживание и ремонт техники следует проводить вдвоём и только в дневное время, при этом используйте рукавицы. Помните, особо опасно

лезть под машину, поднятую только на домкрат. Машина может сползти с него и придавить Вас. Во избежание несчастного случая нужно всегда помимо домкрата под неё установить надёжную страховочную подставку. Нужно максимально использовать подъемные механизмы. Инструмент и приспособления должны быть исправными, соответствовать своему назначению и обеспечивать безопасность выполнения работ.

Во время грозы нельзя работать на технике. При этом остановите её и идите укрыться в вагончик. Если гроза застала Вас на поле, то рекомендуется отойти от трактора на 15 м и присесть на землю, подложив под себя местное подручное средство. Во время грозы нельзя располагаться на вершинах гор, на берегу водоёма и у предметов, выступающих над землёй. Особо опасно находиться под отдельно стоящим деревом.

Если гроза застала Вас во время пастьбы скота, то следует отойти от скотины на 10 метров, накрывайтесь непромокаемым плащом, накидкой пастуха и присядьте на месте. При этом не нужно пользоваться радиоприемником или любым другим электроприбором.

Очень часто несчастный случай происходит при движении без освещения. Ночью без света нельзя технику двигать с места.

Перегон техники является опасным мероприятием. Он должен осуществляться только под руководством ответственного за перегон техники лица, трактористы и водители при этом обязаны руководствоваться Правилами дорожного движения.

1.8 Правила противопожарной безопасности

Народная мудрость гласит: «Пожар легче предупредить, чем тушить!». Всю жизнь следуйте такому мудрому совету, не ошибётесь. Ежегодно убыток от пожара только по нашей республике превышает пол миллиарда рублей.

Пожар во многих случаях начинается из искры или зажженной спички. Если сумеешь его потушить в начале, то сможешь избежать миллионных потерь и спасешь жизнь людей. Поэтому необходимо стеречься от открытого огня, искрообразования, от искрения и короткого замыкания в электрических сетях,

атмосферного и статического электричества, от неисправностей в выпускной системе двигателя, от наматывания растительности на приводных валах техники, от сухого трения вращающихся деталей и т.д.

Пары нефтепродуктов (особенно на заправочных пунктах, нефтескладах, складах хранения красок и растворителей), газы (пропан, бутан, метан, ацетилен, аммиак), пыли в смеси с воздухом (мучная пыль, крахмал, каменноугольная, сланцевая, торфяная, комбикормовая, элеваторная пыли) при наличии источника зажигания (искра или огонь) взрываются и становятся причиной пожара. На таких объектах должен действовать особый противопожарный режим, ибо на них малейшая неосторожность с огнём и оплошность могут стать причиной пожара.

В уборочный период очень часто причиной пожара становятся неосторожное обращение с огнём (разведение костра, курение, где попало), неисправность в электрооборудовании уборочной и транспортной техники, воспламенение соломы, намотанной на валы машин и т.д. Студент или член ССО до выезда на поля обязан получить противопожарный инструктаж, научиться правильно использовать первичные средства пожаротушения.

При возникновении пожара не теряйся. Принимай меры по его тушению. Для этого есть первичные средства тушения пожара. Это, прежде всего вода с ведром, специальный запас песка с лопатой, почва под ногами, огнетушители, кошма и полотно. Вся уборочная техника, тракторы и автомобили, полевые станы, складские помещения комплектуются первичными средствами тушения пожаров. Механизаторы, водители, работники организаций, студенты на практике должны уметь пользоваться ими. Если заметил пожар на поле, или горит здания, тот немедленно звони в противопожарную часть по телефону: 01-сетевой телефон или по мобильному 112- МЧСовский канал, 101 – тоже канал противопожарных служб.

Во время инструктажа перед практикой попросите, чтобы Вам рассказали и показали, как эффективно пользоваться первичными средствами тушения пожаров, при инструктаже демонстрировали приёмы использования химического пенного огнетушителя, порошкового и углекислотного огнетушителей, приёмы тушения пожара электроустановок. От Вашей быстроты и правильных действий зависит

успех пожаротушения. В период уборочных работ на ночной стоянке не допускайте постановку тракторов, комбайнов и другой техники с соломой, остатками растительности, не останавливайте технику на куче соломы, сена и под линией электропередачи.

1.9 Соблюдение правила безопасности на воде

Купаться можно только в специально отведенных для этого местах. Нельзя купаться в незнакомом и не исследованном водоёме. Опасно купаться вблизи шлюзов, водоспускных устройств гидротехнических сооружений.

Купание в холодной воде вредно действует на организм человека, может вызывать простудные заболевания. Рекомендуется купаться при температуре воды не ниже 17°C. Входить в воду надо осторожно, на неглубоком месте остановиться и быстро окунуться с головой. Долго находиться в воде не нужно, так как можете простудиться. Нельзя доводить себя до озноба - это вредно для здоровья. При переохлаждении могут начаться опасные для жизни судороги конечностей. Если беда случится, не теряйтесь, старайтесь удержаться на поверхности воды, на спине и зовите на помощь. Сведенные судорогой мышцы растирайте, станет легче.

Если Вы попали в течение, лучше плывите по течению. Постепенно приближаясь к берегу.

Бывает, иногда по ошибке подплываешь к водовороту. В этих случаях тоже есть выход: главное не теряйтесь. Наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок в сторону по течению, всплывите на поверхность.

Запутавшись в водорослях, не паникуйте. Ложитесь на спину и постарайтесь мягкими, спокойными движениями всплыть в ту сторону, откуда приплыли. Если и это Вам не поможет, то нужно подтянуть ноги, осторожно освободитесь от водорослей руками. Остерегайтесь нырять головой вниз в воду малой глубины, так как от силы удара о дно или камень можете сломать шейный позвоночник или разбить черепную коробку.

Купайтесь только в разрешенных обследованных водоемах. Купание, где попало, заканчивается тяжелыми последствиями: смерть или инвалидность.

При купании запрещается:

- купаться в одиночку и ночью;
- заплывать за ограждения, ограничительные знаки;
- подплывать к моторным лодкам, судам, баржам, залезать на технические и предупредительные знаки, буи, бакены;
- загрязнять берег и прибрежную воду;
- прыгать и нырять с берега, с гидротехнических сооружений, лодок, катеров и других;
- пользоваться для плавания случайными плавающими предметами;
- нырять в воду для освобождения застрявшей сети, удочек.

При катании на лодках соблюдайте следующие правила:

1. На прогулку выходите только на технически исправной лодке, укомплектованной уключиной, веслами, оборудованной спасательными принадлежностями;

2. Уясните, как пользоваться спасательными принадлежностями;

3. Правила движения по воде схожие с Правилами дорожного движения. Обгон другой лодки производится с левой стороны в направлении движения.

4. Гребные лодки при встрече с моторными уступают, т.е. пропускают их.

Аккуратное Ваше поведение на воде и соблюдение вышеперечисленных правил при купании обеспечит Вам безопасность.

1.10 Оказание доврачебной помощи пострадавшему

В жизни всякое может случиться, все предвидеть и предупредить сложно. При несчастных случаях, не теряя времени, позвоните в «скорую» по телефону 03 или 112 по мобильному телефону. Им скажите коротко, что случилось, назовите точные координаты: место, где вы находитесь, сообщите о себе, о пострадавшем.

Не теряя времени, уточните, что случилось с Вашим товарищем (ушиб, перелом, ожог, отравление, вывих и т.д.) и примите меры по оказанию доврачебной помощи. До выезда на практику надо заботиться о приобретении аптечки для оказания доврачебной помощи, ими должны комплектоваться полевые станы,

лаборатории, материальные склады, самоходная сельскохозяйственная техника, тракторы и автомобили.

Как остановить *кровотечение*? Во-первых, кровоточащую конечность поднимите вверх и наложите тугую давящую повязку. При венозном и капиллярном кровотечениях необходимо наложить плотную повязку. При артериальном кровотечении оказывающий помощь останавливает кровь нажатием на артерию выше повреждённого места, и если это не оказывает действия, то нужно наложить жгут. Жгут накладывают не более чем на 1,5...2ч. (зимой не более 1 часа). Если на месте не оказалось жгута, то можно использовать закрутку из полотенца, косынки, галстука и т.д.

Если у пострадавшего носовое кровотечение, то следует его положить на спину или посадить на стул, откинув голову назад. На переносицу нужно положить холодную примочку, в нос ввести ватный тампон, смоченный в перекиси водорода.

Вывихи конечностей. При вывихе руки её нужно подвешивать в согнутом положении на ремень или косынку к плечу. При вывихах сустава ног нужно обложить ногу валиком из одежды с тем, чтобы обеспечивалась неподвижность, и отправить больного в медицинское учреждение.

Переломы. Пострадавшего, у кого перелом или ушиб позвоночника, необходимо укладывать на ровную твёрдую поверхность (щит или доски) обеспечить неподвижность переломанного органа и отправить в медицинское учреждение.

Если повреждена ключица, то нужно подкладывать в подмышечную впадину комок ваты, свёрток материи и подвязывать бинтом, согнуть в локте под прямым углом руку к туловищу или подвешивают к шее.

Если произошёл перелом ребер у пострадавшего, нужно забинтовать ему грудь или стягивать её полотенцем во время выдоха, далее, необходимо отправить в медицинское учреждение.

Ушибы. При ушибах к повреждённому месту прикладывают смоченную в воде тряпку или снег (зимой) и накладывают давящую повязку. Если у пострадавшего ушиб груди, головы, живота, нужно немедленно отправлять в больницу.

Ожог. Надо освободить пораженное место от одежды. Если человек подвергся первой степени ожога (покраснение и отёк кожи), пораженное место в начале окунают в холодную воду, а затем накладывают стерильную повязку. При появлении пузырьков необходимо протереть раствором марганцовокислого калия и положить бактерицидный пластырь.

Кислотные ожоги промывают чистой струёй воды, а затем с раствором пищевой соды, накладывают стерильную повязку. Ожоги от щелочей промывают чистой водой, накладывают примочку из слабого раствора уксуса и борной кислоты, накладывают стерильную повязку. После оказания помощи пострадавшего отправляют в медицинское учреждение.

Отравление угарным газом. Пострадавшего выносят на свежий воздух, освобождают от стесняющей одежды, обрызгивают водой и дают нюхать нашатырный спирт. При отсутствии дыхания и его перебоих необходимо делать искусственное дыхание и немедленно отправлять в больницу.

Отравление ядохимикатами. Человека нужно переносить на свежий воздух, освободить от стесняющей одежды, дать пить слабый (розовый) раствор марганцовокислого калия и раздражением задней части глотки вызвать рвоту, затем заставить выпить полстакана солевое слабительное. При обморочном состоянии пострадавшему дают нюхать нашатырный спирт. В случае прекращения дыхания нужно делать искусственное дыхание. Пострадавшего немедленно следует отправлять в медицинское учреждение.

Солнечный и тепловой удар. При этом пострадавшего переносят и укладывают в прохладное место с приподнятой головой, освобождают его от стесняющей одежды, дают пить (кофе, чай), обливают голову и грудь холодной водой или накладывают холодный компресс. Дают нюхать нашатырный спирт. При появлении перебоев в дыхании, делают искусственное дыхание.

Как нужно делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца пострадавшему.

Искусственное дыхание делается, когда пострадавший не дышит или дышит резко, и судорожно, всхлипыванием, а также при постепенном ухудшении дыхания.

Наиболее эффективным считается искусственное дыхание по способу «изо рта в рот» или изо рта в нос».

Пострадавшего укладывают на спину с запрокинутой головой (под лопатку подкладывают валик из одежды), расстегнув стесняющую одежду, очищают дыхательные пути. После очистки дыхательных путей пострадавшего, оказывающий помощь делает глубокий вдох и затем, зажав его нос и плотно прижав свой рот к его рту, через марлю и платок производит в его лёгкие выдох. При правильном проведении впуска воздуха грудная клетка пострадавшего должна подниматься, и при выдохе - опускаться. Вдувание воздуха следует производить резко с интервалом в 5 с (с частотой 12 раз в минуту).

Искусственное дыхание проводится до восстановления собственного глубокого и ритмичного дыхания пострадавшего.

Наружный (непрямой) массаж сердца основан на выжимании из сердца крови в кровеносные сосуды при деформации грудной клетки. Он делается при остановке сердца пострадавшего в лежащем положении на спине.

Непрямой массаж сердца проводится следующим образом. Оказывающий помощь основанием ладони руки, к которой сверху наложена вторая рука, надавливает на участок груди выше на 2 пальца мягкого места грудины. Надавливание следует производить быстрым толчком так, чтобы сместить нижнюю часть грудины на 3 - 4 см (у полных людей на 5 - 6 см) и зафиксировать её в этом положении на 0,5 с, после чего быстро отпустить. Повторять надавливание следует каждую секунду или несколько чаще (менее 60 надавливаний в минуту не создаёт достаточного кровотока).

К определению участка надавливания нужно относиться очень серьёзно, так как в противном случае можно повредить внутренние органы и переломить кости.

Искусственное дыхание и массаж сердца. Если искусственное дыхание и непрямой массаж сердца делается одним человеком, то их следует чередовать: после двух глубоких вдувания воздуха в нос или рот пострадавшего оказывающий помощь делает 15 надавливаний на грудную клетку с целью массажа сердца (частота надавливаний должна быть более 60 в минуту).

1.11 Охрана окружающей среды

Находясь на практике, не разводите костер без надобности. Каждый очаг горения уничтожает ценнейшее достояние всего народа – почву, образовавшуюся в течение миллионов лет, и кроме того может костер стать причиной возникновения пожара. При выездах на пикник, на природу лучше и безопаснее с собой брать керосиновый примус. В таких случаях отпадает возможность в розжиге костра только по крайней необходимости используйте на дрова сухостой и хворост. Спиливая сухостой, старайтесь не повредить окружающие его деревья и кустарники. Всегда заливайте водой и потом закапывайте костер перед уходом. Не затаптывайте, а залейте из ближайшего водоема или лужи, чтобы не осталось тлеющих углей. Не используйте пиротехнические, огнеопасные и взрывоопасные изделия.

Не бросайте в лесу горящие спички и окурки., а также их не бросайте в водоемы. Кроме того окурки ядовиты, они не тонут и будут очень долго загрязнять воду.

Не загрязняйте водоемы моющими средствами и нефтепродуктами.

Не причиняйте вред животным и птицам. Если в вас бурлит кровь охотника — полюбите фотоохоту. Не трогайте змей, ужей и ящериц. Не трогайте гнезда, бобровые плотины, и другие постройки животных и птиц.

Если вы находитесь в природном парке или памятнике природы, зарегистрируйтесь в администрации парка. В этих условиях не используйте мототехнику, сельхозтехнику. Вы можете повредить уникальные и редкие растения и нарушить хрупкий природный баланс.

Отходы производства, упаковки из-под продуктов, не использованные растворы химикатов, нефтепродукты бесконтрольно не выбрасывайте и не выливайте. Отходы соберите и увозите с собой до ближайшего мусорного контейнера.

Прежде чем организовать какую-либо работу сразу решите вопрос, куда Вы будете девать отходы. Если на месте практики нет налаженной системы сбора и утилизации отходов, то упаковки из-под продуктов берите с собой в город и

опускайте в мусоросборочную тару или в мусоропровод. Не создавайте свои свалки из мусора и не добавляйте свой мусор к уже созданным кем то до вас несанкционированным свалкам

Относясь бережно к окружающей среде, добивайтесь, чтобы окружающие Вас люди, также её берегли.

Следите, и не допускайте загрязнения бытовыми и производственными отходами окружающей среды!

Раздел 2 ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ТЕРРОРИСТИЧЕСКИМ УГРОЗАМ

Противодействие терроризму – задача всенародная, терроризм ни кого не щадит, у него нет ни национальности, ни религиозного лица, нет моральных правил. Он коварен и беспощаден. Взрывы, взрывы, везде попытка пугать людей, вызвать у всех страх безысходности. Террористы фанатичны, переубедить их словами не возможно.

Поэтому каждый из нас должен смотреть на мир открытыми глазами и не обольщаться тем, что сия горькая чаша нас минует.

Противодействие терроризму не только задача специальных служб и правоохранительных органов. Их ведомства будут бессильны, если противодействие будет оказываться всем обществом, каждым гражданином России. Для этого порою не надо быть суперменом, обычная житейская смекалка и внимательность являются эффективными видами противодействия террору.

Взрывы жилых домов, больниц, производственных учреждений в ряде городов России показали, что только наша беспечность и безразличие позволила свершиться этим страшным происшествиям. Ведь на глазах жильцов, работников ведомств в подвалы завозились мешки с компонентами взрывчатых веществ под видом сахара и других продуктов. А ведь проще простого, увидев такое действие, позвонить по телефону - 112 (либо по привычным - 01 и 02) и попросить проверить. Вам будут благодарны сотрудники специальных служб. Легче проверить, чем потом разбирать завалы и видеть горе людей.

Известны многочисленные факты террористических актов, совершенных с использованием автомобилей, начиненных взрывчаткой. Конечно, определить на улице такой автомобиль простому человеку сложно. Но в своем дворе, увидев припаркованную чужую машину, можно и нужно беспокоиться, позвоните по телефону - 112 и попросите проверить. Пусть вас не гложет мысль о том, что вы причинили неудобства спецслужбам, пусть не беспокоит боязнь того, что вас назовут паникером. Вы платите налоги, на которые содержатся спецслужбы, обеспечивающие вашу безопасность.

Излюбленный метод террористов – использовать сумку, портфель, пакет, сверток, начиненный взрывчаткой и положить его в мусорный контейнер или урну, оставить у прилавка, под столом, в салоне общественного транспорта, кинотеатре, спортивном комплексе. Но ведь все мы взрослые люди и знаем, что просто так пакет или сверток в мусорном баке лежать не могут. А раз есть угроза терроризма, то не исключено и самое страшное. Проявите бдительность, позвоните по телефону - 112 и расскажите о своих опасениях. Если вы едете в общественном транспорте, сообщите об этом водителю. Этим, быть может, вы спасете жизнь и здоровье многих людей.

Террористы это категория людей, которые сознательно идут на смерть ради совершения акта террора. Они также отличаются от основной массы своим поведением, отрешенностью, одеждой. Одежда должна прикрыть взрывное устройство. Она или явно не по сезону или явно больше размеров, который смертник носит. Человек знает, что он несет взрывчатку. Он напряжен, опасается прямых контактов с окружающими, сторонится их. Он едет в определенный адрес и не заинтересован, чтобы его разоблачили.

Если у вас есть сомнения, запомните приметы, позвоните и сообщите: в каком направлении он движется, на каком транспорте, как он выглядит.

Студенты, находясь в стенах университета, на объекте проведения практики, должны знать о том, где вероятнее всего можно столкнуться с подготавливаемым террористическим актом. Взрывоопасный предмет может быть заложен в:

- учебной аудитории, коридоре;

- столовой, буфете – особенно во время обеденного перерыва;
- спортивном и концертном залах во время проведения массовых мероприятий;
- на улице перед входными дверями, в местах скопления людей.

Обнаружить наличие взрывоопасного предмета можно по следующим признакам:

- бесхозные портфели, сумки, пакеты, лежат на полу, в урне, под столом, в оконном проеме. Спросите, где владелец. Если его рядом нет, есть повод для беспокойства;

- штатные боеприпасы – гранаты, снаряды, мины, тротилловые шашки. Увидели штатный боеприпас – сразу бейте тревогу;

- торчащие из свертка, пакета провода;

- звук работающего часового механизма, жужжание либо лежащий в пакете и просматриваемый мобильный телефон или пейджер;

- привязанный к пакету натянутый провод или шнур;

- неприятный запах либо запах горючего вещества (бензин).

В случае обнаружения подозрительного предмета, необходимо:

- не трогать, не передвигать обнаруженный подозрительный предмет!

Представьте эту возможность специалистам. Не курите.

- попросить, чтобы никто не пользовался средствами радиосвязи, в т.ч. и мобильными телефонами, пультами дистанционного управления сигнализацией автомобилей и другими радиоэлектронными устройствами вблизи данного предмета;

- немедленно позвонить по телефону на 1-й пост Университета (гор.- 2-28-07-19, внутр.- 14-49), либо начальнику службы охраны (гор.- 2-28-07-19; внутр.- 12-17) и сообщить об обнаруженном предмете.

Ждите прибытия инспектора отдела охраны и режима университета и специальных служб, которым сообщите о том, что послужило причиной Вашей тревоги. В дальнейшем служба охраны и режима университета совместно со специальными службами обеспечат:

- охрану подозрительного предмета и опасной зоны;

- возможность беспрепятственного подъезда к месту обнаружение подозрительного предмета, автомашин правоохранительных органов, скорой медицинской помощи, пожарной охраны, сотрудников МЧС;

- эвакуацию людей из здания.

В мире достаточно часто фиксируются факты направления взрывных устройств и отравленных порошков в почтовых отправлениях. Если вы получили подозрительное письмо или посылку, бандероль, то не вскрывайте его. Положите в полиэтиленовый пакет или сумку и немедленно позвоните по телефону 112 либо на пост Университета. До прибытия инспектора отдела охраны и режима правильное всего выйти из помещения.

Если Вы вскрыли отправление и обнаружили там подозрительные предметы, то ничего не разворачивайте, вложите это отправление в пакет и немедленно сообщите дежурному диспетчеру. К отправлению больше не прикасайтесь и вместе с коллегами выйдите из помещения.

Еще раз обращаем Ваше внимание на то, что категорически запрещается самостоятельно предпринимать какие либо действия с взрывными устройствами или подозрительными предметами - это может привести к взрыву, многочисленным жертвам и разрушениям! **БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!**

Раздел 3 ОХРАНА ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ

3.1 Здоровый образ жизни

Здоровье, как сама жизнь, каждому человеку даровано родителями и природой. К нему надо относиться бережно с рождения и вплоть до самой смерти. Беречь здоровье на всех этапах жизни – святая обязанность каждого из нас.

Здоровье каждого человека зависит на 50% – от образа жизни, 20% – от состояния окружающей среды и социума, 20% – от наследственных факторов, 10% – от службы здоровья (в том числе потребления лекарств), отмечено в документах Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).

Неслучайно в классификации зависимости здоровья от факторов первым называется то, что оно зависит от образа жизни. Здоровый образ жизни, носителем и исполнителем которого является каждый конкретный индивидуум (человек), складывается из следующих составляющих:

- разнообразное и достаточно калорийное питание;
- соблюдение режима труда и отдыха, правил личной гигиены;
- достаточная двигательная активность;
- закаливание организма, реализация мер по повседневному укреплению здоровья;
- грамотное и разумное отношение к среде обитания;
- уравновешенная психогигиена и умение управлять своими эмоциями, профилактика невротических состояний (саморегуляция и самовнушение, аутотренинг);
- отказ от вредных привычек (курение, потребление алкоголя, наркопотребление);
- правильное сексуальное воспитание;
- безопасное поведение в быту, на улице, в учебных заведениях, на работе, в пути на работу и обратно, на местах отдыха.

Каждому для себя необходимо прежде всего уяснить, что и какие факторы разрушают здоровье. Назовем некоторые из них:

- невнимательность и беспечное отношение к своему питанию, беспорядочность питания;
- гиподинамия – недостаточная двигательная активность;
- эмоциональная и психическая напряженность на работе, в учебном заведении, в общежитии, со своими товарищами;
- употребление водки, пива и вина, табакокурение, потребление наркотиков, ранние половые связи;
- низкий уровень денежных доходов;
- бытовая неустроенность;
- нарушенная экологическая среда.

Житейским опытом доказано, что нездоровый образ жизни родителей пагубно отражается на ребенке. По утверждению академика В.И. Бехтерева от родителей – алкоголиков родится на каждые 100 пар: 10 уродов; 8 идиотов; 15 больных эпилепсией; 5 алкоголиков; из оставшихся у многих установлена умственная неполноценность (ребенок плохо соображает).

Нездоровый образ жизни резко снижает ее продолжительность, преждевременно подрывает здоровье человека. Такие явления как алкоголизм, наркомания, табакокурение способствуют неимоверно быстрому разрушению здоровья. Человечество давно знало об их вредных свойствах и воспитывало в человеке негативное отношение к ним. Достигались положительные результаты. Еще в первой половине прошлого столетия в деревнях Башкортостана не знали слова «алкоголик, наркоман», табакокурением занимались единицы. И даже при этом открыто не курили, так как в те годы с детских лет внушалось, что стыдно курить при людях, при родителях. Не говоря о пьянстве. Пьянство считалось позорным явлением. Все перечисленные факты считались антиобщественным явлением и, как следствие, граждане страны сами поддерживали порядок, все считали подобное отношение к негативным явлениям в жизни нормой поведения.

Многочисленные научные исследования подтвердили, что фундамент здоровья ребенка закладывается родителями, зависит всецело от их здорового образа жизни.

Исходя из вышеизложенного следует, что воспитательная работа, прежде всего должна быть направлена на насаждение здорового образа жизни, на убеждение в этом молодого человека.

3.2 Составные части здорового образа жизни

Здоровый образ жизни, прежде всего, предполагает нормальное питание и достаточно продолжительный сон. Вот эти два составляющих здорового образа жизни направлены на обеспечение полноценного физического развития молодого человека.

Опасные и вредные вещества в организм человека поступают через кожу, слизистые оболочки, пищеварительный тракт, дыхательные пути и мочеполовой

аппарат. Поэтому безразлично, что человек ест, чем дышит и в какой среде находится, как взаимодействует с окружающей средой.

Здоровье человека находится в прямой зависимости от количества и качества пищи, режима питания. Научно доказано, что несбалансированное питание ведёт к росту заболеваний, вызванных не только нарушением обмена веществ, но и влечет за собой поражение различных органов и систем человека.

В связи с вышесказанным следует вспомнить о культуре питания. Культура питания - это организация оптимального питания в соответствии с потребностями организма. В питании сам индивидуум должен ориентироваться на соответствие количества и калорийности пищи энергетическим затратам и физиологическим потребностям организма. Пища среднестатистического человека (рост – 170 см, вес – 70 кг, продолжительность жизни – 70 лет) должна состоять на 15-20% из белков, 20-30% из жиров, 50-55% из углеводов, которые содержатся в овощах, фруктах, злаковых культурах, орехах. Источником белка должны быть продукты переработки бобовых культур, молочных продуктов, рыбы и мяса. Из масел в наших условиях доступны подсолнечное, кукурузное и оливковое масла. Основным источником углеводов являются крупы, мучные продукты, сахарный песок.

В основе рационального питания должны быть: разнообразие, умеренность, биологическая полноценность, установившийся режим питания. Существует отдельная отрасль по организации правильного питания, поэтому следует самостоятельно и постоянно просвещаться в данном вопросе.

Многочисленные факты подтверждают, что многие болезни начинаются в детстве и молодые годы, если к своему здоровью относиться поверхностно и недобросовестно. О своём здоровье и его зависимости от факторов следует тщательно заботиться. Здоровье сильно и быстро подрывается, если молодой человек добавит, кроме перечисленных отрицательных факторов, вредные привычки. Для нормальной и успешной учёбы (работы) важное значение имеет разумная организация режима труда (учёба - тоже труд) и отдыха. Чтобы везде успеть, надо правильно распределять время суток. Из 24 часов суток на ночной сон необходимо отводить 7-8 часов, остальную часть - для учёбы и выполнения

домашних заданий, участия в общественно-полезных мероприятиях, самообразования, выполнения работ по месту жительства.

Не следует увлекаться тратой времени на пустые телефонные разговоры, несодержательные телепередачи и компьютерные игры. Для здоровья необходимы прогулки на свежем воздухе или занятия спортом.

В повседневной жизни не следует подвергать себя к чрезмерному переутомлению. Стараться делать всё во время и смолodu приучать себя к дисциплине.

Очень часто молодой человек подвергается переутомлению из-за своей неорганизованности и лени, неумелому составлению своего режима дня.

В процессе восстановления ежедневной нормальной работоспособности важное место занимает сон. Сон должен быть глубоким и достаточно продолжительным (не менее 7-8 часов). С этой целью необходимо для себя и других создать все условия для хорошего и продолжительного сна.

3.3 Физическая нагрузка в оздоровлении организма

Забота об укреплении своего здоровья - это повседневная, продолжающаяся на протяжении всей жизни человека, привычка. Её надо поддерживать постоянно.

Наукой изучена и доказана необходимость ежедневной активной работы человеку. Молодой организм имеет особенность, заключающуюся в следующем: клетка молодого организма запасает энергии больше, чем тратит, поэтому следующий акт её работы будет большим по величине по сравнению с предыдущим. Такое явление называется энергетическим правилом скелетных мышц. В соответствии с названным энергетическим правилом необходимой для молодого организма является двигательная активность мышц. Наука о человеке доказала, что в детском возрасте физические упражнения способствуют развитию речи, в школе и вузе - умственной работоспособности и психическому здоровью.

Постоянная двигательная активность для молодого организма - это естественная потребность. Эту потребность необходимо удовлетворять. Самой природой в человеке заложена потребность в движении. Казалось бы, чем меньше

физически трудится человек, тем для него лучше. Нет, из-за недостатка физической активности в человеке развиваются различного рода болезни, главенствующее положение занимает среди них болезни сердечно-сосудистой системы. При недостаточной физической активности у человека ослабляется деятельность сердца, нарушается обмен веществ и, как следствие, происходит ожирение и дистрофия. Все это в конечном итоге ведет к нарушению деятельности центральной нервной системы, развитию атеросклероза, гипертонии, инфаркта миокарда, сахарного диабета.

Как вывод следует отметить, что лень нужно отгонять, побольше надо стараться ходить пешком, заниматься физкультурой и спортом.

В нашем университете созданы необходимые условия для занятия физкультурой и спортом, этими возможностями надо разумно пользоваться для восстановления и укрепления здоровья.

3.4 Начинайте день с утренней гимнастики и водных процедур

Много примеров, когда в молодые годы человек вылечивается от болезней и укрепляет своё здоровье, которое необходимо беречь смолоду. Если будешь безразличным к своему здоровью, то вся жизнь пройдёт на лекарствах, на их поисках.

Каждое утро начинайте с гимнастики. Цель этой процедуры заключается в том, чтобы сократилось время перехода ото сна к бодрствованию. Утренняя зарядка не включает силовых приемов с максимальными нагрузками. Она начинается с подтягивания, делается разминка группы мышц, суставов и связок, последовательно переходя к упражнениям для рук и плечевой области, туловища и ног.

Обязательными процедурами являются дыхательные упражнения, бег на месте и ходьба. Полезно по утрам делать обтирание тела влажным полотенцем или обливание водой.

Для гармонического развития молодого организма необходимо занятие спортом. Спорт способствует развитию костно-мышечной, кровеносной, дыхательной, нервной систем. В последние годы среди населения пользуются

спросом различные тренажеры и гимнастические устройства (велотренажеры, беговые дорожки, массажеры, «Стенки здоровья»), которые позволяют заниматься физическими упражнениями круглый год.

Занимаясь спортом, молодой человек думает о своём будущем, он закладывает основу счастливой жизни надолго: у него нет времени и желания приобщаться к вредным привычкам. Он исходит, прежде всего, из таких позиций: я сам себе друг или враг? Если я друг себе, зачем мне приобщаться к вредным привычкам и заводить сомнительные знакомства?

3.5 О подрыве здоровья под воздействием вредных привычек

Вредная привычка - способ поведения, закреплённый в личности, отличающийся агрессивностью по отношению к самому себе и к обществу. К ней относятся курение, пьянство, употребление наркотиков и вдыхание ароматических углеводов. Все четыре разновидности привычки имеют античеловеческие последствия, выражающиеся в разрушении здоровья и психики, ускорении процесса старения организма и сокращения продолжительности жизни. Процесс привыкания к ним происходит по-разному. К примеру, никотинозависимым табакокурящий человек становится в течение нескольких месяцев, иногда годами. Ни один курильщик не задумывается о том, в чём заключается вредность табакокурения. Ведь у курящего человека происходят глубокие перестройки в организме. Во-первых, сам организм перестаёт вырабатывать отдельные вещества, содержащиеся в никотиновых смолах, образующихся в результате сухой перегонки табака. В последующем, организм лишается такой функции и требует от табакокурильщика, чтобы вышеназванные вещества поступали извне. В этом заключается суть привыкания человека к табакокурению.

Никотин по опасности к организму относится к классу высокотоксичных веществ. Исследованиями доказано, в чем заключается вред курения. В дыме сигарет содержится более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, окись углерода, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты и другие.

Курильщика спасает то, что доза вводится не сразу, а дробно. Одна пачка сигарет содержит смертельную дозу никотина.

Статистические данные подтверждают, что по сравнению с некурящими длительнокурящие люди в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 раз - инфарктом миокарда, в 10 раз - язвой желудка. Каждый седьмой курящий длительное время болен **облитерирующим эндартериитом** - тяжким недугом кровеносных сосудов. Табачные изделия готовятся из высушенных листьев табака, которые содержат белки, углеводы, минеральные соли, клетчатку, ферменты, жирные кислоты и другие. Среди них важно отметить две группы веществ, опасных для человека, - никотин и изопреноиды. Среди перечисленных никотин занимает первое место.

Вместе с дымом в организм курящего человека поступают еще и канцерогенные вещества (бензпирен и дибензпирен), способствующие возникновению злокачественных опухолей, много углекислого газа - 9,5% (в атмосферном воздухе - 0,046%) и окиси углерода - 5% (в атмосферном воздухе ее нет). Никотин относится к нервным ядам. В экспериментах на животных и наблюдениях над людьми установлено, что никотин в малых дозах возбуждает нервные клетки, способствует учащению дыхания и сердцебиения, вызывает нарушение ритма сердечных сокращений, тошноту и рвоту. В больших дозах никотин тормозит, а затем парализует деятельность клеток центральной нервной системы, в том числе и вегетативной. Расстройство нервной системы проявляется снижением трудоспособности, дрожанием рук, ослаблении памяти. Никотин пагубно влияет на железы внутренней секреции (надпочечники), вызывая тем самым спазм сосудов, повышение артериального давления и учащение сердечных сокращений. Табачный дым отрицательно влияет на половые железы, у мужчин он ведет к развитию **импотенции** (половой слабости).

Человек, как социальное существо, обязан думать о своём здоровье и о здоровье потомства. Если человек не привык к табакокурению, то пусть не начинает. Если приучился к нему, пусть себя убеждает во вредности табакокурения и прекращает курить. Такой поступок будет лучшим подарком самому себе и семье!

В последние годы больше всех продуктов наиболее доступными стали водка и алкогольные напитки. У нас в стране национальный совет по алкоголизму утверждает, что ежегодно по причине алкоголизма погибает около 98 тысяч человек (сюда входят заболевания, связанные с алкоголизмом, автомобильные аварии на почве алкоголя, самоубийства, убийства на почве пьянства и др.). Обидно то, что хотя все мы знаем: алкоголь - самый распространённый легальный наркотик, для него нет запрета. Каждый пятый человек трагически гибнет (в основном молодежь) на почве бытового пьянства.

Алкоголь воздействует на психику человека, поэтому пьянице без разницы, то есть «море становится глубиной по колено», он не способен думать о ценности жизни. Человек окончательно теряется как личность.

По статистическим сводкам до 70% преступлений против личности совершается людьми в состоянии алкогольного опьянения. Сколько приносят людям горя, убытки, страдания, винно-водочные изделия, не счесть. Пожалуй, каждый человек у нас в той или иной мере пострадал и страдает от пьяниц, пьяниц-дебоширов, от «тихих» пьяниц.

Потребление наркотиков - самое страшное явление в жизни человека, любые наркотики разрушают все органы человека, и он, не достигая 35 лет, уходит из жизни, или при жизни становится «трупом».

Во всех случаях заслоном в борьбе с вышеперечисленными негативными явлениями может стать только сам человек. Каждый обязан сказать «нет» явлениям пьянства, табакокурения и наркомании.

Распространение вредных привычек среди населения является одной из основных причин ухода из жизни людей неестественной смертью, сокращения средней продолжительности жизни у нас в стране. Анализируя сегодняшнее наше состояние, проявляя заботу о завтрашнем дне страны, мы обязаны сказать, что «нет» места в нашей жизни алкоголизму и пьянству, табакокурению и наркомании.

Именно в этом направлении должна вестись воспитательная работа среди молодежи.

3.7 Антропозоонозы и меры по их профилактики

Многие молодые люди держат любимых животных и выращивают комнатные растения. Эволюция человека во все времена была в тесном контакте с растительными и животными мирами. Надо знать, что около 100 заболеваний поражают и человека, и животных. Их называют антропозоонозами. Распространителями их являются микробы, вирусы, грибки, гельминты при тесном контакте с животными и потреблении их продуктов, а так же переносчиками инфекции могут быть кровососущие насекомые.

Бешенство – тяжелая вирусная болезнь, распространяют бешеные волки, лисы, собаки, кошки. К бешенству восприимчивы крупный рогатый скот, свиньи, лошади, человек. Вирус выделяется со слюной бешеного животного, проникает при укусах в рану и по нервам достигает центральной нервной системы.

Бешенством чаще болеют жители сел. Болеют чаще мужчины. Инкубационный период длится от нескольких дней до 2 месяцев, даже года, все зависит от места укуса, чем оно ближе к голове, тем короче. Человек начинает расчесывать места укуса, испытывает зуд, боли, беспричинный страх, становится более чувствителен к свету, звуку, появляется водобоязнь, судорожное сокращение мышц глотки и гортани.

Меры борьбы с бешенством:

Следует:

- 1) больных и подозреваемых в заболевании животных следует изолировать;
- 2) трупы павших животных следует сохранять в недоступном для животных (особенно для грызунов) месте до прибытия ветработников, но не больше 2 суток, после чего зарыть на скотомогильнике на глубину не менее 2 метров;
- 3) провести дезинфекцию зараженных мест 2-процентным раствором формалина, едкого натра или крутым кипятком; одежду, испачканную слюной больного животного, выстирать, прокипятить и прогладить горячим утюгом;

4) необходимо всех покусанных людей направить в ближайшую санитарно-эпидемиологическую станцию или медицинское учреждение для прививок против бешенства.

Профилактическая работа сводится к систематическому истреблению бродячих собак, кошек, соблюдению правил содержания домашних собак и кошек с обязательной их ежегодной иммунизацией. Каждое бешеное животное должно быть уничтожено.

Бруцеллез - инфекционная болезнь крупного рогатого скота, свиней, овец. Вызывается болезнь бруцеллами, выделяемыми из организма больного животного с молоком, мочой, калом, выкидышем, жидкостью из влагалища. Бруцеллы концентрируются в подстилке, шерсти. Чаще заболевают люди, занимающиеся уходом за животными, нередко заболевают дети, которые подходят к животным и трогают их руками, кормят с рук.

Инкубационный период длится от одной недели до нескольких месяцев. Заболевание начинается с повышением температуры до 40° С и длится 3-7 дней с признаками ангины, воспаления гортани, сухого бронхита, болей в мышцах, костях, суставах. Смертность достигает до 2-х % от общего числа заболевших.

Профилактика заключается в предотвращении распространения бруцеллеза среди сельскохозяйственных животных, применении прививок, термической обработки продукции, а также своевременного медицинского обследования работников животноводства, диспансеризации.

Туберкулез – бактериальная инфекционная болезнь человека и животных, характеризующаяся хроническим волнообразным течением с поражением легких, интоксикацией организма. Возбудитель – туберкулезные микобактерии обладают высокой устойчивостью к физическим и химическим агентам. Основным источником возбудителя – больной человек. Болеет крупный рогатый скот, свиньи, птица, человек. Люди заражаются при обслуживании больных животных и птиц воздушно-капельным и воздушно-пылевым путем, а также через молоко и молочные продукты, мясо, яйца. Возможна передача возбудителя через различные предметы бытовой обстановки и обихода. Наиболее подвержены заражению дети в возрасте

до 3-х лет. Заболеванию способствуют различные виды иммунодефицита, в частности ВИЧ-инфекция. Чаще болеют мужчины, люди старше 60 лет.

Инкубационный период длится 3-12 недель. При первичном туберкулезе у 90% больных наблюдаются признаки пневмонии, а в случае внелегочного - поражение кишечника, мочеполовых органов, глаз, слизистой оболочки рта, молочных желез, кожи, костей.

Сибирская язва – особо опасная бактериальная инфекционная болезнь животных (крупного рогатого скота, оленей, верблюдов, лошадей, овец) и человека. Возбудитель болезни – бактерия (бацилла), очень жизнеспособная, т.к. образует оболочку – спору. Такая спора выдерживает даже кипячение в воде до 15 минут. Возбудитель находится в крови больных животных, в пораженных органах, выделяется из организма с мочой, калом. Инкубационный период от момента заражения длится от нескольких часов до 8 дней, чаще 2-3 дня. В почве вирус сохраняется годами!

Человек заражается сибирской язвой при контакте с больным животным, его трупом либо с зараженной возбудителем почвой. Факторами передачи служат инфицированные продукты животноводства, животноводческое сырье, изготовленные из него предметы, загрязненные микробами предметы обихода и ухода за скотом. Возбудитель проникает в организм через микротравмы на коже или наружные слизистые оболочки.

В обычных условиях у 95-97% заразившихся заболевание протекает в виде кожной формы, летальность достигает 2-3 %, а вот при генерализованной -100%, причем больные погибают через 2-3 дня при явлениях инфекционно-токсического шока. На коже появляются красные пятна, которые постепенно превращаются в язвы, покрытые темной коркой (струпом) и окружены зоной покраснения венчиком вторичных язв по периферии. У людей повышается температура до 40 °С.

При генерализованной форме возможны легочные (воспалительные явления, боли в груди, одышка, кровянистая мокрота, пневмония) или кишечные проявления (боли в животе, кровянистые понос и рвота, вздутие живота).

Основное профилактическое мероприятие: вакцинация животных и людей, трупы павших животных следует сжигать.

Туляремия – природно-очаговая болезнь животных и человека. Характеризуется лихорадкой, поражением дыхательных путей, истощением. Человек заражается микробами от укусов инфицированных блох, клещей, комаров, возможно проникновение возбудителя через травмы вследствие укусов инфицированных грызунов, а также при вдыхании загрязненной возбудителем пыли, зерна (воздушно-пылевым путем, через шкуру инфицированных грызунов).

Основные клинические признаки – повышение температуры до 39 °С (две недели), головная и мышечная боль, тошнота, рвота, увеличение печени и селезенки.

Меры борьбы:

- 1) строгий контроль за недоступностью продуктов питания грызунам;
- 2) проведение вакцинации населения;
- 3) истребление грызунов и сжигание их трупов;
- 4) соблюдение личной гигиены.

Ящур - вирусное зооантропонозное заболевание, характеризующееся образованием специфических пузырьков на слизистых оболочках рта. Болеют крупный рогатый скот, олени, козы.

Заражение людей происходит алиментарным путем через необеззараженные молочные продукты, мясо больных животных (коров, коз, овец, свиней). Инкубационный период - 1-12 дней, чаще 3-5 дней. Заболевание начинается внезапно: озноб, повышение температуры до 38°-40°С, головная боль, слабость, боли в мышцах, жажда. Спустя 1-2 дня возникает сухость и жжение во рту, слюнотечение, покраснение глаз, иногда боль при мочеиспускании. Ротовая полость покрасневшая, отечная с большим количеством пузырьков, которые могут сливаться в крупные пузыри, заполненные прозрачным или мутным содержимым. В последующие 1-2 дня пузырьки вскрываются, образуя язвочки, вследствие чего затрудняется жевание, глотание и речь. Пузырьки формируются также на коже между пальцами рук и ног и ногтевого ложа. Период высыпания длится около

недели. У большинства людей высыпание длится 10-15 дней, однако иногда оно затягивается от нескольких месяцев до полутора лет.

Для профилактики распространения устанавливают карантин, проводят вакцинацию. Люди, работающие с животными, должны соблюдать гигиенические правила. Запрещается употребление сырых молочных продуктов, плохо проваренных мяса и мясопродуктов.

Лептоспироз – острая инфекционная болезнь, вызываемая патогенными лептоспирами, передающаяся человеку от больных животных преимущественно водным путем. Лептоспироз распространен среди крупного рогатого скота, свиней. Начало болезни острое: озноб, повышение температуры тела до 40°C, головная боль, тошнота, рвота, бессонница, мышечная боль, острая боль живота, моча темного цвета. Возможны явления менингита, острой сердечной недостаточности. После двухнедельного лечения антибиотиками наступает выздоровление; особо тяжелобольных лечат в отделениях интенсивной терапии.

Для профилактики лептоспироза необходимо: 1) соблюдение медико-санитарных правил, 2) вакцинация и изоляция больного скота.

Сальмонеллез – группа кишечных болезней, которые протекают с симптомами пищевых отравлений. Основные меры предупреждения - соблюдение правил личной гигиены, чистота кухонного инвентаря.

Сальмонеллы длительно сохраняются во внешней среде: в воде до 5 месяцев, в мясе и колбасных изделиях от 2 до 4 месяцев, в замороженном мясе - около 6 месяцев (в тушках птиц - более года), в молоке - до 20 дней, кефире - до 2 месяцев, в сливочном масле - до 4 месяцев, в сырах - до 1 года, в пиве - до 2 месяцев, в почве - до 18 месяцев.

В некоторых продуктах (молоко, мясные продукты) сальмонеллы способны не только сохраняться, но и размножаться, не изменяя внешнего вида и вкуса продуктов. Соление и копчение оказывают на них очень слабое влияние, а замораживание даже увеличивает сроки выживания микроорганизмов в продуктах. Сальмонеллез передается через яйца больных птиц, что является одним из основных путей распространения данного заболевания.

Болезнь развивается через 6-72 часа после попадания сальмонелл в организм. Симптомы заболевания могут быть выражены ярко, а могут и никак не проявляться. В последнем случае человек является источником заражения для окружающих, но сам не страдает (бактерионосительство).

Сальмонеллы поселяются в тонком кишечнике и колонизируют стенку кишки, выделяя токсин. Действие токсина приводит к потере воды через кишечник, нарушению тонуса сосудов, повреждению нервной системы. При развёрнутых формах сальмонеллёза в большинстве случаев отмечаются (более или менее выражено) следующие симптомы: повышение температуры, общая слабость, головная боль, тошнота, рвота, боли в животе, многократный жидкий водянистый стул.

При тяжёлом течении болезни наблюдаются обезвоживание, увеличение печени и селезёнки, возможно развитие почечной недостаточности. При адекватном лечении сальмонеллёз проходит примерно на десятый день.

Тениоз – инвазионная болезнь человека, вызываемая ленточными червями, паразитирующими в тонком отделе кишечника. Длина червя достигает до 5 метров. Жизненный цикл происходит со сменой двух хозяев – человека и свиньи.

Фактором передачи паразитов человеку служит недостаточно термически обработанная свинина, возможно заражение через воду и загрязнённые финнами руки. Источником инвазии является человек, больной тениозом (свинным цепнем).

Яйца и членики гельминта начинают выделяться из организма человека через 2-4 месяца после заражения, и длиться это может десятки лет. Инкубационный период 6-12 недель.

Основные клинические признаки: головокружение, тошнота, иногда понос, рвота, схваткообразные боли в животе, потеря массы. При тяжелой форме возможны поражения головного мозга, глазного яблока, судороги, параличи.

Профилактика – строгий контроль ветеринарного врача в местах убоя свиней и продажи свинины, при значительном поражении финнами туши следует уничтожать (сжигают).

Для предупреждения надо соблюдать чистоту в свинарниках, не допускать поедания дождевых червей и кала человека свиньями.

Тениаринхоз - болезнь, вызываемая бычьим цепнем. Лентовидный паразит развивается в тонком отделе кишечника, достигает длиной до 12 м и состоит из головки и 1-2 тыс. члеников. Проглатывая яйца, крупный рогатый скот становится носителем болезни на протяжении всей жизни. В организме животного яйца превращаются в зародыши и с током крови разносятся в скелетные, жевательные, сердечную мышцы, где далее превращаются в личинки (финны) и человек заражается уже непосредственно при поедании непрованенного мяса, также шашлыка или при употреблении мясного фарша (котлеты, пельмени). Человек заражается в результате употребления в пищу термически недостаточно обработанной говядины.

Эхинококкоз – гельминтозное заболевание. Вызывается личиночной стадией гельминта (цестоды). Ленточная форма ее паразитирует в тонком отделе кишечника животных (собак, волков, лисиц). Личиночная форма встречается - чаще в печени, легких, реже в других органах у всех сельскохозяйственных животных и человека. В результате развиваются эхинококковые пузыри и возникает тяжелое заболевание, заканчивающееся нередко смертью. Заражение происходит при несоблюдении правил гигиены. Лечение людей производится операционным путем.

Эхинококкоз распространен там, где не ведется борьба с бродячими собаками, где отсутствует уборка трупов павших животных и собакам скармливаются внутренние органы, пораженные пузырьчатой стадией эхинококка. Зараженные собаки, находясь в постоянном контакте с человеком и домашними млекопитающими, легко распространяют возбудителей этого заболевания среди людей и животных.

Профилактические меры: уничтожение лисиц, волков, бродячих собак, наведение порядка на фермах, соблюдение санитарно-гигиенических правил.

Трихинеллез – тяжелое заболевание человека. Возбудитель – мелкие черви – трихинеллы. Заражение происходит через мясо свиней, из-за недостаточного надзора за убоем свиней, заразиться могут через мясо также хищные животные.

Человек может стать распространителем болезни, так как он выделяет с калом яйца паразита. Профилактика: употребление достаточно проваренного мяса, соблюдение личной гигиены, дегельминтизация.

Стригущий лишай (микроспория) - заразное кожное заболевание, которое вызывают паразитические грибки *Microsporum canis* и *Trichophyton tonsurans*. Поражается кожа, волосы, иногда ногти. Среди детей - это самое распространенное грибковое заболевание.

Поражению грибком способствуют мелкие повреждения кожи, нарушения иммунитета. Заболевание передается при непосредственном контакте с больным животным (как правило, с кошкой или собакой) или человеком, а также через предметы домашнего обихода, содержащие споры грибка.

С момента попадания грибка на кожу, волосы, ногти человека до появления первых признаков болезни обычно проходит от 5 дней до 6 недель. На коже возникают округлые и овальные воспалительные пятна (или 1 пятно), покрытые чешуйками и корочками. Обычно больных ничего не беспокоит, кроме легкого зуда. При поражении волосистой части головы образуется крупный, округлой формы очаг облысения, в котором все волосы обломаны на уровне 4-8 мм и как бы подстрижены лишаем, в связи, с чем заболевание и получило свое название «**стригущий лишай**». Вокруг него появляются мелкие очажки, иногда многочисленные.

Как правило, у людей с ослабленным иммунитетом и при отсутствии лечения, заболевание может осложниться. При этом повышается температура, увеличиваются лимфатические узлы, нагнаиваются высыпания.

Диагноз стригущего лишая устанавливается дерматологом при осмотре.

Для профилактики заболевания необходимо избегать общения с бродячими животными, а домашних кошек и собак регулярно осматривать у ветеринарного врача. С подозрением на заболевание людям необходимо показаться врачу-дерматологу, строго соблюдать правила личной гигиены.

В производственных условиях нужно быть внимательным ко всем объявлениям и призывам. Могут появиться сообщения о распространении различных болезней, особо опасных таких как африканская чума свиней, гепатит «С», эбола и других.

Увидел, услышал по радио, немедленно сообщи руководителю практики. Любые действия при чрезвычайных ситуациях, согласуйте со своим руководителем.

3.7 Опасные инфекции и основы их профилактики

Нелишне молодому человеку знать, какие могут быть в его окружении опасность и опасности заболеть. Они могут быть совсем рядом с ним. Порой человек в нештатных ситуациях под воздействием страха или сильного эмоционального возбуждения может себя вести неадекватно и оказаться в положении жертвы. В аналогичных условиях может оказаться молодой человек в состоянии влюбленности. Не представляя опасностей для своего здоровья и последствия своего легкомысленного шага, он может стать жертвой случая – становиться больным. В большинстве случаев в своих заболеваниях бывает виноватым именно сам человек, а не природа или возрастные изменения, то есть в повседневной жизни, будучи здоровым, подвергает себя риску стать больным.

Здоровый образ жизни является фактором здоровья, а нездоровый – фактором риска. Факторами риска считаются инфекции, несбалансированное питание, недостаточная двигательная активность, вредные привычки, переохлаждение и перегревание организма, травмы, различные облучения (неионизирующие, ионизирующие и т.д.).

Причинами нарушения здоровья могут быть:

- умственное, физическое, эмоциональное перенапряжения;
- избыточный шум;
- нехватка сна и неполноценный отдых и т.д.

В данном разделе мы рассмотрим подверженность молодого человека к инфекциям и предупредительные меры, при которых поражается мочеполовая система. Таких болезней, передаваемых половым путем, человечеству известно 46. Из них сегодня эффективно без последствий для здоровья можно вылечить только 5-6. Эти цифры должен помнить каждый человек.

Инфекционные болезни – эта группа болезней, вызываемых болезнетворными бактериями (микробами), вирусами, простейшими грибами, которые, проникая в здоровый организм, вступают в контакт с клетками, тканями и их разрушают.

Защищайся, наш друг студент от вируса H1N1 «Свиного гриппа». По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) грипп А (H1N1) является очень опасным инфекционным острым респираторным заболеванием, вызываемым одним из нескольких вирусов гриппа А.

Иммунитета у большинства людей к такому вирусу нет. В мире против него вакцины тоже нет. Надо помнить: вирус распространяется воздушно – капельным путем, инфицированные люди кашляют или чихают и, как следствие, распространяют инфицированные капли вокруг себя в воздухе. Если другой человек вдохнёт зараженный воздух или дотронется инфицированных предметов, то он может стать больным вирусом гриппа (H1N1).

Защита от гриппа А. Будь внимателен к себе - часто и тщательно (20 – 30с) мойте руки с мылом. Если невозможно, то протирайте их спиртом или любыми спиртосодержащими жидкостями (содержание C_2H_5OH более 60%).

При уходе за больными закрывайте рот и нос специальными масками. Лучше всех подходят фильтрующие полумаски, которые соответствуют национальным стандартам (европейским нормам EN149, российским ГОСТ 12.4.191). Обязательно пользуйтесь защитной одеждой, обувью, перчатками, очками (по ним есть специальный справочник).

Держитесь от гриппоносителей на расстоянии не менее 1м., не касайтесь носа и рта грязными руками, чаще проветривайте комнату (желательно сквозным потоком воздуха).

Что нужно знать о вирусе Эбола. Чрезвычайно опасная инфекционная болезнь, вызванная вирусом Эбола (сокращенно «БВВЭ»). Болезнь у более 60% инфицированных людей заканчивается летальным исходом. Вирус распространяется среди людей, передается от человека к человеку при тесном контакте (через поврежденные кожные покровы или слизистую оболочку), с кровью, жидкостями, выделяемыми из организма инфицированных больных.

Передача вируса может происходить от постельных принадлежностей, одежды, а также от предметов, загрязненных жидкими выделениями и кровью инфицированного человека.

Всемирная организация здравоохранения объявила вспышку Эбола чрезвычайной ситуацией в области здравоохранения. В настоящее время в мире не существует лицензированных вакцин от Эболы. Эффективным способом сокращения передачи болезни среди людей является своевременная информированность о факторах риска заражения БВВЭ и мерах индивидуальной защиты.

Симптомы болезни. Инкубационный период от момента заражения вирусом Эбола до появления симптомов составляет от 2 до 21 дня. Мониторинг состояния здоровья людей, имевших контакты с больными, проводится в течение 21 дня. Первыми симптомами являются внезапное появление лихорадки, мышечные боли, головная боль и боль в горле. За этим следуют рвота, диарея, сыпь, нарушения функций почек и печени и в некоторых случаях внутренние или внешние кровотечения (кровь в кале, выделения крови из десен).

3.8 Роль семьи в системе здорового образа жизни

Тот, кто ведет здоровый образ жизни, менее подвержен инфекционным болезням, легче переносит заболевания.

В системе ведения здорового образа жизни молодых людей ведущее место занимает семья. Созданию семьи предшествует воспитание правильного взаимоотношения полов (парней и девушек), выбор напарника на брачный союз. Исследованиями ученых в области брака и семьи доказано, что прочность семейного союза зависит, прежде всего, от правильного выбора спутника жизни и воспитанности парня и девушки. Они должны быть самостоятельными и способными понимать свою ответственность перед родственниками, односельчанами и перед обществом. Принято считать, что лучший возраст для вступления в брак – это возраст с 20 до 25 лет. Именно в этом возрасте люди способны осознать супружескую ответственность за рождение здорового ребенка.

Во всех поступках и действиях супругов должна быть взаимность. Немыслимо искать развлечения на стороне. Неответственный подход во взаимоотношениях с подругой или с другом, поиск развлечения вне семьи, как правило, заканчивается трагедией для супружеской пары.

Как правило, истинное семейное счастье может быть только на основе взаимности, супружеской верности и высокой ответственности перед семьей, обществом! Молодой человек здоровым и счастливым может стать только в семье!

3.9 Чрезвычайная опасность заражения венерической болезнью, половой инфекцией

Для молодежи настоящее несчастье - быть зараженным инфекционными болезнями. К заражению может привести неграмотность в вопросах профилактики или игнорирование опасностей. Не своевременное обращение к врачу приводит не только к хроническому течению болезни, но иногда даже ведет к инвалидности. Как следствие, инфекционные болезни наносят молодому человеку глубокие душевные травмы.

Половые инфекции (заболевания передающиеся половым путем- ЗППП) - группа инфекционных болезней, вызываемых бактериями, вирусами, грибами и простейшими. Их объединяет возможность передачи возбудителя при половом контакте. Их называют венерическими болезнями. При этом могут поражаться как мочеполовая система, так и другие органы и ткани, или даже весь организм.

Благодаря специфике пути передачи, риск заражения напрямую зависит от полового поведения человека. К сожалению, очень многие люди ведут беспорядочную половую жизнь и пренебрегают средствами защиты - об этом красноречиво свидетельствует история эпидемии ВИЧ-инфекции. Первые сообщения об этой эпидемии появились в начале 80-х годов XX века, а сейчас ее жертвами стало более 70 миллионов людей.

Большинство людей предпочитают закрывать глаза на вероятность заражения венерическими заболеваниями, отправляясь к врачу лишь, когда симптомы становятся очевидными. **Во-первых**, тут срабатывает психологический барьер:

человек старается до последнего не допустить мысли о том, что может оказаться болен. **Во-вторых**, обнаруживается элементарный дефицит знаний. Тем более, что коварство этой категории заболеваний заключается в том, что в начале они могут протекать скрытно, не вызывая серьезных общих расстройств и даже просто неприятных ощущений.

Опасными инфекционными болезнями являются венерические заболевания (сифилис, гонорея, генитальный герпес, хламидиоз, трихомоноз), которые передаются от человека к человеку.

Сифилис считается самой опасной венерической болезнью. Заражение происходит при тесном контакте здорового человека с больным. Чаще заражение происходит половым путем, но возможно заражение на бытовом уровне: при поцелуе, пользовании предметами личной гигиены (зубной щеткой, бритвой), домашнего обихода (ложкой, бокалом), при выкуривании одной сигареты вдвоем. Возбудитель сифилиса - бледная трепонема проникает в кожу или слизистую оболочку через повреждения (ссадины, трещины, открытая рана).

Первые симптомы болезни проявляются через 3-4 недели после инфицирования человека бледной трепонемой в виде твердого шанкра (небольшая болезненная эрозия или язва на плотном основании полового органа), еще через 5-7 дней увеличиваются ближайшие к твердому шанкру лимфатические узлы. К концу первого периода (6-7 недель) у больного наблюдается недомогания, повышение температуры тела, боли в костях, головная боль.

Вторичный период течения болезни характеризуется появлением высыпаний на коже туловища, подошв, ладоней, слизистой оболочки половых органов. Данный период длится 3-4 года.

Третичный период болезни развиваются у больных недополучивших полного лечения. У человека наблюдается поражение кожи, слизистой оболочки, внутренних органов, костей, нервной системы.

В случае подозрения на заражение сифилисом нужно немедленно обратиться в пункт противовенерической помощи (кожно-венерологический диспансер) или ближайшее лечебное учреждение. Там ВВ должны рассказывать все: как вы могли

заразиться, с кем встречались, с кем были в близких отношениях. Говорите все и ничего не утаивайте.

Гонорея - венерическое заболевание, вызываемое гонококком. Кроме полового контакта заражение может быть в быту через инфицированные предметы домашнего обихода.

Первые признаки заболевания проявляются через 2-5 дней после заражения. У мужчин гонококки вызывают воспаление мочеиспускательного канала (в форме уретрита), которые проявляются жгучими болями в мочеиспускательном канале на момент мочеиспускания. У женщин болезнь протекает вяло, слабо заметно. У большинства заболевших развивается гонорейный уретрит, который сопровождается частыми позывами стула и режущей болью при мочеиспускании.

Чем раньше больной обратится в лечебное учреждение, тем последствий будет меньше после проведенного лечения.

Генитальный герпес - язвенное поражение полового органа вирусом простого герпеса и характеризуется пузырьковыми высыпаниями на коже. На половом органе и вокруг него наблюдается эрозии и язвы

Не передавайте болезнь другим!

Вспомните, как Вы получили герпес. Теперь на Вас лежит ответственность по защите других. Когда у Вас есть язвы, вы очень заразны. Избегайте сексуальных отношений. Когда язв нет, то вы, возможно, не передадите вирус, но для большей безопасности и душевного спокойствия лучше воспользоваться защитными средствами.

Если у вас уже есть герпес, это не значит, что вы не можете получить другую его форму. Хотя это не часто случается, герпес на гениталиях может сосуществовать с другими видами вирусов.

Сегодня **хламидиоз** встречается даже чаще, чем гонорея, по статистике от него страдает от 6 до 8% взрослого населения Земли. Причем в половине случаев эта болезнь протекает в ассоциации с другими инфекциями, передаваемыми половым путем: трихомониазом, уреаплазмозом или бактериальным вагинозом.

Особое коварство хламидий заключается в том, что они бывают разных видов.

Хламидиоз - заболевание, вызываемое хламидиями *Chlamydia trachomatis*, наиболее часто проявляется в виде респираторного и урогени-тального хламидиоза. Урогенитальный хламидиоз передается половым путем и поражает мочеполовую систему и другие органы (суставы, глаза), слабо проявляется и имеет высокую склонность к хронизации. Хламидиоз - одно из немногих венерических заболеваний, которое может передаваться и бытовым путем: через рукопожатие, чашки-ложки, мочалки-полотенца и общее нижнее белье.

Симптомы проявляются через 1-4 недели после заражения. У мужчин по утрам появляются стекловидные выделения из мочеиспускательного канала, первая капля мочи может быть очень мутной, при мочеиспускании отмечается жжение и боли, у женщин часто бессимптомное течение болезни. Наиболее частые признаки хламидиоза - слизисто-гнойные выделения из половых путей без резкого запаха, частые позывы и болезненность при мочеиспускании, зуд в области промежности. У женщин также - боли внизу живота. Больные чувствуют слабость, может немного повыситься температура.

Основную роль в распространении хламидиоза играют случайные половые связи. Хламидиоз протекает бессимптомно у 46% мужчин и 67% женщин. В этом случае только лабораторные методы диагностики позволяют выявить заражение. Даже без лечения через пару недель все вышеперечисленные симптомы полностью исчезают. При этом сам хламидиоз никуда не исчезает, а становится хроническим. Как следствие, хламидии действуют на иммунную систему, с одной стороны вызывая ее ослабление, а с другой – как бы настраивая ее против некоторых тканей организма. При этом могут повреждаться внутренние органы, суставы и глаза.

Трихомониаз – очень распространенная инфекция, передаваемая половым путем, который поражает влагалище и мочеиспускательный канал. Эта болезнь проявляется в виде белых и желтоватых вагинальных выделений с неприятным запахом.

Болеют мужчины и женщины, хотя у мужчин трихомониаз протекает, как правило, незаметно. Вызываемое трихомонадой воспаление мочеиспускательного канала может сопровождаться лишь незначительными слизистыми выделениями, не

причиняющими беспокойства. Оставаясь практически здоровым, мужчина, не подозревая о болезни, не лечится и служит постоянным источником заражения. Последствия бывают тяжелыми, часто возникает бесплодие. Самолечение при трихомониазе не уместно, необходимо срочно обратиться к специалистам, чтобы не запустить болезнь!

Уважаемые студенты, молодежь! Если у вас появились симптомы болезни, сразу обратитесь к врачу. Помните: будете скрывать свою болезнь и заражать других, то по отношению к вам будет заведено уголовное дело (ст.121 Уголовного Кодекса РФ). Заражение другого лица венерической болезнью лицом, знающим о наличии у него этой болезни:

- наказывается штрафом в размере 200 тыс. рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до 18 месяцев, либо исправительными работами на срок от 1 года до 2-х лет, либо арестом от 3-х до 6-ти месяцев.

- то же деяние, совершенное в отношении 2-х или более лиц, либо в отношении заведомо несовершеннолетнего, - наказывается штрафом до 300 тыс руб. или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до 2-х лет либо лишением свободы до 2 лет.

Что нужно знать о СПИДе? Профилактика СПИДа

СПИД – синдром приобретенного иммунодефицита, инфекционное заболевание, вызываемое вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ) и передающимся кровью, половым путем. Вирус имеет две модификации ВИЧ – 1, ВИЧ- 2.

Вирус погибает при температуре 56°C в течении 50 мин, при 70°C-10 мин. Быстро инактивируется этиловым спиртом, эфиром, ацетоном.

Источник возбудителя - человек в любой стадии инфекционного процесса. Заражение происходит при половом сношении, переливании крови и её компонентов. Установлено, что чаще заражение СПИДом происходит среди наркоманов, т.к. они при инъекции наркотика, применяют грязную иглу после ВИЧ инфицированного человека.

В заключение отметим, что здоровье и жизнь каждого человека зависит от самого человека, от его знаний факторов риска быть инфицированным СПИДом и от выбранного образа жизни.

Здоровый образ жизни, чистота во взаимоотношениях полов, супружеская верность является лучшей гарантией сохранения здоровья. Важным профилактическим мероприятием считается пропаганда здорового образа жизни, борьба с пьянством, наркоманией и половой распущенностью.

От заражения СПИДом 100% гарантию может иметь тот, кто ведет нормальную половую жизнь, соблюдает правила личной гигиены и не поддается пьянству и наркомании. Чтобы быть уверенным в порядке профилактических мер, надо проверяться на ВИЧ-безопасность. Будьте предусмотрительными: высокая опасность быть инфицированным вирусом кроется в том, что большинство зараженных внешне кажутся здоровыми и сами не подозревают о своей болезни.

Продолжительность периода поражений СПИДом длится от нескольких месяцев до 5 лет. Проявляется болезнь со дня снижения иммунитета в организме, возможно развитие герпеса, фурункулеза, лихорадки, похудение. Многие симптомы СПИДа присущи таким заболеваниям, как злокачественные опухоли, пневмония, диарея и др. Сегодня не найдены вакцины против заражения ВИЧ инфекцией, нет радикального метода лечения, и он ведет к смерти. В целях защиты здоровья и жизни граждан РФ от заражения СПИДом в статье 122 УК РФ предусмотрены:

1) заведомо подставление другого лица в опасность заражения ВИЧ-инфекцией наказывается ограничением свободы на срок до 3-х лет, либо арестом на срок от 3-х до 6-ти месяцев, либо лишением свободы до одного года;

2) заражение другого лица ВИЧ-инфекцией лицом, знавшим о наличии у него этой болезни, наказывается лишением свободы до 5 лет;

3) деяние, предусмотренное частью второй настоящей статьи, совершенное в отношении двух или более лиц либо в отношении заведомо несовершеннолетнего, - наказывается лишением свободы на срок до 8 лет;

4) заражение другого лица ВИЧ-инфекцией вследствие ненадлежащего исполнения лицом своих профессиональных обязанностей - наказывается лишением

свободы на срок до 5-ти лет с лишением права занимать определенные должности и заниматься определенной деятельностью на срок до 3-х лет.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Емельянов, В.К. Ваши шансы избежать беды / В.К.Емельянов, М.Е. Капитонов. - Спб.: КАРО, 2002.- 161 с.
2. Ильин, А. Первые действия в экстремальной ситуации / А. Ильин. -М.: Эксмо-Пресс, 2002. - 145 с.
3. Кумсиев, Ш.А. Правила безопасности при работе с животными / Ш.А. Кумсиев. – М.: Колос, 1989. - 89 с.
4. Михайлов, Л.А. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для вузов / Л.А. Михайлов, В.П.Соломин. А.Л. Михайлов. - СПб: Питер. 2006.-302 с.
5. Мошкин, В. Средство самозащиты / В. Мошкин, И.Лысаков // Основы безопасности жизнедеятельности. -2001. -№ 10. - С. 17-21.
6. Осипова, В.Н. Половые инфекции у мужчин / В.Н. Осипова. – М.: АСТ: Владимир: ВКТ, 2008. – 125 с.
7. Родионова, И.А. Глобальные проблемы человечества / И.А. Родионова. - 2-е изд. - М.: Аспект - Пресс, 1995. - 128 с.
8. Смирнов, А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности / А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, В.А. Васнев, З.А. Шкенов. - Волгоград: Учитель, 2007. - 238 с.
9. Таршис, М.Г. Болезни животных, опасные для человека / М.Г. Таршис, Б.Л. Черкасский. – М.:Колос, 1997. – 298 с.
10. Уголовный кодекс Российской Федерации (по состоянию на 15.07.09). – М.:Проспект, издательство «Омега-Л» Кронус, 2009. – 160 с.
11. Филиппов, Ю.И. Домашние кошки / Ю.И. Филиппов – М.: Росагро-Д: Профиздат, 1991. - 254 с.:ил.
12. Фасхутдинов, В.З. Береги свою жизнь и здоровье с молодую / В.З. Фасхутдинов, Н.А.Тихонова, Х.З. Галимзянова. - Уфа, БашГАУ, 2011.- 65с.
13. Фасхутдинов В.З. Памятка по охране труда для студентов на учебных и производственных практиках / В.З. Фасхутдинов, Г.Ф.Латыпова.- Уфа, БашГАУ, 2012.- 24с.