

РОЗДІЛ 10. ПРАВИЛА САНІТАРІЇ ТА ГІГІЄНИ

- 10.1. Усі робітники експедиції перед польовим сезоном проходять медичний огляд, де їм роблять обов'язкові запобіжні щеплення.
- 10.2. Усі робітники до виїзду на польові роботи вивчають методи та прийоми надання першої медичної допомоги під час нещасних випадках і захворюваннях.
- 10.3. Осіб, які за станом здоров'я визнані непридатними до проведення польових робіт, не допускають до виїзду в експедицію.
- 10.4. Кожний загін (групу) забезпечують польовою аптечкою, укомплектованою перев'язувальними матеріалами, медикаментами для надання першої медичної допомоги під час нещасних випадків і захворювань. Виконуючи роботи в районах, віддалених від населених пунктів, усі робітники повинні мати індивідуальні аптечні пакети. Аптечки необхідно регулярно поповнювати.
- 10.5. Взуття, одяг, головний убір, спорядження та інші речі повинні відповідати природним умовам сезону, а також характеру робіт. У пішохідних маршрутах треба стежити за станом ніг, не допускати мозолів, набряків тощо. Працюючи на яскравому сонці, особливо на снігу, гірських хребтах потрібно користуватися захисними окулярами з відповідними фільтрами, захисними мазями, головними уборами.
- 10.6. У маршрутах не треба сідати на землю без підстилки навіть на коротким час, влаштовуватися на ніч безпосередньо на землі навіть у спальному мішку.
- 10.7. Керівництво практики зобов'язане забезпечити всіх робітників достатньою кількістю кип'яченої води для пиття, а також водою для приготування їжі. Якість питної води повинна відповідати санітарним нормам.
- 10.8. Для знезараження води, окрім кип'ячіння, можна використовувати соляну кислоту, темно-рожевий розчин перманганату калію, перекис водню (декілька краплин на склянку води), пантоцид (0,5-1 таблетка на склянку води). Для поліпшення смакових якостей води доцільно додавати до неї ягідні екстракти. Воду із поверхневих застійних водоймищ (калюж, ям тощо), покинутих колодязів, мінеральних джерел з невідомими бальнеологічними характеристиками вживати для пиття заборонено.
- 10.9. Посуд для харчової води повинен бути з матеріалів, які легко відмивати. Треба мати кришки для накриття, закриті на замок і обладнані краном, а також горнятко.

- 10.10. Всі працівники експедиції, а також зайняті на підземних роботах повинні бути забезпечені флягами (термосами) для води.
- 10.11. Необхідно суворо стежити за збереженням продуктів, не допускати, щоб вони псувалися. Приготовану їжу не залишати на наступний день.
- 10.12. Вживання некип'яченої води, використання її у харчуванні (для їжі), споживання невідомих грибів, ягід, сирої риби заборонено.
- 10.13. Джерела питної води (колодязі, джерела) треба утримувати в чистоті й охороняти від забруднень.
- 10.14. Не рекомендують використовувати для приготування їжі мідний, а також луджений посуд, оскільки в полуді може бути оливо (свинець).
- 10.15. Під час роботи у районах, де є змії, отруйні комахи не можна використовувати легке взуття, одяг, який недостатньо закриває тіло. Працівники експедиції повинні бути забезпечені засобами захисту від кліщів, комарів, мошки.
- 10.16. У шурфи, печери, виробки, ями проникають тільки після обстеження на наявність отруйних газів, змій, комах, гризунів.
- 10.17. Під час сильної грози не можна ховатися під високі одинокі дерева, знаходитися поруч з металевими щоглами, біля водоймищ або річок. Наявні металеві предмети (молоток, зброя тощо) відкладають убік.
- 10.18. У спекотну погоду ранком перед початком роботи доцільно з'їсти трохи солоної їжі, а денне питво злегка підсолити або підкислити соком кислих фруктів чи ягід. У спеку замість пиття краще періодично змочувати голову водою і полоскати рот.
- 10.19. Для запобігання сонячного удару в сонячні дні необхідно носити крилаті капелюхи (полотняні, солом'яні тощо) або інші головні убори з довгими дашками. Очі від яскравого сонячного світла, прямого і відбитого, треба захищати окулярами зі світлозахисним фільтром.
- 10.20. Доцільно декілька разів на день оглядати тіло і одяг для запобігання укусів кліщів. Підстилку для ночівлі з трави або глици (хвої) необхідно попередньо обробляти репелентами або добре пров'ялювати на сонці протягом декількох годин.
- 10.21. Відбиваючи зразки твердих порід молотком і зубилом, одягають захисні окуляри.

- 10.22. Кожен працівник, який захворів чи отримав травму, повинен доповісти про це керівникові експедиції (загону, групи). Якщо хто-небудь із потерпілих приховав хворобу чи травму, то він особисто відповідає за наслідки.
- 10.23. Осіб, у яких виявлено заразні хвороби, тяжкі травми, відсторонюють від робіт і скеровують на лікування.
- 10.24. Якщо виявлено гострозаразне захворювання у транспортних тварин, то викликають спеціаліста з ветпункту. До прибуття представника ветнагляду тварину ізолюють від інших тварин та людей.
- 10.25. Необхідно пам'ятати, що найкращим способом уникнення захворювання чи травм є санітарно-гігієнічна профілактика та дотримання норм і правил безпеки праці.
- 10.26. Спеціаліст із найближчого ветпункту повинен бути негайно викликаний у випадку будь-якої підозри на появу у транспортних тварин гострозаразних захворювань, які можуть передаватися людям. Тварина, яку підозрюють у такому захворюванні, до прибуття представника ветнагляду повинна бути ізольована.