

**МЕДИКО-ПРОФІЛАКТИЧНА СТАНЦІЯ**  
**АЛГОРИТМИ ВИКОНАННЯ ПРАКТИЧНИХ НАВИЧОК**

**Дослідження мікроклімату**

**1. Дослідження температури повітря в приміщенні**

- Провести візуальну оцінку приміщення на предмет відкритих вікон/дверей, тощо (вікна та двері мають бути щільно закриті);
- Користуючись термометром провести заміри температури у наступних точках по діагоналі приміщення:
  - 0,5 м від внутрішньої поверхні зовнішніх стін
  - 0,25 м від рівня підлоги
  - 0,5 м від рівня відлоги
  - 1,5 м від рівня підлоги
- За результатами вимірювань провести обчислення середньої температури по приміщенню.

**2. Дослідження швидкості руху повітря в приміщенні**

- Тримаючи кататермометр вертикально, опустити нижній резервуар в гарячу воду з температурою 50-60 С до наповненого на 1/2 верхнього резервуара;
- Витерти його насухо;
- Підвішати кататермометр на штатив в місці спостереження;
- Стежити за секундоміром протягом декількох хвилин, поки стовпчик спирту опуститься з 38 до 35 С.
- Провести обчислення величини охолодження кататермометра та оцінити швидкість руху повітря.

**3. Дослідження вологості повітря у приміщенні**

- За допомогою піпетки змочити батисту вологого термометру психрометра Ассмана;
- Завести пружину аспіраційного пристрою ;
- Підвішати психрометр на штатив в точці визначення;
- Через 3 хвилин зняти показники сухого та вологого те термометрів;
- Визначити відносну вологість за допомогою таблиці.

- Надати висновок по результатам вимірювання, надати рекомендації щодо змінення вологості повітря в приміщенні відповідно до нормативів. Визначити можливі порушення в організмі людини при низькій і високій вологості приміщення.

#### **4. Оцінка освітлення робочого місця використовуючи прилад «Люксметр»**

- Розташувати фотоелемент на робочу поверхню (Важливо! Не допускається установка приладу поблизу струмоведучих проводів, що створюють потужне магнітне поле);
- Перевірити, чи знаходиться стрілка приладу на нульовому діленні шкали. (Для цього фотоелемент слід від'єднати від вимірювача і, в разі необхідності, підправити положення стрілки в нульове положення за допомогою коректора, який розташований на лицьовій стороні корпусу);
- Підключити фотоелемент до вимірника, дотримуючись полярності, зазначену на затискачах.
- Вимірювання всередині приміщення слід починати при натиснутій правій кнопці, що відповідає найбільшому значенню діапазонів вимірювання і при цьому слід користуватися шкалою 0-100.
- Вимірювання природної освітленості всередині приміщення, проводити з поглиначем. Після закінчення роботи фотоелемент слід відключити від гальванометра і закрити його насадкою.

### **Організації раціонального харчування, водопостачання**

#### **1. Проведення відбору проб води з централізованого джерела на бактеріологічні дослідження**

- Оцінка санітарного стану та умов відбору проб.(візуально оцінити санітарний стан приміщення та централізованого джерела з якого буде відбиратись проба);
- Помити руки з милом, або обробити дезрозчином;
- Обпалення вихідного отвору крана спиртовим факелом;
- Спускання води з крана протягом не менш 10 хвилин;
- Забір проби здійснити у стерильну пляшку ємністю 0,5 л, з ватномарлевим корком, оберненим зверху паперовим ковпаком;
- Пляшку заповнити приміром на три чверті, щоб під корком залишилося 5- 6 см повітряного простору;
- Відкриття та закриття стерильної пляшки має відбуватися над спиртовим факелом;

- Заповнити супровідні документи та направити пробу в лабораторію не більш ніж через 2 години.

## **2. Оцінка якості питної води за результатами органолептичних та лабораторних даних**

Оцінити органолептичні показники:

- Прозорість;
- Запах;
- Смак;

Оцінити бактеріальні та хімічні показники по даним лабораторного дослідження:

- Сухий залишок;
- Хлориди;
- Твердість;
- Нітрати;
- Нітріти;
- Кольоровість;
- Аміак;
- Фтор;
- Колілітр;
- Загальне мікробне число.

Надати висновок по результатам органолептичних ,бактеріологічних та хімічних показників. Визначити можливі порушення в організмі людини які з'являться при споживанні питної води, що не відповідає нормативам.

## **3. Проведення лабораторного аналізу молока на фальсифікацію крохмалем**

- Взяти чисту пробірку;
- Розташувати її у тримачі;
- Налити у пробірку 10-20мл молока;
- Додати 2-3 краплі розчину Люголю;
- За результатами забарвлення визначити присутність крохмалю у молоці.

## **4. Проведення лабораторного аналізу молока на фальсифікацію содою**

- Взяти чисту пробірку;
- Розташувати її у тримачі;

- Налити у пробірку 10-20мл молока;
- Додати 2-3 краплі розчину розолової кислоти ;
- За результатами забарвлення визначити присутність соди у молоці.

### **Первинна профілактика захворювань і травм**

#### **1. Проведення оцінки фізичного розвитку дітей та підлітків за результатами антропометричних досліджень методом сигмальних відхилень.**

- Порівняти індивідуальні показники з стандартами відповідно до віку та статі дитини.
- Згідно таблиці визначити сігму
- Підрахувати відхилення індивідуальних показників від табличних даних
- Визначити сигмальне відхилення
- Зобразити графічно отримані показники фізичного розвитку
- Оцінити результати отриманого графічного зображення:
  - середній розвиток;
  - нижче середнього;
  - вище середнього;
  - низький розвиток;
  - високий розвиток.
- Оцінити як розвинута дитина:
  - гармонійно;
  - дисгармонійно.

#### **2. Визначення біодози УФ-випромінювання**

- Біодозу визначають при сталому режимі горіння лампи
- Лампа повинна знаходитися строго над дозиметром на певній відстані від нього.
- Відсуваючи засувку за допомогою ручок обертанням за годинниковою стрілкою, відкривають перший отвір і опромінюють шкіру під ним протягом хвилини (за секундоміром)
- Потім відкривають друге відділення, а потім і кожне наступне протягом хвилини
- Ділянка шкіри під останнім шостим отвором опромінюють також хвилину, а під першим - 6 хв.
- Через 6-8-24 год. Після опромінення при огляді шкіри знаходять найбільш слабке, але чітко окреслене почервоніння.
- Підрахунок проводиться за формулою:

$$X=t(n-m+1)$$

X – біодоза

t – час опромінення

n – число опромінених отворів

m – число еритемних смуг

### **Оцінка раціону харчування. Визначення потреб організму в основних нутриєнтах та вітамінної забезпеченості.**

- Документ, яким необхідно користуватися при оцінці раціону харчування різних вікових груп: «Норми фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах та енергії» №272-99. (далі №272-99)
- Використовуючи надані у задачі результати оцінки раціону харчування або вітамінної забезпеченості, необхідно порівняти кожен з наведених у задачі даних з нормами, наведеними у документі №272-99
- Зробити висновок, щодо відповідності раціону харчування наведених у задачі нормативам документу №272-99
- Надати рекомендації, щодо покращення раціону харчування у кожному конкретному випадку.

### **Профілактика професійних захворювань (отруєнь)**

- Керуючись умовами задачі та користуючись Наказом Міністерства охорони здоров'я України, Міністерства праці та соціальної політики №374/68/338 від 29.12.2000 Про затвердження Інструкції про застосування переліку професійних захворювань встановити вид професійного захворювання (отруєння)

### **Профілактичні заходи при шумовій хворобі**

- Введення в слухові проходи різних заглушок, вати; протишумові вкладиші типу «Беруші»;
- застосування ІЗЗ (антіфони)
- автоматизація виробництва
- диспансеризація
- Проходження попередніх та періодичних медичних оглядів.

### **Профілактичні заходи при сатурнізмі – хронічному отруєнню свинцем**

- Використання засобів індивідуального захисту
- Облаштування робочих місць місцевою витяжною вентиляцією
- Герметизація устаткування
- Дотримання вимог особистої гігієни
- Удосконалення системи періодичних медичних оглядів.

### **Профілактичні заходи при професійній катаракті**

- Використання ЗІЗ органів зору (щитки, окуляри)
- Використання санітарно-технічних засобів (водяна завіса)
- Використання санітарно-технологічних засобів (автоматизація)
- Диспансеризація

### **Профілактичні заходи при меркуріалізмі - хронічне отруєння ртуттю**

- Усунення можливих джерел ртутної інтоксикації (правильне зберігання ртуті та її з'єднань, повне виключення ртуті або заміна її на менш токсичні з'єднання)
- Локалізація джерел забруднення ртутними парами повітря виробничої зони та інших приміщень, дотримання відповідних норм безпеки (вентиляція, герметизація устаткування)
- Дотримання правил особистої гігієни, регулярна демеркуріалізація приміщень, де знаходяться джерела ртутного забруднення
- Проведення попередніх та періодичних медичних оглядів робітників.

### **Профілактичні заходи при пневмоконіозах**

- Комплексна механізація виробничих процесів
- Організації ефективної промислової вентиляції
- Попередні та періодичні медичні огляди осіб, які працюють в умовах професійних шкідливостей
- Застосування індивідуальних засобів захисту: респіраторів, протигазів