Приказ Минздрава России от 01.12.2021 N 1113 "Об утверждении Методических рекомендаций по проведению послесменной реабилитации работников, занятых на работах с опасными и (или) вредными условиями труда по добыче (переработке) угля (горючих сланцев),

включающих показания к послесменной реабилитации, ее продолжительность, перечень категорий работников, подлежащих послесменной реабилитации, рекомендуемые порядок и условия проведения послесменной реабилитации"

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПРИКАЗ
ОТ 1 ДЕКАБРЯ 2021 Г. N 1113

ОБ УТВЕРЖДЕНИИ МЕТОДИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПОСЛЕСМЕННОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ РАБОТНИКОВ, ЗАНЯТЫХ НА РАБОТАХ С ОПАСНЫМИ И (ИЛИ) ВРЕДНЫМИ УСЛОВИЯМИ ТРУДА ПО ДОБЫЧЕ (ПЕРЕРАБОТКЕ) УГЛЯ (ГОРЮЧИХ СЛАНЦЕВ), ВКЛЮЧАЮЩИХ ПОКАЗАНИЯ К ПОСЛЕСМЕННОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ, ЕЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ, ПЕРЕЧЕНЬ КАТЕГОРИЙ РАБОТНИКОВ, ПОДЛЕЖАЩИХ ПОСЛЕСМЕННОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПОРЯДОК И УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПОСЛЕСМЕННОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

В соответствии с частью 10 статьи 19 Федерального закона от 20 июня 1996 г. N 81-ФЗ "О государственном регулировании в области добычи и использования угля, об особенностях социальной защиты работников организаций угольной промышленности" (Собрание законодательства Российской Федерации, 1996, N 26, ст. 3033; 2021, N 27, ст. 5050), подпунктом 5.2.54.2 Положения о Министерстве здравоохранения Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. N 608 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст. 3526; 2021, N 43, ст. 7258), приказываю:

Утвердить прилагаемые Методические рекомендации по проведению послесменной реабилитации работников, занятых на работах с опасными и (или) вредными условиями труда по добыче (переработке) угля (горючих сланцев), включающие показания к послесменной реабилитации, ее продолжительность, перечень категорий работников, подлежащих послесменной реабилитации, рекомендуемые порядок и условия проведения послесменной реабилитации.

Министр
М.А.МУРАШКО

Приложение
к приказу Министерства здравоохранения
Российской Федерации
от 1 декабря 2021 г. N 1113

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПОСЛЕСМЕННОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ РАБОТНИКОВ, ЗАНЯТЫХ НА РАБОТАХ С ОПАСНЫМИ И (ИЛИ) ВРЕДНЫМИ УСЛОВИЯМИ ТРУДА ПО ДОБЫЧЕ (ПЕРЕРАБОТКЕ) УГЛЯ (ГОРЮЧИХ СЛАНЦЕВ), ВКЛЮЧАЮЩИЕ ПОКАЗАНИЯ К ПОСЛЕСМЕННОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ, ЕЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ, ПЕРЕЧЕНЬ КАТЕГОРИЙ РАБОТНИКОВ, ПОДЛЕЖАЩИХ ПОСЛЕСМЕННОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПОРЯДОК И УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПОСЛЕСМЕННОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

1. Послесменная реабилитация представляет собой комплекс мер медико-биологического воздействия на организм работников, занятых на работах с опасными и (или) вредными условиями труда по добыче (переработке) угля (горючих сланцев) (далее - работники), после рабочей смены в целях восстановления физических или психофизиологических нарушений, вызванных вредными условиями труда <1>.

<1> Абзац тринадцатый статьи 1 Федерального закона от 20 июня 1996 г. N 81-ФЗ "О государственном регулировании в области добычи и использования угля, об особенностях социальной защиты работников организаций угольной промышленности" (Собрание законодательства Российской Федерации, 1996, N 26, ст. 3033; 2010, N 31, ст. 4155) (далее - Федеральный закон N 81-ФЗ).

2. Послесменная реабилитация рекомендуется для работников, занятых на работах с опасными и (или) вредными условиями труда по добыче (переработке) угля (горючих сланцев) в соответствии с Единым тарифно-квалификационным справочником работ и профессий рабочих <2> и Списками работ, производств, профессий, должностей, специальностей и учреждений (организаций), с учетом которых досрочно назначается страховая пенсия по старости, и правилах исчисления периодов работы (деятельности), дающей право на досрочное пенсионное обеспечение. <3>

<2> Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 7 мая 2015 г. N 277н "Об утверждении Единого тарифно-квалификационного справочника работ и профессий рабочих, выпуск 4, разделы: "Общие профессии горных и горнокапитальных работ"; "Общие профессии работ по обогащению, агломерации, брикетированию"; "Добыча и обогащение угля и сланца, строительство угольных и сланцевых шахт и разрезов"; "Строительство метрополитенов, тоннелей и подземных сооружений специального назначения"; "Добыча и обогащение рудных и россыпных полезных ископаемых"; "Агломерация руд"; "Добыча и обогащение горнохимического сырья"; "Добыча и обогащение строительных материалов"; "Добыча и переработка торфа"; "Переработка бурых углей и озокеритовых руд" (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 28 мая 2015 г., регистрационный N 37446).

<3> Постановление Правительства Российской Федерации от 16 июля 2014 г. N 665 "О списках работ, производств, профессий, должностей, специальностей и учреждений (организаций), с учетом которых досрочно назначается страховая пенсия по старости, и правилах исчисления периодов работы (деятельности), дающей право на досрочное пенсионное обеспечение" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2014, N 30, ст. 4306; 2021, N 11, ст. 1815).

3. Организация работы по послесменной реабилитации осуществляется медицинскими организациями и их структурными подразделениями, медицинскими подразделениями организаций по добыче угля.

4. Послесменная реабилитация включает динамическое наблюдение работников из групп риска развития вибрационной болезни и пояснично-крестцовой радикулопатии, профилактические процедуры, витаминопрофилактику, психологическую разгрузку.

Назначение процедур проводится медицинским работником с учетом воздействующих на работника вредных производственных факторов и факторов трудового процесса.

Помещения для проведения послесменных реабилитационных мероприятий рекомендуется располагать вблизи рабочих мест. В помещении для проведения послесменных реабилитационных мероприятий рекомендуются к размещению стикеры/плакаты, наглядно иллюстрирующие приемы проведения тепловых процедур, воздушных и гидропроцедур, массажа (самомассажа), комплекса лечебной физкультуры (комплекс упражнений), а также информационные материалы по вопросам здорового образа жизни (профилактика курения и потребления никотинсодержащей продукции, злоупотребления алкоголем).

Послесменные реабилитационные мероприятия проводятся под наблюдением медицинского работника с регистрацией в журнале посещаемости и выполнения их работниками.

4.1. Послесменные реабилитационные процедуры при воздействии вибрации.

Работникам, работающим в условиях воздействия вибрации, рекомендуется проведение витаминопрофилактики, процедур по клинико-психологической адаптации и коррекции, комплекса физиопрофилактических процедур, включающего:

тепловые гидропроцедуры (ванночки) для рук и рук/ног;

суховоздушный обогрев рук и рук/ног;

массаж (самомассаж) мышц рук, ног и плечевого пояса;

лечебная физкультура;

ультрафиолетовое облучение.

4.1.1. Витаминопрофилактика.

Проводится в целях повышения сопротивляемости организма работника воздействию вибрации, предупреждения развития патологии периферической нервной системы и формирования тканевой гипоксии вследствие ангиоспазма.

Витаминопрофилактика включает комплекс витаминов: витамины группы В (Bl, B6, B12), витамин B3(PP), никотиновая кислота, ниацин), витамин С (аскорбиновая кислота), витамин D3, B15 (пангамовая кислота). Кратность проведения: 2 раза в год (желательно октябрь - ноябрь и февраль - март), Рекомендуемая продолжительность курса: 30 дней.

4.1.2. Клинико-психологическая адаптация и коррекция.

Процедуры по клинико-психологической адаптации и коррекции проводятся с целью полного или частичного восстановления нарушений психических функций организма, а также предупреждения, ранней диагностики и коррекции возможных нарушений психических функций организма, а также предупреждения, ранней диагностики и коррекции возможных нарушений психических функций.

Кратность процедур определяется медицинским работником или психологом с учетом характера данных процедур и состояния здоровья работника. Для работников после эпизодов аварийных ситуаций, сопряженных с риском для жизни и производственного травматизма, рекомендуется проводить в обязательном порядке.

4.1.3. Физиопрофилактические процедуры.

4.1.3.1. Тепловые гидропроцедуры.

Тепловые и гидропроцедуры применяют для предотвращения спазма мелких кровеносных сосудов (капилляров и прекапилляров) верхних/верхних и нижних конечностей, который возникает при воздействии вибрации, особенно высоких и средних частот.

Показания: воздействие локальной, общей вибрации и локальной и общей вибрации одномоментно.

Противопоказания: заболевания кожи (на основании консультации врача-дерматовенеролога).

В помещении обеспечивается температура комфорта, исключаются сквозняки.

Время проведения процедуры 8 - 10 минут, температура воды 37 - 38 °C.

Во время процедуры проводятся медленные ритмические движения кистями/стопами, сжимание кисти в кулак и разжимание ее, разведение пальцев и сведение их, стопы - сгибание и разгибание стопы в голеностопном суставе, сгибание и разгибание пальцев стоп.

После процедуры в течение 30 минут необходимо избегать охлаждения.

После проведения процедуры не рекомендуется вновь приступать к работе, связанной с воздействием вибрации.

4.1.3.2. Суховоздушный обогрев рук/ног.

Процедура основана на активном воздействии на кисти рук/стопы теплого (38 - 40 °C) сжатого воздуха (давление воздушного потока 1,5 атм.).

Рекомендуется во время процедуры проводить массаж кожи элементами гранулированной нагрузки.

Показания: воздействие локальной, общей вибрации и локальной и общей вибрации одномоментно.

Противопоказания: заболевания кожи при использовании гранулированной нагрузки (рекомендуется консультация врача-дерматовенеролога).

В помещении обеспечивается температура комфорта, исключаются сквозняки.

Длительность процедуры: для работников со стажем работы с вибрацией менее 5 лет - экспозиция 10 минут, для работников со стажем работы с вибрацией более 5 лет - экспозиция 15 минут.

Во время процедуры рекомендуется проводить равномерное вращение кистями/стопами в лучезапястных/голеностопных суставах для обогрева и равномерного воздействия гранул на поверхности кистей/стоп.

После процедуры в течение 30 минут необходимо избегать охлаждения.

После проведения процедуры не рекомендуется вновь приступать к работе, связанной с воздействием вибрации.

4.1.3.3. Массаж (самомассаж) мышц рук и ног.

Массаж способствует улучшению кровообращения, улучшает трофику скелетных мышц, снимает утомление скелетных мышц.

Показания: воздействие локальной, общей вибрации и локальной и общей вибрации одномоментно.

Противопоказания: заболевания кожи (рекомендуется консультация врача-дерматовенеролога).

Процедуру рекомендуется проводить после каждой рабочей смены в течение года после проведения сухого обогрева рук/ног или тепловых гидропроцедур.

4.1.3.4. Лечебная физкультура.

Рекомендуется разработка комплекса лечебной физкультуры (далее - ЛФК) для работников, подвергающихся воздействию вибрации, инструктором-методистом по лечебной физкультуре с учетом всех воздействующих вредных производственных факторов для каждой группы виброопасных профессий на конкретном предприятии.

Рекомендуется разработка комплекса ЛФК, направленного на снятие мышечного утомления, сохранение и развитие подвижности в суставах конечностей и позвоночнике, улучшение координации движений, восстановление и нормализацию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Рекомендуемая продолжительность комплекса ЛФК: 8 - 10 минут.

4.1.3.5. Ультрафиолетовое облучение.

Воздействие ультрафиолетового облучения (далее - УФО) способствует повышению сопротивляемости организма работника к различным заболеваниям, способствует улучшению обмена витамина D3, предупреждает развитие патологии скелетно-мышечной патологии, эндокринных нарушений.

Ультрафиолетовое излучение входит в перечень вредных и (или) опасных производственных факторов <4>.

<4> Пункт 4.2.1 Приложения к Порядку проведения обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров работников, предусмотренных частью четвертой статьи 213 Трудового кодекса Российской Федерации, утвержденному приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 28 января 2021 г. N 29н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29 января 2012 г., регистрационный N 62277).

Показания: все виды факторов.

Противопоказания: злокачественные новообразования, новообразования in situ, доброкачественные новообразования (рекомендуется консультация врача-онколога).

Процедура проводится: для работников, работающих в подземных условиях по добыче угля, - в месяцы наиболее бедные УФО (ноябрь, декабрь, январь, февраль, март) в течение года 1 - 2 курса, длительность курса 30 сеансов. Для работников, работающих на открытой добыче угля - 1 раз в год (декабрь - январь) 1 курс. Рекомендуемая продолжительность курса: 30 сеансов. Кратность проведения: через 1 день. Длительность сеанса: 3 минуты.

Фотарий для проведения УФО рекомендуется организовывать на базе врачебного здравпункта, созданного в организации по добыче угля, с учетом эксплуатации установок искусственного излучения в медицинских целях.

4.2. Послесменные реабилитационные процедуры у работников тяжелого физического труда.

В отношении работников тяжелого физического труда рекомендуется проведение витаминопрофилактики, процедур по клинико-психологической адаптации и коррекции, а также комплекс физиопрофилактических процедур, включающий:

массаж (самомассаж) мышц спины и конечностей;

лечебная физкультура;

ультрафиолетовое облучение;

сауна сухожаровая, инфракрасная.

4.2.1. Витаминопрофилактика.

Проводится в целях повышения сопротивляемости организма работника воздействию вредных производственных факторов, предупреждения развития патологии скелетно-мышечной и периферической нервной системы, формирования тканевой гипоксии вследствие мышечного перенапряжения.

Витаминопрофилактика включает комплекс витаминов: витамины группы B (Bl, B6, B12), витамин B3 (PP, никотиновая кислота, ниацин), витамин C (аскорбиновая кислота), витамин D3, B15 (пангамовая кислота).

Кратность проведения: 2 раза в год (желательно октябрь - ноябрь и февраль - март). Рекомендуемая продолжительность курса: 30 дней.

4.2.2. Клинико-психологическая адаптация и коррекция.

Процедуры по клинико-психологической адаптации и коррекции проводятся с целью полного или частичного восстановления нарушений психических функций организма, а также предупреждения, ранней диагностики и коррекции возможных нарушений психических функций.

Кратность процедур определяется медицинским работником или психологом с учетом характера данных процедур и состояния здоровья работника. Для работников после эпизодов аварийных ситуаций, сопряженных с риском для жизни и производственного травматизма, - рекомендуется проводить в обязательном порядке.

4.2.3. Физиопрофилактические процедуры.

4.2.3.1. Массаж (самомассаж) мышц рук, ног и плечевого пояса.

Массаж способствует улучшению кровообращения мышц, улучшает трофику скелетных мышц, снимает утомление скелетных мышц.

Показания: тяжесть трудового процесса выше допустимых показателей. Группы работников высокого риска: подъем и перемещение тяжести вручную, работы с длительным пребыванием в неудобной/вынужденной позе.

Противопоказания: заболевания кожи (необходима консультация врача-дерматовенеролога).

Процедуру рекомендуется проводить после каждой рабочей смены в течение года.

Рекомендации по технике проведения массажа и самомассажа даются медицинским работником.

4.2.3.2. Лечебная физкультура.

Рекомендуется разработка комплекса лечебной физкультуры для работников, связанных с тяжестью трудового процесса, инструктором-методистом по лечебной физкультуре с учетом всех воздействующих вредных производственных факторов для каждой группы профессий на конкретном предприятии. Особое внимание рекомендуется уделять работникам при сочетании воздействия тяжести трудового процесса с общей (транспортной) вибрацией рабочих мест, неблагоприятным микроклиматом (резкий перепад температуры по фронту тела работника - как правило наличие воздушной завесы).

Рекомендуется разработка комплекса ЛФК, направленного на снятие мышечного утомления, сохранение и развитие подвижности в суставах позвоночника и сопряженных с ним конечностях (поясница - нижние конечности, плечевой пояс - верхние конечности), улучшение координации движений, восстановление и нормализацию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Рекомендованная длительность комплекса ЛФК: 8 - 10 минут.

4.2.3.3. Ультрафиолетовое облучение.

Воздействие УФО способствует повышению сопротивляемости организма работника к различным заболеваниям, способствует улучшению обмена витамина D3, предупреждает развитие патологии скелетно-мышечной патологии, эндокринных нарушений.

Показания: все виды факторов.

Противопоказания: злокачественные новообразования всех органов и тканей, новообразования in situ, доброкачественные новообразования (допуск после заключения врача-онколога).

Процедура проводится: для работников, работающих в подземных условиях по добыче угля, в месяцы наиболее бедные УФО (ноябрь, декабрь, январь, февраль, март) в течение года 1 - 2 курса, рекомендуемая длительность курса: 30 сеансов. Для работников, работающих на открытой добыче угля - 1 раз в год (декабрь - январь) 1 курс, длительность курса 30 сеансов. Кратность проведения: через 1 день. Длительность сеанса: 3 минуты.

Фотарий для проведения УФО рекомендуется организовывать на базе врачебного здравпункта, созданного в организации по добыче угля, с учетом эксплуатации установок искусственного излучения в медицинских целях.

4.2.3.4. Сауна.

Сауна сухожаровая (финская сауна).

Положительное воздействие сухой сауны заключается в улучшении циркуляции крови, снятии напряжения и релаксации перегруженных во время работы мышц, также с помощью сухой сауны можно провести профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата, восстановление функции вегетативной и центральной нервной системы, регуляции теплообмена.

Температура сухой сауны колеблется от 80 до 100 °C, средняя температура 96 °C, влажностью около 15%.

Посещать сауну рекомендуется не менее чем через два часа после приема пищи; перед посещением сауны рекомендуется принять теплый душ и обтереться сухим полотенцем; оптимальное время пребывания в парилке - 10 - 15 минут; находиться в сауне рекомендуется в положении лежа; необходимо надеть на голову теплую шапочку или обмотать ее полотенцем, чтобы предотвратить нагрузку на сосуды головы; последние минуты в парилке лучше провести сидя и опустив голову, чтобы избежать резкого воздействия на сосуды при выходе наружу.

После сеанса рекомендуется принятие умеренно холодного душа или плавание в бассейне.

Инфракрасная сауна.

Более глубокое прогревание тела оказывает влияние на нервные окончания, кожные покровы, мышечные ткани, внутренние органы. Метод используется в качестве

профилактики при заболеваниях (легкой формы) внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата.

Показания: все виды факторов.

Противопоказания: обострение заболеваний кожи или венерологических заболеваний (рекомендуется консультация врача-дерматовенеролога); злокачественные новообразования всех органов и тканей, новообразования in situ. Доброкачественные новообразования (допуск после заключения врача-онколога); заболевания сердечно-сосудистой системы (рекомендуется консультация врача-кардиолога); обострение хронических заболеваний; для женщин - гинекологические заболевания и наличие менораггий; для мужчин - заболевания предстательной железы; наличие оперативного метода лечения в анамнезе (6 месяцев и менее); наличие имплантов.

Рекомендованная кратность проведения сеансов: 1 раз ежесменно, курс 20 - 30 процедур.

Температура 40 - 60 °С. Длительность одной процедуры 10 - 15 минут. Рекомендуемая продолжительность сеанса: 30 минут.

5. При одновременном воздействии вибрации и тяжелого физического труда послесменные реабилитационные процедуры для работников, занятых на работах с опасными и (или) вредными условиями труда по добыче (переработке) угля (горючих сланцев), организуются с учетом необходимости исключения их дублирования.

Версия #1
Журнал АО создал 1 декабря 2021 22:08:00
Журнал АО обновил 26 февраля 2024 09:12:17