







# ГИГИЕНА ШАХТЕРА

В нашей стране созданы все условия для безопасного, здорового и высокопроизводительного труда шахтеров. Широко проводится механизация труда подземных рабочих. Рабочий день ограничен 8 часами.

Советские законы требуют, чтобы строго выполнялись правила, обеспечивающие безопасность работ и здоровье шахтеров. Создана широкая сеть медицинских учреждений, обслуживающих шахтеров, для них созданы специальные санатории и дома отдыха, организовано общественное питание. Добровольные спортивные общества шахтеров содействуют распространению среди них физкультуры и спорта.

В результате всех этих мероприятий заболевания рабочих угольной промышленности снижаются с каждым годом.

Оздоровление труда шахтеров во многом зависит от поведения самих шахтеров на работе и во время отдыха, от тщательного соблюдения ими правил личной гигиены.

Как же должен вести себя шахтер, чтобы сохранить здоровье и работоспособность до глубокой старости?

## ОДЕЖДА ДОЛЖНА БЫТЬ ЛЕГКОЙ, ТЕПЛОЙ И УДОБНОЙ

Влияние сырости и резких колебаний температуры в шахте в значительной мере ослабляется, если шахтер соответствующим образом одет.

Одежда, состоящая из нескольких слоев, хорошо сохраняет тепло. В теплом костюме, надетом на белье, и в брезентовом комбинезоне будет легко, тепло и удобно работать. По выходе из шахты белье и одежда обязательно меняются на домашние.

Не рекомендуется носить ватник, так как его трудно стирать и очищать от угольной пыли; кроме того, надевая ватник под брезентовый комбинезон, шахтер будет перегреваться во время работы.

Необходимо тщательно просушивать спецодежду, так как влажная одежда неприятна, неудобна и вредна для здоровья. В ожидании подъема не следует стоять на пути движения холодного воздуха, а надо заходить в ниши или в специальные камеры ожидания.



Банок с питьевой водой.

Целая и непромокаемая обувь защищает рабочего от охлаждения ног, предохраняет от простудных и ревматических заболеваний. Наиболее удобны для шахтера резиновые сапоги или чуни с утолщенной подошвой, плотным толстым носком и крепкими задниками. Они предохраняют ноги от повреждений и ушибов.

Портянки должны быть сухими и чистыми, их надо одевать аккуратно, чтобы они лежали на ногах без складок.

## ПРЕДОХРАНЯЙТЕ СЕБЯ ОТ ГНОЙНИЧКОВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ!

На поверхности кожи, а также на одежде могут быть всевозможные микробы и среди них — микробы, вызывающие нагноение. Достаточно небольшой трещины кожи или ссадины, чтобы микробы проникли вглубь и вызвали образование гнойничков, фурункулов, карбункулов.

Особенно легко ссадины и повреждения возникают в тех местах, где одежда натирает кожу: на шее, на поясе и на других частях тела, к которым плотно прилегает одежда.

Чем чище кожа и одежда, тем меньше на них микробов. На время работы надо одевать специальное рабочее белье, оно не должно быть тесным и узким. По выходе из шахты следует хорошо вымыться.

Ни в коем случае нельзя носить брезентовую спецодежду на голом теле. Она загрязняет кожу, трет и царапает ее, она покрыта угольной пылью, грязью и вызывает гнойничковые заболевания кожи. Регулярная стирка спецодежды и починка ее значительно снижают количество гнойничковых заболеваний среди шахтеров.

Сейчас на многих шахтах заведен обычай: специальная сестра проверяет — нет ли ранений и ссадин на руках и других ча-



При засорении глаза обращайтесь за медицинской помощью на здравпункт.

стях тела у шахтеров, выходящих из душевой или моечной. При обнаружении ссадин они смазываются йодом, ранения перевязываются. Это значительно сокращает количество гнойничковых заболеваний, возникающих на поврежденной коже.

## ПОЛЬЗУЙТЕСЬ УБОРНЫМИ!

Чтобы не загрязнять забоев, надо пользоваться оборудованными уборными. Рассеянные по шахте нечистоты при чистке горных выработок переносятся на обувь, проникают в шахтные воды.

Нечистоты могут содержать яйца глистов и микробов — возбудителей заразных болезней. Относительно высокая температура, сырость и темнота в шахтах способствуют быстрому размножению микробов.

Загрязняя шахту нечистотами, рабочие подвергают себя и своих товарищей опасности заражения глистами и кишечными болезнями.

Массовые обследования шахтеров показали, что там, где отсутствуют подземные уборные, где нет привычки пользоваться ими, — многие шахтеры болеют глистными заболеваниями.

## НЕ ПЕЙТЕ ШАХТНОЙ ВОДЫ!

В шахтной воде обычно находятся различные микробы и яйца глистов. Ее пить нельзя, поэтому надо обязательно иметь при себе флягу с кипяченой водой. Наиболее удобны алюминиевые фляги, легкие, небьющиеся, с прикрепленными к ним стаканчиками. Фляги следует заполнять водой на поверхности или из специальных бачков с питьевой водой, доставляемых в шахту. Сама шахтеры должны следить, чтобы вода в бачки доставлялась регулярно и была доброкачественной.

Лучше всего, если на шахте есть специальная фляговая, где шахтерам при спуске под землю выдаются фляги с кипяченой водой. При выходе из шахты эти фляги у шахтеров отбираются.

## ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ШАХТНЫХ И ВЗРЫВНЫХ ГАЗОВ!

Контрольной лампой проверяется состав воздуха в шахте. Надо строго следить за исправностью своей лампы — особенно предохранительной металлической сетки, стекла и механизма, подающего фитиль. Контрольная лампа — лучший друг шахтера.

В шахтах часто увеличивается содержание углекислого газа. Он образуется при окислении угля, гниении дерева, дыхании людей, животных и т. д. Увеличение количества этого газа опасно прежде всего потому, что он вытесняет из воздуха кислород, необходимый для дыхания. Углекислота — это тяжелый газ, стеющийся по низу и заполняющий собой колодцы, ямы и углубления; особенно много его может накапливаться в заброшенных непроветриваемых забоях. Поэтому надо всегда тщательно проверять контрольной лампой состав воздуха, особенно там, где не чувствуется его движения. Шахтер должен быть чрезвычайно осторожным, входя в глухие, заброшенные забои, и вовсе не надо заходить в те забои, куда вход запрещен газомерщиком.

Оксид углерода, или угарный газ, чаще всего образуется в опасном количестве при отпалке угля. Угарный газ может также образоваться при подземном самовозгорании угля и при случайных пожарах крепящего леса.

Забой, лава, подбитовое пространство должны хорошо проветриваться после отпалки, чтобы окис углерода и окислы азота, образовавшиеся при сгорании взрывчатки, целиком ушли по ходу вентиляционной струи. Подземный рабочий во время отпалки и после нее должен находиться на входящей струе воздуха, а если это невозможно, — то на значительном расстоянии от места паления. Нельзя входить в забой до окончания проветривания (в течение 15—20 минут). Войдя в забой, следует разрыхлить отпаленный уголь, чтобы быстрее удалить оставшийся в нем газ, и снова выйти на короткий срок до удаления газа.



Шахтеры в свободное время.

Надо помнить основные признаки отравления окисью углерода, которые выражаются головной болью, слабостью в ногах, шумом в ушах, головокружением, сердцебиением, тошнотой. При появлении этих признаков необходимо немедленно выйти из забоя или встать на свежую струю воздуха.

В глубоких шахтах выделяется рудничный, или болотный, газ — метан. Если в воздухе находится много метана, он соединяется с кислородом и образует взрывающийся гремучий газ. Поэтому, если лампа показывает наличие метана, сейчас же надо предупредить об этом мастера, бригадира и уходить из забоя.

Другие вредные газы — окис азота, сернистый газ, сероводород и аммиак — легко обнаружить, так как они раздражают слизистые оболочки дыхательных путей и глаз. При появлении признаков газа сообщите об этом газомерщику.

Соблюдая эти правила предосторожности, подземный рабочий предохранит себя от отравления шахтными газами.

## СЛЕДИТЕ ЗА ИСПРАВНОСТЬЮ ВЕНТИЛЯЦИИ!

Хорошая вентиляция имеет большое значение для сохранения здоровья шахтеров. Каждый подземный рабочий должен следить за исправностью воздуховодов местного проветривания (железных и резиновых). Надо остерегаться повреждения их при работе, необходимо указывать службе вентиляции на неисправности (дыры, вмятины, разрывы и т. д.).

Нельзя оставлять открытыми вентиляционные двери в штреках, крышки лестничного раздела ствола, клапаны лесопускных труб. Не допускается отрывать тесны с вентиляционных перемычек, а также снимать прорезиненные занавеси над транспортерами и брезентовые вентиляционные коробки. Порча этих приспособлений вызывает утечку свежего воздуха.

Следует чаще пользоваться переносными вентиляторами частичного проветривания. Они быстро удаляют взрывные газы из забоя.

## ЗАЩИЩАЙТЕ ГЛАЗА ОТ УГОЛЬНОЙ ПЫЛИ!

При работах, связанных с образованием большого количества угольной пыли, всегда надо одевать защитные очки!

При засорении глаз нельзя тереть глаза руками или платком, это может вызвать повреждение и заболевание глаз, а надо немедленно обратиться в медицинский пункт.



Лампа «Свет шахтера».

## ТРАВМАТИЗМ

Раньше среди причин вынужденных прогулов шахтеров, очень большое место занимали ушибы и ранения, полученные во время работы. Из года в год количество их снижается. Так, например, за последние 20 лет на шахтах Кузбасса количество их уменьшилось в 5 раз. Это является результатом широко проводимых оздоровительных мероприятий, обеспечивающих полную безопасность работы.

Большое значение имеет также быстрое и правильное оказание первой помощи при всяком, даже самом незначительном, ранении, порезе и т. д.

Поэтому шахтер при спуске в шахту должен иметь при себе индивидуальный перевязочный пакет и ампулу с йодом. Нельзя оставлять без обработки ядом и перевязки даже небольшое повреждение, полученное под землей. Важно, чтобы бактериям, гнездящимся вокруг нас и на поверхности кожи, сразу же был закрыт доступ к ране. Тогда она заживет быстро и без нагноения.

## РАЗУМНО ОРГАНИЗИРУЙТЕ СВОЙ ОТДЫХ!

Поднявшись после работы на поверхность, сначала следует поесть, затем отдохнуть лежа.

Спите летом не меньше 7 часов, а зимой не более 9 часов.

Разумно организуйте свободное время. Как можно больше времени проводите на свежем воздухе и на солнце. Домашние работы надо по возможности выполнять не в помещении, а на открытом воздухе.

Нельзя забывать о спорте. Летом следует играть в волейбол, футбол, городки, заниматься плаванием, греблей; зимой — бегать на лыжах, кататься на коньках и т. д. Спорт укрепляет организм, восстанавливает силы, создает бодрость.

Центральный институт санитарного просвещения  
Министерства здравоохранения СССР.