

Тема 3. Личная и общественная гигиена военнослужащих.

Занятие 15. Личная и общественная гигиена военнослужащих.



Учебные цели:

- 1. Изучить положения охраны здоровья военнослужащих.
- 2. Изучить санитарно-противоэпидемические (профилактические) мероприятия.



Учебные вопросы

- 1. Закаливание военнослужащих, занятия физической подготовкой и спортом
- 2. Санитарно-противоэпидемические (профилактические) мероприятия
- 3. Банно-прачечное обслуживание











Закаливание военнослужащих, занятия физической подготовкой и спортом проводятся в целях повышения устойчивости их организма к различным резким изменениям физических факторов окружающей среды, к условиям, связанным с особенностями военной службы и выполнением боевых задач.



Закаливание военнослужащих, занятия физической подготовкой и спортом



Закаливание военнослужащих проводиться должно систематически и непрерывно путем комплексного использования водных, солнечных и воздушных факторов в сочетании с занятиями физической подготовкой и спортом.







Закаливание военнослужащих, физической подготовкой и спортом

Основными способами закаливания военнослужащих являются:

- ежедневное выполнение физических упражнений на открытом воздухе;
- обмывание до пояса холодной водой или принятие кратковременного холодного душа;
- полоскание горла холодной водой, а также мытье ног холодной водой перед отбоем;
- проведение в зимний период лыжных тренировок и занятий, выполнение некоторых работ в облегченной одежде;



Закаливание военнослужащих, занятия физической подготовкой и спортом

Основными способами закаливания военнослужащих являются (продолжение);

проведение в летний период занятий физической подготовкой и спортивно-массовых мероприятий в облегченной одежде, принятие солнечных ванн и купание в открытых водоемах в свободное от занятий и работ время и в дни отдыха.





Закаливание военнослужащих, занятия физической подготовкой и спортом



Физическая подготовка военнослужащих осуществляется во время утренней физической зарядки, учебных занятий, спортивно-массовой работы, в процессе учебно-боевой деятельности,



ходе также самостоятельных тренировок военнослужащих.











Каждый военнослужащий должен заботиться о сохранении своего здоровья, не скрывать болезней, строго соблюдать правила личной и общественной гигиены, воздерживаться от курения и употребления алкоголя, не допускать употребления наркотических средств и психотропных веществ.







Выполнение правил личной гигиены включает:

утреннее умывание с чисткой зубов;

мытье рук перед приемом пищи;

умывание, чистку зубов и мытье ног перед сном;

своевременное бритье лица, стрижку волос и ногтей;

принятие гигиенического душа;

помывку в бане не реже одного раза в неделю со сменой нательного и постельного белья, портянок (носков);

содержание в чистоте обмундирования и постели, своевременную смену подворотничков.



Прическа военнослужащего, усы, если они имеются, должны быть аккуратными, отвечать требованиям гигиены и не мешать использованию средств индивидуальной защиты и ношению снаряжения.





Правила общественной гигиены включают поддержание чистоты в спальных помещениях, туалетах и других комнатах общего пользования, регулярное проветривание помещений, поддержание чистоты в общественных местах, а также на

территории полка.





Для обеспечения невосприимчивости военнослужащих к инфекционным болезням проводятся предохранительные прививки, которые могут быть плановыми и по эпидемическим показаниям.





3. Банно-прачечное обслуживание

Помывка в бане военнослужащих, проходящих военную службу по призыву, а также проходящих военную службу по контракту, при размещении их в казарме должна производиться не реже одного раза в неделю с одновременной сменой полного комплекта белья и портянок (носков).



3. Банно-прачечное обслуживание

При помывке в бане (приеме душа) личный состав обеспечивается мылом, полотенцами и продезинфицированными мочалками.





3. Банно-прачечное обслуживание

Стирка белья производится в прачечных. Порядок стирки устанавливается заместителем командира полка по тылу. При отсутствии прачечных стирку хлопчатобумажного обмундирования разрешается производить самим военнослужащим в специально отведенных и оборудованных для этого помещениях (местах). Сушка обмундирования проводится в сушилках или отведенных для этого местах

Правила личной и общественной гигиены

Выполнения правил личной гигиены включает: утреннее умывание с чисткой зубов, мытьё рук перед приёмом пищи, умывание, чистку зубов и мытьё ног перед сном, своевременное бритьё лица, стрижку волос и ногтей, еженедельное мытьё в бане со сменой нательного и постельного белья, портянок и носков, содержание в чистоте обмундирования, обуви и постели, своевременную смену подворотничков.





Своевременно брейтесь.



Мойте руки с мылом.



Перед сном мойте ноги.



Это должен иметь каждый военностужащий.

Правила общественной гигиены включают: поддержание чистоты в спальных помещениях, туалетах и других комнатах общего пользования, регулярное проветривание помещений; поддержание чистоты в общественных местах, а также на территории расположения части.

Правила личной и общественной гигиены

Каждый военнослужащий должен заботиться о сохранении своего здоровья, не скрывать болезней, строго соблюдать правила личной и общественной гигиены и воздерживаться от вредных привычек (курения и употребления алкоголя).



Своевременно коротко подстригайте ногти.



Меняйте подворотничёк при загрязнении.



Выветривайте спецодежду. Храните её отдельно в специальных шкафах.



Обмундирование и обувь содержите в чистоте.



Следите за чистотой постельных принадлежностей, проветривайте помещения.



Меняйте своевременно портянки, умейте их навёртывать.

Соблюдение прави личной и общественной гигиены способствует сохранению и укреплению здоровья военнослужащего и повышению его боеспособности.



Задание на самоподготовку

Задание на самоподготовку: «Изучить из устав внутренней службы, ст.341, 342, 343, 344,345, 364,365».