

## Приложение 5. Меры профилактики

Меры профилактики неблагоприятного воздействия локальной вибрации и основных неблагоприятных сопутствующих факторов приведены в табл. 1 и 2.

Таблица 1 - Основные способы ограничения и мероприятия

Факторы	Способы ограничения	Мероприятия
Локальная вибрация	Конструктивные и технологические меры борьбы в источнике	- амортизаторы, прокладки, - облицовки рукояток и др. мест контакта с руками оператора упругими материалами
	Уменьшение по пути распространения	- средства виброизоляции, вибропоглощения, коврики и т.п. - СИЗ от вибрации (рукавицы, перчатки, наколенники и т.п.)
	Организационные меры	Рациональные режимы труда и отдыха
	Медико-профилактические меры	- тепловые процедуры, - витаминпрофилактика
Физическая нагрузка	Организация труда и рабочего места для обеспечения рациональной позы, снижения статических и динамических усилий	- чередование производственных операций, - устройство верстаков, подставок под обрабатываемые детали, - подвешивание ручных машин, применение поддержек, манипуляторов, балансиров, - своевременная заточка и правка режущего инструмента
Охлаждающий микроклимат	Предупреждение общего и местного охлаждения, смачивания рук	- обогрев (общий и локальный) в отапливаемых помещениях (температура 22-24°C), - теплозащитная одежда, в т.ч. рукавицы или перчатки, - горячее питание
Шум	Ограничение шума на рабочем месте	- звукопоглощающие облицовки стен и потолков, выгородки, экраны, звукоизолированные боксы, - индивидуальные противοшумы (беруши, наушники)

Следует отметить, что спектр вибрации определяет симптоматику вибрационной болезни, а охлаждающий микроклимат является сильным фактором риска её развития. Поэтому в зависимости от спектра вибрации и параметров микроклимата на рабочем месте выбирают те или иные профилактические тепловые процедуры согласно табл. 2.

Таблица 2 - Тепловые процедуры в зависимости от спектра локальной вибрации и параметров микроклимата на рабочем месте

Характер микроклимата на рабочем месте	Спектр вибрации		
	Низкочастотный (8-16 Гц)	Среднечастотный (32-63 Гц)	Высокочастотный (125 Гц и выше)
Нормативные условия	Тепловые процедуры не рекомендуются	Тепловые процедуры не рекомендуются	Тепловые гидропроцедуры
Общее и местное охлаждение	Воздушный обогрев	Воздушный обогрев	Тепловые гидропроцедуры
Общее и местное охлаждение, смачивание рук	Воздушный обогрев	Воздушный обогрев с микромассажем	Воздушный обогрев с микромассажем

*Литература к Приложению*

Денисов, Э.И. Риск вибрационной болезни от локальной вибрации / Э.И. Денисов, О.К. Кравченко. - Профессиональный риск. Справочник. Под ред. Академика РАМН Н.Ф.Измерова и Э.И.Денисова. - М.: Социздат, 2001. - С.82-92.