О содержании бань

Баня и сауна — прекрасные средства для укрепления иммунитета, повышения выносливости организма, комплексной терапии многих хронических заболеваний и, таким образом, для улучшения здоровья в целом. Многие врачи советуют использовать парилку в профилактике респираторных вирусных инфекций. Люди, регулярно оздоравливающе свой организм баней меньше болеют и переносят простудные заболевания легче.

**Что происходит с организмом в классической русской бане:**

* Очищаются слизистые дыхательных путей.
* Совершенствуется механизмы терморегуляции.
* Дыхание становится частым и более глубоким. При этом лёгким открывается больший доступ кислорода — таким образом, в бане тренируется дыхание.
* Баня способствует стимуляции метаболизма — обмена веществ. Под влиянием высоких температур тело начинает обильно потеть, выделяя токсины. После банных процедур организм лучше усваивает полезные вещества.
* Баня улучшает кровоснабжение, что приводит к лучшему питанию внутренних органов.
* В бане легче удаляются омертвевшие клетки, что даёт благоприятные условия для роста новых клеток. В результате происходит омоложение.
* Массаж банным веником может заменить курс профессионального профилактического массажа.

Однако большинство любителей бань и саун не подозревают о том, какую опасность могут таить в себе эти приятные для тела заведения. Самая распространенная зараза, обитающая в бане, это ногтевой грибок. Грибок очень легко передается от одного носителя к другому, произойти это может через плохо продезинфицированные сланцы или через босые ноги.

**КАК НЕ ЗАРАЗИТЬСЯ В БАНЕ?**

* В бане надевайте и ходите в только собственных сланцах.
* Не пользуйтесь чужими средствами гигиены.
* Не сидите голым телом на скамейках и т.п., подкладывайте личную простынь (полотенце).
* Не сидите на чужих простынях.
* Если нет простыни, обильно помойте скамейку мылом и ополосните кипятком.

 Основными нарушениями являются: несвоевременное проведение ремонтов в помещениях бань (следы сырости, дефекты стен, полов (плитки), ремонт шкафчиков для раздевания, замена душевых сеток.

**ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К СОДЕРЖАНИЮ ПОМЕЩЕНИЙ И ТЕРРИТОРИИ БАНЬ:**

**Территория, прилегающая к баням, должна:**

быть благоустроена, содержаться в чистоте.

При входе в помещения бани должны быть установлены урны, решетки для очистки обуви.

**В помещениях бань стены, потолки и полы должны быть:**

без щелей, ровными и гладкими, не иметь затеков и следов плесени, выполняться из влагонепроницаемых материалов, устойчивых к средствам дезинфекции (далее - дезсредства).

Душевые кабины в банях должны быть оборудованы душевыми сетками, кранами.

Инвентарь, оборудование, мебель в банях должны находится в исправном состоянии.

Мебель в банях должна иметь покрытие, выполненное из материалов, устойчивых к дезсредствам. Тазы, предназначенные для мытья тела, должны быть из материалов, неподвергающихся коррозии и устойчивых к действию высоких температур.

 Во всех помещениях бань должна поддерживаться чистота. Засорение канализационных трапов и застой на полах грязной воды не допускается.

 Для предупреждения распространения инфекционных заболеваний после мытья каждого клиента должна проводиться дезинфекция используемого оборудования (тазиков для мытья).

**Емкости с растворами дезсредств должны иметь:**

крышки;

маркировку с названием дезсредства, концентрацией и датой приготовления.

После закрытия бани должна проводиться влажная уборка всех помещений, обработка инвентаря и оборудования.

После уборки полы во всех помещениях бани должны вытираться насухо, помещения - проветриваться.

Помещения бань, за исключением парилен, должны быть обеспечены урнами для мусора.

В бане должна находиться аптечка первой медицинской помощи универсальная с перечнем вложений.

Обращая на данные вопросы внимание, каждый клиент будет тем самым подстегивать собственников бань к выполнению санитарного законодательства в полном объеме, что является профилактикой различных кожных заболеваний.

***Будьте здоровы и с легким паром!***