

Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон
ҚАРОР

Дар бораи тасдиқ намудани Қоидаҳо ва меъёрҳои ба кормандон додани шир, хӯроки табобатию профилактикӣ, либоси махсус, пойафзоли махсус ва дигар воситаҳои ҳифозати фардӣ, таъмин намудани кормандон бо воситаҳои ҳифозати коллективӣ, биноҳои санитарии маишӣ ва дастгоҳу таҷҳизот аз ҳисоби маблағҳои корфармо

(қарори Ҳукумати ҚТ аз 3.10.2017 № 467)

Мутобиқи моддаҳои 334, 335 ва 340 Кодекси меҳнати Ҷумҳурии Тоҷикистон Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон қарор мекунад:

1. Қоидаҳо ва меъёрҳои ба кормандон додани шир, хӯроки табобатию профилактикӣ, либоси махсус, пойафзоли махсус ва дигар воситаҳои ҳифозати фардӣ, таъмин намудани кормандон бо воситаҳои ҳифозати коллективӣ, биноҳои санитарии маишӣ ва дастгоҳу таҷҳизот аз ҳисоби маблағҳои корфармо тасдиқ карда шаванд ([замима мегарданд](#)).

2. Вазорати меҳнат, муҳоҷират ва шуғли аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон корҳои фаҳмондадиҳиро оид ба татбиқи Қоидаҳои мазкур ва назорати рафти иҷрои он таъмин намояд.

3. Вазорату идораҳои дахлдор, мақомоти иҷроияи маҳаллии ҳокимияти давлатии Вилояти Мухтори Кӯҳистони Бадахшон, вилоятҳо, шаҳри Душанбе ва шаҳру ноҳияҳои тобеи ҷумҳурӣ барои амалӣ намудани талаботи мазкур тадбирҳои зарурӣ андешанд.

Раиси

Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон Эмомалӣ Раҳмон

аз 6 сентябри соли 2014 № 592

ш. Душанбе

Қоидаҳо ва меъёрҳои

ба кормандон додани шир, хӯроки табобатию профилактикӣ, либоси махсус, пойафзоли махсус ва дигар воситаҳои ҳифозати фардӣ, таъмин намудани кормандон бо воситаҳои ҳифозати коллективӣ, биноҳои санитарию маишӣ ва дастгоҳу таҷҳизот аз ҳисоби маблағҳои корфармо

1. Шартҳои умумӣ

1. Қоидаҳои мазкур тартиби ба кормандон додани шир, хӯроки табобатию профилактикӣ, рӯйхати истеҳсолот, ихтисосу вазифаҳои, ки машғул шудан бо онҳо ба гирифтани хӯроки табобатию пешгирикунанда ҳуқуқ медиҳад, номгӯй ва меъёри чунин хӯрок, тартиби додани он, таъмин намудани кормандон бо либоси махсус, пойафзоли махсус ва дигар воситаҳои ҳифозати фардӣ, воситаҳои ҳифозати коллективӣ, биноҳои санитарию маишӣ ва дастгоҳу таҷҳизот аз ҳисоби маблағҳои корфармороро муқаррар менамоянд.

2. Амали Қоидаҳои мазкур корхонаҳои фаро мегирад, ки шароити меҳнаташон зарарнок (махсусан зарарнок) ва хатарнок мебошад.

3. Мафҳумҳои асосие, ки дар Қоидаҳои мазкур истифода шудаанд:

- воситаҳои ҳифозати фардӣ - воситаҳои, ки барои муҳофизати кормандон аз таъсири омилҳои зарарнок ва (ё худ) хатарноки истеҳсоли таъин гардидаанд, аз ҷумла либосҳои махсус;

- воситаҳои ҳифозати коллективӣ - воситаҳои техникие, ки барои муҳофизати ҳамзамони ду ва зиёда коргарон аз таъсири омилҳои зарарнок ва (ё худ) хатарноки истеҳсоли таъин гардидаанд.

2. Тартиби ба кормандон додани шир ва хӯроки табобатию профилактикӣ

4. Шир ва хӯроки табобатию профилактикӣ ба кормандон аз рӯи натиҷаҳои аттестатсияи шароити меҳнати объектҳои истеҳсоли, бо мақсади пешгирӣ намудани бемориҳои касбӣ ва захролудшавӣ, таҳкими саломатии коргарон дода мешавад.

5. Шир дар басти қорӣ (дар танаффус) новобаста аз давомнокии он дар рӯзҳои воқеан ба қорҳои вобаста ба истеҳсол ё истифодабарии моддаҳои кимиёвӣ машғул будани корманд, аз рӯи меъёрҳои муқаррарнамудаи Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон дода мешавад.

6. Таъин намудан ва додани хӯроки табобатию профилактикӣ аз рӯи меъёрҳои муқаррарнамудаи Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон сурат мегирад.

7. Хӯроки табобатию профилактикӣ дар шакли наҳории гарм пеш аз оғози кор дода мешавад. Дар ҳолатҳои алоҳида додани хӯроки табобатию профилактикӣ

вакти танаффуси нисфирӯзӣ дар мувофиқа бо қисми тиббию санитарии ташкилот ва дар ҳолати мавҷуд набудани он, бо ҳадамоти назорати санитарию эпидемиологии ҳамон минтақа иҷозат дода мешавад. Ба кормандоне, ки таҳти фишори баланд (дар кессонҳо, барокамераҳо, корҳои гаввосӣ) кор мекунанд, ҳӯроки табобатию профилактикӣ баъди хориҷ шудан аз ҷойи кор дода мешавад.

8. Ҳӯроки табобатию профилактикӣ ҳамчунин ба кормандоне, ки рӯзи пурраи корӣ ба корҳои сохтмонӣ, сохтмону васлгарӣ, таъмиру сохтмон ва танзиму байсифодадихӣ, тозакунӣ ва ба таъмиру консерватсия омода кардани таҷҳизот машғуланд, дода мешавад - дар истехсолоти амалкунандаи шароити меҳнаташ махсусан зарарнок, ки ҷӣ барои кормандони асосӣ ва ҷӣ барои ҳайати кормандони таъмиргар ҳӯроки табобатию профилактикӣ муайян карда шудааст.

9. Ҳӯроки табобатию профилактикӣ ва шир дар ҳолатҳои зерин дода намешавад:

- дар рӯзҳои ғайрикорӣ;
- дар рӯзҳои руҳсатӣ;
- дар рӯзҳои сафарҳои хизматӣ;
- дар рӯзҳои таҳсили ҷудо аз истехсолот;
- дар рӯзҳои иҷрои кор дар дигар қитъаҳо, ки додани ҳӯроки табобатию профилактикӣ пешбинӣ нашудааст;
- дар давраи корношоямии муваққатӣ.

10. Додани ҳӯроки табобатию профилактикӣ барои рӯзҳои гузашта ё худ пешакӣ додан барои якҷанд баст (смена), инчунин пардохти ҷубронпулии ҳӯроки табобатию профилактикии дар вақташ нагирифта, манъааст.

11. Иваз намудани ҳӯроки табобатию профилактикӣ бо дигар маҳсулоти ҳӯрока ба ҳадди меъёрҳои муайяншудаи маҳсулоти мубодилашавандаи ҳӯроки табобатию профилактикӣ иҷозат дода мешавад.

12. Тайёр намудан ва додани ҳӯроки табобатию профилактикӣ мутобиқи номгӯй-тақсимои тахминан шашрӯзаи наҳорихои гарми ҳӯроки табобатию профилактикӣ аз рӯи воя, ки мувофиқи он рӯйхат тақсимот барои ҳар рӯз тартиб дода мешавад, сурат мегирад.

13. Номгӯи таомҳо аз тарафи мудирӣ истехсолоти тайёркунандаи таом барои кормандон тартиб дода мешавад.

14. Меъёрҳои додани шир ба кормандон аз ҳисоби маблағи корфармо:

1) Шири равшаннокӣ то 3,2 фоиз ба миқдори 0,5 литр дар бастаи корӣ новобаста аз давомнокии он дар рӯзҳои ҳақиқатан ба кор машғул будани корманд, ки ба истехсол ё истифодабарии моддаҳои кимиёвӣ зерин вобастааст, дода мешавад:

- карбогидридҳои алифатикӣ ва алициклӣ (маҳлули сер ва маҳлули нопурра):
- карбогидридҳои қатори метан: бутан, изобутан, пентан, изопентан, эксан, октан, изооктан, нонан;
- карбогидридҳои қатори этилен: бутеленҳо, амиленҳо, изобутилен;
- карбогидридҳои беҳади сиклӣ: циклопентадиен, ситсиклопентадиен ва карбонили манган;
- карбогидридҳои хушбӯи яқдром, бисерядрой: бензол, ксилол, голуол, этилбензол, кумол (диизопропилбензол), ксилолҳо, стиролҳо, дефенил, нафталин ва ҳосилаҳои онҳо;

2) карбогидридҳои қатори чарбӯии галогенҳосилаҳо:

-фторҳосилаҳо: фторэтилен, дифторэтилен, трифторэтилен, гетрафторэтилен, трифторпропилен, дифторэтан, декафторбутан;

- хлорҳосилаҳо: хлориди метил, хлориди метилен, хлороформ, тетрахлормеган, хлориди этил, дихлорэтан, трихлорэтан, тетрахлорэтап, трихлорпропан, тетрахлорпентан, хлориди винил, дихлорэтилен, трихлорэтилен, тетрахлорэтилен, гексахлорсиклопентадиен, аллодан, хлоропрен, хлориди аллил, хлориди бутилен, гексахлорбутадиен;

- бромҳосилаҳо: бромиди метилен, бромиди метил, бромиди этил, дибромэтан, тетрабромэтан, дибромпропан, бромформ ва дигарҳо;

- ёдҳосилаҳо: йодиди метил, йодоформ, йодиди этил;

- галогенҳосилаҳои омехта: дифторхлорметан, фтордихлорметан :

3) галогенҳосилаҳои қатори карбогидридҳои хушбӯӣ: хлорбензол, дихлорбензол, трихлорбензол, тетрахлорбензол, гексахлорбензол, хлориди бензил, трихлорбензол, хлорстирол, бромбензол, бромиди бензил ва дигар галогенҳосилаҳои ҳамин қатор;

4) хлорҳосилаҳои карбогидридҳои моносиклӣ ва тарокумӣ: хлориди дифенил, хлороксиди дифенил, хлориндан, хлорнафталинҳо, гептахлор, гексахлорсиклогексан, полихлорпинен, полихлоркамфеп, хлортен, симазин, артазин;

5) спиртҳо: спиртҳо ва гликоли қатори рағани пурра ва нопурра: спирти метилӣ, спирти аллилӣ, кротонилӣ ва дигарҳо: спиртҳои галогенҳосилаҳои қатори рағанҳо: спирти октафторамилӣ, тетрафторпропилӣ ва дигарҳо: спиртҳои қатори алициклӣ ва хушбӯӣ: спирти бензилӣ, циклогексанол;

6) фенолҳо: хлориди фенол, пентахлорфенол, крезолҳо, гидрохинҳо, пентахлорфенолати натрий;

7) эфирҳои қатори алициклӣ ва алифатикӣ ва галогенҳосилаҳои онҳо; эфирҳои диметилӣ, диэтилӣ, диизопропилӣ, дибутилӣ, винилбутилӣ, дивинилӣ, монохлордиметилӣ, дихлордиэтилӣ, тетрахлордиэтилӣ, эфирҳои этиленгликолӣ, пропиленгликолӣ, глитсерин, эфирҳои полигликолӣ;

10) тиоспиртҳо, тиофенол ва тиоэфирҳо: метилва этилмеркаптанҳо, трихлортиофенол ва пентахлортиофенол; 2,4-Д, намакҳои кислотаи трихлорфеноксисукус;

11) алдегидҳо ва кетонҳои омехта ва ноомехта: атсеталдегидҳо формалдегид, бекзалдегидҳо, акролеин, атсетон, броматсетон, хлоратсетон, пентахлоратсетон, гексахлоратсетон, хлоратсетофенов;

12) кислотаҳои органикӣ, ангидридҳои онҳо, амидҳо ва галогеноангидридҳо: ангидриди малеинӣ, фталӣ; кислотаҳо: формиат, сирко, пропионӣ ва ангидридҳои онҳо, кислотаҳои нафтёнӣ; хлориди бензоил, кислотаи хлорфеноксисирко, пайвастагиҳои кислотаҳои карбаминӣ, кислотаҳои дитиокарбаминӣ, диметилформаид ва дигар гурӯҳҳои ин қатор, инчунин диазопайвастагиҳо, диазокетонҳо ва диазоэфирҳо;

13) эфирҳои мураккаб: нитроэфирҳо, кислотаи нитрат, хлорсулфонӣ, формиатӣ, сирко, пропионӣ, акрилӣ, метакрилӣ ва галогенҳосилаҳои онҳо;

14) эфирҳои мураккаб ва кислотаҳои амиди фосфорӣ: трикрезилфосфат, тиофос, метафос, метилэтилгиофос, меркаптофос, метилмеркаптофос, карбофос, доруҳои М-81, М-74, фосфамид, хлорофос, табун, зоман, зарин, октаметил, диэтилхлормонофосфат, метилдихлортифосфат, диметил - хлортнофосфат;

15) нитропайвастагиҳои қатори рағғани полиметилени ва ҳосилаҳои онҳо: нитроолефенҳо, нитрометан, нигроэтан, нитропропан, нитробутан, нитрофосфат, хлоропикрин, нитросиклогексан, метиламин, диметиламин, Гриметиламин, этиламин, диэтиламин, триэтиламин, этиленамин, лолиэтиленполиамин, гексаменгилендиамин, этаноламин, сиклогексаиламин, дитсиклогексиламин;

16) нитрова аминопайвастагиҳои қатори хушбӯӣ ва ҳосилаҳои онҳо: нитробензолҳо, нитротолуолҳо, нитроксиллолҳо, ДНОК - (динитро-о-крезол) диносеб, нитронафталинҳо, нитрохлорбензолҳо, нитрофенолҳо, нитро ва аминоанизоанилин, атсетонанилин, хлоранилин, фенилендиаминҳо, бензидин, парафитидин;

17) бензохинонҳо, нафтахинон, антрахинон, фенантрен, парабензохинон ва дихлорнафтахинон;

18) рангкунандаҳои органикӣ: антрахинонҳо, нитро ва нитрорангҳо, азорангҳо, азинҳо, 2 - метилфуран (силван);

19) пайвастагиҳои гетеросиклӣ: фуран, тетрагидрофуран, фурфурол, тиофен, индол, пиридин, пиразалин, пурин, асоси пиридинӣ ва пуринӣ, пиколинҳо, кислотаи никотин, диоксанҳо, липеридин, морфолин, гексоген, барбитуратҳо ва пиммаҳсулоти онҳо дигар пайвастагиҳо бо моддаҳои истехсолӣ;

20) алкоидҳо, атропин, кокаин, афюн, морфин, кокаин, стрихнин, салсолин, омнокок, никотиин, анатазин ва дигарҳо барои истехсоли доруворӣ инчунин ашӯи хом ва маҳсулоти тайёр, ки алколоидҳои номбаршударо дорост (тамоку ва махорка, сигор, истехсоли сигор, ферментатсияи тамоку)

21) боргидридҳо;

22) галогенҳо ва галогенҳосилаҳо: фтор, хлор, бром, йод, кислотаи хлорид, бромид, фторид, кислотаи кремнефториди гидрогенӣ ва плавикӣ, оксиди оксиди фтор, окис ва диокси хлор, хлориди фтор, хлориди йод, хлорокиси карбон (фосген);

23) пайвастагиҳои сулфур: сулфури карбон, кислотаи хлорсулфонӣ, хлорангидриди кислотаи хлорсуфонӣ, ангидридҳои сулфур;

24) селен ва пайвастагиҳои он: ангидриди селен, кислотаҳои селен. намакҳои он, хлорокиси селен, пайвастагиҳои органикии селен;

25) теллур ва пайвастатҳои он;

26) пайвастагиҳои нитроген: гидразин ва ҳосилаҳои он, оксидҳои нитроген, азиди натрий, аммиак, нитрити натрий, хлориди нитроген, хлориди нитрозил, гидроксиламин;

27) фосфори зард (сафед) ва пайвастагиҳои он: ангидриди фосфор, кислотаи фосфор ва намакҳои он;

28) арсен ва пайвастагиҳои он: ангидридҳои арсен, арсенати калсий, арсенити калсий, арсенити натрий, сабзаи париҷӣ, осароол, иприт;

29) сурма ва пайвастагиҳои он: сурма ва ангидридҳои сурма, гидрогени сурма, хлоридҳои сурма;

30) сианидҳо: сианиди гидроген, сианиди натрий ва калий, дитсиан, хлорсиан, бромсиан, сианамиди калсий, сианурхлорид, сианиди бензил;

31) нитрилҳо: атсетонитрил, атсетонсиангидрин, акрилонитрил, этиленсиангидрин, берзонитрил;

32) изосианатҳо, фенилизосианат, гексаметилендиизосианат, толуиленидиизосианат;

33) пайвастагиҳои силитсий дар намуди аэрозол бо таркиби озоди кристаллҳои дуоксиди силитсий болотар аз 10% ;

34) симоб ва пайвастагиҳои ғайриорганикӣ ва органикӣ он: симоби металлӣ, симоби сианид, симоби нитрат, симоби тарканда, диметилсимоб, этилмеркурхлорид, этилмеркуфосфат, диэтилсимоб, хлор фенолсимоб, меркурасетат, меркуран ва дигар пайвастагиҳои симоб;

35) манган ва пайвастагиҳои он: оксиди манган, сулфат, хлориди манган, аэрозолҳои дигари пайвастагиҳои он;

36) бериллий ва пайвастагиҳои он: оксиди бериллий, гидрати оксиди бериллий, карбиди бериллий, сульфати бериллий, хлориди бериллий, фтороксиди бериллий ва аэрозоли дигар пайвастагиҳои бериллий;

37) таллий ва пайвастагиҳои он: хлориди таллий, сульфати таллий. агсетати таллий, нитрати таллий, карбонати таллий ва дигарҳо; 38) титан ва пайвастагиҳои он;

39) ванадий ва пайвастагиҳои он: панҷоқис, сеоқиси ванадий, ванадати аммоний, нагрӣ ва калсий, хлоридҳои ванадий;

40) хром ва пайвастагиҳои он: сеоқиси хром, оксиди хром, замчи хромӣ, бихромати натрий;

41) молибден ва пайвастагиҳои он: сеоқиси молибден, молибдени аммоний;

42) никел ва пайвастагиҳои он: зақиси никел, оқиси никел, гидраги зақиси никел;

43) метанол;

44) арзизи органикӣ, бори органикӣ ва силитсии органикӣ;

45) сурб ва пайвастагиҳои он;

46) металлҳои карбонилӣ: никел, кобалт манган;

47) литий, сезий, рубидий, дигар элементҳои ишқори заминӣ ва пайвастагиҳои он;

48) элементҳои (лантанидҳо) нодирзамин ва пайвастагиҳои онҳо;

49) оксидҳои кадмий ва дигар пайвастагиҳои он;

50) антибиотикҳо: биомитсин, тетрасиклин, синтомитсин, левомитситин;

51) баромади таркибҳои микробиологӣ; токсинҳои бактериалӣ, митотоксиҳо, токсинҳои якхучайрагии обсабза ва ғайраҳо;

52) аэрозоли сахтаъсиркунандаи моддаҳои захрноки рӯйхати "А" ва "Б" ҳангоми истеҳсеолоти онҳо;

53) истеҳсоли ҳамаи намудҳои дуда;

54) пеститсидҳо;

55) истеҳсол: маъдани оҳан ва тоза кардани он, кокс, кислотаҳои карбонӣ, оҳак ва пухтани он, коксонидан ва нимкоксонидан;

56) сулфиди диметил, моноэтаноламини ҳаднок, N-метиланилин, дихлорэтан, метили эфири трибутиловӣ, агидол - 1, классификатсияи нафт ва маҳсулоти коркарди нафт.

15. Ба коргароне, ки бо металлҳои рангаи ғайриорганикӣ сарузор доранд, иловатаи ба шир 2 гр. пектин дар таркиби маҳсулоти хӯрокаи аз он бой гардонидашуда: нӯшокиҳо, полуда, чем, мармелад, маҳсулоти шарбат аз меваҳо ва (ё) сабзавот ва ковсерваҳо дода мешаванд (миқдори аслии пектин аз ҷониби истеҳсолкунанда нишон дода мешавад).

16. Ивазкунии ин маҳсулотҳо бо мағзи ширадори меваҳои табиӣ ва (ё) шарбати сабзавот дар миқдори 300 миллилитр рухсат дода мешавад.

17. Дар вақти алоқаи доимӣ доштан бо металлҳои рангаи ғайриорганикӣ ба ҷойи шир маҳсулоти ширу чурғот ё маҳсулот барои хӯроки парҳезӣ, (табобатӣ ва профилактикӣ) ҳангоми зарарнокии шароити меҳнат дода мешавад.

18. Додани маҳсулоти хӯрокаи аз пектин бой, нӯшокиҳо, полуда, чем, мармалод, маҳсулоти шарбат аз меваҳо ва (ё) сабзавот ва консерваҳо бояд пеш аз оғози кор ташкил карда шавад, маҳсулоти ширу чурғот бошад дар давоми рӯзи корӣ.

19. Ба коргароне, ки ба истеҳсол ё коркарди антибиотикҳо машғуланд, ба ҷойи шири тоза маҳсулоти ширу чурғоти бо пробиотикҳо (бифидобактерияҳо, бактерияҳои ширу чурғот) бой гардонидашуда ё колекбактерияни дар асоси шири холис тайёршуда дода мешавад.

20. Иваз намудани шир бо қаймоқ, маска, дигар маҳсулот (ғайр аз маҳсулоти баробарарзише, ки дар меъёрҳои бепул додани маҳсулоти баробарарзиш ба ҷойи шир пешбинӣ шудаанд), инчунин додани шир ё дигар маҳсулоти баробарарзиш як ё якчанд смена (басти корӣ) пешакӣ ё барои сменаҳои гузашта манъ мебошад.

21. Иваз намудани шир ба маҳсулоти баробарарзиши озуқаворӣ танҳо бо ризояти корманд ва ба назар гирифтани фикри ташкилоти ибтидоии иттифоқи касаба ё мақомоти намояндагии кормандон иҷозат дода мешавад.

22. Меъёрҳо ба коргарон додани маҳсулоти хӯрокворӣ, ки ба ҷойи шир дода мешавад, дар ҷадвал инъикос гардидааст:

№	Номгӯи маҳсулоти хӯрокворӣ	Меъёр
п/п		дар як смена
1	2	3
1.	Маҳсулоти ширу чурғоти моеъ, аз лумла равшаннокиаш то 3,5 % (кефриҳои гуногун, дӯғ, асидофилин, ряженка) йогурти равшаннокиаш то 2,5 %	500 грамм
2.	Твороги равшаннокиаш на бештар аз 9%	100 грамм
3.	Панири равшаннокиаш на бештар аз 24%	60 грамм
4.	Маҳсулоти парҳезӣ (табобатӣ ва профилактикӣ) ҳангоми зарарнокии шароити меҳнат	Дар хулосаи истеъмоли онҳоро

				ильозатдињанда					
				муқаррар					
				карда мешавад.					

23. Шир ё дигар маҳсулоти хӯроквории баробарарзиш (кефир, дӯғ, матсони ва ғайра) ҳамчунин ба кормандоне дода мешавад, ки бо истифодаи моддаҳои радиоактивӣ дар корҳои кушодаи дараҷаи I ва II коркуноне, ки дар шароити таъсири афканишоти иониаш зиёдтар аз 1 мЗ дар як сол саруқор доранд.

24. Меъёрҳои ба кормандон додани хӯроки табобатӣю профилактикӣ аз ҳисоби маблағи корфармо:

1) Хӯроки табобатӣю профилактикӣ ба коргарон аз ҳисоби маблағи корфармо вобаста ба шароити махсусан зарарноки кор тибқи муқаррароти панҷ вояи хӯроки табобатӣю профилактикӣ дода мешавад;

Вояи №1 (меъёри рӯзона бо грамм)

Нони ӯавдор				100		Сметана (қаймоқ)		10	
Орди гандум				10		Панир		20	
Орди картошка				1		Маска		20	
Ярма, макарон				25		Рабғани пок		7	
Лӯбиёгӣ				10		Картошка		160	
Шақар				17		Карам		150	
Гӯшт (дар намуди тайёр)				70		Сабзавот		90	
Моӣ (дар намуди тайёр)				20		Томат-пюре		7	
Ёигар				30		Меваи тару тоза		130	
Тухм				3/4д		Клюква (лиму)		5	
Кефир (ӯурӯот)				200		Нони қоқ (сухари)		5	
Шир				70		Намак		5	
Творог				40		Чой		0,4	

2) Таркиби кимиёӣ ва ғизонокӣ: сафеда -59 грамм (минбаъд -г.), чарбу - 51г., карбогидратҳо - 159г. Калориянокӣ - 1380 калокарий (минбаъд - ккал).

3) Ба воя иловатан 150 миллиграмм (минбаъд - мг.) кислотаҳои аскорбинӣ дода мешавад.

Эзоҳ: Хӯроки табобатию профилактикӣ (вояи №1) ба коргарон ва устоҳо, ки рӯзи пурраи корӣ дар раванди асосии технологӣ, ба таъмир ва хизматрасонии таҷҳизоти истеҳсоли машғуланд, дода мешавад:

- истеҳсоли намакҳои радиоактивии уран ва торий (нитрат, атсетат, сулфат, хлорид ва карбонати уран, нитратаммонии уран, оксиди уран, хлоратсетат, карбонат, оксалат, сулфати торий ва ғайраҳо);

- истеҳсоли концентрати лопаритивӣ дар комбинатҳои маъдантозакуни:

- корҳои зеризаминӣ;

- корҳои рӯизаминӣ;

- ғанисозии маъдан;

- коркарди концентрати лопаритивӣ (дар лаборатория);

- корҳо бо моддаҳои радиоактивӣ ва манбаҳои афканишоти иондор;

- коркуноне, ки бевосита ба истихроҷ ва коркарди (бор кардан ва нигоҳдорӣ) маъданҳои уран ва торий ва концентратҳо машғуланд;

- кормандоне, ки ба истеҳсол ва коркарди уран, торий, тритий, радий, торий - 228, радий - 228, актиний - 228, полоний, унсурҳои урангузарон ва намакҳои пайвасгагиҳои он, маҳсулоти тақсимшавии уран ва торий дар корхонаҳо ва озмоишгоҳҳо машғуланд;

- коркуноне, ки бевосита дар реакторҳои ядроии саноатӣ, энергетикӣ, нақлиётӣ ва таҷрибавию саноатӣ, таҷҳизоти ҳосилкунандаи афканишоти рентгении иқтидораш зиёда аз 0,5 кВт кор мекунад;

- коркуноне, ки бевосита дар реакторҳои тайёр кардани манбаҳои нейтронӣ (радий-бериллий, полоний-бериллий ва дигар манбаҳои нейтронӣ дар асоси моддаҳои радиоактивии захроқиаш махсусан баланд), ҳангоми фаъолнокиашон дар ҷои кор баландтар аз 1 милликюри кор мекунад;

- коркуноне, ки бевосита дар истеҳсоли сохтори афканишоти радиоактиви таъсиршон доимӣ бо истифодаи истифодаи радий, торий-228, радий - 228, актиний - 228, полоний дар намуди кушода машғуланд;

- коркуноне, ки бевосита ба дарёфт намудани эманатсияи радий ҳангоми фаъоли оидар ҷои кор зиёда аз-1 милликюри машғуланд;

- коркуноне, ки бевосита дар корҳои лабораторӣ ва дигар корҳои вобаста ба истифодабарӣ дар памуди кушода ба миқдори болотар аз 1 милликюри дар ҷойҳои корӣ радий, торий - 228, радий - 228, актиний-228, полоний, плутоний, уран 233 - 235, стронсий-90, сезий-137, серий-144, омехтаи чудонашудаи маҳсулоти таҷзияи урам, унсурҳои трансурани кор мекунад.

Вояи №2 (меъёрт рӯзона бо грамм):

Нони гандум	150	Моғӣ (дар намуди	25	
		пухта)		
Нони ҷавдор	-	Љигар (дар намуди		
		пухта)	25	
Орди гандум	15	Маска	15	

Ярма, макарон	40	Шир (кефир)	200	
+-----+	+-----+	+-----+	+-----+	+-----+
Картошка	100	Панир	25	
+-----+	+-----+	+-----+	+-----+	+-----+
Сабзавот	150	Тухм	1/4д	
+-----+	+-----+	+-----+	+-----+	+-----+
Нахуди сабз	10	Намак	5	
+-----+	+-----+	+-----+	+-----+	+-----+
Томат-пюре	2	Чой	0,5	
+-----+	+-----+	+-----+	+-----+	+-----+
Шакар	35	Адвияи зарури	1г	
+-----+	+-----+	+-----+	+-----+	+-----+
Равгани растанӣ	13	Гӯшт (дар намуди		
		пухта)	150	
+-----+	+-----+	+-----+	+-----+	+-----+

Таркиби кимиёвӣ ва калориянокӣ: сафеда-63 г, равған- 50 г. карбогидратҳо - 185 г. Ғизонокӣ - 1481 ккал. Илова бар ин ба воя дода мешавад:

- дар корҳои бо пайвастиҳои фтор - 2 мг ретинол, 150 мг кислотаи аскорбин;
- дар корҳои бо пайвастиҳои ғайриорганикии металлҳои ишқорӣ, хлор ва оксиди азот - 2 мг ретинол, 100 мг кислотаи аскорбин;
- кор бо фосген - 100 мг.кислотаи аскорбин;

Вояи №2 а (меъери рӯзона бо грамм):

+-----+	+-----+	+-----+	+-----+	+-----+
Нони гандум (орди навъи II)	100	Шир, лӯғот, дӯғ	156	
+-----+	+-----+	+-----+	+-----+	+-----+
Нони лавдор (аз орди осие)	100	Чой	0,1	
+-----+	+-----+	+-----+	+-----+	+-----+
Орди гандум	6	Шакар	5	
+-----+	+-----+	+-----+	+-----+	+-----+
Ярма (арзан, марљумак, биринљ)	15	Равѓани растанњ	20	
+-----+	+-----+	+-----+	+-----+	+-----+
Картошка	120	Маска	13	
+-----+	+-----+	+-----+	+-----+	+-----+
Сабзавот	274	Гӯшт (дар намуди		
		пухта)	81	
+-----+	+-----+	+-----+	+-----+	+-----+
Мевањои тар ва шарбат	73	Љигар, дил (дар		
		намуди пухта)	40	
+-----+	+-----+	+-----+	+-----+	+-----+
Хушкмева	7	Каймоќ		
		(равѓаннокиаш 30%)	32	
+-----+	+-----+	+-----+	+-----+	+-----+
Творог (равѓаннокиаш 11%)	70	Намак	4	
+-----+	+-----+	+-----+	+-----+	+-----+

Таркиби кимиёвӣ ва калориянокӣ: сафеда -52 г., аз. чумла ҳайвонот -37г., равған- 63 г., аз чумла растанӣ -23 г., карбогидратҳо-156 г., аминокислотаҳо: триптофан- 0,6, метионин + ситин -2,4, лизин-3,2, фенилалин+ тирозин-3,5, гистидин -1,2. Калориянокӣ-1370 ккал.

Ба воя иловатан 100 миллиграмм (минбаъд - мг.) кислотаҳои аскорбинӣ, 20 мг ретинол, 15 мг кислотаи никотинӣ, 25 мг витамин (хлориди метилметионинсульфония), 150 мг оби маъданӣ дода мешавад.

Эзоҳ: Хӯроки табобатию профилактикӣ (вояи №2,2а) ба коргарон ва устодое дода мешавад, ки рӯзи пурраи корӣ дар раванди асосии технологӣ ба таъмир ва хизматрасонии таҷҳизоти истеҳсолоти зерин машғуланд:

- истеҳсоли кислотаи сулфат;
- истеҳсоли хлори моеъ;
- истеҳсоли оҳаки хлордор;
- истеҳсоли хлориди оҳан;
- истеҳсоли хлориди алюминий;
- истеҳсоли фосген;
- истеҳсоли намаки бертолетӣ;
- истеҳсоли фториди натрий;
- истеҳсоли гидрогени фтордор ва маҳлули он;
- истеҳсоли тетрафторборати калий;
- истеҳсоли сулфити натрии таркиби омехтаҳои хромдор;
- истеҳсоли монокристалҳо бо истифодаи таллий;
- истеҳсоли хлорпикрин;
- истеҳсоли ангидриди асегат ба воситаи фосген;
- истеҳсоли ангидриди асетат ба воситаи кетен;
- истихроҷ ва коркарди маъданҳои дар таркибашон хромдошта;
- истеҳсоли намакҳои дар таркибашон фтор ва намак - реактивҳо (алюмогидридсилитсифторид, фториди алюминий беоб, калийсилитсифторидгидрид, титан-аммоний, фторид; титани калий).

3. Тартиби ба кормандон додани либоси махсус, пойафзоли махсус ва воситаҳои дигари ҳифозати фардӣ, таъмин намудан бо воситаҳои ҳифозати коллективӣ, бино ва таҷҳизоти санитарияи маишӣ

25. Воситаҳои ҳифозати фардӣ дар вақти ба кор қабул кардан, ба қори дигар гузаронидани корманд ё худ гузаштани мӯҳлати истифодабарии ин воситаҳо дода мешаванд.

26. Мӯҳлати истифода бурдани воситаҳои ҳифозати инфиродӣ тибқи тақвим муайян карда, аз рӯзи воқеан ба корманд дода шуданашон ҳисоб карда мешаванд.

27. Воситаҳои ҳифозати фардӣ бояд сертификатсия шуда бошанд, пушиданашон кулай бошад, ба ҳаракат ҳалал нарасонанд, ба кормандон аз рӯи андозаи мувофиқ дода шаванд.

28. Воситаҳои ҳифозати фардӣ (ниқоби зидди газ, худҳимоягар, камарбанди муҳофизатӣ, ниқоби зидди хомӯшак, тоскулоҳ ва дигар воситаҳо) бояд мунтазам аз озмоиш ва санҷишҳо гузаронда шаванд, полоҳо (филтрҳо), шишаҳо ва дигарқисмҳои дорои хусусияти пасттари ҳимоя сари вақт иваз карда шаванд. Баъд аз санҷиш дар воситаҳои ҳифозати фардӣ бояд оид ба мӯҳлати озмоиши минбаъда нишона (тамға ва мӯҳр) гузошта шавад.

29. Корфармо нигоҳубини воситаҳои ҳифозати фардӣ ва коллективиро ташкил менамояд, сари вақт коркарди профилактикӣ ва таъмири воситаҳои ҳифозати фардӣ ва коллективиро ба роҳ мемонад.

30. Агар шароити меҳнат талаб намояд, дар корхонаҳо сохтани хушккунакҳо, камераҳо ва таҷҳизот барои коркарди профилактикии воситаҳои ҳифозати фардӣ ташкил карда мешавад.

31. Коркарди профилактикӣ, таъмири воситаҳои ҳифозати фардӣ бояд вақте ки коргарон ба кор машғул нестанд (рӯзҳои истироҳат) ё ки дар вақти танаффуси байни бастҳои корӣ гузаронда шавад. Агар дар меъёрҳои тасдиқнамудаи Ҷумҳурии Тоҷикистон ба кормандон додани ду ё се маҷмӯъ воситаҳои ҳифозати фардӣ пешбинӣ шуда бошад, корҳои профилактикӣ ва таъмири воситаҳои ҳифозати фардӣ метавонад дар вақти корӣ анҷом дода шавад, ба кормандон дар ин вақт либос, пойафзоли махсуси дигар дода мешавад, ки корфармо бояд ба миқдори лозимӣ дошта бошад.

32. Меъёри моҳонаи собун ба як корманд, ки дар ин давра ҳаҷми муайяни вақти кориро пурра ба иҷро расонидааст, набояд аз 500 грамм кам бошад.

33. Воситаҳои ҳифозати коллективӣ, биноҳо ва олоту таҷҳизоти санитарии маишӣ дар вақти лоиҳакашӣ, сохтмон ва таҷдиди (реконструксияи) бинову иншооти истехсолӣ, бо дарназардошти равандҳои технологӣ, сохти мошинҳо, механизмҳо, таҷҳизот ва дигар маснуот мутобиқи стандартҳои миллӣ ва меъёру қоидаҳои меъморӣ ба назар гирифта мешаванд.

34. Тартиб ва шароити таъмин намудан бо ҷойҳои либоскашӣ, душхонаҳо, дастшӯякҳо, воситаҳои тиббии профилактикӣ, доруқуттӣ, ҳочатхона, таҳоратхонаҳо, таҷҳизоти таъмин кардан бо оби нӯшокӣ, ҷой барои гарм ё хунук кардан, коркард, нигоҳдорӣ ва додани либосҳои махсус, пойафзоли махсус ва дигар бинову олоту иловагии санитарии маишӣ бо шартномаи коллективӣ ё санади корфармо муайян мешавад.

35. Либоси махсус, пойафзоли махсусе, ки ба талабот ҷавобгӯӣ намебошад ё қабл аз мӯҳлати муайянгардида бо сабаби аз корманд вобаста набуда аз истифода баромадааст, бояд иваз карда шавад.

36. Бо саршавии мавсим либосҳои махсус ва пойафзоли махсус бояд ба коргароне, ки дар мавсими пешина дода шуда буданд, баргардонда шаванд.

37. Барои нигоҳдории либоси махсус, пойафзоли махсус ва дигар воситаҳои ҳифозати фардӣ, ки ба коргарон дода шудааст, корфармо мутобиқи талаботи меъёрҳо ва қоидаҳои меъморӣ, санитарии эпидемиологӣ бинои бо таҷҳизоти махсус (гардероб) мучаҳҳаз пешниҳод менамояд.

38. Пеш аз супоридан барои нигоҳдории дуру дароз либос ва пойафзоли махсус аз ифлосӣ тоза карда, хушконида, таъмир ва тамиз (дезинфексия) кунонида мешавад.

39. Тартиб ва меъёрҳои намунавии ройгон додани либоси махсус, пойафзоли махсус ва дигар воситаҳои ҳифозати фардӣ ба кормандон ва хизматчиён аз ҷониби Вазорати меҳнат, муҳоҷират ва шуғли аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон, Вазорати молияи Ҷумҳурии Тоҷикистон, Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон дар мувофиқа бо Федератсияи иттифоқҳои

касабаи мустақили Тоҷикистон ва Иттиҳодияи корфармоёни Ҷумҳурии Тоҷикистон таҳия ва тасдиқ карда мешавад.