

Права на туалет -  
это права человека!

Хартия по Улучшению  
Санитарных Условий  
Транспортников

## РИСКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

---

Некоторые риски  
для здоровья связаны  
с отсутствием  
быстрого доступа к  
надлежащим туалетам  
и умывальникам





## Мы справляемся, употребляя меньше жидкости в рабочее время»

Существует ряд рисков для здоровья работников (которые также могут оказывать влияние на общественную безопасность и здоровье), связанных с отсутствием быстрого доступа к туалету и умывальникам. Список не исчерпывающий.

Многие проблемы со здоровьем связаны с полом - например, беременностью, менструацией и менопаузой у женщин; и доброкачественной гипертрофией предстательной железы (ДГПЖ) у мужчин, которая усиливается с возрастом. Кроме беременности, состояние здоровья в контексте рабочего места обычно не обсуждается, поэтому те, кто не испытывал этих симптомов, вероятно, будут игнорировать или упускать из виду их негативное влияние на индивидуумов и необходимость принятия соответствующих мер на работе.

Пожилые и нетрудоспособные работники, в том числе те, кто страдает от таких состояний, как синдром раздраженного кишечника, также могут подвергаться повышенному риску.

«Это не очень легко для нас, женщин. В отличие от наших коллег-водителей из числа мужчин, которым проще облегчаться, даже у малолюдных дорог в городе. А нам, женщинам, приходится искать парковку возле ресторана или бара, при этом иногда владельцы не разрешают нам пользоваться их туалетами. Это также рискованно с таким видом транспорта; кто-то может запросто воспользоваться ключом-шаблоном и уехать на твоём tuktuk. У нас есть общественный туалет на городской автобусной площадке - он никогда не бывает чистым, все у всех на виду; этими туалетами пользуются разного рода люди и подвергают нас болезням, связанным с гигиеной. Мы справляемся, употребляя меньше жидкости в рабочее время, что вредно для нашего организма...»

Водитель tuktuk, женщина, Кения

## «Удержание выделений в себе» и преднамеренное обезвоживание



## Мне приходится работать 6 часов без доступа к туалету»

Многие работники транспорта, работающие по многу часов, в том числе водители автобусов и машинисты поездов, кондукторы (или «охранники» в некоторых странах), водители грузовиков и билетные кассиры, вынуждены «удерживать выделения в себе» до конца своей смены и воздерживаться от употребления жидкостей, потому что они лишены доступа к туалетам, находясь на работе.

Удержание в себе и преднамеренное обезвоживание могут вызвать серьезные проблемы со здоровьем или усугубить существующие медицинские проблемы.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Более подробную информацию см. [Сходить П\\*\\*:](#) [упадок великого британского общественного туалета, Королевское общество общественного здравоохранения \(2019 г.\)](#) .

**«Иногда мне приходится работать по 6 часов без походов в туалет, и я привыкла пить очень мало. Такой вынужденный стиль работы вызвал у многих инфицирование мочевого тракта [UTI] и более серьезные заболевания...за те 15 лет, когда я начала водить поезда. Однажды, руководство сказала мне идти на операцию или увольняться! Я люблю свою работу и у меня есть семья, которую надо кормить, поэтому я пошла на операцию. Компания заявляет, что хочет иметь больше женщин-машинистов, но по ее действиям этого не видно. Не дай бог никому тех страданий, которые я испытала. Когда я начинала работать, мне выдали пластиковую коробочку с влажными салфетками для «этих дней»!**

*Женщина-машинист, Австралия*

### ВЛИЯНИЕ ПРЕДНАМЕРЕННОГО ОБЕЗВОЖИВАНИЯ НА УХУДШЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ МОЖЕТ ВЫРАЖАТЬСЯ В СЛЕДУЮЩЕМ:

- слабость, головокружение;
- снижение физической работоспособности;
- ухудшение кратковременной памяти;
- состояние депрессии; снижение бдительности;
- запор;
- цистит; инфекция мочеиспускательного канала;
- повышенный риск почечных камней;
- головные боли;
- стресс;
- тепловой стресс - риск которого будет усугубляться при работе в жарких условиях.

# Гендерные проблемы со здоровьем и необходимость доступа к санитарно-техническим сооружениям, умывальникам и санитарно-бытовым помещениям

---

## МЕНСТРУАЦИЯ

Менструирующие женщины обычно нуждаются в более частом мочеиспускании из-за естественного воспаления в области малого таза, а также из-за необходимости мыться и регулярно менять гигиенические повязки.

## **БЕРЕМЕННЫМ РАБОТНИКАМ НЕОБХОДИМ ЧАСТЫЙ ДОСТУП К БЕЗОПАСНЫМ, ЧИСТЫМ И ЗАЩИЩЕННЫМ ТУАЛЕТАМ, УМЫВАЛЬНИКАМ И ПУНКТАМ ОТДЫХА**

Беременные работники могут нуждаться в более частом мочеиспускании во время беременности и страдать от недержания мочи, запоров, тошноты и рвоты.

## МЕНОПАУЗА

Хотя менопауза обычно наблюдается у более пожилых женщин, у более молодых женщин тоже может наступить ранняя менопауза. Симптомы включают в себя потливость и «приливы», проблемы с мочеполовой системой, например, учащение мочеиспускания и нерегулярные месячные. Женщины-транспортники, вероятно, нуждаются в легком и частом доступе к санитарно-техническим сооружениям, умывальникам и холодной питьевой воде.

## ВЫСОКИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ

Может возникать повышенный риск для женщин (и мужчин), работающих при высоких температурах, как внутри, так и снаружи.

Глобальное потепление является фактором, когда температура на рабочих местах повышается, подвергая работников риску теплового стресса (тепла, получаемого сверх того, которое организм может переносить, не испытывая физиологических нарушений). Симптомы могут включать в себя сыпь, жар, судороги и тепловое истощение, а также потенциально смертельный тепловой удар.

У беременных женщин организм должен работать более напряженно, чтобы охладить и мать, и не рожденного ребенка. Чувство тепла повышает необходимость более частого мытья, и беременная работница с большей вероятностью получит тепловое истощение или тепловой удар раньше, чем работница, которая не беременна. Беременные женщины чаще страдают от обезвоживания.

## **ДОБРОКАЧЕСТВЕННАЯ ГИПЕРТРОФИЯ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ (ДГПЖ)**

ДГПЖ (упомянутое выше заболевание у мужчин) может вызывать сильные симптомы, включая частоту, неотложный позыв к мочеиспусканию и никтурию (пробуждение по ночам для мочеиспускания).

## Насилие - и стресс

---

Подверженность насилию, включая гендерное насилие, такое как сексуальное домогательство и изнасилование, является особой профессиональной проблемой для женщин-транспортников, которая усугубляется отсутствием надлежащих безопасных и защищенных санитарно-технических сооружений.

В случае беременных женщин как фактическое насилие, так и угроза насилия может представлять особую опасность для их здоровья, включая риск преждевременных родов или выкидыша. Кроме того, беременные женщины могут быть в меньшей степени способны уберечь себя от опасности.

Насилие и угроза насилия также связаны со стрессом.



**Моя дочь сказала, что там было так темно, что нужно было пнуть дверь, чтобы убедиться, что там никого нет, и что никто не войдет и не ограбит тебя».**

*Водитель автобуса, США*

# Болезни

---

## ОТСУТСТВИЕ ДОСТУПА К УМЫВАЛЬНИКАМ

Это может подвергать работников риску заболеваний, включая холеру, диарейные заболевания и прочие передающиеся водным путем заболевания, а также профзаболевания, вызываемые контактами с химикалиями и пылью.

Возможность доступа работников к туалетам и умывальникам также важна для состояния здоровья населения, чтобы предотвратить перекрестное заражение и распространение болезней.

## ПЕРЕДАЮЩИЕСЯ ВОДНЫМ ПУТЕМ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Высокие стандарты личной гигиены и доступ к умывальникам необходимы всем работникам транспорта, включая беременных женщин, чтобы избежать таких заболеваний, как холера и другие болезни, передающиеся водным путем.

## СКЕЛЕТНО-МЫШЕЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Находясь на работе, транспортники, особенно водители, могут оставаться в течение длительного периода времени в неудобных и статических положениях, подвергаясь риску развивающихся скелетно-мышечных заболеваний. Регулярные комфортные перерывы помогут в профилактике. Существует связь между скелетно-мышечными заболеваниями и стрессом.

