

Как безопасно работать в жару.

В летнее время, когда повышенная температура воздуха, важно правильно организовать режим труда.

При температуре воздуха выше 30°C работоспособность человека начинает падать, ухудшается самочувствие. При такой высокой температуре практически всё тепло, что выделяется, отдается в окружающую среду при испарении пота. Вода и соли, которые выносятся из организма человека с потом, должны замещаться, поскольку их потеря приводит к сгущению крови и нарушение деятельности сердечно-сосудистой системы.

Согласно Санитарных норм и правил «Требования к микроклимату рабочих мест в производственных и офисных помещениях», утв. постановлением Минздрава РБ №33 от 30 апреля 2013г, в местах пребывания работников в течение смены должны поддерживаться оптимальные или допустимые значения параметров микроклимата. Оптимальные значения параметров микроклимата необходимо соблюдать на рабочих местах производственных и офисных помещений, на которых выполняются работы, связанные с нервно-эмоциональным напряжением работника.

В производственных помещениях, в которых допустимые значения параметров микроклимата невозможно установить из-за технологических требований к производственному процессу или экономически обоснованной нецелесообразности, нанимателю следует использовать меры защиты работников, включающие кондиционирование воздуха, воздушное душирование, применение средств индивидуальной защиты, создание помещений для отдыха и обогрева, а также регламентировать время работы во вредных условиях труда.

В теплый период года при легкой работе (офисная работа) максимально допустимая температура воздуха не должна превышать 28°C, при тяжелой работе (производственные цеха) максимально допустимая температура воздуха не должна превышать 26°C. Немалую роль в профилактике перегревания играют индивидуальные средства защиты. Спецодежда должна быть воздухо- и влагопроницаемой (хлопчатобумажная, льняная), иметь удобный покрой.

При температуре воздуха выше (или ниже) допустимых величин, наниматель, наравне с использованием мер защиты от воздействия температуры воздуха, должен принимать меры организационного характера по регулированию времени пребывания работников в этих условиях (организация перерывов в работе, смещение рабочего дня). Так, например, если температура воздуха на рабочем месте 30°C, то предельное время пребывания работника в таких условиях при легких нагрузках не должно превышать 5 часов, а при выполнении тяжелых работ в таких же условиях – не более 3 часов.

Режим труда разрабатывается применительно к конкретным условиям работы. При этом определяется общая продолжительность отдыха в течение рабочего дня, продолжительность отдельных периодов отдыха. Частые короткие перерывы более эффективны для поддержания работоспособности, чем редкие, но продолжительные. В условиях повышенных температур атмосферного воздуха рекомендуется начинать рабочий день раньше, а в самые жаркие часы (с 12 до 16 часов) устраивать перерывы.

Высока гигиеническая эффективность комнат отдыха с системой искусственного охлаждения. Пребывание в этой комнате рабочих во время кратковременных перерывов приводит к более быстрому восстановлению физиологических функций, чем в обычных комнатах отдыха без охлаждения. В помещениях для отдыха температура воздуха должна быть 22-23°C, во избежание негативного воздействия на организм большого перепада температур.

Существенное значение для профилактики перегревания имеет питьевой режим. Чтобы предотвратить обезвоживание организма, рекомендуется пить воду часто и понемногу. При выполнении работ средней тяжести при температуре воздуха более 30°C нужно выпивать не менее 0,5 л воды в час (один стакан каждые 20 минут). Для восстановления водно-солевого баланса рекомендуется употреблять подсоленную (0,5% NaCl) воду (4 – 5 л на человека в смену). Температура питьевой воды, напитков, чая должно быть + 10-15°C.

Вместе с потом из организма активно выделяются соли и микроэлементы. Поэтому при повышенной температуре воздуха рекомендуется употреблять подсоленную воду, минеральную щелочную воду, кисломолочные напитки (обезжиренное молоко, молочная сыворотка), соки, витаминизированные напитки, кислородно-белковые коктейли.

Работники ряда профессий вынуждены работать на открытом воздухе при неблагоприятных метеорологических условиях: строители, дорожные рабочие и другие. Так как работа на открытом воздухе в летний период может сопровождаться перегревом, в обязательном порядке также должны выполняться защитные мероприятия, такие как организация рациональных режимов труда и отдыха, питьевого режима, обеспечение работников средствами индивидуальной защиты, оборудование комнат отдыха, защитных тентов, навесов.

Особое внимание нужно обратить на выполнение работ в закрытом пространстве: колодцах, коллекторах, тоннелях так как при повышенной температуре повышается вероятность выделения вредных паров и газов.

Выполнение рекомендаций при работе в условиях аномально жаркой погоды позволит предупредить негативное влияние перегрева на организм работника.

Помощник врача-гигиениста

Пальчун Марина Юрьевна

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В ЖАРУ



**ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ
жидкости
1,5 - 3 л
в день**
(минеральную
воду, морсы, соки,
зеленый чай, воду
с лимоном)

РЕКОМЕНДАЦИИ



надевать
головной убор,
одежду из
натуральных тканей,
открытую обувь



откажитесь
от спиртных
напитков
и меньше
курите



употребляйте
в пищу
овощи, фрукты



держитесь в тени
периодически
заходите
в помещения
с кондиционером



уменьшите
физическую
активность



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЯДОМ С ВАМИ ЧЕЛОВЕК ПОТЕРЯЛ СОЗНАНИЕ



вызвать
скорую помощь
(по телефону
103)



перенести
пострадавшего
в тень или
прохладное
помещение



снять одежду
ослабить пояс



тело обернуть
холодной водой
или обернуть
влажной простыней



приложить
холодный компресс
к голове



напоить
пострадавшего
холодной водой