

«О правилах поведения при повышенной температуре наружного воздуха»

На территории Брестской области установились неблагоприятные метеорологические условия, вызванные высокой температурой наружного воздуха.

В жаркую погоду рекомендуется соблюдать простые и действенные меры профилактики перегревания организма, а также солнечного, теплового удара.

Тепловым ударом называется быстро развивающееся патологическое состояние, обусловленное перегреванием организма в результате длительного воздействия высокой температуры. Когда перегревание происходит в результате прямого и продолжительного попадания солнечных лучей на голову, вследствие чего происходит перегревание головного мозга, в таких случаях принято говорить о солнечном ударе.

Риск возникновения перегревания повышен, прежде всего, у лиц, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями (ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия), неврологическими болезнями (вегетососудистая дистония, вертебро-базиллярная недостаточность, дисциркуляторная энцефалопатия).

Вероятность получить тепловой удар возрастает, если человек находится в душном, плохо проветриваемом помещении с повышенной влажностью и одет в одежду, которая препятствует потоотделению и нарушает терморегуляцию.

Нахождение под палящим солнцем с непокрытой головой, тяжелая физическая работа в условиях высокой температуры окружающей среды, нарушение пищевого и питьевого режимов, могут оказаться причиной солнечного удара.

Предвестниками наступления теплового или солнечного удара могут быть повышенная сухость во рту, сильная жажда, выраженная головная боль или головокружение, резкая немотивированная слабость, тошнота.

В очень жаркие дни при повышенной влажности появляться непосредственно под солнцем желательно до 11 утра или после 6-7 часов вечера. Покидая помещение, обязательна головной убор.

Следует воздерживаться от долгого пребывания под прямыми солнечными лучами, а также в слишком душном помещении. По возможности следует ограничить физические нагрузки.

При осуществлении деятельности в условиях жары и на солнце необходимо систематически делать небольшие перерывы для отдыха.

В течении жаркого дня рекомендуется принять душ с прохладной водой.

Потребление жидкости должно превышать обычный питьевой режим (1,5-2,0 л) в 1,5-2 раза, конечно, при отсутствии тяжелой сердечно-сосудистой патологии.

Исключить курение и употребление алкогольных напитков.

Гигиеническим нормативом «Микроклиматические показатели безопасности и безвредности на рабочих местах», утверждённым постановлением Совета Министерства здравоохранения Республики Беларусь 25.01.2021 № 37 установлены требования к оптимальным и допустимым параметрам микроклимата на рабочих местах в производственных и офисных помещениях организаций всех форм собственности, физических лиц, в том числе индивидуальных предпринимателей с целью предотвращения неблагоприятного воздействия его на самочувствие, функциональное состояние, работоспособность и здоровье человека.

В производственных помещениях, в которых допустимые значения параметров микроклимата невозможно установить из-за технологических требований к производственному процессу или экономически обоснованной нецелесообразности, микроклиматические условия должны рассматриваться как вредные и опасные, при которых нанимателю следует использовать меры защиты работников, включающие кондиционирование воздуха, воздушное душирование, применение средств индивидуальной защиты, а также регламентировать время работы в данных условиях.