

Жаркая погода приводит к ухудшению условий труда. Особенно сложно приходится тем, кто работает на открытом воздухе или в помещениях, не оснащенных климатическим оборудованием. Роспотребнадзор дает ряд рекомендаций, которые стоит соблюдать в условиях повышенной температуры воздуха.

При наличии кондиционера поддерживайте температуру в помещении на уровне 24-25°C. Если температура в рабочем помещении без кондиционера достигает 28,5°C, рекомендуется сокращать рабочий день на час; при повышении до 29°C — на 2 часа, а если помещение нагрелось до 30,5°C — на 4 часа.

Для профилактики перегревания организма (гипертермии) необходимо организовать рациональный режим работы. При работах на открытом воздухе и температуре наружного воздуха 32,5 °C и выше продолжительность периодов непрерывной работы должна составлять 15 – 20 минут с последующим отдыхом не менее 10 – 12 минут в охлаждаемых помещениях. При этом допустимая суммарная продолжительность термической нагрузки за рабочую смену не должна превышать 4 – 5 часов для лиц, использующих специальную одежду для защиты от теплового излучения, и 1,5 – 2 часа для лиц без специальной одежды.

Работа при температуре наружного воздуха более 32,5 °C по показателям микроклимата относится к опасным (экстремальным). Не рекомендуется проведение работ на открытом воздухе при температуре свыше 32,5 °C. Следует изменить порядок рабочего дня, перенося такие работы на утреннее или вечернее время. Для защиты от чрезмерного теплового излучения необходимо использовать специальную одежду или одежду из плотных видов ткани. Рекомендуется допускать к такой работе лиц не моложе 25 и не старше 40 лет.

В целях профилактики обезвоживания организма рекомендуется правильно организовать и соблюдать питьевой режим. Питьевая вода должна быть в достаточном количестве и в доступной близости. Рекомендуемая температура питьевой воды, напитков, чая +10 – 15 °C. Для оптимального водообеспечения рекомендуется также возмещать потерю солей и микроэлементов, выделяемых из организма с потом, предусмотрев выдачу подсоленной воды, минеральной щелочной воды, кисломолочных напитков (обезжиренное молоко, молочная сыворотка), соков, витаминизированных напитков, кислородно-белковых коктейлей. Пить воду следует часто и понемногу, чтобы поддерживать хорошую гидратацию организма (оптимальное содержание воды в организме, которое обеспечивает его нормальную жизнедеятельность, обмен веществ).

При температуре воздуха более 30 °C и выполнении работы средней тяжести требуется выпивать не менее 0,5 л воды в час – примерно одну чашку каждые 20 минут. Кроме того, для поддержания иммунитета и снижения интоксикации организма рекомендуется, при возможности, употребление фруктов и овощей, дополнительная витаминизация.