

Требования к параметрам микроклимата на рабочем месте в теплый период

Показатели микроклимата на рабочем месте регулируются санитарными правилами СанПиН 2.2.4.3359-16 "Санитарно-эпидемиологические требования к физическим факторам на рабочих местах" (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 21.06.2016 № 81).

В теплый период года регламентированы допустимые величины температуры воздуха на рабочих местах в пределах от 15 °С до 28 °С в зависимости от категории работ. При этом температура воздуха + 28 °С рассчитана на работы, производимые сидя и сопровождающиеся незначительным физическим напряжением. Работы, связанные с постоянным передвижением и требующих больших физических усилий, должны проводиться в помещениях с максимальной допустимой температурой воздуха не более + 26 °С.

Не рекомендуется проведение работ на открытом воздухе при температуре свыше 37°С, перенося эти работы на утренние или вечерние часы. Работа при температуре наружного воздуха более 37°С относится к опасным (экстремальным).

Длительное воздействие на организм человека высокой температуры может привести к резкому ухудшению его самочувствия, вызывает утомляемость, может привести к перегреву, и как следствие, к тепловому удару.

Сокращение времени пребывания на рабочем месте является способом защиты работников от возможного перегревания. Работодатель обязан организовать рациональный режим работы. При температуре наружного воздуха 35-37°С продолжительность периодов непрерывной работы должна составлять 15-20 минут с последующей продолжительностью отдыха не менее 10-12 минут. При этом допустимая суммарная продолжительность работы в течение рабочей смены не должна превышать 4-5 часов.

Для защиты от чрезмерного теплового излучения необходимо использовать специальную одежду или одежду из плотных сортов ткани. Допускать к такой работе можно 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 напитков - 12-15°С. Для оптимального обеспечения организма жидкостями рекомендуется возмещать потерю солей и микроэлементов, выделяемых из организма с потом, обеспечив выдачу подсоленной воды, минеральной щелочной воды, молочно-кислых напитков (обезжиренное молоко, молочная сыворотка), соков, витаминизированных напитков, кислородно-белковых коктейлей).

Рекомендации по питьевому режиму, купанию и отдыху на природе в условиях жаркой погоды

Организм в жаркую летнюю погоду очень быстро теряет жидкость, что требует своевременного пополнения ее запасов. Следовательно, очень важно соблюдать определенный питьевой режим.

Идеальным средством утоления жажды является чистая питьевая вода или не-сладкий зеленый чай. Обильное питье в жару поможет организму здорового человека не только поддержать баланс воды, но и избавиться от лишних солей, не давая жидкости задерживаться, вызывая отеки. Общее количество выпиваемой жидкости при температуре воздуха до 20°C должно составлять до 2,5 л, а при более высоких температурах - 3,5 л. Рекомендуется пить часто, но понемногу, выпивая примерно 100-200 мл жидкости в час.

Исключение составляют люди с проблемами сердечно-сосудистой системы, ожирением, гипертонией, имеющие проблемы с почками. Людям с такими заболеваниями противопоказано пить слишком много жидкости.

Если Вы собрались отдыхать на природе, помните, что купание и принятие солнечных ванн можно проводить только в местах, специально отведенных и оборудованных для этих целей.

Собираясь на пляж, обязательно нужно взять с собой головной убор, питьевую воду, полотенце, зонтик. Одежду следует выбирать из легких и натуральных тканей, открытые участки тела смазывать кремом от загара. Загорать лучше под зонтиком в утренние и послеобеденные часы. Нельзя пить воду из водоема, мыть в ней овощи, посуду, полоскать рот. Следует избегать употребления алкогольных напитков, не допустимо купаться в состоянии алкогольного опьянения.

При выборе мест отдыха необходимо обратить внимание на благоустройство пляжа: наличие мусоросборников, скамеек, тентовых навесов, кабинок для переодевания, организованного спасательного и медицинского пунктов. Рядом с пляжем должны быть общественные туалеты.

Запрещается:

- купаться в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с предупреждениями и запрещающими надписями;
- купаться в необорудованных, незнакомых местах;
- заплывать за буйки, обозначающие отведенные для купания участки акватории водного объекта;
- подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам и другим плавательным средствам;
- прыгать в воду с катеров, лодок, причалов, а также сооружений, не приспособленных для этих целей;
- загрязнять и засорять водные объекты и берега;
- распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения;
- приходить на пляжи с собаками и другими животными;
- оставлять мусор.

Соблюдайте чистоту в местах отдыха! Мусор, оставшийся после пребывания на природе, необходимо собрать в пакеты и утилизировать в специально-отведенные места (контейнеры).