

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 несладкий 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, теневых 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).