Предупреждение перегревания организма работающих в жаркий период года.

12.07.2024г.

В летнее время, когда температура воздуха повышенная, важно правильно организовать режим труда. При температуре воздуха выше 30 °С работоспособность человека начинает падать, ухудшается самочувствие. При такой высокой температуре практически всё тепло, что выделяется, отдаётся в окружающую среду при испарении пота. Вода, соли, которые выносятся из организма человека с потом должны возмещаться, поскольку их потеря приводит к сгущению крови и нарушению деятельности сердечно-сосудистой системы.

Согласно Санитарных норм и правил »Требования к микроклимату рабочих мест в производственных и офисных помещениях», утв. постановлением МЗРБ №33 от 30.04.2013г, 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 тёплый период года при лёгкой работе (офисная работа) максимально допустимая температура воздуха не должна превышать 28ºС, при тяжёлой работе (производственные цеха) максимально допустимая температура воздуха не должна превышать 26ºС. Немалую роль в профилактике перегревания играют индивидуальные средства защиты. Спецодежда должна быть воздухо-и влагопроницаемой (хлопчатобумажная, льняная), иметь удобный покрой.

В производственных помещениях, в которых допустимые параметры микроклимата невозможно установить, нанимателю следует использовать меры защиты работников, включающие кондиционирование воздуха, воздушное душирование, применение средств индивидуальной защиты, создание помещений для отдыха, а также регламентировать время работы во вредных условиях труда.

При температуре воздуха выше допустимых величин наниматель обязан дополнительно 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 30ºС, то предельное время пребывания работников в таких условиях при лёгких нагрузках не должно превышать 5 часов, а при выполнении тяжёлых 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 16ч) устраивать перерывы.

Высока гигиеническая эффективность комнат отдыха с системой искусственного охлаждения. Пребывание в этой комнате во время кратковременных перерывов приводит к более быстрому восстановлению физиологических функций, чем в обычных комнатах без охлаждения. В помещениях для отдыха температура воздуха должна быть 22-23ºС 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 30ºС нужно выпивать не менее 0,5л воды в час (по 1 стакану каждые 20минут).

Вместе с потом из организма выводятся 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. Для восстановления водно-солевого баланса рекомендуется употреблять посоленную (0,5%) воду 4-5 литров на человека в смену. Температура питьевой воды, напитков, чая должна быть +10-15ºС.

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: в колодцах, коллекторах, так как при повышенной температуре повышается вероятность выделения вредных паров и газов.

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

 Помощник врача-гигиениста ГУ «Шарковщинский рай ЦГЭ» С.А.Манкевич