Профилактика перегрева для работающих в условиях повышенных температур воздуха

**Профилактика перегрева для работающих в условиях повышенных температур воздуха**

          Трудовая деятельность в условиях жаркой погоды на открытой местности  — это особые условия труда, которые накладывают определенные обязанности как на работодателей, так и непосредственно на самих работающих.

          Работа в жаркую погоду на открытой местности, в производственных и общественных помещениях без эффективной вентиляции может привести к ухудшению условий труда работающих, а также оказать негативное воздействие на общее состояние организма, вплоть до обострения хронических заболеваний.

При длительной работе в условиях повышенной температуры существенно увеличивается утомляемость, могут появиться головная боль, тошнота, головокружение, слабость, что увеличивает риск наступления несчастных случаев.

**Основными мероприятиями по профилактике перегрева организма работающих являются:**

—**организация рационального режима работы**. При температуре воздуха выше допустимых величин наниматель должен принимать меры организационного характера по регулированию времени пребывания работников в этих условиях, с последующим перерывом в охлаждаемых помещениях, местах, защищенных от прямого солнечного облучения, вблизи от места работы (навесы, тенты, а также переносные домики или автофургоны, снабженные вентиляторами, кондиционерами, душевыми установками). Предельное время пребывания работника на рабочем месте при температуре воздуха выше допустимых величин устанавливается в зависимости от фактической температуры на рабочем месте и категории энергозатрат выполняемой работы;

—**обеспечение средствами индивидуальной защиты** работающих в условиях повышенных температур с учетом характера проводимых работ;

— установление **дополнительных перерывов**;

— **снижение калорийности обеда**, с одновременным увеличением калорийности ужина и завтрака. Рекомендуется углеводная и углеводно-белковая пища;

— **ограничение проведения работ на открытом воздухе** при температуре свыше 32,5 °C. По возможности работу на открытом воздухе целесообразно планировать на прохладные утренние и вечерние часы, а самое жаркое время дня отводить для отдыха и работы в помещении;

— **поддержание** **микроклимата** в помещении, в котором осуществляется нормализация теплового состояния человека после работы в нагревающей среде, температуры воздуха на уровне 24 — 25 °C;

— **оборудование помещений**, где показатели микроклимата не могут быть обеспечены естественной вентиляцией, а также помещений и зон без возможности проветривания системами механической вентиляции, устройствами кондиционирования;

— **правильная организация и соблюдение питьевого режима** в целях профилактики обезвоживания организма. Питьевая вода должна быть в достаточном количестве и в доступной близости. Рекомендуемая температура питьевой воды, напитков, чая +8 — 20 °C. 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;

— для поддержания иммунитета и снижения интоксикации организма — употребление фруктов и овощей, введение витаминизации пищевых рационов;

— **проведение внеплановых инструктажей** с работниками по соблюдению требований безопасного ведения работ и оказания доврачебной помощи в случае солнечного и теплового удара;

— **проведение постоянного мониторинга погодных условий** и при их ухудшении немедленное принятие соответствующих мер по улучшению условий труда работающих на открытом воздухе.

Выполнение этих мер поможет работникам предприятий наиболее комфортно перенести высокие температуры во время летней жары.