

Спекотне літо: як працювати в таких умовах

Мікрокліматичні умови на робочому місці, у виробничих приміщеннях - один із важливих санітарно-гігієнічних факторів, від якого залежить стан здоров'я людини.

Держпродспоживслужба області звертає увагу керівників підприємств, організацій та установ на необхідність дотримання температурного режиму в приміщеннях та нагадує про



профілактичні заходи під час роботи в умовах підвищеної температури повітря. Тим більше, що синоптики прогнозують доволі спекотне літо. Тож роботодавцям необхідно організувати оптимальний режим праці та відпочинку, аби не допустити перегріву працівників.

Державними санітарними нормами «Санітарні норми мікроклімату виробничих приміщень» (далі - ДСН 3.3.6.042-99), затвердженими постановою головного державного санітарного лікаря України № 42 від 01.12.1999, регламентовано норми мікроклімату в межах робочої зони виробничих приміщень, закладів, установ, незалежно від їх форми власності та підпорядкування. Оптимальні та допустимі показники мікроклімату є різними для різних категорій робіт за показниками важкості. **Проте верхньою межею температури на постійних робочих місцях (де працівник проводить більше половини свого робочого часу або не менше 2-х годин поспіль) є температура +28°C.**

Засоби і заходи з нормалізації мікрокліматичних умов можуть бути різними: це встановлення жалюзі або світловідбиваючих плівок на зашклені поверхнях, максимальне використання природної вентиляції, облаштування систем кондиціонування, використання спеціального одягу та засобів захисту.

Для захисту від надмірного теплового випромінювання необхідно використовувати спеціальний одяг або одяг з натуральних тканин.

З метою профілактики зневоднення організму потрібно дотримуватися питного режиму. Рекомендована температура питної води, напоїв, чаю – плюс 10-15°C. Для оптимального водозабезпечення рекомендується також відшкодувати втрату солей і мікроелементів, що виділяються з організму з потом, за рахунок вживання підсоленої води, мінеральної лужної води, молочнокислих напоїв (молочна сироватка), соків, вітамінізованих напоїв, киснево-білкових коктейлів. Пити воду слід часто і потроху, щоб підтримувати хорошу гідратацію організму. Для підтримки імунітету і зниження інтоксикації організму фахівці рекомендують вживати фрукти та овочі.

Проте всі ці заходи є недостатньо ефективними **при роботах на відкритих майданчиках, тому слід організувати раціональні режими праці та відпочинку.**