

Безопасные условия труда при работе в жару

Жаркая погода – стресс для организма. Из-за обильного потоотделения нарушается водный и солевой баланс, страдают внутренние органы, ухудшается работоспособность, могут возникать головные боли. На сердце и сосуды ложится дополнительная нагрузка, и у людей, страдающих хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы может повышаться артериальное давление, возникать приступы стенокардии и даже инфаркт или инсульт.

Опасным осложнением при перегреве является тепловой удар. Симптомы и признаки теплового удара: высокая температура тела (40 °С и выше) - является главным признаком, жажда, учащенное дыхание, головная боль. Реже при тепловом ударе возникают такие симптомы, как: судороги, галлюцинации, потеря сознания.

Первая помощь при тепловом ударе:

Если вы почувствовали первые симптомы теплового удара, немедленно вызовите скорую помощь. Если у вас нет возможности вызвать неотложную медицинскую помощь, следует предпринять следующие меры:

1. Немедленно зайдите в прохладное кондиционированное помещение.
2. Снимите тесную одежду, развяжите галстук, снимите обувь.
3. В случае теплового удара обернитесь влажной простыней или включите вентилятор.
4. Тепловой удар возникает не только в результате обезвоживания, но и в результате потери солей с потом. Поэтому при тепловом ударе рекомендуется выпить 1 литр воды с добавлением 2 чайных ложек соли.
5. При тепловом ударе ни в коем случае не пейте алкогольные напитки и напитки с высоким содержанием кофеина (чай, кофе, капучино), т.к. эти напитки нарушают терморегуляцию организма.
6. Так же для снижения температуры тела можно приложить к области шеи, спины, подмышек и паха мешочки со льдом.

Поскольку работа в жару может негативно сказаться на здоровье, нанимателем должны обеспечиваться оптимальные или допустимые значения параметров микроклимата на рабочих местах, установленные:

—Санитарными нормами и правилами «Требования к микроклимату рабочих мест в производственных и офисных помещениях», утв. постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь № 33 от 30.04.2013;

—Гигиеническим нормативом «Микроклиматические показатели безопасности и безвредности на рабочих местах», утв. постановлением Совета Министров Республики Беларусь № 37 от 25.01.2021.

На рабочих местах установлены следующие допустимые значения параметров микроклимата:

- при работе с незначительным физическим напряжением (офисы, сфер управления, швейное производство) установлены допустимый норматив 21-28 °С;
- при работе с некоторым физическим усилием (предприятия связи, мастера, контролеры) – 20-28°С;

- при работе с постоянной ходьбой и перемещением небольших предметов (механосборочные, прядильно-ткацкие цеха) – 18-27°C;
- при работе с умеренным физическим напряжением (предприятия металлообрабатывающей промышленности) – 16-27°C;
- при выполнении тяжелых работ, связанных с постоянным физическим усилием, переноской тяжести (кузнечные, литейные цеха) – 15-26°C.

В тех производственных помещениях, в которых невозможно установить даже допустимые значения параметров микроклимата, наниматель обязан принять меры организационного характера:

- организовать бесперебойную работу вентиляции, кондиционирования воздуха, воздушного душирования, режим проветривания, компенсировав таким образом повышенную температуру увеличением скорости движения воздуха;
- обеспечить работников спецодеждой из воздухо- и влагопроницаемых тканей, материалов с высокими отражающими свойствами;
- ограничить пребывание на рабочих местах при повышенных температурах и под прямыми солнечными лучами;
- установить регламентированные перерывы для работающих с организацией отдыха в санитарно-бытовых помещениях с оптимальным микроклиматом;
- обеспечить работников охлажденной питьевой водой. Должны быть оборудованы сатураторные установки, «кулеры» и другие питьевые установки. При отсутствии хозяйственно-питьевого водопровода работающие должны быть обеспечены бутилированной питьевой водой (не менее 3 л в смену на одного работника в условиях нагревающего микроклимата).

Старайтесь не пить в жару сладкие газированные напитки. Большое количество сахара, содержащиеся в них, наоборот усиливает жажду. Лучше всего подойдет зеленый чай, клюквенный морс, отвар из сухофруктов, хлебный квас.

Не употребляйте много жирной и соленой пищи, кондитерских изделий с кремом. Ешьте больше овощей и фруктов, подойдут супы (особенно холодник), кисломолочные продукты. Не покупайте продукты с рук. Смотрите сроки годности. Кондитерские изделия, мясные, молочные продукты должны храниться в исправном холодильном оборудовании при температуре от +2 до +4 °С.

Будьте здоровы!

Врач-гигиенист отделения гигиены труда

С.С. Кадушкина