

# Осторожно! Холод!

С приходом зимних морозов обостряется проблема температурного режима на предприятиях и в организациях г.Могилева, что влечет за собой обращения граждан в органы власти, коммунальные обслуживающие организации и органы, осуществляющие государственный санитарный надзор.

Действующим санитарно-эпидемиологическим законодательством регулируются вопросы обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия в части соблюдения параметров микроклимата в жилых домах и на рабочих местах. Требования санитарных правил обязательны для соблюдения государственными органами, иными организациями, физическими лицами, в том числе индивидуальными предпринимателями.

Работодатель обязан обеспечить на рабочих местах допустимые гигиенические нормативы, которые установлены Санитарными нормами и правилами «Требования к микроклимату рабочих мест в производственных и офисных помещениях», утвержденные Постановлением МЗ Республики Беларусь от 30 апреля 2013 № 33. Допустимые значения параметров микроклимата – минимальные или максимальные значения микроклиматических показателей, установленных по критериям теплового состояния человека на период 8-часовой рабочей смены и не вызывающих повреждений или нарушений состояния здоровья.

Так, для офисных работников допустимые нормы температуры воздуха на рабочих местах должны составлять от +20 до +25°C. Для рабочих специальностей, занятых трудом с незначительным физическим напряжением (швейная, текстильная промышленность) от +19 до +23°C, трудом, связанным с умеренным физическим напряжением (механосборочное, сварочное производство) - от +15 до +22 °C и тяжелым трудом (литейное производство) от +13 до +21°C. Допустимая температура воздуха в санитарно-бытовых помещениях производственных и офисных помещений в холодный период года в помещениях для отдыха, обогрева должна составлять 22°C.

В производственных помещениях, в которых допустимые значения параметров микроклимата невозможно установить из-за технологических требований к производственному процессу или экономически обоснованной нецелесообразности, микроклиматические условия должны рассматриваться как вредные и опасные, при которых нанимателю следует использовать меры защиты работников, включающие кондиционирование воздуха, воздушное душирование, применение средств индивидуальной защиты, создание помещений для отдыха и обогрева, а также регламентировать время работы во вредных условиях труда.

При температуре воздуха выше или ниже допустимых величин, наниматель, наравне с использованием мер защиты от воздействия температуры воздуха, должен принимать меры организационного характера по регулированию времени пребывания работников в этих условиях.

При невозможности обеспечения на рабочих местах допустимых температурных норм санитарными нормами регулируется предельное время пребывания на рабочем месте при температуре воздуха ниже допустимых величин. Так, при температуре 6-7 °С разрешены работы с тяжелым физическим трудом, при температуре 8-9 °С разрешены работы с умеренным физическим напряжением со временем пребывания 1-2 часа. При температуре 13 °С работы в офисе разрешены не более 1 часа. С повышением температуры воздуха на 1 °С соответственно увеличивается время пребывания на рабочем месте до 8 часов.

В соответствии с требованиями действующего санитарно-эпидемиологического законодательства работодателем должны быть обеспечены следующие требования к организации технологических процессов:

- в производственных, вспомогательных и бытовых помещениях должно быть оборудовано отопление, обеспечивающее допустимые параметры микроклимата на рабочих местах. Отопительное оборудование и приборы должны содержаться в чистоте и иметь гладкую поверхность для удобства их очистки.
- работники, занятые на открытом воздухе и в не отапливаемых помещениях, должны быть обеспечены помещениями для обогрева. Расстояние от рабочих мест до помещений для обогрева работников не должно быть более 75 м, а от рабочих мест на строительной площадке организации – не более 150 м. В помещении для обогрева работников устанавливаются столы, скамьи для сидения, вешалка для верхней одежды, а также умывальник с подводкой воды питьевого качества
- работы на открытой территории в холодный период года, в не отапливаемых помещениях, проводить при соблюдении требований к мерам защиты работников от переохлаждения.
- обеспечить соблюдение мер защиты работников при работе на открытом воздухе в холодные периоды года путем организации режимов труда и отдыха, создания помещений для отдыха и обогрева, смещения начала и окончания рабочей смены.
- использовать меры защиты работников, включающие кондиционирование воздуха, воздушное душирование, применение средств индивидуальной защиты, создание помещений для отдыха и обогрева, а также регламентировать время работы во вредных условиях труда

- запрещается эксплуатация автомобилей с неисправными и (или) с неотрегулированными системами вентиляции, отопления, кондиционирования воздуха, предусмотренными конструкцией транспортного средства.

- работодатель обязан организовать контроль за состоянием показателей микроклимата рабочих мест в производственных и офисных помещениях в холодный период года. При этом, измерения показателей микроклимата должны проводиться в холодный период года в дни с температурой наружного воздуха, отличающейся от средней температуры наиболее холодного месяца зимы, не более чем на 5°C.

Нормы микроклимата в жилых помещениях регулируются Санитарные нормы, правила и гигиенические нормативы «Требования к устройству, оборудованию и содержанию жилых домов», утвержденных Постановлением МЗ Республики Беларусь от 20 августа 2015 №95: температура воздуха в диапазоне от +18 до +24°C; относительная влажность – не более 60 %.

Если же требования, изложенные в нормативных документах не выполняются, и воздействие холода продолжается достаточно долго, то это может привести к переохлаждению и обморожению. Причинами переохлаждения являются погодные условия — пониженная или низкая температура окружающей среды, в которой пребывает человек. Другой частой причиной переохлаждения является отсутствие необходимого количества одежды на человеке при минусовой или минимально плюсовой температуре окружающей среды. Стоит также отметить, что повышенная влажность и сильный ветер увеличивают темп потери организмом тепла. Недостаточное количество одежды на человеке в холодную пору также способствует переохлаждению организма. Тут еще также нужно отметить, что лучше тепло удерживают натуральные ткани – натуральная шерсть, мех и хлопок, а вот синтетические не только хуже справляются с защитой тела от холода, но и могут повысить риск подмерзнуть. Дело в том, что синтетические ткани плохо «дышат», из-за чего, влага, образуемой телом, некуда испаряться, и она начинает способствовать ускоренной потере телом тепла. Кроме того, тесная обувь или тонкая подошва обуви (менее 1 см) также являются частой причиной переохлаждения ног. Следует помнить, что когда обувь, или одежда немного великоваты, то под ними есть прослойка теплого воздуха, которая является дополнительной «стеной» между телом и холодом. Переохлаждению способствуют также отсутствие телодвижения на холоде в течение длительного времени, физическое переутомление, недоедание, диета, пребывание в постоянном нервном напряжении.

При отогревании человека нужно помнить одно правило – согревать нужно постепенно! Нельзя после холода сразу же окунуться в горячий душ, или всунуть руки под струю горячей воды из крана. Резкий перепад температуры с холодного на горячее способствует повреждению капилляров, что может вызвать внутренние кровоизлияния и другие опасные осложнения.

Берегите себя и будьте здоровы!