

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 °С. 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 °С;

- **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 °С. 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 °С 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.

Главный врач
УЗ «Шкловский райЦГЭ»
Май 2026

Артур Костюкевич