|  |
| --- |
| Підвищена температура повітря: як працювати в спеку! |
|  Сектор з питань охорони праці надає рекомендації стосовно режиму праці на відкритому повітрі та у приміщеннях в умовах підвищеної температури.Останні дні в Україні температура повітря сягає понад + 30 ºС у затінку. **Роботодавцям необхідно організувати оптимальний режим праці та відпочинку**, аби не допустити перегріву працівників, **а також відкоригувати час роботи працівників у спекотні дні.**Державними санітарними нормами “Санітарні норми мікроклімату виробничих приміщень”, затвердженими постановою головного державного санітарного лікаря України від 01.12.199 № 42, 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** ºС**. Робота при температурі повітря більше 37** ºС **відноситься  до небезпечних (екстремальних). За цієї температури не рекомендується проведення робіт на відкритому повітрі.****Засоби і заходи з нормалізації мікрокліматичних умов** можуть бути різними: це і влаштування жалюзі або світловідбиваючих плівок на засклених поверхнях, максимальне використання природної вентиляції, влаштування систем кондиціювання, використання спеціального одягу та засобів захисту.Так, **для захисту від надмірного теплового випромінювання** необхідно використовувати спеціальний одяг або одяг з натуральних тканин. В умовах підвищеної температури рекомендується допускати до роботи осіб не молодше 25 і не старше 40 років.**З метою профілактики зневоднення організму** потрібно правильно дотримуватися питного режиму. Для оптимального водозабезпечення рекомендується також відшкодовувати втрату солей і мікроелементів, що виділяються з організму з потом, за рахунок вживання підсоленої води, мінеральної лужної води, молочнокислих напоїв (знежирене молоко, молочна сироватка), соків, вітамінізованих напоїв, киснево-білкових коктейлів. Пити воду слід часто і потроху, щоб підтримувати хорошу гідратацію організму. Проте всі ці заходи є недостатньо ефективними **при роботах на відкритих площадках. Тому слід організувати раціональні режими праці та відпочинку. Згідно з ДСН 3.3.6.042-99 тривалість періодів праці та відпочинку при проведенні ремонтних робіт виробничого устаткування є наступною:**1. При роботах на відкритому повітрі і температурі зовнішнього повітря 35 ºС і вище, тривалість періодів безперервної роботи повинна складати 15-20 хвилин з наступною тривалістю відпочинку не менше 10-12 хвилин в охолоджуваних приміщеннях. При цьому допустима сумарна тривалість термічного навантаження за робочу зміну не повинна перевищувати 4-5 годин, для осіб які використовують спеціальний одяг для захисту від теплового випромінювання і 1,5-2 години для осіб без спеціального одягу.2. У приміщенні, в якому здійснюється нормалізація теплового стану людини після роботи в нагріваючому середовищі, щоб уникнути охолодження організму внаслідок великого перепаду температур (поверхня тіла - навколишнє повітря) і посиленої тепловіддачі випаровуванням поту, слід підтримувати температуру повітря на рівні 24 - 25 °C.3. Робота при температурі зовнішнього повітря більше 37 ºС за показниками мікроклімату відноситься до небезпечних (екстремальних). Не рекомендується проведення робіт на відкритому повітрі, при температурі понад 37 ºС. Слід змінити порядок робочого дня та перенести такі роботи на ранковий або вечірній час.4. Для захисту від надмірного теплового випромінювання необхідно використовувати спеціальний одяг або одяг із щільних сортів тканини. Рекомендується допускати до такої роботи осіб не молодше 25 і не старше 40 років.5. З метою профілактики зневоднення організму рекомендується правильно організувати і дотримуватися питного режиму. Рекомендована температура питної води, напоїв, чаю + 10-15 ºС. Для оптимального водозабезпечення рекомендується також відшкодовувати втрату солей і мікроелементів, що виділяються з організму з потом, передбачивши видачу підсоленої води, мінеральної лужної води, молочнокислих напоїв (знежирене молоко, молочна сироватка), соків, вітамінізованих напоїв, киснево-білкових коктейлів.6. Пити воду слід часто і потроху, щоб підтримувати хорошу гідратацію організму (оптимальний вміст води в організмі, який забезпечує його нормальну життєдіяльність, обмін речовин). При температурі повітря більше 30 ºС і виконанні роботи середньої тяжкості потрібно випивати не менше 0,5 л води на годину - приблизно одну чашку кожні 20 хвилин.7. Для підтримки імунітету і зниження інтоксикації організму рекомендується, за можливості, вживання фруктів і овочів.Джерело: h[ttp://rv.dsp.gov.ua](http://rv.dsp.gov.ua) |