

Рекомендації фахівців Держпраці щодо режиму роботи в умовах підвищеної температури



Спекотний мікроклімат має шкідливий вплив на організм людини, викликаючи погіршення самопочуття, зниження працездатності та загострення хронічних хвороб. Особливо це стосується тих, хто працює на відкритих місцевостях, у виробничих та громадських приміщеннях без кондиціонування.

Норми мікроклімату в межах робочої зони виробничих приміщень, закладів, установ, незалежно від їх форми власності та підпорядкування, регламентовано Санітарними нормами мікроклімату виробничих приміщень, затверджених постановою головного державного санітарного лікаря України від 01.12.1999 № 42. <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/va042282-99>

Оптимальні та допустимі показники мікроклімату є різними для різних категорій робіт за показниками важкості.

Верхньою межею температури на постійних робочих місцях (де працівник проводить більше половини свого робочого часу або не менше 2 годин поспіль), є температура +28 °С.

Робота при температурі повітря більше 37°С відноситься до небезпечних.

За цієї температури не рекомендується проведення робіт на відкритому повітрі. Слід змінити порядок робочого дня та перенести години роботи на ранковий або вечірній час.

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 перегрівання організму, під час робіт на відкритих місцевостях і температурі зовнішнього повітря +35 °С и вище, тривалість періодів безперервної роботи повинна складати 15-20 хвилин з наступною тривалістю відпочинку не менше 10-12 хвилин в охолоджувальних приміщеннях.

При цьому, допустима сумарна тривалість термічного навантаження за робочу зміну для осіб, які використовують спеціальний одяг для захисту від теплового випромінювання, не повинно перевищувати 4-5 годин і 1.5-2 години для осіб без спеціального одягу.

В охолоджуючих приміщеннях, аби уникнути негативного впливу на організм великого перепаду температур, слід підтримувати температуру повітря на рівні 24-25 °С.

З метою профілактики зневоднення організму рекомендується дотримуватися питного режиму. Рекомендована температура питної води, напоїв, чаю +10-15°С.

Для оптимального водозабезпечення рекомендується також відшкодувати втрату солей і мікроелементів, що виділяються з організму з потом, за рахунок вживання підсоленої води, мінеральної лужної води, молочно-кислих напоїв (знежирене молоко, молочна сироватка), соків, вітамінізованих напоїв, киснево-білкових коктейлів. Пити воду слід часто і потроху, щоб підтримувати хорошу гідратацію організму.

При температурі повітря більше +30°С і виконанні робіт середньої тяжкості, потрібно випивати не менше 0.5 л води на годину – приблизно 1 стакан кожні 20 хвилин.

Додержуватися тривалості періодів праці та відпочинку при проведенні ремонтних робіт виробничого устаткування при температурі вище +28 °С, відповідно до ДСН 3.3.6.042-99.

Інформацію підготовлено сектором з питань охорони праці
Дніпровської районної в місті Києві державної адміністрації
за матеріалами офіційного сайту
Управління Держпраці у Полтавській області
<http://pl.dsp.gov.ua/archives/13960>