

«Лето, жара и организация труда»

Долгожданный летний период радует солнцем и теплом, однако в период наступления устойчивой жары при температуре воздуха выше 30°C работоспособность человека начинает падать, ухудшается самочувствие, увеличивается потоотделение. Вода и соли, которые выносятся из организма человека с потом, должны замещаться, поскольку их потеря приводит к нарушению деятельности сердечно-сосудистой системы. Обезвоживание организма на 6% вызывает нарушение умственной деятельности, снижение остроты зрения. Обезвоживание на 15-20% может привести к смертельному исходу. Длительное воздействие высокой температуры, особенно в сочетании со значительной влажностью, может привести к гипертермии и тепловому удару - состоянию, при котором температура тела поднимается до 38-40°C, наблюдается головная боль, головокружение, общая слабость, искажение цветового восприятия, сухость во рту, тошнота, рвота, потоотделение. Пульс и частота дыхания ускоряется, в крови увеличивается содержание азота и молочной кислоты. Наблюдается бледность, посинение кожи, зрачки расширены, часом возникают судороги, потеря сознания. При выполнении работ в закрытом пространстве: колодцах, коллекторах, тоннелях, воздействие высоких температур повышает вероятность выделения вредных паров и газов.

Согласно санитарных норм и правил «Требования к микроклимату рабочих мест в производственных и офисных помещениях», утв. постановлением Минздрава РБ №33 от 30 апреля 2013г, в местах пребывания работников в течение смены в зависимости от характеристики выполняемых работ должны поддерживаться оптимальные или допустимые значения параметров микроклимата. Оптимальные значения параметров микроклимата необходимо соблюдать на рабочих местах производственных и офисных помещений, на которых выполняются работы, связанные с нервно-эмоциональным напряжением работника. В производственных помещениях, в которых допустимые значения параметров микроклимата невозможно установить из-за технологических требований к производственному процессу или экономически обоснованной нецелесообразности, нанимателю следует использовать меры защиты работников.

К мероприятиям по профилактике и мерам защиты от перегревания следует относить организационно-технические и санитарно-гигиенические, которые включают в себя: кондиционирование воздуха, воздушное душирование, создание помещений для отдыха и обогрева; организация обязательных медицинских осмотров работников, обеспечение средствами индивидуальной защиты и специальной одеждой, соответствующей характеру выполняемых работ (спецодежда должна быть воздухо- и влагопроницаемой (хлопчатобумажная, льняная), иметь удобный покрой); организация водно-питьевого режима (для предотвращения обезвоживания организма рекомендуется пить воду часто и понемногу. При выполнении работ средней тяжести при температуре воздуха более 30°C нужно выпивать не менее 0,5 л воды в час (один стакан каждые 20 минут). Для восстановления водного баланса рекомендуется употреблять подсоленную (0,5% NaCl) воду (4 - 5 л на человека в смену). Температура питьевой воды, напитков, чая должно быть + 10-15°C), при повышенной температуре воздуха рекомендуется употреблять подсоленную воду, минеральную щелочную воду, кисломолочные

напитки (обезжиренное молоко, молочная сыворотка), соки, витаминизированные напитки, кислородно-белковые коктейли.

Для работников, трудящихся в условиях повышенной температуры, наниматель обязан устанавливать режим работы, исключая причинение вреда их жизни и здоровью при сильной жаре. Режим труда разрабатывается применительно к конкретным условиям работы. При этом определяется общая продолжительность отдыха в течение рабочего дня, продолжительность отдельных периодов отдыха. Частые и короткие перерывы более эффективны для поддержания работоспособности, чем редкие, но продолжительные. В условиях жаркого климата предлагается начинать рабочий день раньше, а в самые жаркие часы (с 12 до 18 ч) устраивать перерывы.

Высока гигиеническая эффективность комнат отдыха с системой искусственного охлаждения. Пребывание в этой комнате рабочих во время кратковременных перерывов приводит к более быстрому восстановлению физиологических функций, чем в обычных комнатах отдыха без охлаждения. В помещениях для отдыха температура воздуха должна быть 22-23°C во избежание негативного воздействия на организм большого перепада температур.

Таким образом, для поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, производственных травм и несчастных случаев, связанных с повышенными температурами, необходимо принимать все меры для создания комфортных условий труда для работающего населения.

Подготовил помощник врача – гигиениста
отделения гигиены труда
под руководством заведующего
отделением гигиены труда

Н.В. Глекова

В.А. Нестеренко