

## Гигиенические рекомендации для работающих в жаркую погоду в офисе...



Такой аномальной жары давно не наблюдалось в наших краях... **Как же пережить жару, а особенно жару в офисе?** Что делать, если в офисе нет кондиционера?

Жара в офисе приносит сотрудникам и физический, и психологический дискомфорт: производительность труда падает, сотрудники становятся вялыми, инертными. Поэтому с жарой в офисе необходимо бороться всеми возможными средствами.

Конечно же, **лучшее средство от жары в офисе – это кондиционер.**



Однако и здесь не все так просто. Чтобы кондиционер не «скосил» стройные ряды работников, необходимо помнить об основных правилах его использования. Во-первых, **нельзя находиться непосредственно под струей холодного воздуха, идущего от кондиционера,** – это практически стопроцентный шанс подхватить простуду.

Во-вторых, **нельзя устанавливать слишком низкую температуру воздуха.** В противном случае резкий перепад температур снаружи и внутри помещения может вызвать простудные заболевания.

Справиться с жарой в офисе при отсутствии кондиционера сложно, но возможно. Для начала необходимо постараться подобрать подходящий для жары гардероб. Следует позабыть о синтетике – она не пропускает воздух, не впитывает пот, а вызывает лишь раздражение, дискомфорт, неприятный запах. Поэтому **лучше носить одежду из льна, хлопка.**



**Носить во время жары в офисе можно одежду свободного покроя.** Если позволяет офисный дресс-код, то для женщин хороши платья, сарафаны, легкие юбки и блузы, для мужчин – светлые брюки из льна, рубашки с короткими рукавами.

**Обувь желательно носить открытую, хорошо пропускающую воздух.** Отдать предпочтение следует натуральным материалам, а не заменителям. Женщинам стоит отказаться от высоких каблуков.

**Жару в офисе можно пережить легче, если отказаться от массивных украшений, косметики.** Если без косметики обойтись нельзя, то, по крайней мере, ее количество должно быть минимальным.

Как можно охладиться во время жары в офисе? Помощь окажет **термальная вода**. Достаточно распылить такую воду на лицо, шею, руки, локтевые, коленные сгибы и долгожданная прохлада не заставит себя ждать.

**Бороться с обезвоживанием организма:** в жаркую погоду в организме нарушается водный баланс, он теряет много влаги. Поэтому пить в жару надо не меньше 3 литров жидкости в день.



Отлично утоляют жажду различные морсы из клюквы, вишни, смородины и других ягод с кислинкой, вода с лимонным соком или парой капель мятного масла.



Спасает в такую погоду и исконно русский напиток – квас. Наиболее предпочтительным напитком для жаркой погоды, является чай, свежесваренный черный или зеленый, с добавлением лимона. А вот от кофе лучше отказаться, так как он в жару повышает утомляемость, действует как мочегонное. То же самое относится и к сладким газированным напиткам, которые создают только видимость утоления жажды. Ни в коем случае нельзя пить ледяные напитки. Это может привести к различным заболеваниям горла. К тому же холодные напитки, охлаждая внутренние органы, вызывают усиление кровообращения на поверхности

тела, тем самым, повышая температуру.

Подобное охлаждающие действие оказывают на кожу **кремы или гели с ментолом, эфирные масла.**



Несколько капель масла мяты, лаванды, лимонника, бессмертника или грейпфрута следует нанести на платок и носить этот платок с собой. Можно также нанести несколько капель масла на виски и запястья – освежающий аромат подарит прохладу.

**Во время жары в офисе полезно периодически смачивать локти холодной водой из-под крана.**



Совсем отчаявшиеся могут попробовать весьма экзотический способ борьбы с жарой в офисе – опускать ноги в тазик с прохладной водой. Также одним из признанных средств считается фольга на окнах: отражая солнечные лучи, она не допускает сильного нагревания помещения.

Врач-гигиенист  
Отделения коммунальной гигиены  
УЗ «МЗЦГЭ»

Воронова Оксана

*\*при подготовке материала использовались  
данные интернет - ресурсов*