

О минимизации воздействия жары

16 июля 2010 года

В июле 2010 года на территории всей Республики Беларусь, в том числе и в городе Могилеве установилась сухая, жаркая погода с высокими температурными показателями в дневные часы +30-34 гр.С, что по данным метеорологов бывает крайне редко, раз в 30 лет и является атипичным состоянием для нашего региона. Вместе с тем, ежедневно более 140 тыс. могилевчан участвуют в производственном процессе, или заняты в сфере обслуживания населения и подвергаются в течение 3-4 часов рабочего времени воздействию повышенных температур, особенно касается работающих на участках, где имеется избыточное тепло от технологического оборудования (литейное, термическое производства и т.д.), или находятся на открытых территориях, под воздействием прямых солнечных лучей (работники строительных, дорожных организаций, сельхозработники).

Вместе с тем, действующими в Республике Беларусь санитарно-гигиеническими нормами и правилами (СанПиН 9-80 РБ 98 «Гигиенические требования к микроклимату производственных помещений»), устанавливаются нормы на рабочих местах только в производственных помещениях, на основании разграничения работ по категориям интенсивности общих энергозатрат организма в ккал/ч (Вт). Так, для работ 1а,1б - до 174 ккал/ч (это «кабинетная» работа, швеи, аппаратчики наблюдающие за техпроцессом, слесари, токари и аналогичные по тяжести работы) устанавливается допустимая температура в теплый период года +28гр.С при допустимой влажности воздуха до 75%. Данный норматив не распространяется на работы на открытом воздухе – стройплощадках, дорогах и пр., где нормативный гигиенический температурный предел не установлен, а опасность перегрева организма высока.

Для работников занятых на работах в помещениях следует знать и использовать в практике мероприятия, позволяющие снизить температуру воздуха как в целом по помещению, так и на отдельных рабочих местах, а именно:

1. В жаркий период в помещениях должна быть максимально задействована в работе система вентиляции, как механическая (вытяжка), так и естественная – путем сквозного проветривания (открытые окна, торцы дверных проемов коридоров, лестничных маршей и т.д.). Даже небольшое движение воздуха, при высокой температуре в помещениях и влажности, улучшает потоиспарение и создает более комфортные условия, за счет охлаждения поверхности кожи и в целом организма. Как правило, в административных, офисных помещениях сотрудники имеют возможность хотя бы один или два раза в час в умывальных помещениях санузлов охлаждать кожу рук, лица холодной водой, ополаскивать рот, что дает кратковременный, но существенный эффект, устраняя дискомфорт от жары и пота. В помещениях, оборудованных кондиционером, следует помнить, что

резкие и частые перепады из температуры внешней среды +30-34 гр.С к температуре охлажденных кондиционером помещений до +19-20 гр.С могут привести к развитию простудных заболеваний, и в первую очередь ангины. Аналогичная опасность подстерегает граждан, которые в жаркий период интенсивно поглощают в больших количествах мороженое, охлажденную воду, поэтому употребление указанных продуктов, особенно для детей, должно быть под контролем взрослых и в разумных пределах.

2. Не малый эффект в охлаждении организма и снижении дискомфорта тела можно достигнуть правильно подобранной одеждой и головным убором. Легкий головной убор светлых тонов (шляпа, каскетка) не плотно прилегающая к голове, за счет воздушного зазора снижает, а на открытых лучах солнца является практически единственным препятствием для перегрева головы и в целом организма. Родители должны знать, что для детей, независимо от возраста, наличие головного убора является одним из обязательных элементов одежды, предотвращающих тепловой удар и снижающих перегрев организма.

Имеются определенные требования и к одежде, особенно для работающих на строительных площадках, открытых поверхностях. Во первых, запрещается находиться на рабочих местах без одежды или с голым торсом. Одежда должна быть светлых тонов и ни в коем случае плотно не облегать тело, должен быть воздушный зазор.

3. Если человек не страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями, заболеваниями почек, то в жаркий период дня рекомендуется увеличить прием питьевой воды. Именно питьевой воды, а не кофе, кока-кола, газированной сладкой воды. В обязательном порядке организовать доставку охлажденной бутилированной воды не только в бытовые помещения, но и на рабочие места.

4. Администрации предприятий, имеющих санитарно-бытовые помещения с душевыми, в обеденный перерыв необходимо организовать и предоставить возможность рабочим принять душ и активно пропагандировать эту меру, как эффективно снижающую перегрев организма и улучшающую трудоспособность.

5. В течение рабочего дня по возможности перераспределить трудовой процесс так, чтобы основные производственные перерывы (не менее 15 минут) выпадали на самое жаркое время дня.

6. При производстве работ на открытых площадках и в помещениях с избыточным теплом в жаркий период года, должно быть назначено должностное лицо, систематически проверяющее, не только исполнение правил техники безопасности, но и контролирующее состояние здоровья работников, в том числе с опросом их самочувствия, с целью своевременного отстранения от работы и направления в ближайшее медучреждения лиц с признаками теплового перегрева.

**Зав.отделением гигиены труда Могилевского зонального ЦГЭ
А.В.Астапчик**