

Памятка для работающих в условиях высокой температуры воздуха

1. Для профилактики перегревания организма (гипертермии) необходимо организовать рациональный режим работы. При температуре наружного воздуха 35 - 37 °С продолжительность периодов непрерывной работы должна составлять 15 - 20 минут с последующей продолжительностью отдыха не менее 10 - 12 минут. При этом допустимая суммарная продолжительность термической нагрузки за рабочую смену не должна превышать 4 - 5 часов для лиц, использующих специальную одежду для защиты от теплового излучения, и 1,5 - 2 часа для лиц без специальной одежды.

2. Не рекомендуется проведение работ на открытом воздухе, при температуре свыше 37 °С, перенося эти работы на утреннее или вечернее время. Работа при температуре наружного воздуха более 37 °С по показателям микроклимата относится к опасным (экстремальным).

3. Для защиты от чрезмерного теплового излучения необходимо использовать специальную одежду или одежду из плотных сортов ткани. Рекомендуется допускать к такой работе лиц не моложе 25 и не старше 40 лет.

4. В целях профилактики обезвоживания организма рекомендуется правильно организовать и соблюдать питьевой режим. Питьевая вода должна быть в достаточном количестве и в доступной близости. Рекомендуемая температура питьевой воды, напитков, чая - 12 - 15 °С. Для оптимального водообеспечения рекомендуется также возмещать потерю солей и микроэлементов, выделяемых из организма с потом, предусмотрев выдачу подсоленной воды, минеральной щелочной воды, молочно-кислых напитков (обезжиренное молоко, молочная сыворотка), соков, витаминизированных напитков, кислородно-белковых коктейлей.

5. Рекомендуется, по возможности, употребление фруктов и овощей, тщательно вымытых перед употреблением питьевой водой.