**РАБОТА В УСЛОВИЯХ ПОВЫШЕННЫХ ТЕМПЕРАТУР**

Работать в условиях, когда температура окружающей среды выше нормальной, также опасно, как и в условиях пониженных температур.

С перегревом могут столкнуться работники как в помещении, так и на улице.

Подобные рабочие места внутри помещений могут включать металлообрабатывающие производства, заводы по обжигу кирпича и керамики, производство изделий из стекла, электрооборудование (особенно котельные), пекарни, кухни, прачечные, химические заводы, и другие.

А также рабочие места вне помещений в жаркую погоду и под прямыми солнечными лучами, такие как: сельскохозяйственные работы, строительство, эксплуатация нефтяных и газовых скважин, благоустройство территории и прочее.

## КАКАЯ ТЕМПЕРАТУРА СЧИТАЕТСЯ НОРМАЛЬНОЙ

Санитарные правила и нормы СанПиН 2.2.4.548-96 «Гигиенические требования к микроклимату производственных помещений» устанавливают различные требования к температуре рабочей зоны (внутри помещений) в зависимости от интенсивности энергозатрат, выполняемой работы:

1. Сидячая работа с почти без физических нагрузок (офисные рабочие места) – 22-24 0С
2. Работа связанная с перемещениями, но по прежнему без серьезных энергозатрат. (Мастера на производстве, консультанты) - 21-23 0С
3. Постоянная ходьба во время работы. Смена положения стоя и сидя. Перенос предметов до 1 кг. (Продавцы) - 19-21 0С
4. Ходьба, перемещение и переноска тяжестей до 10 кг (Рабочие на производстве) - 17-19 0С
5. Постоянное перемещение, физические нагрузки, перенос тяжестей (грузчики) - 16-18 0С



## В ЧЕМ ОПАСНОСТЬ ПЕРЕГРЕВА

Когда человек работает в жаркой среде, организм должен избавляться от лишнего тепла, чтобы поддерживать стабильную внутреннюю температуру. Это происходит главным образом через циркуляцию крови и потоотделение. Но потоотделение эффективно только в том случае, если уровень влажности достаточно низок, чтобы происходило его испарение, и если жидкости и соли, которые теряются организмом, сразу адекватно заменяются.

Если организм не может избавиться от лишнего тепла, он будет его накапливать. Температура тела будет повышаться, а частота сердечных сокращений увеличиваться.

По мере того как тело продолжает накапливать тепло, человек начинает терять концентрацию и испытывает трудности с сосредоточением на какой-либо задаче. Следующим этапом чаще всего является обморок и даже смерть.

Чрезмерное воздействие тепла может вызвать целый ряд заболеваний, от тепловых высыпаний и тепловых спазмов до теплового истощения и теплового удара. Тепловой удар может привести к смерти и требует немедленного оказания первой помощи.

Воздействие тепла может также увеличить риск получения травм из-за потных ладоней или запотевших защитных очков. Также возможны риски получения ожогов при контакте с горячими поверхностями.

## ЗАБОЛЕВАНИЯ, СВЯЗАННЫЕ С ЖАРОЙ

***Тепловой удар***, наиболее серьезная форма заболевания, связанного с жарой, случается, когда организм становится неспособным регулировать свою внутреннюю температуру. Потоотделение прекращается, и организм не может избавиться от лишнего тепла. Признаки теплового удара включают спутанность сознания, потерю сознания и судороги.

***Тепловое истощение*** - это реакция организма на потерю воды и соли от сильного потоотделения. Признаки включают головную боль, тошноту, головокружение, слабость, раздражительность, жажду и сильное потоотделение.

***Тепловые судороги*** вызванет потеря солей и жидкости во время потоотделения. Низкий уровень соли в мышцах вызывает болезненные спазмы. Обычно наиболее подвержены судорогам мышцы, которые нагружены работой, но они могут возникнуть и после рабочего дня.

***Тепловая сыпь***, также известная как *miliaria rubra*, а по простому потница, является раздражением, вызванным потом, который не испаряется с кожи. Проявляется в виде скопления красных бугорков на коже. Часто появляется на шее, верхней части груди, складках кожи. Тепловая сыпь является наиболее распространенной проблемой при работе в условиях повышенных температур.

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

При тепловом ударе

* Разместите работника в тенистом, прохладном месте;
* Ослабьте одежду, снимите верхнюю одежду;
* Обеспечьте приток воздуха на работника;
* Положите холодные компрессы в область подмышек;
* Намочите волосы водой;
* Обеспечьте работнику питье (предпочтительно воду);
* Оставайтесь с работником до прибытия врачей.

При тепловом истощении

* Попросите работника сесть или лечь в прохладном тенистом месте;
* Дайте работнику много воды или других прохладительных напитков;
* Сделайте холодные компрессы;
* Вызовите скорую, если признаки или симптомы ухудшаются или не улучшаются в течение часа;
* В этот день работник не должен возвращаться к продолжению работы.

При тепловых судорогах

* Попросите работника отдохнуть в тенистом прохладном месте;
* Дайте работнику много воды или других прохладительных напитков;
* Подождите несколько часов, прежде чем разрешить работнику вернуться к тяжелой работе;
* Попросите работника обратиться к врачу, если судороги не проходят.

При тепловой сыпи

* Старайтесь работать в более прохладной и менее влажной среде, когда это возможно;
* Держите пораженный участок сухим.

## КАК МОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ РИСКИ, СВЯЗАННЫЕ С ПОВЫШЕННОЙ ТЕМПЕРАТУРОЙ

Заболевания, связанные с жарой, можно предотвратить. К важным способам снижения воздействия тепла и риска заболеваний, связанных с повышенной температурой, относятся технические средства, такие как:

* Кондиционирование воздуха и вентиляция;
* Циклы работы / отдыха;
* Правильно подобранная спецодежда;
* Наличие питьевой воды.

Кроме того, важно знать и следить за симптомами болезней, связанных с жарой, у себя и других. Для этих целей данная информация включается в инструктаж и обучение работников.

okhrana-truda.com