

Защита от нагревающего микроклимата на рабочих местах

Воздействие нагревающего микроклимата оказывает вредное влияние на организм работающего, способствуя ухудшению самочувствия, понижению работоспособности и нарушению здоровья.

В связи с установившейся на большей части территории Саратовской области жаркой погоды, при которой температура воздуха превышает средние многолетние значения для данного периода года, Управление Роспотребнадзора по Саратовской области обращает внимание юридических лиц и индивидуальных предпринимателей на выполнение обязательных требований санитарно-эпидемиологического законодательства к параметрам микроклимата на рабочих местах.

В жаркое время года работающие сталкиваются с нагревающим микроклиматом на рабочем месте. Нагревающий микроклимат – сочетание параметров микроклимата (температура воздуха, влажность, скорость его движения, относительная влажность, тепловое излучение), при котором нарушается теплообмен человека с окружающей средой.

Влияние нагревающего микроклимата связано с напряжением различных функциональных систем организма человека, что приводит к нарушению состояния его здоровья, работоспособности и производительности труда. С увеличением температуры тела на 1 градус, пульс учащается на 10 ударов в минуту. Длительное увеличение частоты сердечных сокращений, падение сосудистого тонуса, ведущее к нарушениям равновесия в распределении крови и к недостаточному кровоснабжению мышцы сердца, сгущение крови приводит к ослаблению функциональной способности сердца. В условиях высокой температуры снижается секреция желудочного и поджелудочного сока, желчи, угнетается моторика желудка. Отрицательное влияние на центральную нервную систему проявляется в снижении силы условных рефлексов, ослаблении внимания, ухудшении координации движений, способности к переключению, замедлении реакций, что может быть причиной роста травматизма, снижения работоспособности и производительности труда. Кроме того, нагревающий микроклимат способствует снижению иммунитета и, как следствие, усилению действия других вредных факторов, в том числе химического и аэрозольного.

Воздействие микроклимата рабочих мест и производственных помещений на самочувствие, функциональное состояние, работоспособность и здоровье человека регламентировано СанПиН 2.2.4.3359-16 "Санитарно-эпидемиологическими требованиями к физическим факторам на рабочих местах".

Требования данного нормативного документа являются обязательным для всех предприятий и организаций с учетом характеристики трудового процесса и содержат требования к показателям микроклимата на рабочих местах всех видов производственных помещений, а также рекомендуемые нормы времени пребывания на рабочих местах при температуре воздуха выше или ниже допустимых величин.

Обеспечивать безопасные условия труда работодателя обязывает Трудовой кодекс и ст.25 ФЗ-52 «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»

В случае несоответствия гигиеническим нормативам параметров микроклимата на рабочих местах Управлением Роспотребнадзора принимаются меры административного воздействия.

Работы в нагревающем микроклимате необходимо проводить при соблюдении мер профилактики перегрева и рекомендаций относительно режима работ, изложенных в памятке.

Памятка для работающих в условиях повышенной температуры воздуха.

1. Для профилактики перегрева организма (гипертермии) необходимо организовать рациональный режим работы. При работах на открытом воздухе и температуре наружного воздуха 35°C и выше, продолжительность периодов непрерывной работы должна составлять 15-20 минут с последующей продолжительностью отдыха не менее 10-12 минут в охлаждаемых помещениях. 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. В помещении, в котором осуществляется нормализация теплового состояния человека после работы в нагревающей среде, температуру воздуха, во избежание охлаждения организма вследствие большого перепада температур (поверхность тела - окружающий воздух) и усиленной теплоотдачи испарением пота, следует поддерживать на уровне 24 - 25 °С.
3. Работа при температуре наружного воздуха более 37°C по показателям микроклимата относится к опасным (экстремальным). Не рекомендуется проведение работ на открытом воздухе, при температуре свыше 37°C. Следует изменить порядок рабочего дня, перенося такие работы на утреннее или вечернее время.
4. 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.
5. 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 + 10-15°C. 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.
6. Пить воду следует часто и понемногу, чтобы поддерживать хорошую гидратацию организма (оптимальное содержание воды в

организме, которое обеспечивает его нормальную жизнедеятельность, обмен веществ). При температуре воздуха более 30°C и выполнении работы средней тяжести требуется выпивать не менее 0,5 л воды в час – примерно одну чашку каждые 20 минут.

7. Для поддержания иммунитета и снижения интоксикации организма рекомендуется, при возможности, употребление фруктов и овощей.

Отдел надзора по гигиене труда и радиационной гигиене