

Микроклимат на рабочем месте в теплый период

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

Нормативные требования к параметрам микроклимата установлены СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания". Параметры микроклимата на рабочих местах и в производственных помещениях нормируются по трем основным показателям: температура воздуха, относительная влажность воздуха и скорость движения воздуха. Указанные параметры различны для теплого и холодного периодов времени года, для различных по тяжести видов работ, выполняемых на рабочих местах в производственных помещениях (легкие, средней тяжести и тяжелые).

Соблюдение гигиенических требований к микроклимату производственных помещений в теплый период позволяет поддерживать на рабочем месте здоровую, благоприятную для организма человека обстановку. Под влиянием высоких температур воздуха нарушается тепловой баланс, повышается температура кожи и тела, увеличивается потоотделение, снижаются мышечный тонус и масса тела, нарушаются функции пищеварительной и выделительной систем, деятельность сердечно-сосудистой системы, сгущается кровь, снижается иммунитет. В результате этого ухудшаются самочувствие и аппетит, появляется жажда, повышается утомляемость, нарушается сон, снижается физическая и умственная работоспособность.

В летний период температура на рабочем месте должна полностью соответствовать оптимальным показателям. Если у персонала сидячая работа, физическое напряжение незначительное, оптимальная температура в кабинете на рабочем месте по санитарным нормам в жаркое время года составляет $+23$ — $+25^{\circ}\text{C}$, максимальная температура $+28^{\circ}\text{C}$. Не рекомендуется проведение работ на открытом воздухе при температуре свыше $+37^{\circ}\text{C}$, необходимо переносить эти работы на утренние или вечерние часы.

В целях профилактики неблагоприятного воздействия микроклимата должны проводиться защитные мероприятия, направленные на нормализацию теплового состояния организма работающего (спецодежда, средства индивидуальной и коллективной защиты, помещения для отдыха с нормируемыми показателями микроклимата, регламентация времени непрерывного пребывания в неблагоприятном микроклимате).

Чтобы допустимая температура в помещении на рабочем месте соответствовала установленным показателям, работодателям рекомендуют смонтировать системы кондиционирования.

Рациональным будет ограничение времени пребывания в неблагоприятных условиях (защиты временем) путем внедрения соответствующих режимов труда и отдыха. При этом отдых необходимо организовать в специально оборудованных помещениях, где создаются условия для быстрой нормализации теплового состояния человека. Для работников должны организовываться помещения для отдыха, в которых обеспечены оптимальные микроклиматические условия (температура воздуха $+22$ — $+24^{\circ}\text{C}$, относительная влажность 40-60%, скорость движения воздуха не более 0,1 м/с).

В целях профилактики обезвоживания организма рекомендуется соблюдать питьевой режим. Питьевая вода должна быть в достаточном количестве и в доступной близости. Рекомендуемая температура питьевой воды, напитков, чая $+10$ — $+15^{\circ}\text{C}$. Для оптимального водообеспечения рекомендуется также возмещать потерю солей и микроэлементов, выделяемых из организма с потом, предусмотрев выдачу подсоленной воды, минеральной щелочной воды, молочнокислых напитков, соков, витаминизированных напитков, кислородно-белковых коктейлей. 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 $+30^{\circ}\text{C}$ и выполнении работ средней тяжести требуется

выпивать не менее 0,5 л воды в час – примерно одну чашку каждые 20 минут. Для поддержания иммунитета и снижения интоксикации организма рекомендуется, при возможности, употребление фруктов и овощей.