

# **СПЕКА! Управління Держпраці роз'яснює, як працювати при високій температурі повітря**

Рекомендації стосовно режиму праці на відкритому повітрі та у приміщеннях в умовах підвищеної температури надає Управління Держпраці у Рівненській області

При роботах на відкритій місцевості і температурі повітря 35°C і вище, тривалість періодів безперервної роботи повинна складати 15-20 хвилин з наступною тривалістю відпочинку не менше 10-12 хвилин в охолоджуваних приміщеннях.

В охолоджуваних приміщеннях, аби уникнути негативного впливу на організм великого перепаду температур, слід підтримувати температуру повітря 24-25°C.

Робота при температурі зовнішнього повітря більше 37°C за показниками мікроклімату відноситься до небезпечних (екстремальних). За цієї температури не рекомендується проведення робіт на відкритому повітрі. Слід змінити порядок робочого дня та перенести години роботи на ранковий або вечірній час.

Для захисту від надмірного теплового випромінювання необхідно використовувати спеціальний одяг або одяг з натуральних тканин.

В умовах підвищеної температури рекомендується допускати до роботи осіб не молодше 25 і не старше 40 років.

З метою профілактики зневоднення організму рекомендується правильно дотримуватися питного режиму. Рекомендована температура питної води, напоїв, чаю + 10-15 °C. Для оптимального водозабезпечення рекомендується також відшкодовувати втрату солей і мікроелементів, що виділяються з організму з потом, за рахунок вживання підсоленої води, мінеральної лужної води, молочно-кислих напоїв (знежирене молоко, молочна сироватка), соків, вітамінізованих напоїв, киснево-білкових коктейлів.

Пити воду слід часто і потроху, щоб підтримувати хорошу гідратацію організму (оптимальний вміст води в організмі, який забезпечує його нормальну життєдіяльність, обмін речовин). При температурі повітря більше 30°C і виконанні робіт середньої тяжкості, потрібно випивати не менше 0,5 л води на годину – приблизно одну склянку кожні 20 хвилин.

Крім того, для підтримки імунітету і зниження рівня інтоксикації організму потрібно вживати фрукти і овочі.