**Памятка «8 мер на работе от жары»**

|  |  |
| --- | --- |
| **СИТУАЦИЯ** | **РЕШЕНИЕ** |
| Температура в рабочем помещении приблизилась к определённой отметке | **28,5** градусов – Роспотребнадзор **рекомендует** сокращать продолжительность рабочего дня на **1 час****29** градусов – на **2 часа****30,5** градусов – на **4 часа** |
| Работа на открытом воздухе и температуре наружного воздуха **32,5 °C и выше** | Для профилактики перегревания организма (гипертермии) необходимо организовать рациональный режим работы.Продолжительность периодов непрерывной работы должна составлять **15-20 минут** с последующей продолжительность отдыха не менее **10-12 минут** в **охлаждаемых** помещениях.При этом допустимая суммарная продолжительность термической нагрузки за рабочую смену:* для лиц, использующих специальную одежду для защиты от теплового излучения – не должна превышать **4-5 часов**;
* для лиц без спецодежды – **1,5-2 часа.**
 |
| В помещении идёт нормализация теплового состояния человека после работы на жаре | 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 °C.** |
| Работа при температуре наружного воздуха **более 32,5 °C** | По показателям микроклимата это опасный (экстремальный) показатель.Не рекомендовано проведение работ на открытом воздухе при температуре **свыше 32,5 °C**. Следует изменить порядок рабочего дня, перенося такие работы на утреннее или вечернее время. |
| Защита от чрезмерного теплового излучения | Необходимо использовать специальную одежду или одежду из плотных сортов ткани. Рекомендовано допускать к такой работе лиц **не моложе 25 и не старше 40 лет.** |
| Профилактика обезвоживания организма | 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 рекомендовано также возмещать потерю солей и микроэлементов, выделяемых из организма с потом, предусмотрев выдачу подсоленной воды, минеральной щелочной воды, кисломолочных напитков (обезжиренное молоко, молочная сыворотка), соков, витаминизированных напитков, кислородно-белковых коктейлей. |
| Как и когда 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 нужно выпивать **не менее 0,5 л** воды в **час** – примерно **1 чашку каждые 20 минут**. |
| Поддержание иммунитета и снижение интоксикации организма | При возможности, употребление фруктов и овощей, введение витаминов в пищевой рацион. |