

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 пропонується допускати до роботи осіб не молодше 25 і не старше 40 років.

З метою профілактики зневоднення організму слід правильно дотримуватися питного режиму. Рекомендована температура питної води, напоїв, чаю + 10-15 °C. Для оптимального водозабезпечення пропонується відшкодувати 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 одна склянка кожних 20 хвилин.

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

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

Згідно з п.2.9 Санітарних норм мікроклімату виробничих приміщень ДСН 3.3.6.042-99 (надалі - Санправила) для профілактики перегрівання працюючих в умовах нагріваючого мікроклімату організують раціональний режим праці та відпочинку (стосується як офісів, виробничих приміщень, так і відкритих територій).

При мікрокліматичних умовах, що перевищують допустимі параметри, внутрішньозмінний режим праці та відпочинку організують за рахунок тривалості робочого часу:

- при температурі повітря, що перевищує допустимий рівень, тривалість регламентованих перерв становить не менше 10 % робочого часу на кожні 2 град.С перевищення;

- при поєднанні температури повітря, що перевищує допустимий рівень, з відносною вологістю, яка перевищує 75 %, тривалість регламентованих перерв рекомендується встановлювати не менше 20 % робочого часу.

П.2.12. Санправил «Для профілактики порушень водно-сольового балансу тих, хто працює в умовах нагріваючого мікроклімату, забезпечують компенсацію рідини, солей (натрій, калій, кальцій та ін.), мікроелементів (магній, мідь, цинк, йод та ін.), розчинних в рідині вітамінів, які виділяються з організму потом».

У теплий період року при легкій роботі (офісна робота) максимально допустима температура повітря не повинна перевищувати 28⁰С, а вже при 30С умови праці є шкідливими. При важкій роботі (виробничі цехи) максимально допустима температура повітря не повинна перевищувати 26С, а вже при 28С умови праці є шкідливими.