



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ЖАРКОЙ ПОГОДЕ

ОСТОРОЖНО, ЖАРА

* Роспотребнадзор напоминает о ряде рекомендаций, которые стоит соблюдать во время работы в условиях повышенной температуры воздуха.

КАК ЛЕГЧЕ ПЕРЕНести ЖАРУ



Употреблять больше воды без сахара и газа



Не переедать



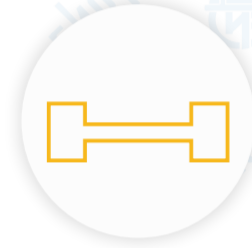
Не курить



Носить легкую одежду из натуральных тканей



Носить головной убор



Снизить физические нагрузки

ПРИ РАБОТАХ В ПОМЕЩЕНИИ ОСНАЩЕННЫХ КОНДИЦИОНЕРОМ

При наличии кондиционера поддерживайте температуру в помещении на уровне **24-25°C**.

Если температура в рабочем помещении без кондиционера достигает **28,5°C**, рекомендуется сокращать рабочий день на **час**;

При повышении до **29°C** — на **2 часа**, а если помещение нагрелось до **30,5°C** — на **4 часа**.



ПРИ РАБОТАХ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ

Для профилактики перегревания организма (гипертермии) необходимо организовать рациональный режим работы.

- При работах на открытом воздухе и температуре наружного воздуха **32,5 °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.

- Работа при температуре наружного воздуха более **32,5 °C** по показателям микроклимата относится к опасным (экстремальным). Не рекомендуется проведение работ на открытом воздухе при температуре свыше 32,5 °C. Следует изменить порядок рабочего дня, перенося такие работы на утреннее или вечернее время.

Для защиты от чрезмерного теплового излучения необходимо использовать специальную одежду или одежду из плотных видов ткани.

 Рекомендуется допускать к такой работе лиц не моложе 25 и не старше 40 лет

