**Как избежать перегрева, разъяснения Роспотребнадзора.**

Роспотребнадзор в разъяснениях от 21.06.2021 поясняет, что **жаркая погода становится причиной ухудшения** условий труда сотрудников, работающих на открытых участках, а также внутри помещений без кондиционирования. Работать в нагревающем микроклимате необходимо с соблюдением мер по предотвращению перегрева и рекомендаций, связанных с режимом производственной деятельности.

В случае достижения температуры в рабочем помещении +28,5°C следует уменьшить продолжительность рабочей смены на час. При температуре +29°C на 2 часа, а при показателях +30,5°C на 4 часа.

Для снижения вероятности гипертермии необходимо организовать рациональный режим трудовой деятельности. Он предусматривает чередование работы на открытом пространстве (15-20 минут) с периодами отдыха (10-12 минут) в помещении с кондиционированием. Общая продолжительность термальной нагрузки на одну смену не должна быть больше 4-5 часов для работников со специальными СИЗ и не более двух часов для лиц, у которых нет специальной защиты.

В помещениях, где нормализуется тепловое состояние сотрудников после нахождения в нагревающей среде температура должна быть в пределах +24-25°C во избежание чрезмерного охлаждения из-за значительного температурного перепада и увеличенной теплоотдачи испарением пота.

В ведомстве подчеркивают, что производственная деятельность при температуре воздуха выше +32,5°C характеризуется как экстремальная по показателям микроклимата. Поэтому не рекомендуется проводить работы на открытых участках. Работодателям необходимо скорректировать порядок рабочей смены, перенеся трудовые операции на утреннее или вечернее время.

Чтобы предотвратить влияние усиленного теплового излучения нужно использовать спецодежду либо одежду, изготовленную из плотной ткани. Не рекомендуется выводить на работу при температуре выше +32,5°C сотрудников моложе 25 лет и старше 40 лет.

Для противодействия обезвоживанию организма нужно правильно организовать питьевой режим и неукоснительно его соблюдать. Температура питьевой жидкости (вода, чай, минералка) должна быть +10-15°C. Необходимо убедиться, что ее хватает на всех сотрудников и она находится в доступной близости. Во время жары организм активно теряет микроэлементы и соли. Их потерю рекомендуется компенсировать подсоленной водой, соками, витаминизированными и кисломолочными напитками, а также минеральной щелочной водой.

Утолять жажду следует часто, но небольшими объемами жидкости — это поможет поддержать правильную гидратацию (оптимальное количество воды в организме для поддержания полноценной жизнедеятельности и обмена веществ). Если температура воздуха превышает +30°C и работник выполняет работу средней тяжести ему нужно пить не менее 500 мл в час или одну чашку жидкости кратно 20 минут.

Чтобы поддержать иммунную систему и уменьшить интоксикацию рекомендуется при наличии возможности чаще есть фрукты и овощи, а также вводить витаминизированные рационы питания.