**Актуально! Держпраці нагадує про основні профілактичні заходи під час роботи в умовах підвищеної температури повітря**

**Державна служба України з питань праці інформує**: оскільки останні дні температурні показники повітря сягають понад + 30 ºС, **роботодавцям рекомендується організувати оптимальний режим праці та відпочинку**, аби не допустити перегріву працівників, **а також відкоригувати їхній робочий час у спекотні дні.**

Державними санітарними нормами регламентовано норми мікроклімату в межах робочої зони виробничих приміщень, закладів, установ, незалежно від їх форми власності та підпорядкування.

Оптимальні та допустимі показники мікроклімату є різними для різних категорій робіт за показниками важкості. **Проте, верхньою межею температури на постійних робочих місцях (де працівник проводить більше половини свого робочого часу або не менше 2-х годин поспіль), є температура +28.**

**Робота при температурі повітря понад 37** ºС **є небезпечною (екстремальною).**

**За цієї температури не рекомендується проведення робіт на відкритому повітрі.**

**Засоби і заходи з нормалізації мікрокліматичних умов** можуть бути різними: це і влаштування жалюзі або світловідбиваючих плівок на засклених поверхнях, максимальне використання природної вентиляції, влаштування систем кондиціювання, використання спеціального одягу та засобів захисту.

Так, **для захисту від надмірного теплового випромінювання** необхідно використовувати спеціальний одяг або одяг з натуральних тканин.

В умовах підвищеної температури рекомендується допускати до роботи з фізичними навантаженнями осіб не молодших 25 і не старших 40 років.

**З метою профілактики зневоднення організму** потрібно правильно дотримуватися питного режиму. Рекомендована температура питної води, напоїв, чаю + 10-15 ºС.

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 + 30 ºС і виконанні робіт середньої тяжкості, потрібно випивати не менше 0,5 л води на годину: кожні 20 хвилин по одній склянці.

Крім того, для **підтримки імунітету і зниження інтоксикації організму** фахівці рекомендують вживати фрукти і овочі.

Проте всі ці заходи є недостатньо ефективними **при роботах на відкритих площадках. Тому слід організувати раціональні режими праці та відпочинку.**

Сумарна тривалість робіт при температурі більше 28 ºС не повинна перевищувати 4-5 годин за зміну. Іноді роботодавцям необхідно змінити розпорядок робочого дня та перенести години роботи на ранковий або вечірній час.

Внутрішньо змінний режим праці та відпочинку організовують за рахунок тривалості робочого часу: тривалість регламентованих перерв повинна становити не менше 10% робочого часу на кожні 2 ºС перевищення.

Під час таких перерв працівники повинні перебувати у приміщеннях з різницею температур повітря не більше 5 ºС, та не нижче +24…+25 ºС. Це також слід враховувати працівникам, в приміщеннях яких встановлені кондиціонери.

**Для допуску працівників до робіт в умовах перегрівного мікроклімату, вони повинні пройти попередні (при прийнятті на роботу) та періодичні (упродовж трудової діяльності) медичні огляди** відповідно до наказу Міністерства охорони здоров’я України від 21.05.2007 № 246 «Про затвердження порядку проведення медичних оглядів працівників певних категорій».