

О профилактике перегревания в связи с погодными условиями

Работники ряда профессий по роду своей трудовой деятельности вынуждены работать на открытом воздухе при неблагоприятных метеорологических условиях: строители, дорожные рабочие, лесозаготовители, работники сельского хозяйства и другие.

Воздействие высоких температур внешней среды вызывает нарушение теплообмена и может привести к перегреву организма.

При нарушении теплообмена наблюдается:

- снижение физической работоспособности до 2-х и более раз,
- значительное падение производительности ,
- при сильном напряжении реакций терморегуляции может возникать нарушение самочувствия: головная боль, боли в животе, нарушение сна, раздражительность, тахикардия, сыпь, тошнота.

Работа в условиях высокой температуры сопровождается интенсивным потоотделением, что может привести к обезвоживанию организма, оказывает влияние на сердечно – сосудистую систему, а также функционирование других органов и систем - ослабляется внимание, ухудшается координация движений, замедляются реакции.

Перегреванию организма способствует и целый ряд других факторов: большая физическая нагрузка, недостаточное употребление воды для питья, переедание (особенно белковой пищи), употребление алкоголя, перенесенные заболевания, ожирение и др.

С целью профилактики перегрева должны проводиться защитные мероприятия, включающие в себя организацию рационального режима труда и отдыха, обеспечение питьевого режима.

Необходимо обратить внимание на организацию питьевого режима. Общее количество жидкости не ограничивается, но объём однократного приёма должен быть не более одного стакана для исключения чрезмерной нагрузки на сердечно - сосудистую систему.

Для профилактики нарушения водного баланса работающих в условиях нагревающего микроклимата рекомендуется обеспечивать полное возмещение жидкости, различных солей, микроэлементов (магний, медь, цинк, йод и др.), растворимых в воде витаминов, выделяемых из организма с потом.

Для этого следует употреблять чай, минеральную щелочную воду, клюквенный морс, молочно - кислые напитки (обезжиренное молоко, пахта, молочная сыворотка), отвар из сухофруктов, настой из шиповника.

Рекомендуемая температура питьевой воды, напитков, отваров, коктейлей и т.п. 12 - 15° С.

Соблюдение режимов труда и отдыха при работе на открытом воздухе при неблагоприятных погодных условиях позволит предупредить негативное влияние перегрева на организм работника и сохранить здоровье.

26.06.2024