

КАК СНИЗИТЬ РИСК ТЕПЛОВОГО СТРЕССА НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

Разработайте программу профилактики рисков для здоровья, связанных с жарой

Определите безопасные и комфортные для работы температуру и влажность, оцените, как долго можно работать в условиях жары.

Разработайте правила поведения в чрезвычайных ситуациях.



Проводите профессиональную подготовку

Убедитесь, что работники ознакомлены с рисками теплового стресса на рабочем месте.

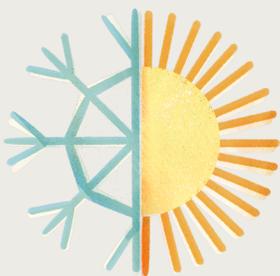
Важно, чтобы сотрудники понимали, на какие симптомы следует обращать внимание.



Давайте работникам возможность акклиматизироваться

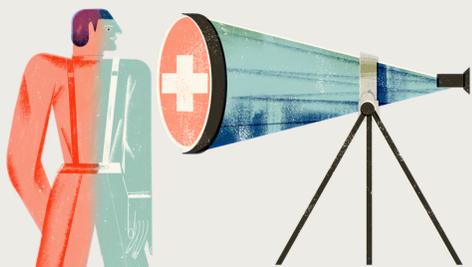
Постепенно увеличивайте нагрузку и время воздействия высоких температур на новых сотрудников.

Проводите регулярную оценку акклиматизации работников.



Уменьшите воздействие высоких температур

Составьте рабочее расписание с учётом температуры: наиболее напряжённую работу планируйте в более прохладное время суток.



Улучшите циркуляцию воздуха

Используйте вентиляторы, кондиционеры и систему вентиляции, чтобы создать комфортную среду в рабочих помещениях.

Установите конструкции, которые создают тень при работе на улице.



Следите за здоровьем сотрудников

Регулярно оценивайте здоровье сотрудников. В особенности тех, кто больше всего подвержен тепловому стрессу из-за характера работы или своего состояния.



Обеспечивайте частые перерывы на отдых

В самые жаркие дни делайте перерывы для сотрудников каждый час.

Необходимо обеспечить прохладную тень, кондиционируемое помещение или транспортное средство.



Предоставляйте соответствующую одежду

У сотрудников, которые работают на открытом воздухе, должна быть лёгкая, свободная одежда и солнцезащитные очки.

Стоит также поощрять использование солнцезащитного крема для профилактики рака кожи. Некоторые средства защиты (например, каска) могут увеличить риск теплового стресса, поэтому предоставьте таким сотрудникам больше перерывов на отдых.



Предотвращайте обезвоживание

Обеспечьте работников прохладной водой и поощряйте частое питьё в жаркую погоду — каждые 15–20 минут.

Рекомендуйте воздерживаться от алкогольных напитков.

