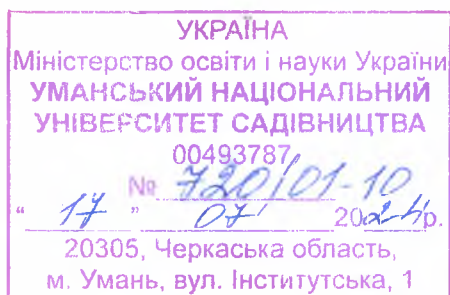


Керівникам структурних
підрозділів УНУС



Шановні керівники!

У зв'язку із настанням аномальної спеки прошу **провести позаплановий інструктаж** для підлеглих працівників щодо дотримання вимог безпечного ведення робіт та надання долікарської допомоги у разі сонячного, теплового удару або запаморочення.

Під час проведення **позапланового інструктажу** увагу працівників зосередити на таких питаннях:

Під час роботи на відкритій місцевості і за температури зовнішнього повітря $+35^{\circ}\text{C}$ і вище тривалість періодів безпечної роботи має становити 15-20 хвилин із подальшим відпочинком не менше 10 хвилин в охолоджувальних приміщеннях. При цьому допустима сумарна тривалість термічного навантаження за робочу зміну не повинна перевищувати 4-5 год.

Робота за температури зовнішнього повітря $+37^{\circ}\text{C}$ за показниками мікроклімату є небезпечною(екстремальною). В такому разі не рекомендується проводити роботи на відкритому повітрі. Слід змінити порядок робочого дня та перенести години роботи на ранковий час.

Допустима температура в офісі $+28^{\circ}\text{C}$. Якщо вона вища, необхідно подбати про влаштування жалюзі або світловідбивних плівок на зашкленних поверхнях, кондиціонерах, вентиляторах, використання природної вентиляції, встановлення раціонального режиму праці та відпочинку за рахунок тривалості робочого часу (тривалість регламентованих перерв становить не менше 10% робочого часу на кожні 2°C перевищення).

З метою профілактики зневоднення організму рекомендується правильно дотримуватися питного режиму. Необхідно пити мінеральну лужну воду, соки, вітамінізовані напої, чай - $+10-15^{\circ}\text{C}$. Аби відшкодувати втрату солей мікроелементів, що виділяються з організму з потом вживайте підсолену воду, мінеральну лужну воду, молочно-кислі напої (знежирене молоко, молочна сироватка), соки.

Пийте воду часто і потроху. Це підтримає гідратацію організму. За температури повітря більше 30°C і роботах середньої тяжкості слід випивати не менше 0,5 л води на годину.

Для підтримки імунітету і зниження інтоксикації організму – вживайте

овочі і фрукти. Уникайте алкоголю, замість кави краще вживати напої з меншою кількістю кофеїну. Відмовтеся від надто «важких» та жирних страв.

Одяг має відповідати погоді. Носіть вільний, світлий одяг, легке взуття та обов'язково - головний убір. Забудьте про синтетику – це дозволить уникнути теплового або сонячного удару. Симптомами цього є: головний біль, різка слабкість, запаморочення, зменшення концентрації уваги.

Слід пам'ятати, що при перебуванні під прямими сонячними променями людина за 30 хвилин отримує тепла достатньо, щоб закип'ятити 3 літри води, – це більше половини всієї крові дорослої людини. Щоб хоч трохи охолодитися, організм випаровує воду, в результаті кров згущується і прокачати її по судинах стає непосильним завданням для серця.

Перша допомога при тепловому ударі

Перша допомога при тепловому ударі повинна бути спрямована на припинення теплового впливу й охолодження організму:

- допоможіть хворому перейти в затінене, добре провітрюване приміщення;
- зніміть одяг, що заважає охолодженню організму й ускладнює вільне дихання;
- допоможіть зайняти горизонтальне положення, якщо це неможливо, посадіть хворого на стілець зі спинкою;
- дайте хворому валідол (під язик), м'ятні краплі або м'ятний льодяник – це полегшить дихання і загальний стан;
- видаліть зубні протези, оскільки можлива блювота;
- дайте випити потерпілому підсоленої води не менше 1 літра за кілька прийомів;
- охолоджуйте тіло, змочуючи його водою, найкращий варіант – загорнутися в мокре простирadlo, якщо це неможливо, намочіть рушник і оберніть ним голову, проведіть зволоження одягу і відкритих ділянок тіла, це дозволить вам знизити температуру тіла до оптимальної;
- при важких формах захворювання може знадобитися закритий масаж серця, штучне дихання;
- навіть якщо все йде відносно благополучно, не ризикуйте, викличте екстрену медичну допомогу. У результаті теплового удару можуть розвинутися важкі ускладнення.

В обов'язковому порядку слід викликати екстрену медичну допомогу за наявності хронічних захворювань (може відірватися тромб, статися інсульт тощо).

Шановні керівники пам'ятайте:

в особливо несприятливих умовах необхідно:

- проводити медичні огляди на початку робочої зміни працівників, які виконують роботи, що віднесені до робіт із підвищеною небезпекою, або експлуатують об'єкти підвищеної небезпеки;
- доукомплектувати медичні аптечки на робочих місцях;
- рекомендувати працівникам мати при собі питну воду;
- збільшити тривалість технологічних перерв та обмежити роботу в температурні години пік працівників, які виконують роботи на відкритих майданчиках;
- запроваджувати спеціальні графіки з урахуванням оптимальних режимів роботи та відпочинку;
- проводити суворий контроль за використанням відповідного спеціального одягу, спеціального взуття й особливо за наявністю головних уборів.
- **Не дозволяється працювати на висоті у відкритих місцевостях за швидкості вітру 10 м/с і більше та за температури повітря понад +35 °С.**

Начальник відділу охорони праці



Тетяна ГЕЙКО