

Таблица 1. Опасности при работах в жару и меры по их профилактике

Опасность	Причины	Последствия	Меры по профилактике
Тепловой удар	Длительное воздействие высокой температуры и влажности, особенно при тяжелой физической работе; недостаточное потребление жидкости	Температура тела более 40 °С, прекращение потоотделения, спутанность или потеря сознания, судороги, горячая сухая кожа; высокий риск смерти	Обеспечение работников питьем, дополнительные перерывы в прохладном помещении, контроль за самочувствием
Тепловое истощение	Обезвоживание; потеря солей через пот; перегрев	Сильная усталость, слабость, головокружение, тошнота, рвота, головная боль, обильное потоотделение, бледная/влажная/прохладная кожа, учащенный слабый пульс, возможны обмороки	Обеспечение работников питьем, организация дополнительных перерывов, изменение графика работы в пик солнечной активности
Тепловые судороги	Интенсивное потоотделение; потеря солей через пот; обезвоживание	Болезненные мышечные спазмы, обычно во время или после тяжелой работы	Обеспечение работников питьем, в том числе подсоленной водой
Тепловой обморок	Снижение кровяного давления из-за расширения сосудов и потери жидкости	Кратковременная потеря сознания (обморок); головокружение перед обмороком	Обеспечение работников питьем, организация дополнительных перерывов, изменение графика работы в пик солнечной активности
Обострение хронических заболеваний	Повышенная нагрузка на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, почки	Ухудшение течения болезней сердца, гипертонии, диабета, почечной недостаточности, астмы и др.	Ограничение нагрузки и особый график работников, которые в зоне риска. Обеспечение работников питьем, с учетом ограничений при некоторых болезнях, контроль самочувствия работников
Фототоксические реакции	Воздействие солнечного излучения в сочетании с химическими веществами	Сильные солнечные ожоги, волдыри, пигментация на участках кожи, на которые попали вещества	Использование спецодежды с длинными рукавами и штанинами, перчаток. Изменение графика работы в пик солнечной активности