

Роструд призвал работодателей устраивать перерывы сотрудникам в жару

В Федеральной службе по труду и занятости напомнили, что работодатель обязан обеспечивать на рабочем месте комфортный температурный режим. В Роструде отметили, что если воздух на рабочем месте прогревается до 28,5°C, то работодателю следует сократить рабочий день на час, если температура достигла 29°C, то работников следует отпустить на два часа раньше, а если до 30,5°C — на три часа.

Также в ведомстве отметили, что в жаркие дни работодатель должен быть уверен в наличии на рабочем месте питьевой воды и аптечки.

Врачи напомнили эффективные способы не умереть от жары

Отправляясь на улицу, нужно помнить определённые правила, прежде всего обязательно должна быть возможность утолить жажду, то есть следует взять с собой бутылку воды, кроме того, должна быть соответствующая одежда — светлых тонов и из натуральных тканей,

Также отличным решением будет надеть головной убор: он сможет защитить от теплового удара. Особенно опасно гулять на улице днём в часы высокой солнечной активности. Не менее опасным может быть и резкий контраст температур при выходе из слишком сильно охлаждённого помещения на жару.

Также в особой группе риска в жаркие дни находятся люди с сердечно-сосудистыми заболеваниями и некоторыми хроническими заболеваниями, например сахарным диабетом.

Если же человеку уже стало плохо, он жалуется на головокружение, тошноту, его стоит сразу же отвести в прохладное место, смочить водой лицо, наложить на лоб повязку и дать попить, если он в сознании, конечно. Если после принятия этих мер человеку не становится лучше, нужно вызывать врача.