***Как пережить летнюю жару в офисе, если нет кондиционера?***

Золотая середина для эффективной работы — где-то между +22 и +25 градусами С. Всё, что выше или ниже, приводит к снижению производительности.

Ряд исследований показывает, что с повышением температуры люди медленнее и хуже выполняют когнитивные тесты. Это явление затрагивает всех, от студентов до офисных работников, пытающихся выжить в течение дня.

Работа в жаркой атмосфере делает работников вялыми и рассеянными. Тепловой стресс провоцирует быструю потерю электролитов и воды организмом, что снижает умственную работоспособность и моторику. Тело пытается сохранить энергию, что, несомненно, замедлит мышление, сделав выполнение задач и исправление ошибок настоящим подвигом.

Это особенно проблематично на рабочих местах, где люди работают при высоких температурах, высокой влажности, плохой вентиляции и использовании тяжелой техники и оборудования, выделяющего тепло. Пребывание в жарком офисе не менее тяжёлая нагрузка на организм.

**Что говорит закон**

Согласно нормативу СанПиН 1.2.3685-21, обновлённому с 1 марта 2021 года, если жара аномальная, то работодатель обязан обеспечить комфортную температуру в рабочем помещении. Так прописано в Трудовом кодексе.

Для офисных работников диапазон температур начинается с оптимальных +23-25 С, а максимальная допустимая температура +28 С.

Для обеспечения комфортного микроклимата рабочее место оборудуется воздуховодом или сплит-системой. Они оснащены нагревательными и охлаждающими элементами, просты в установке и обслуживании.

При невозможности установки охлаждающих устройств работодатель оборудует комнаты отдыха. Также предусмотрены дополнительные перерывы. Если температура на рабочем месте превышена, по сравнению с указанными величинами по СанПиНу на несколько градусов, то трудовой день должен быть сокращён. Например, при температуре 29 С, рабочий день сокращается на 2 часа. Во время экстремальной жары сотрудников отправляют в отпуска вне графика, по их письменному согласию.

Поддержание нужной температуры в офисе — это инвестиция, которая вернется к работодателю другими способами, а именно увеличением производительности труда.

Как быть, если кондиционер не справляется со своей задачей? Или сломался?

Жара в офисе — испытание для нашего организма. Способность концентрироваться и работать снижается. Перегрев может привести к проблемам со здоровьем, включая головные боли, неполадки с кровообращением или головокружение. Ознакомьтесь с полезными рекомендациями по охлаждению тела.

**Дышащая одежда**

Правильная одежда не только защищает от солнца, но и делает раскалённое рабочее место более комфортным. Адаптируйте одежду к температуре в жаркие дни. Выбирайте натуральные волокна, такие как лён или хлопок. Искусственные материалы, например, вискоза, также подходят. Они поглощают влагу и оказывают охлаждающее действие на кожу. Если есть возможность, лучше сразу сменить потную одежду на сухую. Не старайтесь непременно следовать официальному дресс-коду, оставьте галстуки и костюмы для прохладных дней.



**Проветривание**

Откройте утром окна, чтобы офисное пространство было хорошо проветрено (настоящий глоток свежего воздуха). Как только на улице станет теплее, закройте окна и опустите жалюзи или задёрните шторы. Это сохранит воздух внутри прохладным и предотвратит перегрев помещения.

**Избегайте полуденного солнца**

Держитесь подальше от солнца в середине дня, так как это самые жаркие часы. Если вы всё-таки вышли на улицу, понадобится чем-нибудь прикрыть голову и солнцезащитный крем с высоким уровнем UF-защиты. В противном случае тело перегреется. Потребуется много времени, чтобы остыть.

**Пейте больше жидкости**

В жару организм стремительно теряет воду, поэтому важно пить достаточное количество жидкости (не менее двух-трех литров в день). Рекомендуем обычную или минеральную воду. Вы можете добавить лимон, нарезанный огурец или листья перечной мяты. Напиток не только утоляет жажду, но и освежает и оказывает охлаждающее действие.

Будьте осторожны, не увлекайтесь ледяными напитками и мороженым, иначе тело попытается компенсировать это. Чтобы согреться, тело начнёт выделять дополнительное тепло. В странах южной Европы и Азии пьют горячий чай. Потоотделение охлаждает кожу. Следует избегать употребления алкоголя и чёрного кофе, так как он выводит жидкость из организма.

**Лёгкие закуски**

Сочетание свежих фруктов, салата и овощей не только полезно для здоровья, но и оказывает благоприятное воздействие на желудок. Обильная пища или полный желудок утомляют и оказывают давление на пищеварительную систему. Это вызывает выделение энергии, в результате чего выделяется избыточное тепло.

**Периоды восстановления**

Если у вас есть возможность, вздремните в полдень. Это укрепляет иммунную систему и оптимизирует регулировку температуры.

**Бутылочки с распылителем**

Пульверизатор с водой даст столь необходимый освежающий эффект. Еще лучше, если вы добавите несколько кубиков льда и листьев мяты перечной. Вода на коже приятно охлаждает, а эффект тумана увлажняет кожу лица и рук.

**Охладите запястья**

Время от времени подержите запястья под холодной водой в течение 5 минут. Это охладит тело и улучшит кровообращение. Прикладывайте мокрое полотенце к сгибам коленей и к задней поверхности шеи.

**Сократите источники тепла**

Источники тепла, такие как принтеры, диапроекторы и компьютеры, следует использовать только в том случае, если это действительно необходимо.



Остерегайтесь кондиционирования воздуха

Летом важно избегать резких перепадов температур в помещении и на открытом воздухе. **Температура приточного воздуха для кондиционирования не должна быть более чем на 8 ° ниже температуры наружного воздуха.** Однако будьте осторожны: кондиционер часто устанавливается слишком низко, и вы можете простудиться, если разница температур составляет более десяти градусов.

Кондиционер не только снижает температуру в помещении, но и уменьшает влажность. Он сушит слизистые оболочки и делает иммунную систему более восприимчивой к вирусам и инфекциям. Поэтому избегайте сосредоточения воздушного потока непосредственно на теле, потребляйте достаточное количество жидкости. При возможности переключитесь на вентилятор или используйте увлажнитель для воздуха.



**Правильное направление вентилятора**

Вентиляторы это хороший способ остыть, без риска простудиться. Свежий ветерок помогает испарить пот, который, в свою очередь, охлаждает тело. Сейчас есть даже настольные вентиляторы с USB-приводом, которые можно подключить к компьютеру или ноутбуку. Важно следить за тем, чтобы воздушный поток не попадал на голову. Неправильное использование вентилятора может высушить кожу и слизистые оболочки, вызвать головные боли и напряжение. Настольные вентиляторы лучше направлять на верхнюю часть тела, а напольные — на ножки стула.

**Первая помощь при перегреве**

Если вы подозреваете, что сотрудник получил тепловой удар или стресс, переместите его в прохладное проветриваемое место и уложите, приподняв ноги. Обязательно проверьте дыхание. Попробуйте снизить температуру тела с помощью холодных компрессов или вентилятора. Предложите работнику выпить воды и следите за его жизненными показателями. При необходимости звоните в службу скорой помощи.

Летние рабочие дни наполнены ярким светом, а выходные приятно провести на даче или возле водоёма. Чтобы получить все удовольствия лета, соблюдайте вышеописанные простые правила. Летний зной в офисе пройдёт незамеченным.