

Как выжить в офисе в жару



Жара и духота. Одна из главных проблем московских офисов – перенаселенность. Рабочее место, оборудованное компьютером, должно занимать не менее 4,5 м² офисной площади. Эта норма часто занижается. В результате температура в помещении повышается не только за счет солнечных лучей, но и из-за тепла, выделяемого усиленно работающими охлаждающими системами офисной техники.

Превышение потребляемой электроэнергии также мешает нормальному кондиционированию. По данным аналитиков, во многих офисах фактическое энергопотребление превышает проектное в 5 раз; при такой перегрузке снижается подача энергии в системы воздухообмена помещений. Это особенно актуально для офисов с общей системой кондиционирования и влечет за собой не только жару, но и духоту. Для стабилизации энергопотребления не забывайте выключать перед уходом домой компьютеры и мониторы.

Если говорить о системах кондиционирования в целом, более удобной является общая система кондиционирования. Она имеет центральное управление, и при отсутствии проблем с энергопотреблением с помощью такой системы легко соблюдать как температурный режим, так и интенсивность воздухообмена. Хуже обстоит дело с локальными кондиционерами, настраивать которые должны сами сотрудники. Температура, выставляемая на пульте кондиционера, должна быть максимум на 4–5°C холоднее уличной. А значит, при 30-градусной жаре за окном, температура кондиционера должна составлять 25°C, а не минимально возможные 18°C. Большая разница температур приводит к переохлаждению организма, последствия резких перепадов температуры и переохлаждения организма могут быть самыми разными: острый ринит, острый фарингит, бронхит или даже пневмония.

Важно своевременно прочищать кондиционер, так как он может распространять болезнетворные бактерии. Также кондиционер не должен дуть непосредственно на сотрудников. Постоянное воздействие холодного воздуха на определенные участки тела может вызвать неврит, миозит, реактивный артрит, все это сопровождается мышечными болями, ограниченностью подвижности суставов, быстрой утомляемостью от физической и умственной работы.

Летние правила. Те же температурные тонкости характерны и для офисного кулера. Большинство офисных кулеров позволяют налить либо очень горячую воду, либо очень холодную. В жару нельзя пить ледяную воду. Если хочется освежиться, налейте холодной воды, но не забудьте добавить в конце горячей: вода должна быть прохладной, но никак не ледяной, иначе обязательно заболит горло.

Из-за нехватки персонала или по причине высокой квалификации сотрудники могут быть незаменимыми. В результате они вынуждены переносить простуду на ногах, не имея возможности вырваться на прием к врачу. Это чревато тем, что персонал будет болеть по очереди, заражая друг друга. Нельзя забывать о регулярном проветривании комнат при выключенном кондиционере.

Жара приводит не только к простудным заболеваниям. Особенно сильно от жары и духоты страдают люди старшего поколения, а также гипертоники. В данном случае важно не забывать принимать лекарства, чаще выходить на улицу, находиться при этом в тени.

В жару следует более ответственно подходить к питанию. Потребляйте больше свежих фруктов и овощей, ешьте меньше жареного. Пейте больше воды. Помните, что в жару продукты питания быстро портятся. Храните принесенные из дома продукты в холодильнике.

Носите натуральные легкие ткани, избегайте синтетики, облегающих вещей. В сильную жару стоит отказаться от высоких каблуков.