

ного зноя сильно разозлиться на вашу просьбу поискать в архиве документ пятилетней давности. Он просто перегрелся и не может вести себя адекватно. В случае легкого теплового удара лучше положить ему на лоб холодный компресс и дать прохладной (но не ледяной!) воды. В более серьезных ситуациях следует обратиться к специалистам.

Чтобы коллектив ОАО «Новосибирскэнерго» летом чувствовал себя комфортно, кабинеты оснащены кондиционерами. Сотрудники, работающие в одном помещении, сами устанавливают идеальный для себя температурный режим. Однако при этом следует отметить, что в микроклиматических условиях, которые принято считать «нормальными», обычно до 10% людей ощущают различную степень дискомфорта. Это объясняется разными социальными условиями жизни: привычным климатом, одеждой, питанием, жилищными условиями и пр. Так что будьте внимательны к своим коллегам, и если видите, что они ощущают дискомфорт (скажем, кутаются в теплую шаль или, наоборот, обмахиваются веером), то попробуйте найти оптимальный для всех режим работы кондиционера.

Кстати о работе. Чем она интенсивнее и активнее, тем больше теплоты человек отдает во внешнюю среду, и тем опаснее для него сильные перепады температуры. Скажем, когда мы спим, то выделяем 40 Вт/кв.м, если сидим — 55 Вт/кв.м, ходим — 100 Вт/кв.м. При тяжелом труде в атмосферу с нашего тела улетучивается 235-280 Вт/кв.м, зато когда танцуем — 140-255 Вт/кв.м. Кроме того, уровень теплоотдачи зависит от вида и теплопроводности одежды, которая измеряется специальным показателем «C10» (сокращение от англ. clothing — одежда). 1 C10 равен 0,155 кв.м К/Вт. Скажем, легкий летний костюм имеет теплопроводность 0,5 C10, или 0,078 кв.м К/Вт, а зимний — 1,0, или 0,155 соответственно. Чем плотнее ткань, тем меньше она пропускает тепла, а значит дольше человек будет сохранять оптимальную для него температуру. Кстати, отчасти именно поэтому жители жарких стран надевают на головы меховые шапки, укутываются с ног до головы в шерстяные накидки. Это помогает им избежать перегревания организма, поддерживать нормальную температуру тела.

Таким образом, в зависимости от производимой деятельности и от одежды определяется соответствующая температура окружающей среды. Например, если люди работают со степенью интенсивности 120 Вт/кв.м (к ним относятся и офисные работники) в зимнее время, имея одежду типа 1 C10, то в помещении оптимальная температура должна составлять 21 градус. Летом для тех же людей, но уже имеющих одежду типа 0,5 C10, комфортные климатические условия составляют 24 градуса (плюс-минус 2 градуса). В отношении одежды следует отметить, что повышенные изоляционные свойства на каждые 0,1 C10 компенсируются понижением температуры на 0,6.

Еще более серьезно к температуре относятся работники ТЭЦ. Дело в том, что от нее зависит не только трудоспособность коллектива, но и работа оборудования. Температура должна быть нормальной, то есть не слишком низкой и не слишком высокой. Жарче всего на ТЭЦ летом, когда на улице жарко. В полуденный зной новосибирские ТЭЦ от перегрева спасают градирни, системы оборотного охлаждения и циркуляционного водоснабжения, а также грамотно спланированная система вентиляции. И если у котлов и турбин летом работы уменьшается, то градирням точно не до «отпуска». Вот кому уж точно придется попотеть в прямом и переносном смысле. Как известно, ТЭЦ потребляют огромное количество технической воды, прежде всего, для охлаждения узлов и агрегатов. Вода при этом, естественно, нагревается. Поскольку зачастую вода движется по замкнутому контуру, как на ТЭЦ-4 и ТЭЦ-5, (т.е. не сливается в реку, а снова идет для охлаждения), ее следует охладить. Чем холоднее вода, тем лучше она будет «освежать» оборудование.

Вообще-то, лето для энергетиков — пора отпусков! Такая вот замечательная у нас профессия. И все же солнечными процедурами лучше излишне не злоупотреблять, а то отдых на пляже может плавно переместиться на больничную койку. Пейте больше воды, проводите время на природе с друзьями и семьей. И главное — будьте здоровы!

*Температуру измеряла  
Анастасия Яценюк*

**Для справки:** первая помощь при перегревании, тепловом и солнечном ударе

**Перегревание:** общая слабость, сонливость, жажда, головная боль, головокружение, тошнота.

Выведите пострадавшего в прохладное, проветриваемое место (в тень, к распахнутому окну). Расстегните воротник, ремень, снимите обувь. Обмахивайте пострадавшего полотенцем, газетой, смочите ему лицо и голову холодной водой.

Дайте выпить минеральной или слегка подсоленной воды.

В более тяжелом случае, уложите пострадавшего так, чтобы голова была приподнята. Можно завернуть его на 3-5 минут в мокрую простыню или облить его холодной водой.

**Тепловой и солнечный удар:** бред, судороги, расстройство слуха и зрения, потеря сознания. Дыхание поверхностное, учащенное, лицо бледное, с синюшным оттенком. Кожа сухая и горячая или покрыта липким потом. При солнечном ударе общего перегревания тела может и не быть. Пульс учащен. Мышечный тонус снижен. Имеется опасность прекращения дыхания в связи с западанием языка.

Уложите пострадавшего в прохладном месте, и чтобы у него не западал язык, положите валик под плечи. Немедленно вызовите «Скорую». До ее приезда действуйте так же, как и при тяжелом перегревании. Если произошла остановка дыхания, то начинайте искусственную вентиляцию легких способом «изо рта в рот».

### Кстати говоря...

Зарубежные ученые проводили специальные опыты, чтобы определить наиболее высокую температуру, которую человеческий организм способен выдержать в сухом воздухе. Температуру +71 °С человек выдерживает в течение 1 часа, +82 °С — 49 минут, +93 °С — 33 минуты, а +104 °С — только 26 минут. Ученые считают, что предельная температура, при которой мы в состоянии дышать, равна примерно +116 °С. Однако в истории имеются факты, когда человек выдерживал значительно большие температуры. В 1764 году французский ученый Тиллет сообщил в Парижской академии наук о том, что одна женщина находилась в печи при температуре +132 °С в течение 12 минут. В 1828 году был описан случай 14-минутного пребывания мужчины в печи, где температура достигала +170 °С. В Бельгии в 1958 году был зарегистрирован случай, когда человек несколько минут находился в термокамере при температуре +200 °С!