



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

**Территориальный отдел Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Свердловской области
в городе Асбест и Белоярском районе**

(Асбестовский отдел Управления Роспотребнадзора по Свердловской области)

г. Асбест, ул. им. А. П. Ладыженского, д. 17, Свердловская область, 624269, тел./факс: 8 (34365) 2-48-18, E-mail: mail_03@66.rospotrebnadzor.ru

В СМИ

На сайты Администраций ГО

Юридическим лицам,

Индивидуальным предпринимателям,

Исх. №66-03-15/15-ЗедА-2022
от 23.03.2022г

Роспотребнадзор информирует о влиянии на здоровье физических факторов окружающей среды

Стремительный технический прогресс последних десятилетий привёл к усилению воздействий самых разных факторов окружающего нас мира.

Наиболее распространено и актуально **шумовое воздействие** на организм человека, городской шум, шум многочисленных и многообразных гаджетов, бытовой и производственный шум. При длительном воздействии звука уровнем 70-90 дБ страдает орган слуха и нервная система, шум в 100 дБ и выше может привести к потере слуха. Шум способен увеличивать содержание в крови гормонов стресса кортизола, адреналина и норадреналина, что может привести к патологическим проблемам. Громкий шум на производстве приводит к быстрому утомлению и вызывает напряжение нервной системы.

Температура и относительная влажность воздуха – факторы, влияющие на наш организм. **Повышенная температура** окружающего воздуха сопровождается ощущением теплового дискомфорта и приводит к изменениям иммунного статуса, снижению внимания, когнитивных (мыслительных) функций, нарушению координации движений. Длительное воздействие высоких температур может привести к развитию анемии, усилению тромбообразования за счёт ухудшения реологических свойств крови и усиливающихся дефицитов витаминов и минералов. **Пониженные температуры** окружающей среды также приводят к напряжению терморегуляционных механизмов. Длительное воздействие низких температур вызывают гипотермию (переохлаждение), угнетают нервную, сосудистую и иммунную системы, при этом замедляется метаболизм (обмен веществ), возрастает восприимчивость к инфекциям.

Сезонные колебания температуры также немаловажны с точки зрения формирования психосоматических расстройств. Популярным в последние годы стал термин «метеочувствительность». Неожиданные повышения температуры, резкие изменения атмосферного давления особенно тяжело переносят больные сердечно-сосудистыми заболеваниями и люди преклонного возраста.

Влияние освещения на организм человека неоспоримо, достаточность естественного освещения – это и оптимальный гормональный статус, и активность иммунитета, и психоэмоциональная устойчивость, и стабильность. Разумно для сохранения здоровья и повышения тонуса максимально использовать природный свет. Достаточная инсоляция даёт ощущение спокойствия и умиротворенности, обеспечивает бодрое и приподнятое настроение, прилив сил.

Подбирая источники искусственного освещения для помещений, стоит отдать предпочтение вариантам с минимальным количеством пульсаций (сведения об этом параметре есть на упаковке), правильная цветопередача помогает сохранить хорошее настроение и эмоциональную устойчивость.

Электромагнитное излучение – фактор, оказывающий всё более мощное влияние с ростом количества индуцирующих это излучение устройств, (персональные компьютеры, мобильные телефоны, планшеты, бытовая техника и многое другое). Электромагнитные поля невидимы и неосязаемы, наибольшее влияние оказывает на иммунную, нервную, эндокринную и половую системы. Важную роль играет грамотное подключение бытовой и компьютерной техники к сети с обязательным использованием заземляющего провода в электропроводке, контроль времени использования устройств, особенно детьми.

Основные принципы защиты от воздействий нежелательных физических факторов:

- защита временем (сведение к минимуму времени воздействия фактора);
- защита расстоянием (максимальное удаление от источника воздействия);
- защита экранами (использование перегородок, экранов, защитных щитов, помещение источников в отдельное помещение, здание).

Сохранению нашего здоровья способствуют - позитивный настрой, ежедневная физическая активность, смена деятельности, соблюдение режима труда и отдыха, регулярные пешие прогулки на свежем воздухе.

Начальник Асбестовского отдела
Управления Роспотребнадзора по
Свердловской области

Исполнитель:
Устюжанина Екатерина Александровна,
Ведущий специалист-эксперт,
тел. (34365) 2-48-10



Е.А.Брагина