

# ПАМ'ЯТКА

## **Заходи безпеки праці у зимовий період та порядок надання першої домедичної допомоги при обмороженні та переохолодженні**

### **Травмонебезпечні фактори у зимовий період**

Головними травмонебезпечними чинниками, що призводять до нещасних випадків та травм у зимовий період, є:

-незадовільний стан доріг та тротуарів, (ожеледиця, слизька поверхня доріг), неприбраний злежаний сніг, приховані снігом вибоїни та ями, недостатня освітленість доріг, робочих місць, проходів і проїздів, падіння на працівників предметів - бурульок, льодових та снігових наростів, крижаних брил під час пересування);

-знижена температура повітря, охолоджені елементи обладнання, матеріалів, несприятливі погодні умови (значні коливання температури повітря, чергування відлиг і заморозків, сильний вітер), що призводить до обморожень та захворювань;

-пожежі внаслідок недотримання правил користування електронагрівальними приладами та відкритим полум'ям.

Окрім перерахованого, однією з головних причин зимового травматизму також є поспіх. Адже багато хто просто не помічає льоду, припорошеного снігом, внаслідок чого пішоходи падають і травмуються. Людина, яка поспішає, схильна не помічати навіть відкритого льоду.

Крім того, значна частина травм пов'язана з громадським транспортом. Підсковзнуються і падають як при вході в автобус, маршрутку або тролейбус, так і при виході з них.

### **Види діяльності працівників, які найбільш залежать від впливу сезонних погодних умов**

Найбільше залежить від впливу сезонних погодних умов:

- робота в польових умовах;
- робота у приміщеннях, які не обігріваються;
- робота, пов'язана з пересуванням до об'єкта (між об'єктами) обслуговування, або до іншого об'єкта;
- робота на транспортних засобах;

### **Ознаки переохолодження:**

- озноб;
- тремтіння;
- блідість;
- посиніння шкіри та губ;
- біль у пальцях рук та ніг.

### **Правила запобігання зимовому травматизму**

Для запобігання зимовому травматизму важливо дотримуватись таких правил:

- носіть взуття на плоскій підошві або на низьких квадратних підборах;
- в ожеледицю ходіть якомога повільніше, трохи ковзаючи, немов на невеличких лижах;
- не варто ковзати по льоду навмисно, адже це збільшує обмерзання підошви;
- взимку ніколи не тримайте руки в кишенях, це збільшує можливість падіння та важких травм, особливо переломів;
- не перебігайте проїжджу частину дороги під час снігопаду та в ожеледицю, особливо поза межами пішохідних переходів;
- особам літнього віку рекомендується прикріплювати на підошви взуття спеціальні накладки проти ожеледі;
- у період танення льоду слід бути особливо уважними, проходячи повз будинки та біля високих дерев - спершу необхідно впевнитись у відсутності загрози падіння льодових наростів. Необхідно обходити ділянки, на яких звисають бурульки, триматись на відстані 3–5 метрів від будинків та інших споруд, вибираючи найбезпечніший маршрут руху;
- категорично забороняється заходити за спеціальні огорожі поблизу будинків чи дерев;
- ходіть не поспішаючи, ноги злегка розслабте в колінах, ступайте на всю підошву;
- за можливості руки не повинні бути зайняті зайвими речами;
- в ожеледицю падайте з мінімальними втратами для здоров'я; відразу присядьте, щоб знизити висоту; у момент падіння стисніться, напружте м'язи, а доторкнувшись до землі, обов'язково перекотіться - удар, спрямований на вас, розтягнеться і втратить свою силу при обертанні;
- обходьте металеві кришки люків - як правило, вони вкриті льодом. Окрім того, вони можуть бути погано закріплені, що додає ризику та важкості травмувань;
- не йдіть з самого краю проїжджої частини. Це небезпечно завжди, а на слизьких шляхах - особливо;
- не перебігайте проїжджу частину дороги під час снігопаду та в ожеледицю. Пам'ятайте, що в ожеледицю значно збільшується гальмівний шлях машини;
- вкрай небезпечно пересуватися в ожеледицю в нетверезому стані. У стані сп'яніння травми найчастіше важкі;
- якщо ви впали і через деякий час відчули головний біль, нудоту, біль у суглобах, якщо утворилися набряки, терміново зверніться за медичною допомогою, оскільки можуть виникнути ускладнення.

### **Порядок надання домедичної допомоги постраждалим з переохолодженням/відмороженням**

Переохолодження - загальний стан людини, коли на всю поверхню тіла впливає холод, а температура тіла при цьому падає нижче 35°C.

Відмороження - ушкодження тканин організму з розвитком місцевих та системних змін під дією холоду.

Переохолодження/відмороження може виникнути при таких обставинах: тривалий вплив холоду, вітру, підвищеної вологості на особу в тісному або мокрому взутті, нерухомому положенні; незадовільний загальний стан постраждалого (хвороба, виснаження, алкогольне сп'яніння, крововтрата тощо).

Розрізняють чотири ступені відмороження:

1) I ступінь - шкіра постраждалого блідого кольору, незначно набрякла, чутливість знижена або повністю відсутня;

2) II ступінь - у ділянці відмороження утворюються пухирі, наповнені прозорою або білою рідиною; характерні підвищення температури тіла, охолодження;

3) III ступінь - омертвіння шкіри: з'являються пухирі, наповнені рідиною темно-червоного або темно-бурого кольору; навколо омертвілої ділянки розвивається запальний вал (демаркаційна лінія); характерний розвиток інтоксикації - охолодження, потовиділення, значне погіршення самопочуття, апатія;

4) IV ступінь - поява пухирів, наповнених чорною рідиною. У постраждалого присутні ознаки шоку.

Послідовність дій при наданні домедичної допомоги постраждалим з переохолодженням/відмороженням не медичними працівниками:

1) переконатися у відсутності небезпеки;

2) провести огляд постраждалого, визначити наявність свідомості, дихання;

3) викликати бригаду екстреної (швидкої) медичної допомоги;

4) якщо у постраждалого відсутнє дихання, розпочати проведення серцево-легеневої реанімації;

5) при можливості усунути дію холоду: перемістити постраждалого в тепле приміщення, зняти мокрий одяг. Взуття та одяг знімати обережно, без зусиль, щоб не ушкодити вражені ділянки тіла (краще розрізати взуття та одяг);

6) якщо постраждалий у свідомості, зігріти його: проводити загальне зігрівання постраждалого, з цією метою слід давати постраждалому безалкогольні гарячі напої. Не рекомендується інтенсивне розтирання і масаж відмороженої частини тіла;

7) накласти на ушкоджену ділянку чисту пов'язку;

8) забезпечити нерухомість переохолоджених пальців, кистей і стоп. При необхідності виконати іммобілізацію за допомогою імпровізованих або стандартних шин;

9) якщо постраждалий без свідомості, але у нього збережене нормальне дихання, перевести у стабільне положення;

10) накрити постраждалого термопокривалом/ковдрою;

11) забезпечити постійний нагляд за постраждалим до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги;

12) при погіршенні стану постраждалого до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги повторно зателефонувати диспетчеру екстреної медичної допомоги.