

ЗАТВЕРДЖУЮ:

Президент

Відкритого міжнародного

університету розвитку людини «Україна»

Петро ТАЛАНЧУК

25 серпня 2024 р.



ІНСТРУКЦІЯ № 27

з безпеки життєдіяльності в умовах низьких температур

I. Основні правила поведінки в умовах низьких температур

- 1.1. Скоротити перебування на морозі і без необхідності не виходити на вулицю.
- 1.2. Не одягати тісний одяг та взуття, бо це сприяє зменшенню обсягу кровообігу та швидкому замерзанню.
- 1.3. Не носити важких предметів (сумок, кошиків тощо), які здавлюють судини, зокрема рук, що сприяє замерзанню.
- 1.4. Не вживати алкоголь, який сприяє розширенню судин, що призводить до втрати тепла та швидкого замерзання.
- 1.5. Не користуватися зволожуючим кремом для обличчя та рук.
- 1.6. Особливо треба берегтись від обмороження кінцівок хворим на судинні захворювання та цукровий діабет.

II. Заходи щодо зменшення ризику травм у ожеледицю

- 2.1. Кращим для льоду є взуття з підошвами на мікропористій чи іншій м'якій основі та без великих каблуків.
- 2.2. Підготуйте взуття, прикріпіть на каблуки металеві набійки або поролон.
- 2.3. На суху підошву наклейте лейкопластир або ізоляційну стрічку.
- 2.4. Ходити треба не поспішаючи, наступаючи на всю підошву.
- 2.5. Не тримайте руки в кишенях.
- 2.6. Посковзнувшись – швидко присядьте щоб знизити висоту падіння, згрунуйтеся та щільно притулите підборіддя до грудей щоб уникнути удару потилицею об землю під час падіння.
- 2.7. Обходьте металеві кришки люків.
- 2.8. Тримайтеся ближче до середини тротуару.
- 2.9. Не ходіть із самого краю проїжджої частини дороги.

III. Ознаки переохолодження

- 3.1. Озноб.
- 3.2. Тремтіння.
- 3.3. Блідість.
- 3.4. Посиніння шкіри та губ.
- 3.5. Біль у пальцях рук та ніг.

IV. Заходи при виявленні ознак обмороження

- 4.1. При легкому переохолодженні достатньо тепло вдягнутися, випити гарячий солодкий чай або каву.

4.2. При тривалому переохолодженні розвивається обмороження (пошкодження тканин у результаті дії низьких температур). Обмороження може виникнути не тільки при сильному морозі, а й при достатньо теплій зимовій погоді. Його розвитку сприяє вологе повітря та вітер. Причиною обмороження можуть стати мокре та тісне взуття; тривале перебування у нерухомому стані на вітрі, в снігу; хвороби, алкогольне отруєння. Також обмороження може виникнути, якщо на морозі торкатися до металу голими руками.

4.3. До обмороження більш схильні пальці, кисті, стопи, вуха і ніс. При першому ступені обмороження шкіра блідіє, знижується чутливість уражених ділянок, а після зігрівання спостерігається почервоніння та набряк.

4.4. При другому ступені ураження шкіра набуває синьо-багрового відтінку і на її поверхні з'являються пухирі з прозорою рідиною. При цьому людину знобить, підвищується температура тіла. Третя і четверта стадії супроводжуються відмиранням тканини, ризиком розвитку гангрені.

4.5. Якщо побілили щоки, ніс, вуха, достатньо розтерти їх чистою рукою до почервоніння і появи поколювання. Можна використовувати для розтирань суху вовняну тканину та розчин спирту або горілки. Не можна розтирати снігом, тому що сніг не зігріває, а проохолоджує відморожені ділянки та ушкоджує шкіру. Неприпустимо швидко зігрівати ділянки тіла (наприклад, поливати гарячою водою). Якщо з'явилося напухання відмороженого місця або пухирі, то розтирання робити не можна. Потрібно покласти на відморожене місце пов'язку з товстим прошарком вати і доставити постраждалого до лікарні. Постраждалого з будь-яким видом відмороження необхідно помістити в тепле приміщення. Потрібно дати йому гарячий чай або каву.

V. Профілактика переохолодження та обмороження

5.1. Перед виходом на мороз бажано поїсти – вам необхідна додаткова енергія.

5.2. Не вживайте алкогольних напоїв – алкогольне сп'яніння сприяє високій втраті тепла, в той же час викликає ілюзію тепла. Додатковим негативним фактором є неможливість сконцентруватися на перших ознаках обмороження;

5.3. Не паліть на морозі – паління зменшує периферійну циркуляцію крові і робить кінцівки більш уразливими до дії холоду; носіть просторий одяг – це сприяє нормальній циркуляції крові.

5.4. Носіть просторий одяг – це сприяє нормальній циркуляції крові. Одягайтеся так, щоб між шарами одягу залишався прошарок повітря, який утримує тепло. Верхній одяг бажано носити непромокаючий.

5.5. Тісне взуття, відсутність устілки, брудні шкарпетки можуть створювати передумови обмороження. Особливу увагу до взуття необхідно приділяти особам, в яких сильно піплюють ноги. У взуття необхідно вкладати теплі устілки, а замість бавовняних шкарпеток одягати вовняні – вони поглинають вологу та залишають ноги сухими.

5.6. Не виходьте на мороз без рукавичок та шарфу. Найкращий варіант – рукавички з водовідштовхуючої тканини, яка не пропускає повітря, з хутром всередині. Рукавички зі пгучних матеріалів погано захищають від морозу.

5.7. Якщо замерзли руки – спробуйте відігріти їх під пахвою.

5.8. За 20 хвилин до виходу на вулицю змажте обличчя і руки спеціальним поживним кремом, який не містить воду.

5.9. Не носіть на морозі металевих (у тому числі золотих та срібних) прикрас. По-перше: метал охолоджується до низьких температур швидше ніж тіло, внаслідок чого можливе „прилипання” цих предметів до шкіри з виникненням почуття болу та холодових травм. По-друге, перстені на пальцях затрудняють циркуляцію крові та сприяють обмороженню кінцівок.

5.10. Використовуйте допомогу друзів. Слідкуйте за обличчям друзів, особливо за носом, вухами та щоками, звертайте увагу на зміну їх кольору, а друзі повинні слідкувати за станом вашого обличчя.

5.11. Не дозволяйте обмороженому місце знов замерзнути, це може призвести до більш значних пошкоджень. Не знімайте на морозі взуття з обморожених піг – воши розпухнути і ви не взмозі будете знов взутися.

5.12. Необхідно найшвидше потрапити до теплового приміщення.

5.13. Повернувшись додому після довготривалої прогулянки по морозу, обов'язково вневніться у відсутності обмороження кінцівок, спини, вух та носа. В разі необхідності своєчасно розпочинайте лікування обмороження. Несвоєчасне надання допомоги може призвести до гангрені та втрати кінцівки. Якщо під час перебування на відкритому повітрі ви відчуваєте початок переохолодження, негайно зайдіть до теплового приміщення – магазину, кафе, під'їзду – для зігрівання та огляду місць потенційного обмороження.

5.14. Якщо у вас зламалася машина на значній відстані від населеного пункту або в незнайомій місцевості, краще залишатися в ній та викликати допомогу по телефону або чекати іншого автомобіля. Ховайтеся від вітру. На вітрі вірогідність обмороження зростає.

5.15. Не мочіть шкіру – вода проводить тепло швидше ніж повітря. Не виходьте на мороз із вологим волоссям. Вологий одяг і взуття (наприклад, людина впала у воду) необхідно зняти, витерти людину, при можливості переодягнути її в сухий одяг та якнайшвидше доставити до теплового приміщення.

5.16. У лісі необхідно розпалити багаття, роздягнутися і висунити одяг. Під час суніння одягу енергійно робіть фізичні вправи та обігрівайтесь біля вогню. Доцільно взяти з собою на довготривалу прогулянку змінні шкарпетки, рукавички та термос із гарячим чаєм.

5.17. Слід враховувати, що у дітей терморегуляція ще не налагоджена, а в осіб похилого віку при деяких хворобах порушена. Ці категорії найбільш піддаються обмороженню та переохолодженню, тому враховуйте це під час планування прогулянок узимку. Пам'ятайте, що перебування дитини на морозі не повинно перевищувати 15-20 хвилин, потім потрібно зігріти її в теплому приміщенні.

Врепті-решт пам'ятайте, що найкращий спосіб вийти з неприємної ситуації – це до неї не потрапляти. Якщо ви не любите екстремальних відчуттів, то у великий мороз не виходьте з приміщення без потреби!

Інженер з охорони праці



Зіновій ЛАВРЕНЮК