

№32

ОХРАНА
ТРУДА НА
ПРЕДПРИЯТИИ

БЕРЕГИТЕ РАБОТНИКА!

Информационный листок Первичной профсоюзной организации
в ОАО "Горьковский автомобильный завод"

ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ ОБМОРОЖЕНИЙ

В связи с установившейся холодной погодой во многих регионах России Роспотребнадзор напомнил о **главных правилах профилактики обморожений** во время прогулок и работе на улице. При низкой температуре существует риск обморожения — травмы, связанной с повреждающим влиянием холодного воздуха. Наиболее часто случается обморожение носа, ушей, щек, подбородка, пальцев рук и ног.

Первыми признаками такой травмы выступает покалывание, онемение, пораженный участок кожи становится красным. Как правило, после поражения холодом ситуация исправляется обогревом в течение 20-30 минут. Для согрева можно использовать теплую (но не горячую!) воду, а при ее отсутствии собственное тело, например, поместив замерзшие кисти под мышки.

При побелении пораженного участка, появлении волдырей, отвердении нужно как можно быстрее обратиться к врачу. Чтобы не усугублять ситуацию нельзя растирать пораженную кожу снегом и активно массировать. Роспотребнадзор не рекомендует согреваться электрическими грелками, отопительными приборами и на открытом огне. Из-за уменьшения чувствительности обмороженных участков значительно увеличивается риск получения ожога.

Повышает опасность для здоровья **сочетание обморожения с переохлаждением**. У человека наблюдается пониженная температура, постоянная дрожь, сонливость, спутанность сознания, проблемы с координацией и речью. В такой ситуации нужно скорее переместить пострадавшего в теплое помещение, снять холодную одежду и обогреть посредством сухого тепла. Для подъема температуры тела лучше использовать теплые жидкости. Алкоголь давать не целесообразно.

Чтобы избежать обморожения нужно одеваться по погоде, применять правило многослойности в одежде. Нижний слой должен обладать влагоотводящими свойствами, для чего хорошо подойдет полипропилен, полиэстер. Средний слой должен хорошо держать тепло (лучшее решение флис или шерсть). Верхний слой должен надежно защищать от ветра и осадков. Головной убор выбирается с учетом защиты ушей. Рекомендуется использовать перчатки/варежки, шарф, а также теплую водонепроницаемую обувь.

Напомним, в России действуют Методические рекомендации МР 2.2.7.2129-06, устанавливающие гигиенические требования к режиму работ в холодное время года на свежем воздухе и в неотапливаемых помещениях. Он должен предусматривать регламентацию времени непрерывного присутствия на морозе и длительность обогрева для нормализации теплового состояния.

Время пребывания (выполнения работ) а так же время и частота обогрева (перерывов для обогрева) регламентируется несколькими показателями: температура воздуха; скорость ветра; тяжестью труда (энергозатраты работника); климатическим регионом (где территориально находится работник, то есть выполняется работа: Нижегородская область - климатический регион III пояс (II) со средними показателями (-9,7 °С, 5,6 м/с)); СИЗами выданными работнику.

К работе на холоде допускаются лица, информированные о его влиянии на организм и прошедшие медосмотр. Чтобы исключить локальное обморожение работники должны быть обеспечены СИЗ от холода с теплоизоляцией — рукавицами, обувью, утепленными головными уборами.

ОБМОРОЖЕНИЕ: ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ, ПРИЗНАКИ, ПОМОЩЬ

Обморожение – это повреждение тканей организма человека под воздействием холода. Чаще всего страдают – щеки, нос, уши, подбородок, пальцы рук и ног. Наибольшему риску подвержены дети, пожилые и люди в состоянии алкогольного опьянения. Признаки обморожения – покраснение пораженного участка кожи, чувство покалывания, онемение.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ОБМОРОЖЕНИЙ

- Старайтесь одеваться по погоде
- Используйте принцип многослойности в одежде:
- Нижний слой должен хорошо отводить влагу, подойдет одежда из полиэстера, полипропилена, но не из хлопка
- Средний слой должен хорошо сохранять тепло, подойдет одежда из шерсти или флиса
- Верхний слой должен хорошо защищать от ветра и осадков (дождя, снега)
- Головной убор (шарф) должен хорошо закрывать уши
- Используйте шарф, перчатки (варежки), теплую, водонепроницаемую обувь

КАК ПОМОЧЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИЯХ

- Согревайте пораженные участки постепенно в течение 20-30 минут
- Поместите пострадавшие от холода участки в теплую, но не горячую воду
- Если горячей воды нет, используйте тепло собственного тела – отмороженные кисти можно быстро согреть у себя подмышками

ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИЯХ

- Растирать снегом
- Массировать
- Греться у приборов отопления или у открытого огня



Будьте внимательны к своему здоровью!

Если вы сильно замерзли, кожа твердеет, покрывается волдырями, необходимо срочно обратиться за медицинской помощью!