

ІНСТРУКТАЖ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ ПРИ НИЗЬКИХ ТЕМПЕРАТУРАХ, ОЖЕЛЕДИЦІ, ПЕРЕОХОЛОДЖЕННІ

ТЕТЯНА КЛУБОЧКІНА,

інженер з техніки безпеки та охорони праці



Інструктаж з техніки безпеки при низьких температурах, ожеледиці та переохолодженні наголошує на:

- ✓ правильному одязі (багатошаровий, просторий)
- ✓ взутті (з рельєфною підошвою)
- ✓ рухатися обережно
- ✓ не тримати руки в кишенях
- ✓ уникати тривалого перебування на морозі
- ✓ не виходити на тонкий лід
- ✓ оминати металеві люки та бурульки, а при перших ознаках переохолодження чи обмороження негайно шукати тепло та звертатися за медичною допомогою, пам'ятаючи про правила поведінки на льоду для запобігання травмам та обмороженням.





Під час ожеледиці:

Взуття: Обирайте взуття з м'якою, рельєфною підошвою. Можна наклеїти на підошву наждачний папір або лейкопластир.

Рух: Ходіть повільно, неквапливо, ноги розслабте в колінах, руки тримайте розкритими, не в кишенях.

Обережність: Уникайте металевих люків, кришок, натягнутих дротів. Не перебігайте дорогу, бо гальмівний шлях авто збільшується. Будьте обережні з бурульками під будинками, тримайте дистанцію.

Падіння: Якщо втрачаєте рівновагу – присядьте, щоб зменшити висоту падіння, і намагайтеся перекотитися, щоб розподілити силу удару.

При низьких температурах та ризику переохолодження:



Одяг: Одягайтеся багатошарово, просторо. Обов'язково рукавиці та шапка, шарф на обличчя. Захищайте відкриті ділянки тіла кремом від морозу, знімайте металеві прикраси

Активність: Більше рухайтесь, щоб зігрітись. Перед виходом поїжте, щоб мати енергію.



Перші ознаки: Якщо відчули озноб, тремтіння, замерзання – негайно зайдіть у тепле приміщення (магазин, під'їзд).

Перша допомога при переохолодженні.

Ознаками переохолодження є озноб,
тремтіння, збліднення, а потім
посиніння шкіри, губ, біль.



При тривалому переохолодженні розвивається **відмороження**.

Відмороженням називається пошкодження тканин в результаті дії низької температури.

Більш схильні до обмороження **пальці, кисті, стопи, вуха, ніс**.

У постраждалого спостерігаються **сонливість, в'ялі рухи**.

При подальшому зниженні температури тіла – **незв'язна мова, галюцинації, плутаність свідомості, втрата чуттєвості**.

Схема надання першої допомоги:

- постраждалого треба **зігріти**;
- при зупинці дихання і відсутності пульсу – **приступіть до реанімації**;
- **забезпечте нерухомість відморожених ділянок тіла** (через крихкість судин і можливість крововиливу);
- якщо постраждалий в свідомості - **дайте гаряче пиття**;
- при відмороженні I ступеню – **розтирайте відморожену частину сухою тканиною, в інших випадках - помістіть під воду (20 C) повільно піднімаючи її температуру**;
- при відновленні чутливості та кровообігу **кінцівку витріть насухо, накладіть стерильну або чисту пов'язку**;
- можна надіти на постраждалого **панчохи, рукавички**.

ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ ОПІКАХ І ВІДМОРОЖЕННЯХ

ОПІКИ



1 ступінь. Червонієння шкіри, почервоніння, набряток, печіння.
 2 ступінь. Утворення бульбашок на шкірі.
 3 ступінь. Глибоке червонієння, набряток, почервоніння з відшаруванням шкіри.
 4 ступінь. Чорнієння, набряток, почервоніння з відшаруванням шкіри.

В ПЕРШУ ЧЕРГУ ПРИПИНИТИ ДІЮ ТЕПЛА АБО ХІМІЧНОЇ РЕЧОВИНИ



Закрити пошкоджену частину тіла теплою одеждою.



При пошкодженні слизових оболонок ротової порожнини пити теплою водою.

На обпалену частину тіла накрити стерильною пов'язкою.



Споживати великої кількості теплої рідини (1-1,5 літра).

ОХОЛОДИТИ МІСЦЕ ОПІКУ



Тримати в пошкоджену частину тіла холодний об'єкт (лід, заморожені овочі/фрукти).

ВІДМОРОЖЕННЯ



1 ступінь. Червонієння, набряток, почервоніння, печіння.
 2 ступінь. Утворення бульбашок.
 3 ступінь. Глибоке червонієння, набряток, почервоніння з відшаруванням шкіри.

ПРИПИНИТИ ДІЮ ХОЛОДУ



Тіло укривати теплою одеждою.



На пошкоджену частину тіла накрити стерильною пов'язкою.



Дати гарячий чай або каву (непідсолоджено).

ЯК УНИКНУТИ ОБМОРОЖЕННЯ



Одягайтесь багатшарово
одяг та взуття не мають тиснути
Обов'язково носіть шапку, шарф
та рукавички

Харчуйтеся поживно,
але не переїдайте



Перед виходом на вулицю
пийте гарячий чай з лимоном



Змащуйте обличчя і руки
жирним кремом



На морозі не паліть
та не вживайте алкоголь



При обмороженні не розтирайте
та різко не зігрівайте ушкоджені
місця



Помітили серйозні зміни шкіри –
мерщій до лікаря

ЯК ВІЯВИТИ ОБМОРОЖЕННЯ ТА ЩО РОБИТИ, ЯКЩО НЕ ВБЕРЕГЛИСЯ

СИМПТОМИ ОБМОРОЖЕННЯ:



втрата чутливості
шкіри



відчуття
поколонування та
пощипування



побіління шкіри



волдирі, які
з'являються після
зігрівання



потемніння та
відмирання шкіри

У ВАЖКИХ ВИПАДКАХ:

ПРИ ОБМОРОЖЕННІ НЕ МОЖНА:



розтирати уражене
місце снігом або
рукавичкою



активно
масажувати
кінцівки



гріти кінцівки
біля каміну чи
дуже гарячою
водою

ЩО РОБИТИ У РАЗІ ОБМОРОЖЕННЯ:



зігріти уражену
ділянку льоду
теплою водою



обгорнути уражену
частину тіла сухою
теплою матерією



пити більше
тепліх напоїв



при серйозних
ураженнях негайно
звертатися до
лікарні

Особлива обережність

Дорога:

Не прогулюйтесь біля самого краю проїжджої частини дороги. Це небезпечно завжди, а на слизьких дорогах особливо. Можна впасти та потрапити на дорогу, автомобіль може виїхати на тротуар.



Не перебігайте проїжджу частину дороги під час снігопаду та ожеледиці. В ожеледицю значно збільшується гальмівний шлях автомобілів, і падіння перед автомобілем, що рухається, може призвести, в кращому разі, до каліцтва, а то і до загибелі.

Бурульки:

Тримайтеся подалі від стін будинків, з дахів яких можуть падати бурульки.



Проходячи повз будинки чи біля високих дерев, спершу необхідно впевнитись у відсутності загрози падіння льодових наростів.

Будьте обережні на льоду!

Перед тим як стати на лід – подивіться уважно, чи немає підозрілих місць:



- ✓ - тонкий або крихкий лід може бути поблизу кущів, очерету, у місцях де водорості вмерзли в лід;



- ✓ - обминайте ділянки, які покриті товстим прошарком снігу, під снігом лід завжди тонший;
- ✓ - особливо обережно спускайтеся з берега: лід може не щільно з'єднуватися із сушею, можливі тріщини, під льодом може бути повітря.



**Не перевіряйте міцність льоду ударом ноги
– ЦЕ НЕБЕЗПЕЧНО!**

**Для однієї людини безпечним
вважається лід товщиною
не менше 7 сантиметрів.**



**Катайтеся на ковзанах лише у перевірених місцях.
Якщо лід почав тріщати – негайно повертайтеся, відходьте
повільно, не відриваючи ступні ніг від льоду.**



ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ НА ЛЬОДУ

Щоб не трапилося лиха потрібно обережно поводитись на льоду!

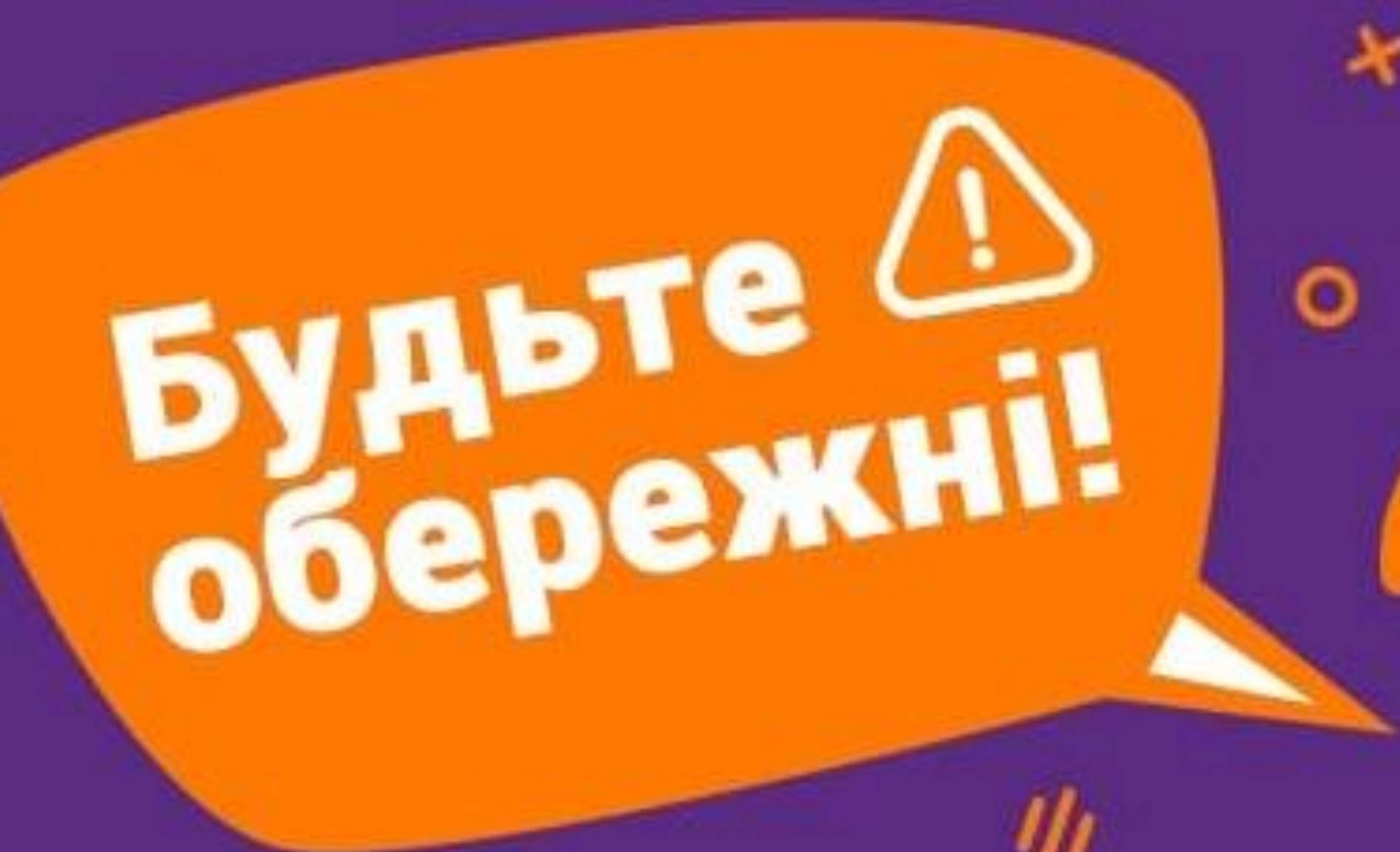


- Не виходьте на лід поодиноці!
- Не перевіряйте міцність льоду ударом ноги!
- При вимушеному переході через водойму йдіть по протоптаним стежкам.

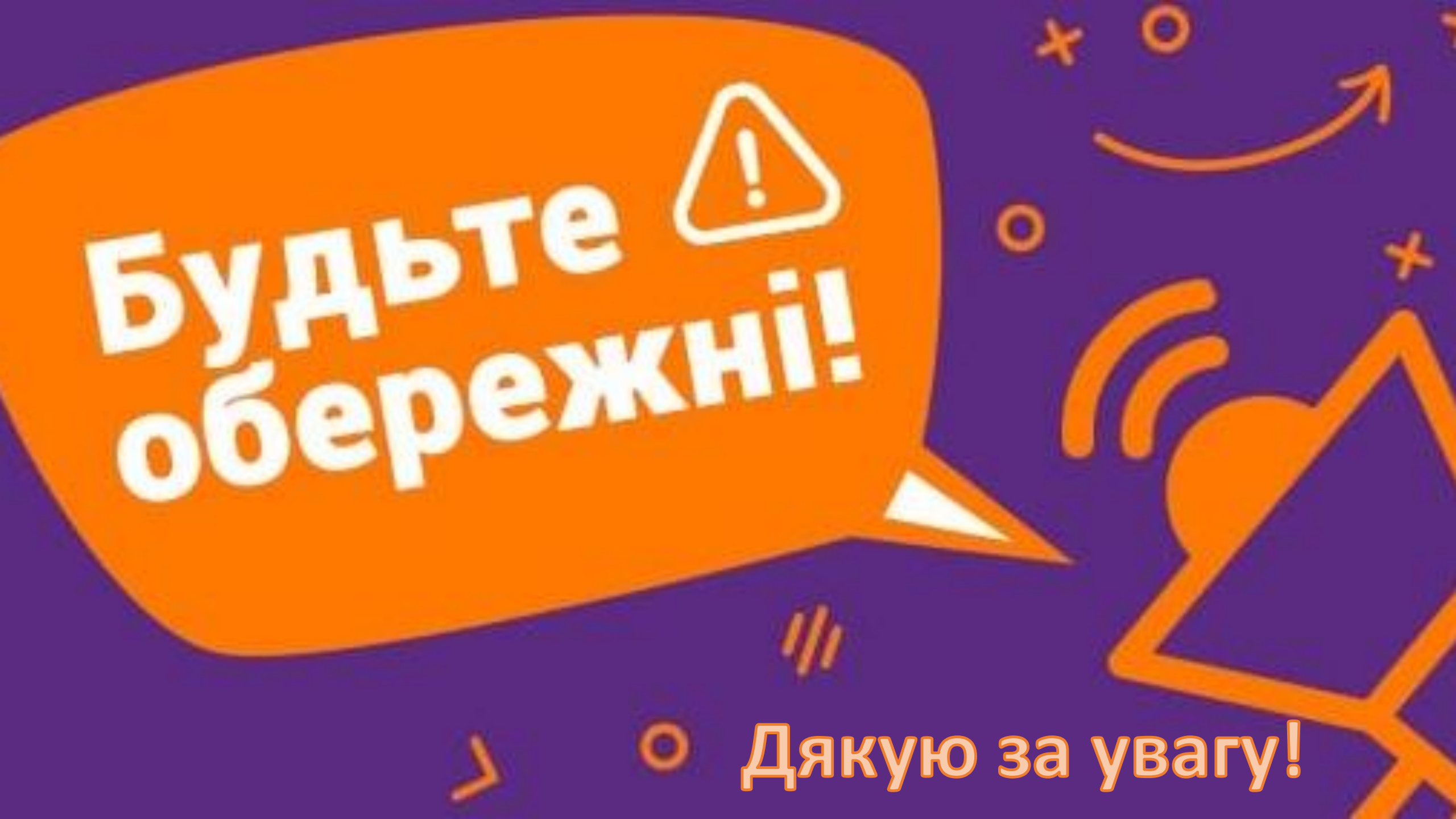


- При переході через водойму групою зберігайте дистанцію 5-6 метрів один від одного.
- Якщо є рюкзак, то надіньте його на плече, аби легко вивільнитися від нього в разі провалення під кригу.





**Будьте
обережні!**



Дякую за увагу!