



МОДУЛЬ №1 «ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ РАБОТЫ ПЕРСОНАЛА ЗИМОЙ»

МОТИВАЦИЯ



В результате длительного пребывания на холоде может развиваться переохлаждение организма, последствия которого бывают очень серьезными.

Это простудные заболевания, гайморит, бронхит, пневмония, ангина.

Не исключены воспаления органов мочеполовой системы, проблемы с нервами, обморожения и даже остановка сердца.

Последствия обморожения



Причины травматизма и простудных заболеваний в зимний период

Скованность движений

Ограниченная видимость,
слышимость

Малая продолжительность
светового дня

Гололед, наледь

Низкая температура воздуха и
поверхностей оборудования



Особенности режима труда и отдыха работников хозяйства пути в период низких температур

В холодный период года необходимое **время на отдых** должно составлять при выполнении:

легкой работы - 2 мин,
работы средней тяжести - 5 мин,
тяжелой работы - 12 мин,
очень тяжелой работы - 24 мин
на каждый час рабочего времени.

При скорости **ветра до 5 м/с** и температуре наружного воздуха **выше - 15°C время на обогрев не положено**, учитывается только необходимое время на отдых.



Профилактика переохлаждения и обморожения

Не курить на морозе – курение уменьшает периферийную циркуляцию крови, и таким образом делает конечности более уязвимыми

Носить свободную одежду – это способствует нормальной циркуляции крови.

Не одевать тесную обувь, без стельки

Не выходить на мороз без зимней спецодежды

В ветреную холодную погоду перед выходом на улицу открытые участки тела смажьте специальным кремом

Остерегайтесь ветра – вероятность обморожения на ветру значительно выше



ПРОФИЛАКТИКА ПРОИЗВОДСТВЕННОГО ТРАВМАТИЗМА В ЗИМНИЙ ПЕРИОД



- носить форменную спец.обувь;
- можно прикрепить к подошве обуви полосу наждачной бумаги или обычного лейкопластыря;
- в гололедицу ходить безопасно: как бы немного скользя, словно на маленьких лыжах, наступать на всю подошву;
- идти желательно как можно медленнее;
- не ходить очень близко к стенам зданий
- внимательно ходить у крыш: может упасть сосулька или кусок затвердевшего снега.

ПРОФИЛАКТИКА ПРОИЗВОДСТВЕННОГО ТРАВМАТИЗМА В ЗИМНИЙ ПЕРИОД



Если падаете назад ровно, то напрягитесь и группируйтесь – прогните спину дугой, подбородок прижмите к груди, руки раскиньте в стороны, немного опережая корпус



При падении назад не выставляйте руки, иначе рискуете сломать лучевую и локтевую кости, травмировать запястье



Старайтесь упасть на бок. Поворачивайте тело так, чтобы удар о землю пришелся на всю поверхность ягодицы, бедра и согнутой напряженной руки. Это смягчит удар, а напряженный мышечный корсет защитит кости от травм



Перед приземлением старайтесь оттолкнуться от земли в направлении падения параллельно льду. Так вы проедите дальше и смягчите падение

ПРОФИЛАКТИКА ПРОИЗВОДСТВЕННОГО ТРАВМАТИЗМА В ЗИМНИЙ ПЕРИОД



При получении травмы необходимо:
немедленно сообщить руководителю работ;

вызвать бригаду скорой медицинской помощи или при возможности самостоятельно обратиться в ближайшее медицинское учреждение.

Самостоятельно или с помощью коллег создать условия неподвижности для поврежденной конечности при помощи подручных средств;

Дождаться мед. помощи.



СОБЛЮЖДЕНИЕ ТРЕБОВАНИЙ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



При сильных морозах до выхода на открытый воздух смазать открытые части тела кремом на безводной основе от обморожения.

Мази и кремы от обморожения имеют безводные жирные основы. Более эффективны основы, содержащие в своем составе гусиный жир и касторовое масло. В кремы от обморожения вводят вещества, усиливающие кровообращение (камфору, багульник, настойку перца стручкового), экстракты (полыни, крапивы) и дезинфицирующие добавки (масло розовое, эвкалипта). При работе на открытом воздухе в зимнее время при низких температурах следует предусматривать защиту лица и верхних дыхательных путей.

Причины обморожения конечностей



Статистика — упрямая вещь, которая утверждает, что все тяжелые обморожения и последующая ампутация конечностей, происходит в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Одним словом, когда человек не контролирует себя.

Причин много, но самые распространенные и поправимые эти:

- Тесная обувь может быть причиной обморожения ног. Особенно, если она влажная (вода лучше проводит тепло)
- Быстрее замерзнет человек, который голоден, физически переутомлен и энергетические запасы его иссякли
- Заболевания кровеносных сосудов ног, их потливость
- Длительное неудобное положение, неподвижное
- Механическая травма с кровопотерей

Обморожение- повреждение какой-либо части тела под воздействием низких температур

Обморожение I степени: обычно наступает при непродолжительном воздействии холода.

Поражённый участок кожи бледный, после согревания покрасневший, в некоторых случаях имеет багрово-красный оттенок; развивается отёк. Омертвления кожи не возникает. К концу недели после обморожения иногда наблюдается незначительное шелушение кожи. Полное выздоровление наступает к 5 - 7 дню.

Обморожение II степени: возникает при более продолжительном воздействии холода.

В начальном периоде имеется побледнение, утрата чувствительности.

Наиболее характерный признак – образование в первые сутки после травмы **пузырей, наполненных прозрачным содержимым**.

Полное восстановление целостности кожного покрова происходит в течение 1 – 2 недель. Обращение к врачу желательно!

Отслеживать состояние пострадавшего в течении суток после получения обморожения!!!!

Обморожение III степени:

Образовавшиеся в начальном периоде **пузыри наполняются кровянистым содержимым, дно их сине-багровое, нечувствительное к раздражениям.** Происходит гибель всех элементов кожи с развитием в исходе обморожения грануляций и рубцов. Сошедшие ногти вновь не отрастают или вырастают деформированными. Отторжение отмерших тканей заканчивается на 2 - 3-й неделе, после чего наступает рубцевание, которое продолжается до 1 месяца.

Срочное обращение в мед. учреждение!!!!

Обморожение IV степени: возникает при длительном воздействии холода, снижение температуры в тканях при нём наибольшее. **Омертвевает все слои мягких тканей, нередко поражаются кости и суставы.**

Повреждённый участок конечности резко синюшный, иногда с мраморной расцветкой, чувствительность отсутствует.

Отёк развивается сразу после согревания и быстро увеличивается.

Возможна ампутация конечностей.

Незамедлительное обращение в мед. учреждение!!!!

Первая помощь при обморожении

1. Пострадавшего следует доставить в помещение с невысокой температурой. **С обмороженных конечностей одежду и обувь не снимать.**
2. При появлении пузырей, необходимо перевязать обмороженное место сухим стерильным материалом. **Не допускается вскрывать и прокалывать пузыри.**
3. **Не растирать обмороженные участки снегом, спиртом, маслами;** так как кровеносные сосуды кистей и стоп очень хрупкие и поэтому возможно их повреждение, а возникающие микро ссадины на коже способствуют внесению инфекции.
4. Укрыть поврежденные конечности теплоизолирующей повязкой. **Нельзя ускорять внешнее согревание обмороженных частей:** помещать обмороженные конечности в теплую воду, обкладывать их грелками, согревать над костром. Тепло должно возникнуть внутри с восстановлением кровообращения. Дать теплый сладкий чай. Не употреблять алкоголь!!!

Что делать при обморожении

Последствия обморожения можно минимизировать, если следовать нескольким простым советам

Наиболее часто происходит обморожение пальцев, реже – ушей, носа, щек, подбородка



Признаки и симптомы обморожения:



Потеря чувствительности обмороженных участков тела



Ощущение покалывания или пощипывания, покраснение кожи



1-я степень: побеление кожи, отечность, покалывание, зуд, понижение чувствительности кожи



2-я степень: появление волдырей



3-я степень: омертвление кожи и подкожной клетчатки



4-я степень: омертвление кожи, мягких тканей и костей

Что делать при обморожении:



Наложить на обмороженные участки теплоизолирующую сухую повязку (марля, вата)



При наличии симптомов 1-4 степеней обморожения - незамедлительно обратиться за медицинской помощью в ближайшее ожоговое отделение



Пить горячий сладкий чай

Чего не стоит делать при обморожении:



Не растирать сильно обмороженные участки



Не пытаться согреть обмороженные части тела огнём или горячей водой



Не применять масляные средства