

Інструкція

«Як запобігати обмороженню та уникнути переохолодження»

1. Загальні положення

Ця інструкція містить рекомендації для працівників і населення щодо профілактики обморожень та переохолодження організму в осінньо-зимовий період. Дотримання простих правил допоможе уникнути серйозних ускладнень, втрати працездатності або навіть життя.

2. Що таке переохолодження та обмороження

- Переохолодження (гіпотермія) — це загальне зниження температури тіла нижче 35°C, що призводить до порушення функцій органів.
- Обмороження — локальне ушкодження тканин через дію низьких температур, найчастіше вражає кінцівки, ніс, вуха.

3. Ознаки переохолодження

- Озноб, тремтіння.
- Бліда або синюшна шкіра.
- Слабкість, сонливість.
- Сплутаність свідомості.
- Уповільнення дихання, пульсу.

4. Ознаки обмороження

- Поколювання, оніміння пальців рук і ніг.
- Знебарвлення шкіри (блідо-сіра, синювата).
- При тяжкому обмороженні — пухирі, некроз тканин.

5. Правила профілактики переохолодження та обморожень

Одяг:

- Одягайтеся багат шарово: термобілизна, теплі штани, светр, куртка.
- Одяг повинен бути вільним — це сприяє збереженню тепла.
- Не допускайте намокання одягу чи взуття.
- Завжди вдягайте шапку, шарф, рукавички, теплі шкарпетки.

Взуття:

- Вибирайте зимове взуття на товстій підошві.
- Краще на розмір більші — щоб не порушувати кровообіг.

Харчування:

- Вживайте достатньо калорій, пийте теплі напої.
- Уникайте алкоголю — він створює помилкове відчуття тепла і сприяє переохолодженню.

Режим перебування на холоді:

- Обмежуйте час перебування на вулиці при морозі.
- Робіть перерви в теплих приміщеннях.
- Рухайтеся, щоб підтримувати кровообіг — уникайте тривалого стояння.

6. Що робити при підозрі на обмороження або переохолодження

Необхідно:

- негайно переміститися в тепле приміщення.
- Зняти вологий або тісний одяг.
- Пити теплі напої (НЕ алкоголь).
- Обігрівати уражені ділянки тіла поступово: теплими руками, сухою тканиною, ванною з водою 37–39°C.
- Звернутися до медичного працівника.

Заборонено:

- Різко зігрівати тіло (біля батареї, гарячою водою).
- Розтирати снігом або спиртом.
- Проколювати пухирі.
- Вживати алкоголь.

7. Поради для керівників підприємств

- Забезпечити працівників ЗІЗ: теплий одяг, рукавиці, взуття.
- Організувати пункти обігріву або кімнати відпочинку.
- Провести інструктаж щодо ознак і першої допомоги при обмороженнях.
- Обмежити роботи на відкритому повітрі при температурі нижче –10°C без перерв.

Пам'ятай:

- Не ігноруй озноб чи оніміння — це перші сигнали небезпеки.
- Краще попередити, ніж лікувати.
- Тепло — це безпека!