

# ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В ЗИМНИЙ ПЕРИОД. ЗИМНИЕ ОПАСНОСТИ.

С наступлением осенне-зимнего периода особую остроту приобретает вопрос предупреждения травматизма и пожаров. Это связано прежде всего с пренебрежением требованиями правил дорожного движения, нормативных правовых актов по охране труда, электро- и пожарной безопасности со стороны должностных лиц и работников организации.

С наступлением осенне-зимнего периода и сокращением светового дня увеличивается количество дорожно-транспортных происшествий.

Поэтому обращаем ваше внимание, что применение светоотражающих элементов (фликеров) в темное время суток, особенно в условиях недостаточной освещенности, является обязательным требованием и распространяется на всех и каждого, вне зависимости от места нахождения.

В осенне-зимний период основными **причинами пожаров** являются:

- нарушение технологического процесса, правил эксплуатации теплогенерирующих агрегатов и устройств;
- нарушение правил эксплуатации электросетей и электрооборудования;
- нарушение правил пожарной безопасности при проведении работ;
- неосторожное обращение с огнем неустановленных лиц и поджоги.

В целях **предупреждения пожаров** и в связи с наступлением отопительного сезона необходимо:

- запретить эксплуатацию зданий и помещений с неисправной электропроводкой;
- огневые работы проводить строго соблюдая правила пожарной безопасности;
- провести утепление водопроводных трубопроводов;
- запретить использование самодельных нагревательных приборов;
- не допускать нахождения посторонних лиц на производственных территориях;
- проверить наличие первичных средств пожаротушения в производственных помещениях и их комплектацию.

Зима – это не только пушистый снег, веселые детские игры во дворе, зимние виды спорта. Это еще и переменчивая погода: то снегопад, то оттепель, то метель, то гололед. И все это зачастую способствует получению **гололедных травм**.

Чтобы уменьшить риск падения, нужно соблюдать ряд правил:

- желательно носить обувь на плоской подошве или на низком квадратном каблуке;
- можно прикрепить к подошве обуви полоску наждачной бумаги или обычного лейкопластыря, лучше подойдет обувь с рифленой подошвой;
- в гололедицу ходить нужно по-особому – как бы немного скользя, словно на маленьких лыжах, наступать на всю подошву;
- внимательно смотреть под ноги (в спешке можно не заметить даже открытого льда);
- желательно идти как можно медленнее. Важно помнить: чем быстрее вы идете, тем больше риск упасть;
- девушкам на время гололеда не стоит ходить на высоких, тонких каблуках;
- если вы носите длинное пальто или шубу, обязательно приподнимайте полы одежды, когда выходите из транспорта или спускаетесь по лестнице;
- не ходить очень близко к стенам зданий – с крыши может упасть сосулька или кусок затвердевшего снега;
- желательно избегать ношения сумок на длинных ручках, которые, свисая с плеча, перемещают центр тяжести и тянут вниз. Опасны в плане получения травм и капюшоны, которые сужают обзор и мешают при переходе улицы своевременно оценить ситуацию на дороге;
- особенно внимательными нужно быть на крыльце магазинов, ЖЭСов, аптек и многих других организаций, при строительстве которых использовалась плитка.

**Переохлаждение** – это состояние человека, при котором нормальная температура тела падает до отметок  $+35^{\circ}\text{C}$  и ниже.

Основной причиной переохлаждения является воздействие на организм **холода**, т.е. пребывание человека в холодной среде **без защитных средств**, например, теплой одежды.

Первая помощь:

- поместить пострадавшего в теплое помещение;
- переодеть в сухую одежду;
- укутать одеялом и напоить горячим сладким чаем;
- при необходимости вызвать медицинскую помощь.



## Обморожение

Обморожение частей тела обычно начинается с воздействия температур на организм температуры окружающей среды  $-10^{\circ}\text{C}$ ... $-20^{\circ}\text{C}$ , однако в регионах с повышенной влажностью, или же в осенне-весеннее время оно может наступить и при  $-5^{\circ}\text{C}$ , и даже  $0^{\circ}\text{C}$ . Ускорить процесс обморожения может пронизывающий сильный холодный ветер или наличие влаги (пот) под одеждой, в обуви.

Первая помощь:

- вызвать медицинскую помощь;
- согреть обмороженные участки теплой водой в течении 40-60 минут;
- промокнуть кожу и укутать пострадавшего теплой одеждой.



## Сосульки



Сосульки формируются, когда температура воздуха в течение дня колеблется от отрицательных к положительным значениям.

Будьте предельно осторожны, когда находитесь вблизи мест формирования сосулек: зданий, временных сооружений и т.д.

Растущая температура или постоянная вибрация, вызванная работающими механизмами, строительными работами, периодически открываемые и закрываемые двери и окна в результате могут вызвать падение сосулек.

## Вождение зимой

Подготовить транспортное средство к условиям эксплуатации в зимнее время.

Дополнительно укомплектовать вспомогательным оборудованием и приспособлениями (зимние шины, зимняя жидкость омывателя, трос и т.д.).

Соблюдать дистанцию во время движения, избегать резких торможений и ускорений.



**Важный навык в период зимнего травматизма – умение правильно падать.** В основном причиной перелома конечностей становится неумение человека правильно сгруппироваться и выбрать удачную позу для падения. Мы на инстинктивном уровне выбрасываем прямую руку вперед при падении, а для



удержания равновесия, пытаемся выставить ногу вперед или в сторону. При этом вся масса тела приходится на «выброшенные» конечности, это и приводит к перелому.

Если вы чувствуете, что падения уже не избежать, постарайтесь присесть – так уменьшится высота, с которой вы упадете. Кроме того, в момент падения надо

попытаться сгруппироваться – втянуть голову и прижать локти к бокам. Если, поскользнувшись, вы теряете равновесие, ни в коем случае не падайте на выпрямленные руки. Падать обязательно надо на бок, ведь если человек падает на спину, то угрозе травмирования подвергаются его позвоночник и голова. А если вы все-таки падаете на спину, прижмите подбородок к груди, а руки раскиньте как можно шире. Это застрахует вас от черепно-мозговой травмы.

При падении со скользкой лестницы очень важно защитить лицо и голову: постарайтесь прикрыть их руками. Не пытайтесь затормозить падение, растопырив руки и ноги, – это только увеличит количество переломов.

Во время новогодних праздников хочется предостеречь от вероятности получения травм в результате использования различных пиротехнических изделий, которые нередко становятся причиной очень тяжелого ожога или даже смертельного случая.

При получении травмы необходимо вызвать бригаду скорой медицинской помощи или при возможности самостоятельно обратиться в ближайшее медицинское учреждение. Самостоятельно или с помощью окружающих создать условия неподвижности для поврежденной конечности при помощи подручных средств. Обойтись без консультации врача можно только в случае легкого ушиба, за исключением ушиба головы. Достаточно к больному месту приложить «холод» и обработать место ушиба мазью или гелем, рассасывающим синяки.



**Будьте внимательны к своему здоровью и здоровью окружающих вас людей, помните о ценности жизни и о долге каждого человека по ее сохранению!**