

Памятка по профилактике переохлаждений и обморожений на рабочих местах в условиях низких температур

Обморожéние или отморозжéние — это повреждение тканей организма под воздействием низких температур. Нередко сопровождается общим переохлаждением организма и особенно часто затрагивает выступающие части тела, такие как ушные раковины, нос, недостаточно защищённые конечности, прежде всего пальцы рук и ног. Чаще всего отморожения возникают в холодное зимнее время при температуре окружающей среды ниже $-15\text{ }^{\circ}\text{C}$. При длительном пребывании вне помещения, особенно при высокой влажности и сильном ветре, отморожение можно получить осенью и весной при температуре воздуха выше пятнадцати.

В соответствии со статьей 109 Трудового кодекса Российской Федерации работодатель обязан работникам, работающим в холодное время года на открытом воздухе или в закрытых необогреваемых помещениях, а также грузчикам, занятым на погрузочно-разгрузочных работах, и другим работникам в необходимых случаях предоставить специальные перерывы для обогрева и отдыха, которые включаются в рабочее время. Также работодатель обязан обеспечить оборудование помещений для обогрева и отдыха работников.



Администрация
города Сургута
управление по труду
2021 год

Методическими рекомендациями (МР 2.2.7.2129-06) «Режимы труда и отдыха работающих в холодное время на открытой территории или в неотапливаемых помещениях», утвержденными Главным государственным санитарным врачом РФ установлено следующее:

- к работе на холоде допускаются лица, прошедшие медицинские осмотры и не имеющие противопоказаний;
- работы в охлаждающей среде должны проводиться при соблюдении требований к мерам защиты работников от охлаждения;
- лиц, приступающих к работе на холоде, необходимо проинформировать о его влиянии на организм и мерах предупреждения охлаждения;
- работающие на открытой территории в холодный период года должны быть обеспечены комплектом СИЗ от холода, имеющим теплоизоляцию;
- при разработке внутрисменного режима работы на период рабочей смены необходимо ориентироваться на допустимую степень охлаждения работающих, регламентируемую временем непрерывного пребывания на холоде и временем обогрева.

Признаки обморожения и общего переохлаждения:

- кожа бледно-синюшная;
- температурная, тактильная и болевая чувствительность отсутствует или резко снижена;
- при отогревании появляются сильные боли, покраснение и отек мягких тканей;
- при более глубоком повреждении через 12–24 часа возможно появление пузырей с кровянистым содержимым;
- при общем переохлаждении человек становится вялым, безучастным к окружающему, его кожные покровы бледные, холодные, пульс частый, артериальное давление снижено, температура тела ниже 36 °С.

Правила, которые позволят избежать переохлаждения и обморожений на сильном морозе:

- носить свободную одежду;
- не носить тесную обувь;
- в обувь положить теплые стельки и надеть шерстяные носки;
- не носить на морозе металлических (в том числе золотых, серебряных) украшений;
- **не выходить на мороз без варежек, шапки и шарфа.**

Первая помощь при обморожениях:

Первая помощь состоит в прекращении охлаждения, согревании конечности, восстановлении кровообращения в поражённых холодом тканях и предупреждении развития инфекции. Первое, что надо сделать при признаках обморожения — доставить пострадавшего в ближайшее тёплое помещение, снять промёрзшую обувь, носки, перчатки. Одновременно с проведением мероприятий первой помощи необходимо срочно вызвать врача, скорую помощь для оказания врачебной помощи.

При **обморожениях** необходимо наложить ватно-марлевую повязку, дать пострадавшему горячее питьё и горячую пищу.

Быстрое согревание, массаж или растирание делать не следует.

При подозрении на обморожение необходимо **обращаться за квалифицированной медицинской помощью.**

Раннее обращение снижает тяжесть последствий.

При обморожении пальцев, ушных раковин или других частей тела следует принять следующие меры:

- укрыться от холода;
- согреть руки, спрятав их в подмышках. Если обморожением затронуты нос, уши или участки лица, согреть эти места, прикрыв их руками в сухих тёплых перчатках.
- нельзя тереть поврежденные места. **Никогда не следует растирать обмороженные участки кожи снегом;**
- если при согревании обмороженных участков чувствительность в них не восстанавливается, необходимо обратиться за медицинской помощью.

Если профессиональная помощь в ближайшее время недоступна, необходимо согревать сильно обмороженные кисти или стопы в теплой (не горячей!) воде. Другие пострадавшие участки (нос, щеки, ушные раковины) можно согревать, приложив к ним теплые ладони или подогретые куски ткани.