

Прилуцька загальноосвітня школа I-III ступенів ЗАТВЕРДЖЕНО
№7

Наказ директора прилуцької
загальноосвітньої школи I-III ступенів №7
_____ 03.01.2018 _____ № 2
(дата)

**Інструкція з безпеки життєдіяльності № 14
з безпеки життєдіяльності для учнів, щодо попередження випадків
переохолодження та обмороження**

I. Загальні положення

1.1. Люди, як і природа, завжди готуються до холодної пори року, але, на превеликий жаль, не всі. Щорічно до лікувальних закладів України надходять постраждалі з різними стадіями обмороження. За спостереженнями медиків кількість таких хворих збільшується одразу у декілька разів у періоди різких похолодань. Щоб уникнути переохолодження й обмороження, фахівці рекомендують дотримуватись основних правил поведінки в умовах низьких температур.

1.2. Обмороження - це пошкодження будь-якої частини тіла (включно до відмирання тканин), яке виникає внаслідок впливу низьких температур оточуючого середовища. Найчастіше обмороження виникає при температурі повітря нижче - 10 градусів С. При довготривалому перебуванні на відкритому повітря, особливо за умов високої вологості та сильному вітрі, обмороження може виникнути восени та навесні при температурі повітря вище нуля.

1.3. Під час довготривалого перебування людини під впливом низької температури виникають не тільки місцеві ураження частин тіла, але і загальне охолодження організму. Під загальним охолодженням розуміють стан, який виникає при зниженні температури тіла нижче 34 градусів С.

1.4. Ознаками переохолодження є: озноб, тремтіння, синюшність шкіри, губів, зниження температури тіла, біль у пальцях рук і ніг, поява «гусячої шкіри», позіхання, гиковка, затъмарення свідомості. У потерпілого виникає апатія, сонливість, загальна слабкість, дихання стає поверхневим. Ступінь і швидкість переохолодження залежать від температури та здатності організму адаптуватися до холоду. Необхідно пам'ятати: серце зупиняється за температури тіла 26 °С.

II. Вимоги безпеки щодо профілактики переохолодження і обмороження

- 2.1. Скоротити перебування на морозі і без необхідності не виходити на вулицю.
- 2.2. Не одягати тісний одяг та взуття, бо це сприяє зменшенню обсягу кровообігу та швидкому замерзанню.
- 2.3. Не носити важких предметів (сумок, кошиків тощо), які здавлюють судини, зокрема рук, що сприяє замерзанню.
- 2.4. Не вживати алкоголь, який сприяє розширенню судин, що призводить до втрати тепла та швидкого замерзання.
- 2.5. Не користуватися зволожуючим кремом для обличчя та рук.
- 2.6. Особливо треба берегтись від обмороження кінцівок хворим на судинні захворювання та цукровий діабет.

Профілактика переохолодження та обмороження

2.7. Перед виходом на мороз бажано поїсти – вам необхідна додаткова енергія.

2.8. Не вживайте алкогольних напоїв – алкогольне сп'яніння сприяє високій утраті тепла, в той же час викликає ілюзію тепла. Додатковим негативним фактором є неможливість сконцентруватися на перших ознаках обмороження.

2.9. Не паліть на морозі – паління зменшує периферійну циркуляцію крові і робить кінцівки більш уразливими до дії холоду; носіть просторий одяг – це сприяє нормальній циркуляції крові.

2.10. Носіть просторий одяг – це сприяє нормальній циркуляції крові. Одягайтесь так, щоб між шарами одягу залишався прошарок повітря, який утримує тепло. Верхній одяг бажано носити непромокаючий.

2.11. Тісне взуття, відсутність устілки, брудні шкарпетки можуть створювати передумови обмороження. Особливу увагу до взуття необхідно приділяти особам, в яких сильно пітніють ноги. У взуття необхідно вкладати теплі устілки, а замість бавовняних шкарпеток одягати вовняні – вони поглинають вологу та залишають ноги сухими.

2.12. Не виходьте на мороз без рукавичок та шарфу. Найкращий варіант – рукавички з водовідштовхуючою тканини, яка не пропускає повітря, з хутром всередині. Рукавички зі штучних матеріалів погано захищають від морозу.

2.13. Якщо замерзли руки – спробуйте відігріти їх під пахвою.

2.14. За 20 хвилин до виходу на вулицю змажте обличчя і руки спеціальним поживним кремом, який не містить воду.

2.15. Не носіть на морозі металевих (у тому числі золотих та срібних) прикрас. По-перше: метал охолоджується до низьких температур швидше ніж тіло, внаслідок чого можливе «прилипання» цих предметів до шкіри з виникненням почуття болю та холодових травм. По-друге, перстені на пальцях затруднюють циркуляцію крові та сприяють обмороженню кінцівок.

2.16. Використовуйте допомогу друзів. Слідкуйте за обличчям друзів, особливо за носом, вухами та щоками, звертайте увагу на зміну їх кольору, а друзі повинні слідкувати за станом вашого обличчя.

2.17. Не дозволяйте обмороженому місцю знов замерзнути, це може привести до більш значних пошкоджень. Не знімайте на морозі взуття з обморожених ніг – вони розпухнуть і ви не взмозі будете знов взутися.

2.18. Необхідно найшвидше потрапити до теплого приміщення.

2.19. Повернувшись додому після довготривалої прогулянки по морозу, обов'язково впевнітесь у відсутності обмороження кінцівок, спини, вух та носа. В разі необхідності своєчасно розпочинайте лікування обмороження. Несвоєчасне надання допомоги може привести до гангреди та втрати кінцівки. Якщо під час перебування на відкритому повітрі ви відчуваєте початок переохолодження, негайно зайдіть до теплого приміщення – магазину, кафе, під'їзду – для зігрівання та огляду місця потенційного обмороження.

2.20. Не мочіть шкіру – вода проводить тепло швидше ніж повітря. Не виходьте на мороз із вологим волоссям. Вологий одяг і взуття (наприклад, людина впала у воду) необхідно зняти, витерти людину, при можливості переодягнути її в сухий одяг та якнайшвидше доставити до теплого приміщення.

2.21. У лісі необхідно розпалити багаття, роздягнутися і висушити одяг. Під час сушіння одягу енергійно робіть фізичні вправи та обігрівайтесь біля вогню. Доцільно взяти з собою на довготривалу прогулянку змінні шкарпетки, рукавички та термос із гарячим чаєм.

2.22. Слід враховувати, що у дітей терморегуляція ще не налагоджена, а в осіб похилого віку при деяких хворобах порушена. Ці категорії найбільш піддаються обмороженню та переохолодженню, тому врахуйте це під час планування прогулянок узимку. Пам'ятайте, що перебування дитини на морозі не повинно перевищувати 15-20 хвилин, потім потрібно зігріти її в теплому приміщенні.

III. Вимоги безпеки щодо зменшення ризику травм в ожеледицю

3.1. Кращим для льоду є взуття з підошвами на мікропористій чи іншій м'якій основі та без великих каблуків.

- 3.2. Підготуйте взуття, прикріпіть на каблуки металеві набійки або поролон.
- 3.3. На суху підошву наклейте лейкопластир або ізоляційну стрічку.
- 3.4. Ходити треба не поспішаючи, наступаючи на всю підошву.
- 3.5. Не тримайте руки в кишенях.
- 3.6. Посковзнувшись - швидко присядьте щоб знизити висоту падіння, згрупуйтесь та щільно притуліть підборіддя до грудей щоб уникнути удару потилицею об землю під час падіння.
- 3.7. Обходьте металеві кришки люків.
- 3.8. Тримайтесь близче до середини тротуару.
- 3.9. Не ходіть із самого краю проїзджої частини дороги.

IV. Вимоги безпеки при виявленні обмороження

Ознаки переохолодження:

4.1. Озноб – це відчуття холоду, пов'язане зі спазмом судин поверхні шкіри, так званої «гусячою шкірою».

4.2. Тремтіння – це симптом, що характеризується такими проявами: швидкі, ритмічні, з частотою близько 10 Гц., рухи кінцівок або тулуба, викликані м'язовими скороченнями і пов'язані з тимчасовою затримкою коректуючої аферентної імпульсації, в силу чого реалізація руху та збереження пози відбувається за рахунок постійного підстроювання рухів до якогось середнього значення; фіксаційні рухи очей, що володіють високою частотою і малою амплітудою.

4.3. Блідість.

4.4. Посиніння шкіри та губ.

4.5. Біль у пальцях рук та ніг.

Заходи при виявленні ознак обмороження

4.6. При легкому переохолодженні достатньо тепло вдягнутися, випити гарячий солодкий чай або каву.

4.7. При тривалому переохолодженні розвивається обмороження (пошкодження тканин у результаті дії низьких температур). Обмороження може виникнути не тільки при сильному морозі, а й при достатньо теплій зимовій погоді. Його розвитку сприяє вологе повітря та вітер. Причиною обмороження можуть стати мокре та тісне взуття; тривале перебування у нерухомому стані на вітрі, в снігу; хвороби, алкогольне отруєння. Також обмороження може виникнути, якщо на морозі торкатися до металу голими руками.

4.8.. До обмороження більш склонні пальці, кисті, стопи, вуха і ніс. При першому ступені обмороження шкіра блідніє, знижується чутливість уражених ділянок, а після зігрівання спостерігається почервоніння та набряк.

4.9 .При другому ступені ураження шкіра набуває синьо-багрового відтінку і на її поверхні з'являються пухирі з прозорою рідиною. При цьому людину знобить, підвищується температура тіла. Третя і четверта стадії супроводжуються відмиранням тканини, ризиком розвитку гангри.

4.10. Якщо побіліли щоки, ніс, вуха, достатньо розтерти їх чистою рукою до почервоніння і появи поколювання. Можна використовувати для розтирань суху вовняну тканину та розчин спирту або горілки. Не можна розтирати снігом, тому що сніг не зігріває, а прохолоджує відморожені ділянки та ушкоджує шкіру. Неприпустимо швидко зігрівати ділянки тіла (наприклад, поливати гарячою водою). Якщо з'явилося напухання відмороженого місця або пухирі, то розтирання робити не можна. Потрібно покласти на відморожене місце пов'язку з товстим прошарком вати і доставити постраждалого до лікарні. Постраждалого з будь-яким видом відмороження необхідно помістити в тепле приміщення. Потрібно дати йому гарячий чай або каву.

V. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

Ступені обмороження:

5.1. *Обмороження I ступеня* (найбільш легкий випадок) виникає при недовготривалому впливі низької температури на організм людини. Уражена ділянка шкіри блідне, після відігрівання червоніє, в деяких випадках має темно-червоний відтінок, набрякає. Омертвіння шкіри не виникає. Через декілька днів після обмороження може розпочатися незначне облуплювання шкіри. Повне одужання стається на 5-7 день після обмороження. Перші ознаки такого обмороження - відчуття печіння, поколювання з подальшим онімінням ураженої ділянки тіла. Потім виникають свербіння шкіри та незначний або сильний біль.

5.2. *Обмороження II ступеня* виникає при більш тривалому контакті з холодом. На початковій стадії виникає блідість, охолодження та втрата чутливості в ділянці тіла, але ці прояви виникають при всіх ступенях обмороження. Тому, найбільш характерна ознака II ступеня травми - це виникнення в перші дні після обмороження пухирів, наповнених прозою рідиною. Повне відновлення шкіри можливе протягом 1-2 тижнів без грануляцій та рубців. При обмороженні II ступеня після відігрівання виникає біль, більш інтенсивний та тривалий, ніж при травмі I ступеня. Має місце свербіння та печіння шкіри.

5.3. При *обмороженні III ступеня* тривалість періоду впливу холоду та зниження температури ураженої ділянки тіла триває більше. Пухирі, що виникли на початковій стадії, заповнюються рідиною з кров'ю, їхнє дно фіолетово-червоного кольору, стає нечутливим на дотик. Відмирають елементи шкіри з утворенням після одужання на цих місцях грануляцій та рубців. Уражені нігти не відростають або відростають деформованими. Відторгнення відмерлих тканин закінчується за 2-3 тижні, після чого розпочинається рубцовування, яке триває до одного місяця. Біль сильніший і тривалий, ніж при обмороженні II ступеня.

5.4. *Обмороження IV ступеня* виникає при довготривалому впливі холоду, а зниження температури в уражених ділянках тіла при ньому найбільше. Воно часто поєднується з обмороженням II і III ступенів. Відмирають усі прошарки м'яких тканин, нерідко уражаються кістки та суглоби. Уражена ділянка тіла темно-синього кольору, інколи з мармуровим малюнком. Набряк виникає одразу після відігрівання і швидко збільшується. Температура ураженої ділянки шкіри значно нижча, ніж на прилеглих частинах тіла. Пухирі виникають на менш уражених ділянках, де виникло обмороження II і III ступенів. Відсутність пухирів при швидко та значно поширеному набряку, відсутність чутливості свідчать про наявність обмороження IV ступеня. Під час довготривалого перебування людини під впливом низької температури уражаються не тільки окремі частини тіла, але відбувається й загальне охолодження організму. Під загальним охолодженням розуміють стан, який виникає при зниженні температури тіла нижче 34° С.

Перша допомога при обмороженнях:

5.5. Дії при наданні першої медичної допомоги відрізняються в залежності від ступеня обмороження, стану загального охолодження організму людини, його віку та хвороб. При наданні першої допомоги необхідно припинити дію холоду, зігріти кінцівки для відновлення кровообігу в уражених холодом тканинах з метою запобігання розвитку інфекційних ускладнень. У першу чергу, слід помістити постраждалого в тепле приміщення, зняти з нього взуття, верхній одяг. Одночасно з проведенням заходів першої черги треба викликати «швидку медичну допомогу».

5.6. При *обмороженні I ступеня*, охолоджені ділянки тіла треба зігріти до почевоніння теплими руками, легким масажем, розтиранням вовняною тканиною, подихами, а потім накласти ватно-марлеву пов'язку.

5.7. При *обмороженні II-IV ступеня* швидке зігрівання, масаж або розтирання не робіть. Слід накласти на уражену поверхню теплоізолювальну пов'язку (шар марлі, товстий шар вати, знов шар марлі, а зверху клейонку, целофанову або прогумовану тканину). Уражені кінцівки зафіксуйте за допомогою підручних засобів (шматок дошки або фанери, щільний картон), які накладаються та

фіксуються зверху пов'язки. Для теплоізоляції можна використовувати ватники, куфайки, вовняну тканину тощо. Обмороженим дають пити теплу рідину, гарячу їжу, невелику кількість алкоголю, таблетку аспірину або анальгіну, по дві таблетки но-шпи або папаверину. Не потрібно розтирати обморожених снігом, тому що кровоносні судини верхніх та нижніх кінцівок можуть постраждати. Не можна застосовувати швидке зігрівання обморожених кінцівок біля багаття, безконтрольно застосовувати грілки та інші джерела тепла, тому що це погіршує перебіг обмороження. Не рекомендується, як неефективний, варіант першої допомоги - застосування олії та жирів, розтирання кінцівок спиртом при глибокому обмороженні. При загальному охолодженні організму людини легкого ступеня достатньо ефективне зігрівання постраждалого в теплій ванні при початковій температурі води 24° С, поступово температуру води збільшують до нормальної температури тіла людини. В разі середнього або важкого ступеня охолодження, з порушенням дихання та кровообігу людину необхідно швидко відвести до лікувального закладу.

5.8. «Залізне обмороження». Взимку реєструються холодові травми, що виникають при контакті теплої шкіри з холодним металом. Якщо доторкнутися голою рукою до металевого предмета або лизнути його язиком, він міцно прилипає до нього. Звільнитися можна тільки відривавши предмет разом зі шкірою. На щастя, "залізна" рана не часто буває глибокою, проте все одно її необхідно терміново продезінфікувати. Спочатку промийте уражене місце теплою водою, потім перекисом водню, який очистить рану від бруду. Добре допомагає застосування гемостатичної губки, але можна використовувати складений у декілька шарів стерильний бінт, який необхідно прикласти до рани та тримати до повної зупинки кровотечі. Якщо поранення глибоке, потрібно звернутися до лікаря.

РОЗРОБЛЕНО:

ЗДНВР


(особистий підпис)


(прізвище, ініціали)

Василюк С.М.

ПОГОДЖЕНО:

Відповідальний за охорону праці


(особистий підпис)


(прізвище, ініціали)

Бондаренко О.В.