

ЗАТВЕРДЖЕНО

наказом ректора університету

від 02 12 2020 р. № 131-00

## ІНСТРУКЦІЯ № 95 З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ В ЗИМОВИЙ ПЕРІОД

### 1. Основні правила поведінки в умовах низьких температур

- 1.1. Скоротити перебування на морозі і без необхідності не виходити на вулицю;
- 1.2. Не одягати тісний одяг та взуття, бо це сприяє зменшенню обсягу кровообігу та швидкому замерзанню;
- 1.3. Не носити важких предметів (сумок, кошиків тощо), які здавлюють судини, зокрема рук, що сприяє замерзанню;
- 1.4. Не вживати алкоголь, який сприяє розширенню судин, що призводить до втрати тепла та швидкого замерзання;
- 1.5. Не користуватися зволожуючим кремом для обличчя та рук.
- 1.6. Особливо треба берегтись від обмороження кінцівок хворим на судинні захворювання та цукровий діабет.
- 1.7. **Запам'ятайте ознаки переохолодження:** озноб, тремтіння, блідість, посиніння шкіри та губ, біль у пальцях рук та ніг.

### 2. Заходи у разі виявлення ознак переохолодження та обмороження

- 2.1. У разі легкого переохолодження достатньо тепло вдягнутися, випити гарячий солодкий чай або каву.
- 2.2. Під час тривалого переохолодження 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 настати, якщо на морозі торкатися до металу голими руками.
- 2.3. До обмороження більш схильні пальці, кисті, стопи, вуха і ніс. При першому ступені обмороження шкіра блідніє, знижується чутливість уражених ділянок, а після зігрівання спостерігається почервоніння та набряк. 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 тканин, ризиком розвитку гангрени.
- 2.5. 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 охолоджує відморожені ділянки та пошкоджує шкіру.

Неприпустимо швидко зігрівати ділянки тіла (наприклад, поливати гарячою водою). Якщо з'явилося напухання відмороженого місця або пухирі, то розтирання робити не можна. Потрібно накласти на відморожене місце пов'язку з товстим прошарком вати і доставити постраждалого до медичного закладу. Постраждалого з будь-яким видом відмороження необхідно помістити в тепле приміщення. Потрібно дати йому гарячий чай або каву.

## **2.6. Перша медична допомога при переохолодженні.**

2.6.1. Легкий ступінь переохолодження (озноб, м'язове тремтіння, загальна слабкість, трудність пересування, блідість шкіри): одягніть тепло постраждалого, напоїть гарячим чаєм або кавою; заставьте виконувати інтенсивні фізичні вправи.

2.6.2. Середній ступінь переохолодження (синюшність губ і шкіри, ослаблене дихання, пульс стає рідшим, з'являється сонливість, втрачається спроможність до самостійного пересування): розітріть постраждалого вовняною тканиною, зігрійте під теплим душем (якщо його поміщаєте у ванну, то температуру води підвищуйте поступово від 30-35 °С до 40-42°С); зробіть масаж усього тіла; тепло одягніть постраждалого та укладіть в ліжко, зігрійте грілками (зігрівання повинно бути поступовим, щоб не було різкого перепаду температури); викличте лікаря.

2.6.3. Важкий ступінь переохолодження (з'являється втрата свідомості, життєві функції поступово знижуються): негайно викличте лікаря; виконайте всі заходи першої допомоги, як і при середньому ступені переохолодження.

## **2.7. Перша медична допомога при замерзанні.**

Замерзання. Загальне системне ураження організму холодом найчастіше розвивається у людей виснажених, а також при алкогольному сп'янінні. Симптоми замерзання – спочатку виникає сонливість, млявість, порушення координації рухів, пригнічується стан, температура тіла знижується до 23-25°С. Пам'ятайте! Серце зупиняється при температурі тіла 26 °С.

2.7.1. Швидко відновлюйте нормальну температуру тіла:

– помістіть постраждалого у ванну, вода в якій повинна бути 25-30°С, а через 20-30 хвилин воду доводять до 35°С (але не вище); обкладіть тіло грілками, пляшками з теплою водою тієї ж самої температури, якщо ванни немає.

– при порушенні дихання і серцевої діяльності – робіть штучне дихання і непрямий масаж серця;

Після відновлення нормальної температури і свідомості, дайте постраждалому гарячий чай або каву, укрийте теплою ковдрою і доставте до лікувального закладу.

2.8. „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 відірвавши 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 бинт, який необхідно прикласти до рани та тримати до повної зупинки кровотечі. Якщо поранення глибоке, потрібно звернутися до лікаря.

### **3. Профілактика переохолодження та обмороження**

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

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

3.3. Не паліть на морозі – паління зменшує периферійну циркуляцію крові і робить кінцівки більш уразливими до дії холоду;

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

3.5. 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.

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

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

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

3.9. 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 холодкових травм. По-друге, перстні на пальцях утруднюють циркуляцію крові та сприяють обмороженню кінцівок.

3.10. 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.

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

3.12. Необхідно найшвидше потрапити до теплого приміщення.

3.13. Повернувшись додому після довготривалої прогулянки на морозі, обов'язково впевніться у відсутності обмороження кінцівок, спини, вух та носа. У разі необхідності своєчасно розпочинайте лікування обмороження. Несвоєчасне надання допомоги може призвести до гангрени 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 місць потенційного обмороження.

3.14. Якщо у вас зламалася машина на значній відстані від населеного пункту або в незнайомій місцевості, краще залишатися в ній та викликати допомогу по телефону або чекати іншого автомобіля. Ховайтеся від вітру. На вітрі вірогідність обмороження зростає.

3.15. 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, за можливості переодягнути її в сухий одяг та якнайшвидше доставити до теплого приміщення.

3.16. На природі, якщо немає можливості швидко дістатися до житла, необхідно розпалити багаття, роздягнутися і висушити одяг. Під час сушіння одягу енергійно робіть фізичні вправи та обігрівайтеся біля вогню. Доцільно взяти з собою на довготривалу прогулянку змінні шкарпетки, рукавички та термос із гарячим чаєм.

3.17. Слід враховувати, що у дітей терморегуляція ще не налагоджена, а в осіб похилого віку при деяких хворобах вона порушена. Ці категорії людей найбільш піддаються обмороженню та переохолодженню, тому враховуйте 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.

Врешті-решт пам'ятайте, що найкращий спосіб вийти з неприємної ситуації – це до неї не потрапляти. Якщо ви не любите екстремальних відчуттів, то у великий мороз не виходьте з приміщення без потреби!

#### **4. Заходи щодо зменшення ризику травмування в ожеледицю**

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

4.2. Підготуйте взуття, прикріпіть на підбори металеві набійки або поролон.

4.3. На суху підошву наклейте лейкопластир або ізоляційну стрічку.

4.4. Ходити треба не поспішаючи, наступаючи на всю підошву.

4.5. Не тримайте руки в кишенях.

4.6. Послизнувшись - швидко присядьте щоб знизити висоту падіння, згрупуйтеся та щільно притуліть підборіддя до грудей щоб уникнути удару потилицею об землю під час падіння.

4.7. Обходьте металеві кришки люків.

4.8. Тримайтеся ближче до середини тротуару.

4.9. Не ходіть із самого краю проїжджої частини дороги.

#### **5. Правила поведінки на льоду**

5.1. Коли довго стоять морози, то водойми поступово вкриваються першою ще тонкою та ненадійною кригою. Вона завжди небезпечна, а до того ж ще й зрадлива: без шуму та тріску крига раптово провалюється під ногами. Особливо слабкою вона буває в заростях прибережного очерету, адже тут вона вся пронизана стеблами рослин. Небезпечний для пересування матовий білий лід з жовтуватим відтінком. У жодному разі не можна виходити на тонкий лід та перевіряти його на міцність ударом ноги, а обов'язково потрібно використовувати для цього палицю. Не можна також стрибати та бігати по льоду, збиратися великими групами на одному місці. На початку зими, небезпечною є середина водоймища, а в кінці зими – прибережні ділянки.

5.2. Якщо ж ви все таки опинилися у крижаній воді, а поряд нікого немає, розставте широко руки та намагайтеся утримуватися на поверхні. Енергійні рухи під час перебування у воді сприяють швидкому охолодженню. Тому треба без

різких рухів виповзти на міцний лід у бік, звідкіля прийшли та повзти до берега, відштовхуючись ногами від краю льоду.

5.3. Надаючи допомогу людині, що провалилася під лід, ні в якому разі не можна підходити до неї стоячи, потрібно наблизитися лежачи, розкинувши в сторони руки та ноги, використовуючи дошки або інші предмети, які є під руками. Лежачи на одному з таких предметів, закріплених мотузкою на березі або на твердому льоду, особа, яка надає допомогу, повинна наблизитися до потерпілого на відстань, яка дозволить подати мотузку, пояс або багор. Коли поруч нічого немає, то 2-3 чоловіка лягають на лід і ланцюжком просуваються до постраждалого, утримуючи один одного за ноги, а перший подає жертві ремінь або шарф.

5.4. Якщо ви раптом стали свідком нещасного випадку, треба телефонувати до служби порятунку «101».

5.5. Будьте обережні на льоду!

5.5.1. Перед тим як стати на лід – подивіться уважно, чи немає підозрілих місць: тонкий або крихкий лід може бути поблизу кущів, очерету, у місцях де водорості вмерзли в лід; обминайте ділянки, які покриті товстим прошарком снігу, під снігом лід завжди тонший; особливо обережно спускайтеся з берега: лід може не щільно з'єднуватися із сушею, можливі тріщини, під льодом може бути повітря.

5.5.2. Для однієї людини безпечним вважається лід товщиною не менше 7 сантиметрів.

5.5.3. Катайтеся на ковзанах лише у перевірених місцях.

5.5.4. Якщо лід почав тріщати – негайно повертайтеся, відходьте повільно, не відриваючи ступні ніг від льоду.

**5.6. Якщо ви провалилися на кризі річки або озера і у вас немає при собі ніяких засобів порятунку:**

5.6.1. Поверніться спиною до кромки льоду, широко розкиньте руки по краях льодового пролому та утримуйтеся від занурення з головою.

5.6.2. Намагайтесь не обламувати краї льоду, без різких рухів, відштовхуючись ногами, вибирайтесь на лід.

5.6.3. Вибравшись з льодового пролому, відкотіться, а потім повзть в той бік, звідки прийшли, де міцність льоду таким чином перевірена.

5.6.4. Незважаючи на те, що вогкість і холод штовхають Вас побігти та зігрітися, будьте обережні до самого берега, а там не зупиняйтесь, поки не опинитесь в теплі.

РОЗРОБИВ

Доцент, кандидат медичних наук



В.П. Молєв

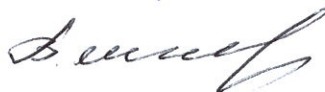
ПОГОДЖЕНО

Завідувач відділу охорони праці  
і техніки безпеки



О.Г. Чорна

Керівник юридичного сектора



В.О. Мельник