

О правилах поведения в холодный период года

С приходом зимы вредному, а иногда и опасному воздействию холода подвергаются те работники, что работают на открытом воздухе или в неотапливаемом помещении.

В холодную погоду рекомендуется соблюдать простые и действенные меры профилактики обморожений и общего переохлаждения организма.

Обморожение представляет собой повреждение какой-либо части тела под воздействием низких температур. Чаще всего обморожения возникают в холодное зимнее время при температуре окружающей среды ниже -10°C - -20°C . При длительном пребывании вне помещения, особенно при высокой влажности и сильном ветре, обморожение можно получить при температуре воздуха выше нуля.

В условиях длительного пребывания при низкой температуре воздуха возможны не только местные поражения, но и общее охлаждение организма. Под общим охлаждением организма следует понимать состояние, возникающее при понижении температуры тела ниже 34°C .

К обморожению на морозе или общему охлаждению организма приводят тесная и влажная одежда и обувь, физическое переутомление, голод, вынужденное длительное неподвижное и неудобное положение, предшествующая холодовая травма, ослабление организма в результате перенесённых заболеваний, потливость ног, хронические заболевания сосудов нижних конечностей и сердечно-сосудистой системы, тяжёлые механические повреждения с кровопотерей, курение и пр.

Профилактические мероприятия

Есть несколько простых правил, которые позволят избежать переохлаждения и обморожений на сильном морозе:

- Не пейте спиртного – алкогольное опьянение на самом деле вызывает большую потерю тепла, в то же время вызывая иллюзию тепла.
- Не курите на морозе – курение уменьшает периферийную циркуляцию крови, и таким образом делает конечности более уязвимыми.
- Носите свободную одежду – это способствует нормальной циркуляции крови. Одевайтесь как "капуста" – при этом между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, отлично удерживающие тепло. Верхняя одежда обязательно должна быть непромокаемой.
- Тесная обувь, отсутствие стельки, влажные носки часто служат основной предпосылкой для появления потертостей и обморожения. Особое внимание уделять обуви необходимо тем, у кого часто потеют ноги, а также с грибковыми заболеваниями кожи и ногтей. В сапоги

нужно положить теплые стельки, а вместо носков из синтетических материалов надеть шерстяные или хлопчатобумажные – они впитывают влагу, оставляя ноги сухими.

- Как только вы почувствовали переохлаждение или замерзание конечностей, необходимо как можно скорее зайти в любое теплое место для согревания.

Санитарными нормами и правилами «Требования к микроклимату рабочих мест в производственных и офисных помещениях», утверждёнными постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 30.04.2013 №33, установлены требования к оптимальным и допустимым параметрам микроклимата на рабочих местах в производственных и офисных помещениях организаций всех форм собственности, физических лиц, в том числе индивидуальных предпринимателей с целью предотвращения неблагоприятного воздействия его на самочувствие, функциональное состояние, работоспособность и здоровье человека.

В производственных помещениях, в которых допустимые значения параметров микроклимата невозможно установить из-за технологических требований к производственному процессу или экономически обоснованной нецелесообразности, микроклиматические условия должны рассматриваться как вредные и опасные, при которых нанимателю следует использовать меры защиты работников, включающие кондиционирование воздуха, воздушное душирование, применение средств индивидуальной защиты, создание помещений для отдыха и обогрева, а также регламентировать время работы во вредных условиях труда.

Создание оптимальных параметров микроклимата на рабочих местах является одним из условий эффективного производственного процесса.