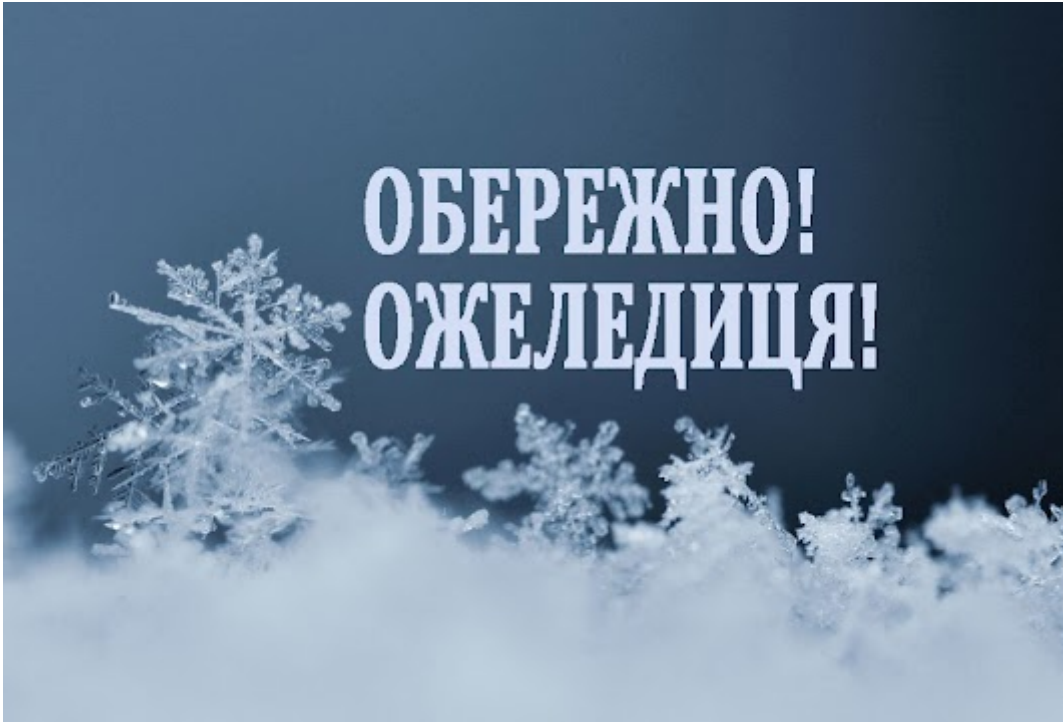


Небезпеки зимового періоду: як уникнути травм

З настанням зими кількість травм як серед населення в цілому, так і серед працівників зокрема, значно зростають. При цьому вони стають не лише частішають, але й стають важчими, а інколи закінчуються смертельними наслідками. Тому ще раз згадаємо про заходи безпеки у холодну пору року



Травмонебезпечні фактори

Головними травмонебезпечними чинниками, що призводять до нещасних випадків та травм у зимовий період, є:

- незадовільний стан доріг та тротуарів (ожеледиця, слизька поверхня території підприємства та населених пунктів, неприбраний злежаний сніг, приховані снігом вибоїни та ями, недостатня освітленість території, робочих місць, проходів і проїздів як на території підприємств, так і населених пунктів, падіння на працівників предметів — бурульок, льодових та снігових наростів, крижаних брил під час пересування);
- знижена температура повітря, охолоджені елементи обладнання, матеріалів, несприятливі погодні умови (значні коливання температури повітря, чергування відлиг і заморозків, сильний вітер), що призводить до обморожень та захворювань;
- пожежі внаслідок недотримання правил користування електронагрівальними приладами та відкритим полум'ям.

Окрім перерахованого, однією з головних причин зимового травматизму також є поспіх. Адже багато хто просто не помічає льоду, припорошеного снігом, внаслідок чого пішоходи падають і травмуються. Людина, яка поспішає, схильна не помічати навіть відкритого льоду. Крім того, значна частина травм пов'язана з громадським транспортом.

Підсковзуються і падають як при вході в автобус, маршрутку або тролейбус, так і при виході з них.

Найбільш залежать від впливу сезонних погодних умов такі види діяльності працівників:

- робота на відкритих майданчиках;
- робота у приміщеннях, які не обігріваються;
- робота, пов'язана з пересуванням до об'єкта (між об'єктами) обслуговування, або до будь-якого об'єкта;
- робота на транспортних засобах;
- охоронна діяльність.

Заходи профілактики

Народне прислів'я говорить, що сані необхідно готувати влітку. Тому, як показала багаторічна практика, дієвим засобом запобігання травматизму під час роботи в холодний період року є розроблення та виконання заходів щодо підготовки підприємств, установ і організацій до роботи в осінньо-зимових умовах.

На підприємствах України давно поширена практика розроблення планів заходів з підготовки підприємств і організацій, житлово-комунального господарства та об'єктів соціальної сфери до стабільної роботи в осінньо-зимовий період. Основні з них:

- своєчасне очищення територій від снігу та льоду;
- посипання доріг, пішохідних доріжок піском, сіллю, іншими реагентами;
- очищення покрівель від снігу та бурульок, особливо в період танення льоду та снігу, а у разі неможливості — обмеження доступу працівників, громадян до небезпечних ділянок;
- забезпечення виконання заходів протипожежної безпеки під час користування обігрівальними приладами та при використанні відкритого полум'я;
- перевірка наявності та безперебійної роботи приміщень для обігріву та приймання гарячої їжі та напоїв;
- виконання комплексу заходів щодо утеплення приміщень, а також розроблення та виконання медичних заходів щодо підвищення захисних сил організму тощо.

Найбільш поширені травми в зимовий період — це переломи кінцівок, які виникають через те, що при падінні людина інстинктивно виставляє вперед руку і навалюється на неї усією вагою. Так само незручно виставлена нога ламається, як правило, в ділянці гомілки.

Для запобігання зимовому травматизму важливо дотримуватись таких правил:

- носіть взуття на плоскій подошві або на низьких квадратних підборах;
- в ожеледицю ходіть якомога повільніше, трохи ковзаючи, немов на невеличких лижах;
- не варто ковзати по льоду навмисно, адже це збільшує обмерзання подошви;
- взимку ніколи не тримайте руки в кишенях, це збільшує можливість

падіння та важких травм, особливо переломів;
— не перебігайте проїжджу частину дороги під час снігопаду та в ожеледицю, особливо поза межами пішохідних переходів;
— особам літнього віку рекомендується прикріплювати на підошви взуття спеціальні накладки проти ожеледі, які часто продаються в магазинах;
— у період танення льоду слід бути особливо уважними, проходячи повз будинки та біля високих дерев — спершу необхідно впевнитись у відсутності загрози падіння льодових наростів. Необхідно обходити ділянки, на яких звисають бурульки, триматись на відстані 3–5 метрів від будинків та інших споруд, вибираючи найбезпечніший маршрут руху;
— категорично забороняється заходити за спеціальні огорожі поблизу будинків чи дерев;
— ходіть не поспішаючи, ноги злегка розслабте в колінах, ступайте на всю підошву;
— за можливості руки не повинні бути зайняті зайвими речами;
— в ожеледицю падайте з мінімальними втратами для здоров'я; відразу присядьте, щоб знизити висоту; у момент падіння стисніться, напружте м'язи, а доторкнувшись до землі, обов'язково перекотіться — удар, спрямований на вас, розтягнеться і втратить свою силу при обертанні;
— обходьте металеві кришки люків — як правило, вони вкриті льодом.

Окрім того, вони можуть бути погано закріплені, що додає ризику та важкості травмувань;
— не йдіть з самого краю проїжджої частини. Це небезпечно завжди, а на слизьких шляхах — особливо;
— не перебігайте проїжджу частину дороги під час снігопаду та в ожеледицю. Пам'ятайте, що в ожеледицю значно збільшується гальмівний шлях машини;
— не виходьте без потреби на вулицю — зачекайте, поки приберуть сніг і розкидають пісок на обмерзлий тротуар;
— якщо ви впали і через деякий час відчули головний біль, нудоту, біль у суглобах, якщо утворилися набряки, терміново зверніться за медичною допомогою, оскільки можуть виникнути ускладнення.

Сподіваємось, що ці правила допоможуть вам зберегти життя і здоров'я в непростих зимових умовах.

Будьте здорові!