

«Довідник спеціаліста з охорони праці»

ПРЕДСТАВЛЯЄ БЕЗОПЛАТНИЙ СЕМІНАР НА ТЕМУ:



РИЗИКИ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ВЗИМКУ. ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ДОМЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ

Лектор – Михайло ЧЕМЕРИС, експерт із питань домедичної допомоги,
директор ліцею № 208 м. Києва, вчитель медико-санітарної підготовки



**Робота працівників відбувається на відкритому повітрі?
Температура низька, повітря вологе, дме сильний вітер? Одяг
працівників змокрів?**



**Отож є ймовірність
переохолодитись або навіть
відморозити певні ділянки
тіла.**



Гіпотермія, переохолодження — патологічний стан організму, при якому температура тіла падає нижче необхідної для підтримки нормального обміну речовин і функцій організму. У випадку переохолодження людини ця температура становить $+35,0\text{ }^{\circ}\text{C}$ та нижче.



Обмороження або відмороження — ушкодження тканин організму під дією холоду.



Нерідко супроводжується загальним переохолодженням організму і особливо часто вражає такі частини тіла як вушні раковини, ніс, недостатньо захищені кінцівки, в першу чергу пальці рук і ніг.

ОЗНАКИ ПЕРЕОХОЛОДЖЕННЯ

Загальне переохолодження організму характеризується наступним:

- відчуття похолодання, ознобу,
- тремтіння у всьому тілі,
- біль у пальцях рук і ніг,
- «гусяча шкіра»,
- зниження температури тіла.

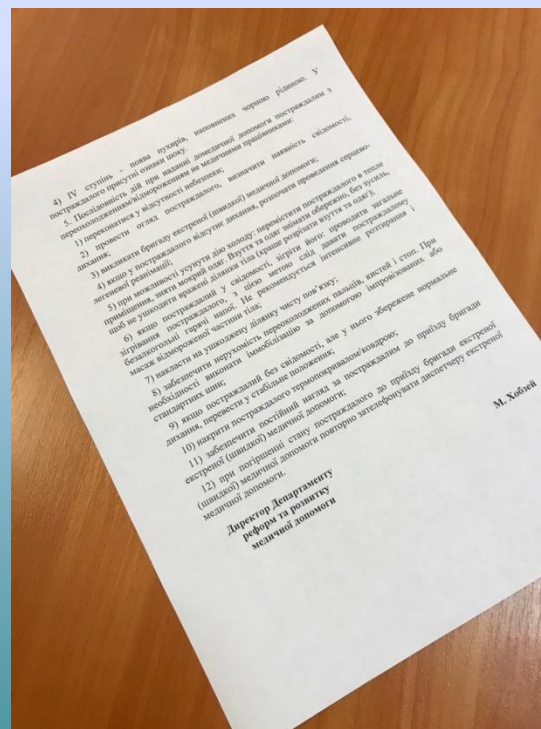
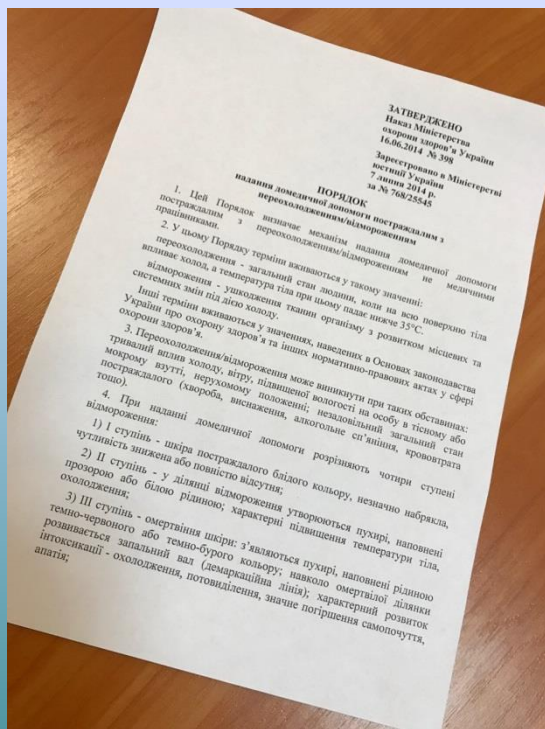


При зниженні температури тіла нижче 35°C з'являються: блідість обличчя, синюшність, біль у колінах, стопах.

У потерпілого може наступити байдужість, сонливість, збільшується загальна слабкість, дихання поверхневе. Може виникнути марення (відчуття перебування в теплому приміщенні).

НОРМАТИВНО-ПРАВОВА БАЗА

При наданні домедичної допомоги постраждалому при переохолодженні (обмороженні) користуємось **ПОРЯДКОМ** надання домедичної допомоги постраждалим з переохолодженням (відмороженням), затвердженого наказом Міністерства охорони здоров'я України від 16.06.2014 № 398





НАДАЄМО ДОМЕДИЧНУ ДОПОМОГУ

1. Припиняємо дію холоду. Переносимо потерпілого в тепло, знімаємо промерзлі та мокрі речі (куртку, штани, взуття, шкарпетки, рукавички).
2. Зігріваємо уражені частини тіла поступово, повільно, переважно пасивним шляхом.

Неприпустимо розтирати відморожені ділянки тіла руками, тканинами, спиртом і тим більше снігом!

3. Потерпілого потрібно вкрити в теплу ковдру (при загальному переохолодженні) або (при відмороженні) накласти на уражену частину тіла термоізолюючу ватно-марлеву пов'язку (7 шарів) для кумуляції тепла й запобігання передчасного зігрівання поверхневих тканин (і, відповідно, утворення перепаду температур між поверхневими й глибокими тканинами).

Застосування термоізолюючої пов'язки дозволяє в кілька разів сповільнити зовнішнє зігрівання ураженої ділянки при забезпеченні загального зігрівання організму.

НАДАЄМО ДОМЕДИЧНУ ДОПОМОГУ

4. Потерпілому даємо рясне тепле пиття – наприклад солодкий чай.

5. Для **швидкого зігрівання** людини з більш тяжким ступенем гіпотермії можна помістити його у ванну, поступово підвищуючи температуру води з 30-35°C до 40-42°C, при цьому голова і шия підняті. При досягненні організмом температури тіла 33-35°C нагрівання у ванні має бути припинено. **Необхідно стежити за серцевою діяльністю (контроль пульсу, артеріального тиску).**

Один з методів зігрівання в екстремальних умовах: можна помістити пляшки з гарячою водою в область пахв потерпілого і в паху (температура води 40-42°C).



ВИГОТОВЛЯЄМО ТА НАКЛАДАЄМО ТЕРМОІЗОЛЮЮЧІ ВАТНО-МАРЛЕВІ ПОВ'ЯЗКИ



ОБМОРОЖЕННЯ

Ознаки обмороження можуть з'явитись під час чи після зігрівання постраждалого.

Легке обмороження першого ступеня характеризується зблідненням шкіри, а після зігрівання - почервонінням. Також відчувається легке поколювання, печіння і оніміння.



ОБМОРОЖЕННЯ

Обмороження другого ступеня характеризується такими ж симптомами, як і при першому ступені, тільки з печінням, онімінням і зудом більшої інтенсивності. У місці поразки також з'являються бульбашки із прозорою рідиною.



ОБМОРОЖЕННЯ

При обмороженні третього ступеня бульбашки на уражених ділянках вже не із прозорою рідиною, а наповнені кров'яним вмістом. Якщо обмороження сталося на руках і ногах, можуть бути вражені і нігті, які в подальшому ростуть деформованими. На цій стадії шкіра починає відмирати і навіть після одужання на ній залишаються сліди обмороження - рубці.

При обмороженні четвертого ступеня шкіра набуває синюшного кольору, відбувається повне оніміння і ураження кісток і суглобів. Обмороження важкої стадії може закінчитися гангrenoю і ампутацією обмороженої ділянки.



«ЗАЛІЗНЕ ОБМОРОЖЕННЯ»



Полийте на прилипле місце теплу воду.
Метал після зігрівання звільнить свою жертву.

ПРОФІЛАКТИКА ПЕРЕОХОЛОДЖЕННЯ

1. Не паліть на морозі.
2. Носіть просторий одяг, це сприяє нормальній циркуляції крові, одягайтеся так, щоб між шарами одягу залишався прошарок повітря, який утримує тепло.
3. Не виходьте на мороз без рукавиць (перчаток) та шарфу.
4. У вітряну погоду відкриті ділянки тіла змащуйте захисним кремом.
5. Не носіть на морозі металевих (у тому числі золотих та срібних) прикрас, метал охолоджується до низьких температур швидше ніж тіло.
6. Слідкуйте за обличчям, особливо за носом, вухами та щоками, звертайте увагу на зміну їх кольору.



ПРОФІЛАКТИКА ПЕРЕОХОЛОДЖЕННЯ

8. Не носіть тісне взуття, не знімайте на морозі взуття з обморожених ніг, вони розпухнуть і ви не зможете знов взутися.
9. Повернувшись у приміщення після довготривалого перебування на морозі, обов'язково переконайтесь у відсутності обмороження кінцівок, вух та носа, несвоєчасне надання допомоги може призвести до гангрени та втрати кінцівки.
10. Якщо під час перебування на відкритому повітрі ви відчуваєте початок переохолодження, негайно зайдіть до теплого приміщення щоб зігрітись.
11. Ховайтесь від вітру, на вітрі вірогідність обмороження зростає, не виходьте на мороз із вологим волоссям.
12. Намагайтесь більше рухатися.
13. Перед виходом на мороз бажано поїсти.





ЗАХИЩАЄМО ПРАЦІВНИКІВ ПІДПРИЄМСТВА ВІД ПЕРЕОХОЛОДЖЕННЯ

1. У приміщеннях, де на робочих місцях мікрокліматичні умови нижче допустимих величин, влаштовуємо повітряні або повітряно-теплові завіси біля воріт, технологічних та ін. отворів у зовнішніх стінах, а також тамбури- шлюзи.
2. Виділяємо спеціальні місця для обігріву, встановлюємо засоби для швидкого та ефективного обігрівання верхніх і нижніх кінцівок (локальний променисто-контактний обігрів і ін.).
3. Встановлюємо внутрішньозмінний режим праці і відпочинку, що передбачає можливість перерв для обігріву.
4. Використовуємо раціональний, утеплений спецодяг, утеплену білизну, рукавиці (суконні, ватні). Дотримуємося режимів праці та відпочинку.
5. Під контролем лікаря проводимо вітамінопрофілактику.
6. Привчаємо працівників вести здоровий спосіб життя, повноцінно харчуватися, висипатися, уникати перевтоми.

ТИПОВІ РУЙНУВАННЯ КІСТКОВОЇ ТКАНИНИ ПРИ ПАДІННІ В ЗИМОВИЙ ПЕРІОД



1. Перелом променевої кістки у типовому місці.
2. Переломи лоджки і ключиці.
3. Переломи кісток гомілки і пошкодження зв'язкового апарату гомілкостопного і колінного суглобів.
4. Черепно – мізкові травми.

Переломи кінцівок виникають через те, що, падаючи, людина інстинктивно виставляє вперед руку і завалюється на неї всією масою тіла.

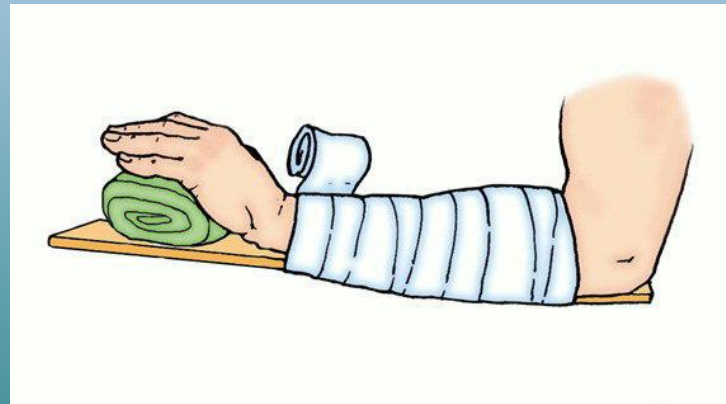


ОЗНАКИ ПЕРЕЛОМУ

1. Різкий біль.
2. Наростаючий набряк.
3. Укорочення пошкодженої кінцівки і неможливість нею нормально рухати.

ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА

1. Імобілізація.
2. Холодний компрес.
3. Знеболення.



При наданні домедичної допомоги постраждалому при переломах користуємось **Порядком надання домедичної допомоги постраждалим при підозрі на перелом кісток кінцівок**, затвердженого наказом Міністерства охорони здоров'я України від 16.06.2014 № 398



ІММОБІЛІЗАЦІЯ ПРИ ТИПОВИХ ПЕРЕЛОМАХ ВЗИМКУ



При переломі променевої кістки



При переломі ключиці



При переломі гомілки

Серцево-легенева реанімація

- Перевірте безпеку місця події
- Перевірте свідомість
- Покличте допомогу
- Відновіть прохідність дихальних шляхів
- Перевірте дихання:
подивись, послухай, відчуй
- Зателефонуйте 103
- Розпочніть реанімацію:
30 компресій грудної клітини 2 вдихи





Дякуємо за увагу!

Стежте за безоплатними освітніми заходами
від «Довідника спеціаліста з охорони праці»

ПРИЄДНУЙТЕСЯ:

sop.com.ua

esop.mcfr.ua

naseminar.com.ua

shop.mcfr.ua

facebook.com/sop.mcfr