



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Департамент освіти і науки Житомирської обласної державної адміністрації

**Звягельський ліцей з посиленою військово-фізичною
підготовкою Житомирської обласної ради**

вул. Шевченка, 72, м. Звягель, Житомирська область, 11700

Телефони: код (04141) 3-50-19, 3-50-22, 3-50-23, факс 3-50-19, 3-50-22;

електронна адреса: licey_pvfp_nv@ukr.net, код ЄДРПОУ 13553798



ЗАТВЕРДЖУЮ:

В.о. начальника

Звягельського ліцею з ПВФП

В.Л.Онищук

Наказ № 1 від 09.01.2023 р.

ІНСТРУКЦІЯ № 132

З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

в зимовий період

Поряд із традиційними для зими простудними захворюваннями не менш поширеними в цей період є всілякі зимові травми. Більшість з них часто пов'язано або з суворими морозами, або з нестійкою погодою, що супроводжується появою таких травмонебезпечних факторів, як бурульки і ожеледиця. Якщо при цьому врахувати, що ми постійно поспішаємо і носимо абсолютно не придатне для переміщення по слизьких ділянках шляху взуття, то ймовірність отримання перелому, розтягнення або струсу мозку зростає ще більше.

БЛАГОДАТНИЙ ґрунт для специфічного зимового травматизму створюють рясні снігопади, вітри, перепади температур і погано прибрані дороги. Як правило, впавши на вулиці, отримавши травму руки, ноги або який небудь іншої частини тіла, ми поохаяєм та біжимо далі, не вважаючи за необхідне звернутися до лікаря до травмпункту. Тим часом наслідки таких травм можуть бути плачевними, призводячи до розвитку посттравматичних артритів, бурситів і інших захворювань.

Наприклад, нешкідливий, здавалося б, забій голови, отриманий в результаті падіння бурульки з даху або вашого власного падіння в ожеледь, насправді може викликати струс мозку, наслідки якого виявляться лише через два-три роки у вигляді таких залишкових явищ, як зниження показників зору, поява шуму у вухах, часті головні болі, швидка стомлюваність або різке погіршення пам'яті.

Деколи, відчувши при падінні слабку біль, багато заспокоюють себе тим, що вона обумовлена забиттям. Насправді ж біль може бути викликаний

переломом, який, залишаючись довгий час непоміченим, призводить до неправильного формування кісткової тканини, що згодом потребує тривалого і серйозного лікування. •

Щоб уникнути подібних неприємностей, постарайтеся в зимовий період дотримуватися елементарних правил техніки безпеки. По-перше, якщо ви впали на вулиці і при цьому відчули сильний біль в якій-небудь частини тіла або втратили на кілька секунд свідомість, негайно прямуйте до травматологічного пункту.

По-друге, носіть тільки зручне взуття. На жаль, сучасне модне взуття тільки посилює травмонебезпечну ситуацію. Високий тонкий каблук і довжелезний вузький мис, іноді загнутий догори - це саме те, що потрібно для падіння та отримання травми, вивихів і переломи ніг. Розлучіться з чоботами на високих підборах. Чоботи повинні бути стійкими - або на плоскій підошві, або на широких щільних підборах висотою не більше 3-4 см. Підошва чобота або зимового взуття не має ковзати.

Намагайтеся уникати не чищених вулиць та крижаних доріжок. Вибирайте собі шлях там, де тротуари розчищені і посипані.

Причиною падіння і подальших травм може стати сумка на довгих ручках, якщо вона сильно навантажена. Така сумка зміщує центр ваги, не дозволяє вам вчасно зманеврувати, якщо ви посковзнулися, і, що називається, «тягне» вас вниз. У зв'язку з цим відмовтеся від сумок на довгих ручках, звисаючих через плече. Носіть сумки в обох руках, рівномірно розподіляючи тяжкість на ліву і праву руку.

Крім різних механічних травм зима може завдати вам і термічну травму, пов'язану з впливом низьких температур. Мова йде про відмороження. Відмороження може відбутися не тільки в морозну погоду, але і за температури, близької до нуля. Для цього достатньо збігу таких факторів, як вологе повітря, відносно низька температура і холодний вітер. Отмороженню частіше піддаються пальці рук і ніг, ніс, вуха і щоки. Запам'ятайте, що в жодному разі не можна занурювати відмороженну кінцівку в холодну воду або розтирати частини тіла снігом. Це може призвести до подальшого охолодження і лише погіршить становище. Відмороженну кінцівку слід занурити в теплу воду, а до відмороженої ділянки тіла треба докласти теплий водний компрес (вода повинна бути не гарячої, а теплою). Після цього можна дуже обережно розтерти відмороженну ділянку до легкого почервоніння шкіри і накласти асептичну пов'язку. Відмороженню сприяє носіння тісного, що утруднює кровопостачання одягу, взуття та рукавичок. Не можна також цілий день знаходитися в теплому приміщенні в зимовому взутті. В теплі ноги потіють, взуття насичується вологою, тому при виході на вулицю ноги швидко замерзають. Треба обов'язково перевзуватися в приміщенні.

Щоб уникнути відмороження, необхідно в холодну погоду надягати теплий одяг і правильно підібране утеплене непромокальне взуття. Якщо ви

бачите скупчення бурульок біля труби або на даху, то обов'язково обійдіть це місце.

З встановленням льоду на водоймах починається небезпечний для життя період, який вимагає дотримання постійної обережності. Не слід забувати, що при пересуванні по льоду небезпека може виникнути раптово і на кожному кроці. Особливо небезпечний перший лід. Якщо вийшли на тонкий лід і він починає тріскатися або осідати, негайно зупиніться і відійдіть назад ковзаючими кроками по раніше пройденого шляху, а потім дотримуйтесь іншого напрямку або поверніться на берег.

Розробив:

Інженер з ОП



Б.В.Онищук