

## О профилактике обморожений.

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии в г. Новочебоксарск напоминает об основных правилах профилактики обморожения при прогулках и работе на воздухе.

Обморожение — это травма, вызванная повреждающим воздействием холода. Чаще поражение затрагивает нос, уши, щеки, подбородок, пальцы рук и ног, приводя к временному нарушению кровообращения, потере чувствительности, а в тяжёлых случаях – к необратимым нарушениям.

Наибольшему риску холодовой травмы подвергаются дети, у которых в силу возраста не завершено формирование систем терморегуляции, и пожилые люди. Повысить вероятность обморожения может, пребывание на морозе в излишне лёгкой, тесной или влажной одежде, длительное сохранение вынужденного неподвижного положения. Больше вероятность пострадать от мороза и у тех, кто недавно перенёс холодовую травму. Хронические заболевания сосудов нижних конечностей, курение, злоупотребление алкоголем также относятся к провоцирующим факторам.

К первым признакам обморожения относятся: онемение, чувство покалывания и покраснение поражённого участка кожи. В большинстве случаев, при холодовом поражении ситуацию исправит согревание на протяжении 20-30 минут. Поместите участки, пострадавшие от обморожения, в тёплую, но не горячую воду. Если тёплой воды нет, согреть поражённые участки, поможет тепло собственного тела (обмороженные кисти быстро отогреются под мышками).

В более серьёзных случаях, если кожа, пострадавшая от мороза белеет, твердеет, покрывается волдырями, надо как можно быстрее обратиться за профессиональной медицинской помощью.

Не растирайте обмороженные участки снегом и не массируйте их, это может привести к усугублению процесса.

Ни в коем случае не используйте для согревания электрические грелки, нагревательные приборы, приборы, предназначенные для отопления и открытый огонь. Чувствительность поражённых участков кожи снижена, и такой способ согревания может привести к ожогу.

Наиболее опасно сочетание обморожения с переохлаждением. Такое состояние сопровождается понижением температуры тела, непрекращающейся дрожью, чувством усталости, сонливостью, появляется спутанность сознания, невнятная речь, нарушение координации движений. Такая ситуация требует незамедлительных действий. Необходимо как можно скорее доставить пострадавшего в тёплое помещение, снять с него влажную и холодную одежду, согреть при помощи сухого тепла. Поможет повысить температуру тела сладкое тёплое, но не горячее, питьё. Давать пострадавшему алкоголь не целесообразно.

Предотвратить травмирующее воздействие холода поможет одежда, сохраняющая тепло. Максимально эффективно согреют несколько слоёв свободной одежды, надетые один на другой.

Нижний слой должен хорошо отводить влагу, для этого подойдёт одежда из полиэстера, полипропилена, но не из хлопка. Средний слой должен хорошо сохранять тепло, для этого подойдёт одежда из шерсти или флиса. Внешний слой должен эффективно защищать от ветра и осадков. Кроме того, для защиты от холода необходимы: головной убор, закрывающий уши, шарф, варежки, тёплая, водонепроницаемая обувь.

Ведущий специалист – эксперт территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии в г. Новочебоксарск Корнякова Ксения Евгеньевна.

## О температурном режиме на социальных объектах.

В зимний период года, в связи с сезонным подъемом заболеваемости ОРВИ, гриппом и сохранения рисков распространения новой коронавирусной инфекции, особенно актуальным является вопрос соблюдения нормируемых параметров микроклимата в помещениях объектов социальной инфраструктуры: лечебно-профилактических организациях, школах, детских садах, детских домах, интернатах, учреждениях социального обслуживания детей и граждан пожилого возраста и др.

Микроклимат - комплекс физических факторов внутренней среды помещений, оказывающих влияние на тепловой обмен организма и здоровье человека. К микроклиматическим показателям относятся температура, относительная влажность и скорость движения воздуха.

Состояние здоровья детей и взрослых, их самочувствие, настроение, работоспособность, в значительной мере формируется под воздействием многообразия внешних факторов. Согласно санитарным нормам и правилам, допустимые условия микроклимата и воздушной среды в помещении обеспечиваются системами отопления и вентиляции. Кроме того, во всех помещениях должна быть предусмотрена возможность естественного проветривания. Для проветривания предусматриваются фрамуги, форточки или другие устройства.

На социальных объектах должен осуществляться постоянный контроль за параметрами микроклимата.

Температурный режим в помещениях объектов социальной сферы регламентируется санитарными правилами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

В соответствии с требованиями СанПиН 1.2.3685-21, допустимые нормы параметров микроклимата в холодный период года должны соответствовать следующим показателям:

- относительная влажность воздуха - 40 - 60%;
- скорость движения воздуха - не более 0,1 с/сек.;
- допустимая температура воздуха:
- в дошкольных организациях в спальнях всех групповых ячеек +19-21°C, в игровых групповых ячейках для детей до 3-х лет +22-24°C, для детей от 3-х до 7-ми лет +22-24°C;
- в образовательных организациях в учебных и спальнях помещениях, кабинетах, аудиториях, гардеробах, вестибюлях +18-24°C, спортивном зале +18-20°C, столовой, актовом зале +22-24°C, жилых комнатах +20-24°C;
- в помещениях для отдыха и игр в организациях для детей до 3-х лет +21-24°C для детей с 3-х до 7-ми лет +20-24°C;
- в палатах лечебно-профилактических учреждений +20-26°C;
- в организациях социального обслуживания лиц пожилого возраста, лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов жилых комнатах +20-24°C, в санузлах и ваннах +18-26°C.

При эффективной работе системы отопления, системы вентиляции, правильной организации проветривания помещений обеспечиваются нормативные параметры микроклимата.

Ведущий специалист – эксперт территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии в г. Новочебоксарск Корнякова Ксения Евгеньевна.

## О безопасной работе на открытом воздухе.

С наступлением холодного периода года приобретает актуальность предупреждение вредного и опасного воздействия охлаждения на здоровье работающих в холодное время на открытой территории.

Охлаждение человека, как общее, так и локальное способствует изменению его двигательной активности, нарушает координацию и способность выполнять точные операции; вызывает тормозные процессы в коре головного мозга, способствует развитию патологии.

В соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 30.03.1999г. №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», Трудовым Кодексом Российской Федерации руководители предприятий, организаций, учреждений вне зависимости от форм собственности обязаны обеспечить безопасные условия труда, быта и отдыха работников.

Действующими нормативными документами Роспотребнадзора СП 2.2.3670-20 предусмотрены требования по обеспечению безопасных условий труда работников, занятых на работах в холодное время на открытом воздухе, защите работников от переохлаждения, которые включают следующие мероприятия:

- к работе на холоде допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний;
- лица, приступающие к работе на холоде, должны быть проинформированы о его влиянии на организм и мерах предупреждения охлаждения;
- обеспечение работающих комплектом средств индивидуальной защиты (СИЗ) от холода, имеющих соответствующую теплоизоляцию с учетом климатического региона: специальная одежда, специальная обувь, рукавицы, головные уборы. Средства индивидуальной защиты, которые выдаются работникам, должны соответствовать их росту, полу и размерам, характеру и условиям выполняемой работ;
- оборудование мест обогрева с температурой воздуха (+)21-25<sup>0</sup>С, с устройствами для обогрева кистей и стоп, температура которых должна быть (+)35-40<sup>0</sup>С.
- должны быть предусмотрены внутрисменные перерывы для отдыха и обогрева в зависимости от температуры воздуха и скорости ветра с учетом климатического региона: первый перерыв допускается ограничить до 10 минут, все последующие должны увеличиваться на 5 минут. Для быстрой нормализации теплового состояния и меньшей скорости охлаждения организма в последующий период пребывания на холоде, в помещении для обогрева следует снимать верхнюю утепленную одежду;
- во избежание переохлаждения работникам не следует во время перерывов в работе находиться на холоде в течение более 10 минут при температуре воздуха до (-)10<sup>0</sup>С и более 5 минут при температуре воздуха ниже (-)10<sup>0</sup> С. При температуре воздуха ниже (-)30<sup>0</sup>С не рекомендуется выполнение физической работы, требующей больших физических усилий;
- перерывы на обогрев могут сочетаться с перерывами на восстановление функционального состояния работника после выполнения физической работы; в обеденный перерыв работник обеспечивается «горячим питанием»; начинать работу на холоде следует не ранее, чем через 10 минут после приема «горячей пищи» (чай и др.);
- оснащение системой подогрева, либо достаточной теплоизоляцией рукояток всех видов ручного механизированного инструмента, предназначенного для применения на холоде;
- разработка эффективных мер защиты от ветра и атмосферных осадков постоянных рабочих мест, а также мест, временно организуемых для выполнения работ продолжительностью более 4-х часов;
- запрещение эксплуатации машин и самоходного оборудования с неисправными системами поддержания нормируемых параметров микроклимата в кабинах.

Ведущий специалист – эксперт территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии в г. Новочебоксарск Корнякова Ксения Евгеньевна.