

Памя'тка
для учасників навчально-виховного процесу
«Полтавського професійного ліцею транспорту»
під час зимових канікул

1. Загальні положення

1.1. Пам'ятка розроблена на вимоги ст. 26 Закону України «Про освіту», ст. 18 Закону України «Про охорону праці», ст.20 Закону України «Про дорожній рух», ст.21 Закону України «Про забезпечення санітарного та епідемічного благополуччя населення», ст.18 Кодексу цивільного захисту України та галузевої програми забезпечення пожежної безпеки.

1.2. Пам'ятка є обов'язковою для ознайомлення учасниками навчально-виховного процесу і розроблена з метою попередити побутовий травматизм та привернути увагу учнів до збереження власного життя та здоров'я під час зимових канікул, при проведенні Новорічних та Різдвяних свят.

2. Профілактика шлунково-кишкових захворювань

2.1. Основна причина спалахів інфекційних захворювань та отруєнь є приготування страв з недотриманням елементарних правил особистої гігієни, порушення технології приготування їжі, зберігання продуктів в антисанітарних умовах, без належного режиму.

2.2. З метою профілактики шлунково-кишкових захворювань та харчових отруєнь рекомендовано:

- не вживати продукти і напої при найменшій підозрі щодо їх недоброякісності та з простроченими термінами споживання. Зберігати продукти харчування тільки у спосіб, зазначений на упаковці та в установлені терміни;
- не купувати продукти харчування на стихійних ринках або з рук у приватних осіб. Купуючи будь-які харчові продукти у торговельній мережі, вимагати у продавця документи, що підтверджують якість та безпеку продукції;
- не готувати продукти із запасом. Приготовлені страви бажано вживати відразу, а у випадку їх повторного споживання вони мають піддаватись вторинній термічній обробці. Зберігання виготовленої страви без холоду не повинно перевищувати 2 години;
- не брати у тривалу подорож продукти, що швидко псуються (ковбасні, молочні, кулінарні, кондитерські або інші продукти, які потребують охолодженого зберігання);
- не приготувляти багатокомпонентні страви, що вимагають високої термічної обробки (паштети, м'ясні салати тощо), в незабезпечених умовах. При споживанні овочів, фруктів та ягід їх необхідно добре промити питною водою;

- не використовувати для пиття, приготування їжі та миття посуду воду з незнайомих джерел водопостачання (рік, озера, підземні джерела, поверхневі води тощо). Для пиття і приготування їжі використовувати воду тільки із централізованих джерел водопостачання або питну бутильовану. При неорганізованому відпочинку (туристичні мандрівки, екстремальний туризм тощо) для миття посуду і рук вода має бути профільтррована і проварена. Перед приготуванням їжі та перед її вживанням завжди мити руки з милом. Обов'язково мити руки після відвідування туалетів.

3. Правила поведінки в громадських місцях на період поширення епідемічних захворювань.

3.1. Уникати скупчень людей, аби зменшити вірогідність контактів із хворими людьми.

3.2. Остерігатися близького контакту з хворими людьми. Якщо ви хворі, уникайте контакту з іншими людьми, по змозі залишайтеся удома, не йдіть на роботу, до ліцею і не плануйте в цей час відрядження.

3.3. Користуватися одноразовими масками – щоб захистити себе чи оточуючих від зараження. Хвора людина повинна використовувати маску, якщо їй доводиться перебувати серед людей, не захищених масками.

3.4. Дотримуватися норм виробничої санітарії, регулярно провітрювати приміщення. Віруси й бактерії можуть залишатися активними впродовж години після перебування у приміщенні хворої людини.

3.5. Дотримуватися правил власної гігієни - користуватися тільки одноразовими паперовими серветками і рушниками під час кашлю, а також при нежиті. Використані серветки необхідно одразу викидати у смітник, часто мити руки з милом або обробляти їх дезінфікуючим гелем із вмістом спирту.

3.6. Повноцінно харчуватися, висипатися, уникати перевтоми – для підвищення опірної здатності організму. Вживати в їжу більше натуральних соків, зелений чай, мед, лимони тощо.

4. Правила безпеки при використанні піротехнічних виробів.

4.1. Феєрверки, петарди, ракети та інші піротехнічні «іграшки» - засоби підвищеної небезпеки. Щоб уникнути травматизму під час використання, слід дотримуватися елементарних правил пожежної безпеки.

4.2. Категорично заборонено:

- запуск петард, феєрверків, ракет всередині приміщення, з балконів, поблизу житлових, господарських будівель, новорічних ялинок тощо;
- зберігати піротехніку біля приладів – батарей, газових та електричних плит;
- носити вогнебезпечні (піротехнічні) предмети у кишенях чи сумочках;
- не можна розбирати чи піддавати їх механічним впливам, палити, працюючи з піротехнічними виробами.

5. Правила безпеки при перебуванні на поверхні річок і водоймищ

- 5.1. Під час зимової негоди не вирушати наодинці в далеку подорож.
- 5.2. На лід річок та озер ступати обережно, рушати тільки тоді, коли переконаний, що товщина льоду дозволяє це робити.
- 5.3. Не використовувати для ігор перший крижаний покрив на водоймах. Молода крига не міцна, тонка і ваги людини не витримує. Якщо товщина льоду 12 см, він прозорий, з синюватим чи зеленуватим відтінком, лід вважається міцним.
- 5.4. Якщо при відлизі лід вкривається водою, замітається снігом, а потім замерзає, стає білим чи жовтуватим, він не міцний. Ходити, ковзатись на ньому небезпечно.
- 5.5. Кататися можна тільки в спеціально відведених для цього місцях. Відкриття катка на водоймі дозволяється при товщині льоду не менше 25 см.
- 5.6. Будь обережним там, де з'явилась течя, де у водойму впадають струмки, товщина криги різко зменшується.
- 5.7. Недопустимо ходити по льоду в нічний час, в незнайомих місцях.
- 5.8. При руху по поверхні водоймища необхідно йти один за одним на відстані 5 м. Важкі вантажі перевозити санчатами.
- 5.9. Правила порятунку на кризі:
- 5.9.1. Широко розкиньте руки по краях льодового пролому та утримуйтеся від занурення з головою. Дійте рішуче і не лякайтеся.
- 5.9.2. Намагайтеся не обламувати краї льоду. Поверніться назад в той бік, звідки ви рухались, і без різких рухів вибирайтеся на лід, наповзаючи грудьми і по черзі витягуючи ноги. Головне – пристосувати своє тіло для того, щоб воно займало найбільшу площу опори.
- 5.9.3. Вибравшись із льодового пролому, відкотіться, а потім повзть у той бік, звідки ви прийшли, і де міцність льоду вже перевірена. Незважаючи на те, що вогкість і холод змушує вас побігти і зігрітися, будьте обережні до самого берега.
- 5.9.4. Якщо на ваших очах на льоду провалилась людина, негайно сповістіть, що йдете на допомогу. Підкладіть під себе лижі, дошку, фанеру (це збільшить площу опори) і повзть на них. Наближайтесь до ополонки тільки повзком, широко розкидаючи при цьому руки. До самого краю ополонки не підповзайте, інакше у воді опиняться вже двоє. Ремені, шарфи, дошка, жердина, санки або лижі допоможуть врятувати людину. Кидати пов'язані ремені, шарфи або дошки треба за 3 – 4 метра.

6. Правила поведінки в умовах низьких температур

- 6.1. Переохолодження спричиняється довготривалим впливом низьких температур, коли організм вже не в змозі виконувати функцію терморегуляції. Переохолодження – велика небезпека, симптомами якої є сильне тремтіння, слабкість, сонливість, нечітка свідомість.
- 6.2. Щоб уникнути переохолодження, закривайте ділянки тіла, найбільш схильні до відмороження – пальці рук, вуха і ніс.
- 6.2.1. Вживайте більше теплої рідини, що сприяє кращій терморегуляції організму, якщо немає гарячої, пийте побільше простої води.

6.2.2. Уникайте вживання напоїв, які містять алкоголь і кофеїн.

6.2.3. При появі застуди негайно шукайте затишне місце, де можна зігрітися, якщо одяг промок на холоді, швидше переодягніться в сухий.

6.3. Перша медична допомога при переохолодженні.

6.3.1. Легка ступінь переохолодження має ознаки: озноб, м'язове тремтіння, загальна слабкість, трудність пересування, блідість шкіри;

- одягніть тепло постраждалого, напоїть гарячим чаєм або кавою;
- примусьте виконувати інтенсивні фізичні вправи.

6.3.2. Середня ступінь переохолодження має ознаки синюшність губ і шкіри, ослаблене дихання, пульс стає рідшим, з'являється сонливість, втрачається спроможність до самостійного пересування;

- розітріть постраждалого вовняною тканиною, зігрійте під теплим душем;
- зробіть масаж усього тіла;
- тепло одягніть постраждалого та укладіть в ліжку, зігрійте грілками (зігрівання має бути поступовим, щоб не було різкого перепаду температури);

6.3.3. Важка ступінь переохолодження має ознаки: втрата свідомості, життєві функції поступово знижуються;

- негайно викличте лікаря;
- виконайте всі заходи першої допомоги, як і при середньому ступені переохолодження.

7. Надання домедичної допомоги при обмороженні

7.1. Дії при наданні домедичної допомоги відрізняються в залежності від ступеню обмороження, стану загального охолодження організму людини, його віку та наявних хвороб.

7.2. При наданні першої допомоги необхідно припинити дію охолодження, зігріти кінцівки для відновлення кровообігу в уражених холодом тканинах із метою попередження розвитку інфекційних ускладнень.

7.3. Направити постраждалого до найближчого теплового приміщення, зняти з нього взуття, верхній одяг, шкарпетки та рукавички.

7.4. Викликати швидко медичну допомогу для проведення кваліфікованих заходів щодо рятування постраждалого.

7.5. При обмороженні ділянки тіла необхідно зігріти до почервоніння теплими руками, легким масажем, розтиранням тканиною з вовни, диханням, а потім накласти ватно-марлеву пов'язку.

7.5.1. Обмороження I ступеня (найбільш легкий випадок) частіше виникає при недовготривалому впливі низької температури на організм людини. Уражена ділянка шкіри бліда, після відігрівання червоніє, в деяких випадках має темно-червоний відтінок, починається розвиток набряку. Омертвіння шкіри не виникає. Перші ознаки такого обмороження – відчуття печіння, поколювання з подальшим онімінням ураженої ділянки тіла. Потім виникають зуд шкіри та незначний або сильний біль.

7.5.2. Обмороження II ступеня виникає при більш тривалому контакті з холодом. На початковій стадії виникає блідість, охолодження та втрата

чутливості в ділянці тіла. Тому найбільш характерна ознака II ступеню-травми;

- це виникнення в перші дні обмороження пухирів, наповнених прозорою рідиною. При обмороженні II ступеня після відігрівання виникає біль, більш інтенсивний та тривалий ніж при травмі I ступеня. Має місце свербіння та печіння шкіри.

7.5.3. При обмороженні III ступеня тривалість періоду впливу холоду та зниження температури ураженої ділянки організму людини збільшується. Пухирі, що виникли на початковій стадії, заповнені рідиною з кров'ю, їхнє дно фіолетово-червоного кольору, нечутливе до дотику. Відбувається відмирання всіх елементів шкіри. Інтенсивність та тривалість болю більш виражена, ніж при обмороженні II ступеня.

7.5.4. Обмороження IV ступеня виникає при довготривалому впливі холоду, зниження температури в уражених ділянках тіла при ньому найбільше. Воно часто поєднується з обмороженням III і II ступенів. Відмирають усі прошарки м'яких тканин, нерідко уражаються кістки та суглоби. Уражена ділянка тіла темно-синього кольору, інколи з мармуровим малюнком. набряк виникає одразу після відігрівання і швидко збільшується. Температура ураженої ділянки шкіри значно нижча ніж на прилеглих частинах тіла. Під час довготривалого перебування людини під впливом низької температури виникають не тільки місцеві ураження частин тіла, але і загальне охолодження організму. Під загальним охолодженням розуміють стан, який виникає при зниженні температури тіла нижче 34 С.

Інженер з охорони праці

Ю.САМОЙЛЕНКО