

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«НАРО-ФОМИНСКИЙ ТЕХНИКУМ»  
ГБПОУ МО «Наро-Фоминский техникум»

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ  
На Общем собрании работников  
и представителей  
обучающихся ГБПОУ МО  
«Наро-Фоминский техникум»  
протокол № 10  
от 29 08 2018 г.



## ИНСТРУКЦИЯ

По правилам поведения в период резкого похолодания

ИОТ – 065 - 18

## **По правилам поведения в период резкого похолодания**

В зимний период резкого похолодания возможны следующие опасные факторы:

- отморожение рук, ног, лица, носа и ушей;
- переохлаждение организма;
- обострение сердечнососудистых заболеваний.

### **1. Одеваемся по «принципу капусты» и не курим на морозе**

В группе риска – дети и пожилые люди: они больше всего подвержены переохлаждению. У людей старшего возраста в результате некоторых болезней терморегуляция может быть нарушена, а у детей эта функция организма ещё несовершенна. Кроме того, отморозить руки и ноги рискуют люди, страдающие вегетососудистой дистонией, атеросклерозом, другими сердечно-сосудистыми заболеваниями.

1.1 Чтобы избежать переохлаждения нужно одеваться многослойно, по принципу капусты – так легче сохранить тепло. Важно держать в тепле ноги – здесь помогут теплые стельки и шерстяные носки. Не стоит выходить на мороз без тёплых варежек, головного убора и шарфа. Варежки лучше взять из непродуваемого водоотталкивающего материала, с мехом внутри. Перчатки из натуральных материалов плохо сохраняют тепло.

1.2 Следует избегать контактов голой кожи с металлом. Стоит отказаться от металлических украшений – колец, серег. Кольца препятствуют нормальной циркуляции крови. Кроме того, металл быстро охлаждается и может «прилипнуть» к коже, вызвав холодные травмы и болезненные ощущения.

1.3 Одежда и обувь не должны быть тесными. Между одеждой и телом, а также между слоями одежды должен оставаться воздух – это поможет удержать тепло.

1.4 Шансы переохладиться или получить обморожение велики и у тех, кто переутомлен и испытывает слабость, либо находится в нетрезвом состоянии. Алкогольное опьянение дает иллюзию тепла, но на самом деле вызывает большую потерю тепла. В таком состоянии человек может просто не заметить признаков переохлаждения и обморожения.

1.5 Курить на морозе – вредно вдвойне. Курение уменьшает периферийную циркуляцию крови, и таким образом делает конечности более уязвимыми.

1.6 На улице в морозную погоду нужно постоянно двигаться. По возможности, следует укрываться от ветра – на ветру переохладиться гораздо легче.

1.7 Чтобы предотвратить обморожение, перед выходом на улицу зимой следует смазывать щеки жирным кремом. Особенно это касается детей. А вот от увлажняющего крема следует отказаться. Содержащаяся в них вода способствует еще большему охлаждению кожи. Впрочем, существует

мнение, что пользоваться такими средствами можно, только наносить их следует не позже, чем за час до выхода из дома.

1.8 В холодное время года, тем более, при аномальных морозах стоит помнить о правильном питании. Во-первых, перед тем, как надолго отправляться на улицу, нужно как следует поесть. Энергия понадобится организму для борьбы с холодом. Пища должна быть более калорийной: ежедневно следует потреблять мясо и рыбу, горячие супы и напитки. Не стоит забывать о фруктах и овощах, молочных продуктах. Не менее трех раз в неделю следует потреблять зерновые и крахмалосодержащие продукты.

1.9 Без особой надобности на улицу не выходить, а также ограничить пребывание на морозе.

## 2. Первая помощь при обморожениях

2.1 В случае переохлаждения или обморожения нужно немедленно обратиться за медицинской помощью. Но если такой возможности нет, пострадавшему от мороза нужно оказать первую помощь. Прежде всего, необходимо доставить замерзшего в теплое помещение и согреть обмороженный участок тела.

2.2 Восстановить кровообращение можно путем массажа кожи до покраснения. Ни в коем случае нельзя растирать обмороженный участок снегом. Замерзшему необходимо принять теплые (и, главное, безалкогольные) напитки: чай, молоко, бульон.

2.3 Снимать обувь на морозе нельзя: есть риск, что отмороженные и затем отогретые ноги распухнут, и снова надеть обувь не получится.

2.4 Нельзя допускать, чтобы обмороженный участок тела снова замерз – это вызовет сильные повреждения кожи.

2.5 Нельзя нагревать поврежденные участки тела, если существует возможность повторного обморожения. Лучше, если пораженные участки тела согреются не сразу, а постепенно, благодаря восстановлению нормального кровоснабжения.

2.6 При доставке пострадавшего с сильным обморожением в теплое помещение нужно оградить переохлажденные участки от резкого воздействия тепла. Следует наложить на них теплоизоляционные повязки.

2.7 Обморожение лица чревато такими неприятными последствиями, как отеки. Если щеки на морозе стали не румяными, а белыми – это верный признак обморожения. После согревания на них появляются красные пятна с огечностью. Кожа щек может стать более плотной, а дня через два может появиться синюшность.

2.8 Обмороженные части тела рекомендуются смазывать гусиным жиром. Кроме того, обмороженные конечности рекомендуют погружать в теплый отвар сельдерея (на литр такого отвара полтора килограмма сельдерея).

Регулярное смазывание пораженных участков кожи облепиховым маслом может ускорить процесс выздоровления даже при достаточно сильных обморожениях. Погружать пораженные холодом участки тела также можно в

теплый картофельный отвар (на 20-30 минут). Можно использовать компрессы с настоем цветков ромашки аптечной. Для настоя одну столовую ложку сухих цветков заливают стаканом крутого кипятка и, укутав, настаивают 15-20 минут.

Инструкцию разработал:

заместитель директора по безопасности



Ю.Н. Казаченок

Инструкция введена в действие с «24» декабря 2018 года.