

ОБМОРОЖЕННЯ АБО ПЕРЕОХОЛОДЖЕННЯ НА РОБОТІ: АЛГОРИТМ ДІЙ ДЛЯ ПРАЦІВНИКА

Робота на відкритому повітрі, у неопалюваних приміщеннях або в умовах аварійних відключень електроенергії взимку підвищує ризик холодових травм. Важливо діяти швидко і правильно – це питання здоров'я і, в окремих випадках, життя.

Які наслідки для здоров'я має вплив холоду?

Обмороження – поширена травма, спричинена впливом холоду або контактом з холодними предметами, і виникає, коли температура тканин нижче 0°C. Першим симптомом зазвичай є оніміння в ураженій частині тіла. У легких випадках додаткові симптоми включають запалення шкіри ділянками, що супроводжується болем. У важких випадках може бути пошкодження тканин без болю, або можуть виникати відчуття печіння чи поколювання, що призводить до утворення пухирів. Обморожена шкіра дуже схильна до інфекції, і може розвинути гангрена (місцеве відмирання м'яких тканин через втрату кровопостачання).

Гіпотермія (переохолодження) – у помірно холодних умовах температура тіла зазвичай не падає більш ніж на 1–2 °C нижче нормальних 36,6 °C через здатність організму адаптуватися. Однак, коли людина протягом тривалого часу перебуває під впливом дуже низьких температур без відповідного одягу, організм не в змозі компенсувати втрату тепла, і температура тіла починає падати. Гіпотермія виникає, коли температура тіла падає нижче 35 °C.

Нижче – чіткий алгоритм дій працівника у разі обмороження або переохолодження під час виконання трудових обов'язків.

КРОК 1. Припини роботу

За появи симптомів:

- оніміння, втрата чутливості;
- сильний холод, біль у пальцях, вухах, обличчі;
- тремтіння, слабкість, запаморочення;

негайно припини виконання роботи, особливо на відкритому повітрі або на висоті.

КРОК 2. Зігрійся

- перейди в тепле приміщення або захищене місце;
- зніми вологий одяг, за можливості перевдягнись у сухий;
- поступово зігривай уражені ділянки (без різкого нагрівання, відкритого вогню чи гарячої води);
- за можливості випий теплий напій (без алкоголю).

КРОК 3. Повідом керівника

Обов'язково поінформуй безпосереднього керівника робіт / майстра / відповідальну особу про погіршення стану здоров'я.

Це критично важливо, оскільки обмороження та переохолодження, отримані під час виконання трудових обов'язків, можуть бути **нещасним випадком на виробництві**.

КРОК 4. Звернись по медичну допомогу

Якщо симптоми не зникають або посилюються:

- викликається **екстрена медична допомога** або організовується доставлення до закладу охорони здоров'я;
- не повертайся до роботи до оцінки стану медичним працівником.

ЩО МОЖЕ ВІДБУВАТИСЯ ДАЛІ?

Якщо за результатами медичного обстеження обмороження або переохолодження призвели до **тимчасової втрати працездатності працівника на один робочий день чи більше**, такі обставини підлягають оформленню як **нещасний випадок, пов'язаний з виробництвом**.

У цьому випадку:

- заклад охорони здоров'я **невідкладно** з використанням засобів зв'язку та **протягом доби на паперовому носії** надсилає екстрене повідомлення про звернення потерпілого:
- роботодавцю (підприємству, установі, організації), де працює потерпілий або де він виконував роботу;
- територіальному органу Держпраці за місцем настання нещасного випадку;
- територіальному органу Пенсійного фонду України;
- роботодавець після отримання повідомлення **організовує розслідування нещасного випадку** в установленому порядку.

Пам'ятай

- не замовчування, а **своєчасне повідомлення** захищає твої права;
- ігнорування симптомів холоду може призвести до тяжких ускладнень;
- навіть «незначне» обмороження має значення, якщо воно сталося на роботі.

Збережи цей алгоритм і поділись з колегами.

Знання послідовності дій узимку – це реальний інструмент безпеки на робочому місці.