

В связи с установлением на территории Республики Алтай низкой температуры атмосферного воздуха, размещаем некоторые советы, которые помогут пережить морозные дни без ущерба для здоровья.

1. В холодные дни питаться надо не так, как обычно. Организм тратит огромное количество энергии, её надо восполнять. Необходимо есть больше калорийных продуктов: мясо, рыба, сливочное масло.

2. Если у Вас есть вредная привычка курить, ни в коем случае не курите на улице - дыхательные пути обожжет холодным воздухом.

3. При усиленном отоплении помещений, воздух в помещениях становится сухим. Организм ускоренно теряет влагу, поэтому нужно побольше пить.

4. И, наконец, доктора напоминают, что алкоголь не только не спасает от мороза, но, наоборот, быстрее приводит к самым неприятным последствиям. При употреблении алкоголя возникает кратковременное ощущение тепла. Но под воздействием спиртного расширяются сосуды – и тело начинает отдавать тепло. Человек быстро замерзает. А при обильном употреблении алкоголя на морозе человека начинает клонить в сон – он может уснуть и погибнуть, замерзнув. Кроме того, на морозе перестает работать печень – она не расщепляет алкоголь, поэтому токсическое воздействие спиртных напитков на организм усиливается.

5. Необходимо одеваться потеплее, лучше надевать 2 пары носков: хлопчатобумажные и шерстяные. Обувь должна свободно надеваться даже на шерстяной носок – тогда между ногой и ботинком создается воздушная прослойка, сохраняющая тепло.

6. Головной убор обязателен! 90% тепла человек теряет при охлаждении головы. Вязаные шапки должны быть шерстяными, синтетика не обеспечивает необходимой защиты. меховые шапки приветствуются. На всякий случай нужно носить широкой шарф и, когда понадобится, укрывать им голову и подбородок.

7. Если вам приходится находиться в холодном помещении, очень важно что на вас одето под верхней одеждой. Хорошо подойдет теплый свитер, желательно с высоким воротником, утепленные джинсы. Шерстяные свитера неприятно колются, поэтому на голое тело лучше надеть хлопковую майку.

8. По мнению американских ученых, легкий морозец может стать причиной инфаркта миокарда у людей старше 40 лет. Они рекомендуют даже при температуре минус 10°C защищать руки от мороза. На холоде сужаются поверхностные сосуды рук. Этот спазм сосудов рефлекторно происходит и в сердце. В суженных сосудах кровь течет медленно, возникает тромбоз артерий, остановка кровотока, омертвление сердечной мышцы.

9. Нельзя растирать обмороженное место снегом. Его низкая температура будет препятствовать расширению кровеносных сосудов. Кроме того, снегом вы еще больше травмируете уже поврежденную кожу. Также не опускайте замерзшие руки или ноги в кипяток. Быстрое отогревание приводит к некрозу поверхности кожи. Замерзшие ноги или руки поместите в теплую воду.

10. Если температура на вашем рабочем месте по какой-то причине составляет менее 18°C, уведомите об этом работодателя. Он должен установить в дополнительные нагревательные приборы и предпринять меры по дополнительному утеплению помещения или ликвидации аварии, ставшей причиной понижения температуры. Ведь обеспечение нормальных условий труда является прямой обязанностью работодателя.

В случае, когда работодатель не реагирует на ваши тревожные сигналы, вы вправе покинуть рабочее место, составив соответствующий акт. На вашей стороне Трудовой Кодекс Российской Федерации, да и просто здравый смысл. Длительное пребывание в холодном помещении в период простудных заболеваний может обернуться для работника потерей трудоспособности и дополнительными расходами для вашего работодателя.

11. Работа в условиях воздействия экстремальных погодных явлений в зимний период года представляет ощутимую угрозу для здоровья работающего населения. Все работающие на открытом воздухе в зимний период должны быть обеспечены защитной

спецодеждой, обладающей способностью к теплоизоляции для поддержания теплового баланса организма человека (рукавицы, обувь, головные уборы, утепленная одежда), средствами индивидуальной защиты глаз, органов дыхания (очки, маски).

Одной из эффективных мер является «защита временем», т.е. организация внутрисменных перерывов в работе для обогрева продолжительностью от 5 до 10 минут. В обеденный перерыв необходимо обеспечить «горячим питанием», горячими напитками (чай, компот, кисель).

В соответствии с Санитарными правилами и нормами, при температуре воздуха ниже -30°C не рекомендуется планировать выполнение физической работы. При температуре воздуха ниже – 40°C следует предусмотреть защиту лица и верхних дыхательных путей.

Выполнение вышеперечисленных мероприятий, направленных на профилактику простудных заболеваний, заболеваний опорно-двигательного аппарата и костно-мышечной системы, связанной с переохлаждением организма позволит снизить риски от воздействия неблагоприятных и экстремальных метеорологических факторов, в зимний период года.

Будьте здоровы!