



ЗИМНИЙ МАРАФОН БЕЗОПАСНОСТИ 2020
ПОБЕЖДАЕМ ВМЕСТЕ!





ЭТАПЫ МАРАФОНА

СТАРТ

Зимний День
безопасности
15 ОКТЯБРЯ 2020



Подготовка к
зиме
02.11.2020



Суровые
погодные условия
01.02.2021



Здоровый
образ жизни
04.01.2021



Безопасность на
открытом
воздухе
01.03.2021

ФИНИШ
31 МАРТ 2021



**ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**





ПРОГРАММА

Приветствие / Минутка безопасности

Введение

Обсуждение в командах

Завершение и обратная связь



МИНУТКА БЕЗОПАСНОСТИ

Личная история сотрудника «Сахалин Энерджи»:

«В 2008/2009 годах я служил в армии в Хабаровском крае. Для этого региона характерны низкие температуры в зимний период и сильные ветра.

В середине января я почувствовал недомогание, немного поднялась температура, появился кашель. Я обратился к врачу, который прописал мне лекарства и рекомендовал больничный режим, но я решил обойтись без этого. И вскоре об этом пожалел.

Через две недели симптомы ОРВИ усилились, я начал задыхаться. В итоге мне поставили диагноз – пневмония и три недели я провел в стационаре.

Эта история стала для меня серьезным уроком. Я понял, что зима - это время, когда наша иммунная система может ослабнуть. В сочетании с усталостью и стрессом на работе это может привести к нежелательным последствиям».

**Помните! Всегда есть время остановиться и прислушаться к своему организму.
Берегите себя!**



ВВЕДЕНИЕ

Зима – это время перемен, когда люди прощаются с уходящим годом и приветствуют новый, надеются, что он будет лучше и добре, приведет к новым успехам и достижениям.

Но не стоит забывать, что зима – это также и время опасностей:

- опасность заражения гриппом (ОРВИ);
- получение травм из-за поскользывания или спотыкания;
- получение травм в новогодние праздники (зимние виды спорта, фейерверки, активный отдых на природе).

Что мы можем сделать, чтобы защитить себя и своих близких?



ДАВАЙТЕ ОБСУДИМ

Что можно сделать, чтобы защитить свое здоровье зимой? Какие риски вы знаете?

Что такое переохлаждение, виды и признаки переохлаждения и какая первая помощь требуется?

Что такое обморожение, как его избежать, какая помощь требуется?

Чем отличаются симптомы гриппа и COVID-19?

Какие основные меры профилактики гриппа и COVID-19?

Почему важно сократить потребление алкоголя в зимний период?

Знаете ли вы об опасностях, связанных с пищевыми отравлениями?



ГИПОТЕРМИЯ

Гипотермия – состояние организма, при котором температура тела падает ниже, чем требуется для поддержания его нормального функционирования.

ЛЕГКАЯ ГИПОТЕРМИЯ

- Температура тела снижена с 36,6 °C до 34 °C.
- Озноб.
- Тревожное состояние.
- Онемение конечностей, ограничение подвижности, скованность.
- Боль от воздействия холода.

СИМПТОМЫ

- Остановить дальнейшую потерю тепла.
- Дать выпить теплое сладкое питье.
- Пострадавший должен двигаться, чтобы согреться.
- Голова и шея пострадавшего должны быть в тепле.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

СИЛЬНАЯ ГИПОТЕРМИЯ

- Температура тела ниже 32 °C.
- Озноб уменьшился или прекратился.
- Спутанность сознания, неспособность к логическому мышлению.
- Невнятная речь.
- Полубессознательное состояние.
- Напряженность мышц.

- Необходима срочная госпитализация.
- Пострадавшего необходимо осторожно транспортировать в больницу, его нельзя трясти или резко передвигать с места.
- Нельзя давать еду и питье.



ОБМОРОЖЕНИЕ

Чтобы избежать обморожения, воспользуйтесь следующими советами:

- надевайте теплую одежду. Следите, чтобы она была сухой. Держите голову, руки, ноги в тепле;
- пейте больше теплой жидкости;
- активно двигайтесь;
- делайте регулярные перерывы при работе на холода.

Помните, что потеря тепла приводит к гипотермии.



Обморожение – повреждение тканей организма под воздействием низких температур.



КАК ИЗБЕЖАТЬ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ

- Страйтесь как можно меньше находиться на холода, в случае необходимости используйте дополнительную теплую одежду.
- Выполнение работы в условиях низких температур требует больше усилий, чем в теплое время года, поэтому может занять больше времени.
- При температуре воздуха -20°C существует риск обморожения и переохлаждения.
- При температуре воздуха от -20°C до -25°C необходимо каждый час делать перерыв на 10 минут в теплом помещении.
- При температуре воздуха от -25°C до -34°C необходимо каждый час делать перерыв на 10 минут. Рабочий день должен быть сокращен на один час.
- Всегда делайте поправку на ветер – при сильном ветре температура по ощущениям намного ниже фактической.



ГРИПП

Основные симптомы:

- повышение температуры до 39–40 °C;
- озноб;
- повышенное потоотделение;
- сильные головные боли;
- боль при движении глазных яблок;
- светобоязнь (болезненная чувствительность глаза к свету);
- головокружение;
- боли в мышцах и суставах.

Первые симптомы гриппа появляются через 1–5 дней после контакта.



Грипп — острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа. Входит в группу острых респираторных вирусных инфекций.



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА

- регулярно и тщательно мойте руки;
- избегайте контактов с людьми с симптомами ОРВИ;
- соблюдайте здоровый образ жизни: регулярный сон, здоровое питание, физическая активность.
- пейте больше жидкости.



ПРИ СИМПТОМАХ ОРВИ

- оставайтесь дома – не выходите на работу, в школы или общественные места;
- немедленно обратитесь к врачу;
- пейте больше жидкости;
- регулярно мойте руки с мылом, особенно после чихания и кашля;
- предупредите друзей и близких о своем состоянии, избегайте контактов с людьми.

Помните! Вакцинация – самый эффективный метод профилактики гриппа и его осложнений.

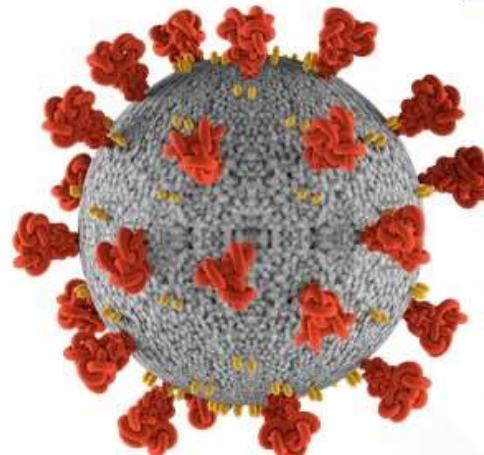


COVID-19

COVID-19 заболевание вызванное новым видом коронавируса SARS-CoV-2. Относится к семейству вирусов, насчитывающему около 40 видов.

Основные симптомы:

- одышка;
- повышение температуры;
- заложенность носа;
- чихание;
- кашель;
- боль в горле и мышцах;
- бледность кожи;
- потеря обоняния.



Осложнения:

- воспаление уха;
- сепсис;
- желудочно-кишечные расстройства;
- гайморит;
- бронхит;
- пневмония;
- миокардит
(воспаление сердечной мышцы).

Основная опасность заражения COVID-19 – осложнения, вызванные вирусом в организме человека.



COVID-19 МЕРЫ ВНУТРЕННЕЙ И ВНЕШНЕЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Наряду с мерами, предпринимаемыми правительством Российской Федерации и Сахалинской области, «Сахалин Энерджи» разработала ряд дополнительных мер по профилактике распространения COVID-19:

- перевод большей части персонала на удаленный режим работы;
- увеличение продолжительности вахты до трех месяцев (с учетом времени двухнедельной обсервации в пунктах временного пребывания);
- обязательная самоизоляция в течение 14 дней перед заездом на производственные объекты и т. д.

COVID-19

**ПРАВИЛА
ПРОФИЛАКТИКИ
НОВОЙ
КОРОНАВИРУСНОЙ
ИНФЕКЦИИ**

ЗАЩИТИ СЕБЯ

РОСПОТРЕБНАДЗОР
Единый консультационный центр
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

- Закрывайте рот и нос при чихании и кашле
- Антисептиками и мылом с водой обрабатывайте руки и поверхности
- Щеки, рот и нос закрывайте медицинской маской
- Избегайте людных мест и контактов с больными людьми
- Только врач может поставить диагноз – вызовите врача, если заболели
- Используйте индивидуальные средства личной гигиены



РЕКОМЕНДАЦИИ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД

- Носите одежду, соответствующую погоде.
- В зависимости от видов отдыха применяйте соответствующие СИЗ, например, средства противоскользения при прогулках, шлем, наколенники, налокотники, защитные очки при катании на горных лыжах и т.д.
- Если вы планируете длительную поездку, убедитесь, что ваш автомобиль полностью заправлен, находится в исправном состоянии, укомплектован аптечкой первой помощи, запасом еды и одежды, дополнительными средствами связи, что ваши друзья и/или родственники знают, куда вы планируете отправиться и когда рассчитываете вернуться.
- Ограничьте потребление алкоголя.
- Помните о рисках пищевых отравлений – не употребляйте продукты питания и блюда с истекшим сроком годности, избегайте переедания. Делайте выбор в пользу здоровой пищи – ешьте больше овощей и фруктов .
- Проводите время на свежем воздухе, занимайтесь спортом и активными видами отдыха, избегая массовых скоплений людей.

Мы сами несем ответственность за наше здоровье и безопасность.



**СПАСИБО ЗА УЧАСТИЕ!
УЧАСТВУЙТЕ В ВИКТОРИНЕ
И ПОБЕЖДАЙТЕ ВМЕСТЕ!**