

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.

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

- переїди 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.

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, 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.