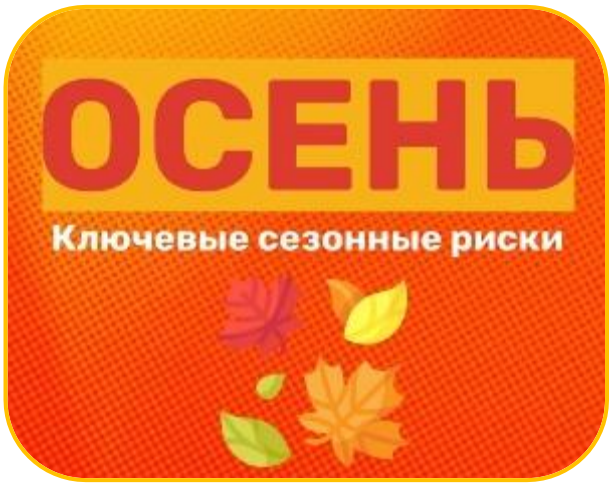
Профилактика осенних рисков: что учесть и как защитить себя



По данным МЧС России, в осенне-зимний период традиционно отмечается рост числа пожаров, дорожно-транспортных происшествий и бытового травматизма. Резкие перепады температур, частые дожди, туманы, гололёд и сокращение светового дня создают условия, при которых риск несчастных случаев существенно возрастает. Это напрямую влияет на самочувствие и безопасность каждого из нас, и на работоспособность коллектива в целом. Появляются дополнительные факторы, которые необходимо учитывать и на которые стоит обратить свое внимание.

Разберём основные осенние риски и простые меры, которые помогут свести их к минимуму.

Гололёд и падения: главный фактор осеннего травматизма

Обильные дожди, сменяющиеся ночными заморозками, приводят к образованию гололёда на тротуарах, дорогах и производственных площадках. Мокрая опавшая листва, грязь и замёрзшие лужи делают поверхности скользкими даже без видимого льда. Наиболее уязвимы люди старшего возраста и те, чья работа связана с перемещением по улице.

Основные причины падений — это скользкая поверхность, неудобная обувь с гладкой подошвой или высоким каблуком, спешка и невнимательность, плохое освещение в тёмное время суток, а также отсутствие поручней на лестницах и ступенях.

Первый лёд — самый коварный: он неочевиден и часто скрыт под листвой или первым снегом. Выполнение простых рекомендаций поможет избежать падений в гололёд



Носите обувь с нескользящей подошвой, Держите руки свободными от телефона, чтобы успеть сгруппироваться при падении.

Правила перемещения по скользкой поверхности

✓ В гололёд шаги делайте короткими, используйте шаг «ёлочкой» (или «пингвиний шаг»). Двигайтесь мелкими шагами, слегка разворачивая носки

наружу. Это увеличивает площадь опоры и снижает риск поскользнуться.

- ✓ Низкий центр тяжести. Слегка согните колени, держите руки свободными и слегка разведёнными в стороны для баланса, чтобы успеть сгруппироваться при падении.
- ✓ Не держите руки в карманах.
- ✓ Не разговаривайте по телефону «на ходу».
- ✓ Используйте опору. При наличии поручней, перил или стен держитесь за них. На лестницах спускайтесь и поднимайтесь медленно, приставляя ногу к ноге.
- ✓ Контроль поверхности. Обходите участки с явным блеском льда, мокрыми листьями и замёрзшими лужами. Если обойти невозможно, двигайтесь особенно осторожно.

Тактика «безопасного» падения

- ✓ Сгруппируйтесь. Если чувствуете, что теряете равновесие, постарайтесь присесть — это снизит высоту падения.
- ✓ Не выставляйте прямые руки. Падение на выпрямленную руку часто приводит к перелому лучевой кости. Лучше прижать руки к телу или согнуть их.
- ✓ Напрягите мышцы и прижмите подбородок к груди. Это поможет защитить голову и шею.
- ✓ Падайте на бок или на спину, но не на копчик. При падении на спину округлите спину и втяните голову в плечи.
- ✓ Если всё же упали и появилась острая боль в запястье, лодыжке или копчике, не «расхаживайте» травму — обратитесь в травмпункт.

Выполняя эти несложные правила, вы существенно снизите риск поскользнуться в гололёд.

Опасности на дорогах: туман, дождь и мокрая листва

Мокрая листва и слякоть ухудшают сцепление колёс с асфальтом, а туман существенно снижает зону видимости, делая осенние дороги опасными для всех участников движения.

Рекомендации для пешеходов:

- ✓ Переходите дорогу только в установленных местах, убедившись в безопасности.



- ✓ Используйте световозвращающие элементы на одежде в тёмное время суток.
- ✓ Не выходите на дорогу из-за припаркованных автомобилей и других препятствий.
- ✓ Будьте особенно внимательны в дождливую погоду — водитель может не увидеть вас из-за плохой видимости.

Здоровье и простуды



Перепады температур и короткий световой день ослабляют защитные силы организма:

- ✓ Одевайтесь многослойно: легче регулировать тепло, заходя в помещения и выходя на улицу.
- ✓ Вакцинация против гриппа до начала эпидсезона снижает риск тяжёлого течения болезни.
- ✓ Регулярно проветривайте помещения и пейте достаточно воды — сухой воздух от отопления сушит слизистые, а это первая линия защиты от вирусов.

Простудные заболевания - скрытая угроза производству

Перепады температур также ослабляют иммунитет и способствуют распространению ОРВИ и гриппа. В целях профилактики ежегодно разрабатываются рекомендации Главного государственного санитарного врача на предстоящий эпидсезон. Эти рекомендации утверждаются соответствующим постановлением и содержат комплекс мер, адресованных работодателям всех отраслей. Они касаются как профилактики респираторных инфекций, так и организации работ на открытом воздухе в холодный период.

Рассмотрим, какие действия для снижения рисков предусматриваются на основании этих рекомендаций:

Профилактика простудных заболеваний

Рекомендуется:

- ✓ организовать иммунизацию сотрудников против гриппа, особенно для тех, кто контактирует с людьми или трудится зимой на улице;
- ✓ в период подъёма заболеваемости контролировать температуру работников перед допуском на рабочие места и при наличии показаний в течение рабочего дня;
- ✓ сотрудников с признаками инфекции не допускать к работе или отстранять;
- ✓ персонал, работающий с людьми, должен пользоваться масками, респираторами, при необходимости — перчатками и кожными антисептиками;
- ✓ в помещениях организовать дезинфекционные мероприятия по режиму, эффективному в отношении вирусов.

В качестве дополнительных мероприятий рекомендуется:

- ✓ регулярно проветривать помещения и поддерживать комфортный микроклимат;
- ✓ проводить влажную уборку с дезинфицирующими средствами;
- ✓ разместить в местах общего пользования информацию о мерах профилактики.

Помните об этом и выполняйте рекомендации, предусмотренные для снижения рисков в осенне-зимний период.



Эмоциональное состояние

Сокращение светового дня влияет и на настроение: осенняя усталость и апатия — частое явление. Помогают прогулки при дневном свете (хотя бы 30–40 минут в день), режим сна и яркое освещение утром. Если подавленность затягивается на недели — это повод обратиться к врачу, а не «просто переждать».

Пожарная безопасность дома

С началом отопительного сезона количество бытовых пожаров растёт. Чаще всего их причины — неисправные обогреватели, перегруженные розетки и неосторожность с открытым огнём.

- ✓ Проверяйте электрообогреватели: исправность шнура, устойчивость корпуса, наличие автоматического отключения при опрокидывании.
- ✓ Не сушите вещи на обогревателях и не накрывайте их.
- ✓ Не оставляйте включённые электроприборы без присмотра, особенно на ночь.
- ✓ Если печное отопление — заранее прочистите дымоход и убедитесь в целостности трубы.
- ✓ Установите автономный дымовой извещатель: недорогой прибор, который неоднократно спасал жизни.

Осень — это период, когда охрана труда требует особого внимания и системного подхода. Своевременная подготовка к осенне-зимнему сезону — не прихоть, а необходимость, обусловленная как общими требованиями безопасности, так и региональной спецификой, и погодными условиями.



Короткий чек-лист на вечер

- ✓ Обогреватели выключены, розетки не перегружены.
- ✓ Дымовой извещатель на месте, батарейка живая.
- ✓ Зонт, фонарик, светоотражатель — собраны.
- ✓ Аптечка и номера экстренных служб (112) под рукой.

Но осень не так страшна, как о ней говорят, — она просто требует чуть больше внимания к мелочам. Берегите себя и близких.