

Специалист по ОТ должен уметь действовать в критических ситуациях, и травмы сотрудников — как раз такой случай. Если кто-то получил ушиб, с холодной головой и горячим сердцем делаем следующее:

1. Определяем, точно ли это ушиб. Для разных травм — разные действия. Ушиб — закрытое повреждение тканей и органов без нарушения их структуры. Ищите припухлость, кровоподтеки, боль, ограничение движений у пострадавшего. С ушибами головы иногда добавляются потеря сознания, тошнота, рвота и кровотечение из ушей.

2. Если это ушиб, есть три универсальных правила, что нужно сделать:

- приложите холод;
- наложите тугую повязку;
- организуйте покой.

И одно правило, чего делать не стоит: не нужно смазывать ушибленное место йодом, растирать его и накладывать согревающий компресс.

3. В целом разобрались, теперь пройдемся по органам.

При ушибах головы (особенно если есть потеря сознания, рвота, тошнота) и груди сразу вызывать скорую помощь и обеспечить покой. Нельзя допускать, чтобы пострадавший вставал и ходил, а переносить его можно только на руках.

При травме век — обработать их чистой водой и приложить холодный компресс.

При ушибе ноги ей придают возвышенное положение, в течение нескольких дней соблюдают щадящий режим нагрузки. Местное применение холода (струя воды, грелка со льдом и др.) и покой также необходимы.

4. Восстановление. Правильно обратиться к врачу и следовать его рекомендациям. Вот одно из них: к тепловым процедурам, которые назначают для рассасывания кровоподтека, стоит приступать только через несколько дней после травмы. То же самое касается повышения нагрузки.

Главный специалист - эксперт

по переданным полномочиям в области охраны труда

Е.М. Чернышова

