INFORMACJE Z ZAKRESU BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY PRACY

Klaudia Schafer - Raś

Specjalista ds. BHP

Cel szkolenia

Zapoznanie z tematami:

- Zasady udzielania pierwszej pomocy

PIERWSZA POMOC PRZEDMEDYCZNA

„Przyjdzie taki dzień (może wcześniej niż myślisz), kiedy będziesz trzymał w swoim ręku ludzkie życie… od tego co zrobisz zależeć będzie życie wielu osób – poszkodowanego, jego rodziny, świadków zdarzenia… być może również Twoje…”

ODPOWIEDZIALNOŚĆ KARNA za nieudzielnie pomocy z art. 162 KK

„Kto człowiekowi znajdującemu się w położeniu grożącym bezpośrednim niebezpieczeństwem utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu nie udziela pomocy, mogąc jej udzielić bez narażenia siebie lub innej osoby na niebezpieczeństwo utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, podlega **karze pozbawienia wolności do lat 3**”

Zakres pierwszej pomocy

W zakres **pierwszej pomocy przedlekarskiej** wchodzą takie czynności, jak:

- zabezpieczenie miejsca wypadku
- sprawdzenie stanu poszkodowanego

(podstawowych funkcji życiowych - oddechu i świadomości, zlokalizowanie odniesionych urazów)

- wezwanie pogotowia ratunkowego
- prowadzenie resuscytacji krążeniowo-oddechowej
- wykonanie pozostałych/innych czynności ratunkowych zależnych od stanu pacjenta i od sytuacji

Najważniejsze jest bezpieczeństwo ratownika.

Zawsze przed przystąpieniem do czynności przy poszkodowanym zadbaj wpierw o siebie:

- używaj gumowych rękawiczek
- odsuń wszystkie niebezpieczne przedmioty
- sprawdź, czy żadne niebezpieczeństwo nie grozi Ci ze strony samego poszkodowanego

Meldunek o wypadku powinien zawierać następujące dane:

CO? – rodzaj wypadku (np. zderzenie samochodów, upadek z drabiny, utonięcie, itp.),
GDZIE? – miejsce wypadku,
ILE? – liczba poszkodowanych,
JAK? – stan poszkodowanych,
CO ROBISZ? – informacje o udzielonej dotychczas pomocy,
KIM JESTEŚ? – dane personalne osoby wzywającej pomoc (numer telefonu, z którego dzwonisz).

Nigdy pierwszy nie odkładaj słuchawki!

TELEFON
numer ratunkowy 999 lub 112

TELEFON KOMÓRKOWY
numer ratunkowy 112

CB RADIO
kanał ratunkowy – 9

RADIOTELEFON
Policja, Straż Miejska, Służby Ratownicze

WEZWANIE POMOCY

Jeżeli poszkodowany nie reaguje i prawidłowo nie oddycha, **natychmiast wezwij** karetkę dzwoniąc pod numer alarmowy **999** lub **112**.

POSTĘPOWANIE Z POSZKODOWANYM

SPRAWDZANIE REAKCJI

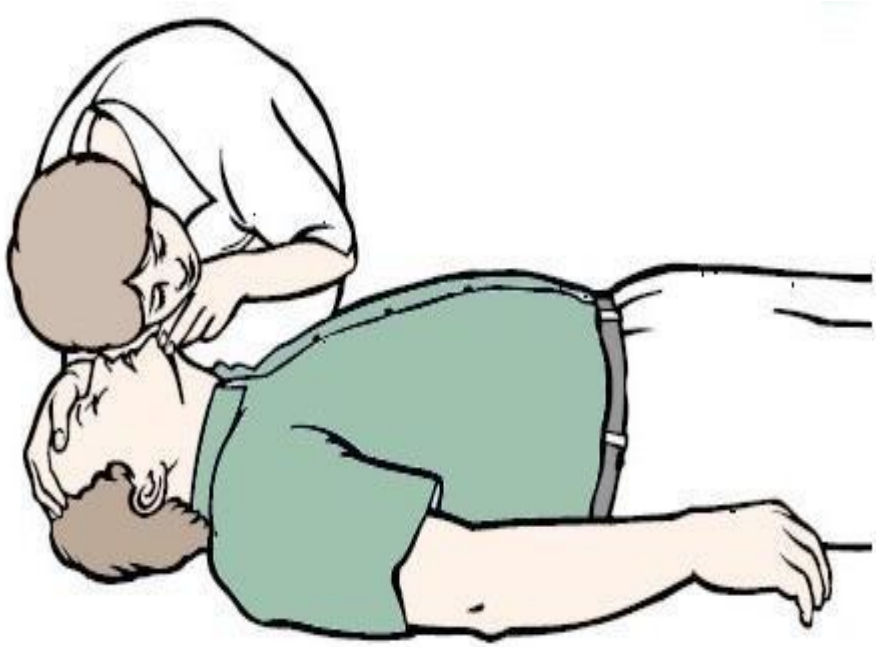
Podchodząc **od przodu** (twarzą w twarz) **delikatnie** potrząśnij za ramiona i głośno zapytaj:

Jak się nazywasz?
Co się stało?

ZWRÓCENIE NA SIEBIE UWAGI

Jeżeli nie reaguje, głośno wołaj o pomoc (zwróć na siebie uwagę), lecz **pozostań przy poszkodowanym**!

OCENA ODDECHU I UDROŻNIENIE DRÓG ODDECHOWYCH

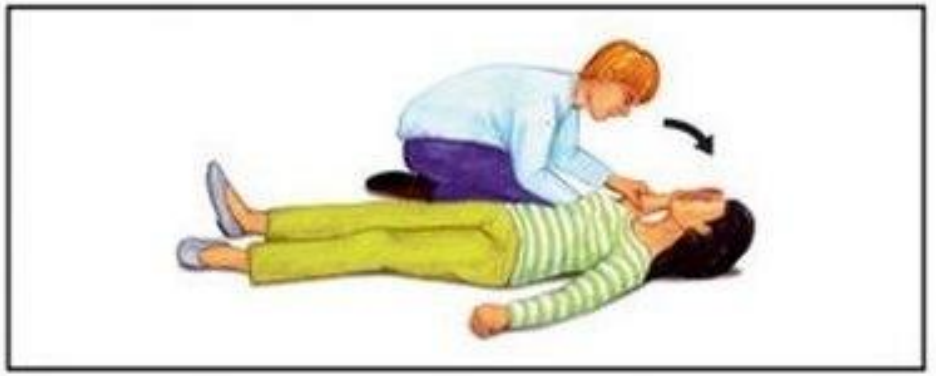


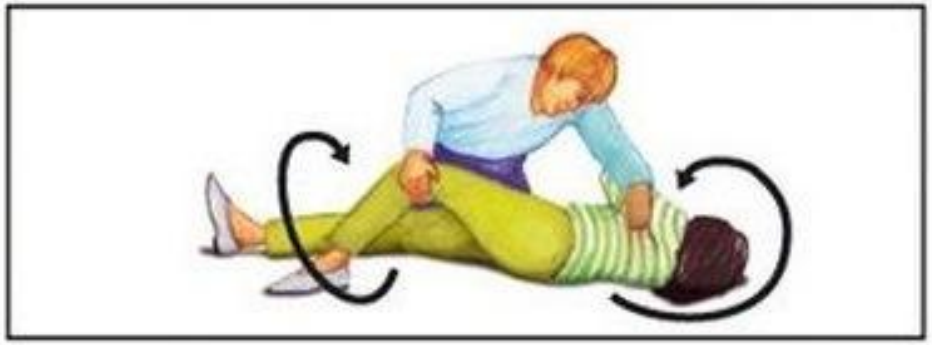
Delikatnie odegnij głowę do tyłu i unieś brodę do góry.
Teraz przy pomocy WZROKU, SŁUCHU i DOTYKU sprawdź, czy poszkodowany prawidłowo oddycha.
Powinno Ci to zająć **nie więcej, niż 10 sekund**.

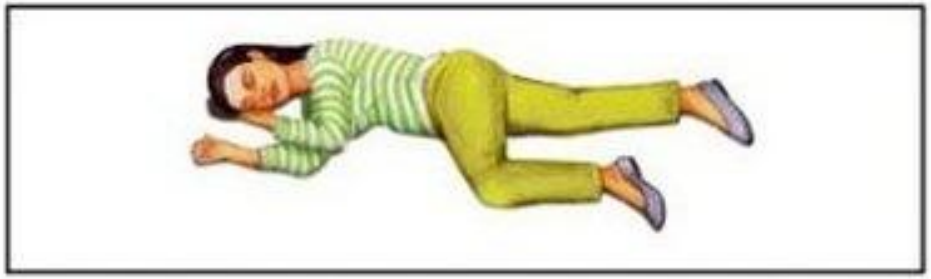
Jeśli poszkodowany ODDYCHA

1. Rękę po stronie ratownika zgiąć w łokciu i odwieść ramię
2. Nogę po stronie przeciwnej do ratownika zgiąć w stawie kolanowym
3. Drugą rękę zgiąć w łokciu u ułożyć na klatce piersiowej

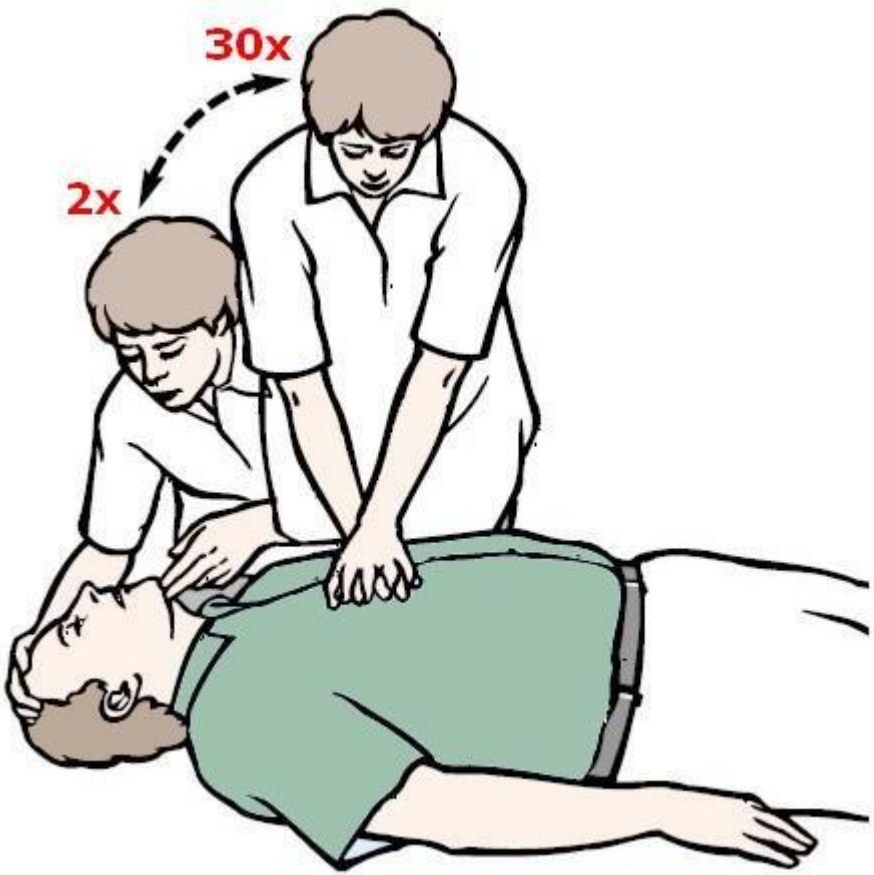
4. Obrót poszkodowanego – chwytając ratowanego za kolano, a drugą ręką za ramię – ostrożnie obróć na bok, stabilizując jego głowę
5. Dłoń ręki ‚górnej' ułożyć pod policzkiem
6. Odgiąć do tyłu głowę poszkodowanego, twarz kierując nieco ku dołowi







Jeśli poszkodowany NIE ODDYCHA



RESUSCYTACJA

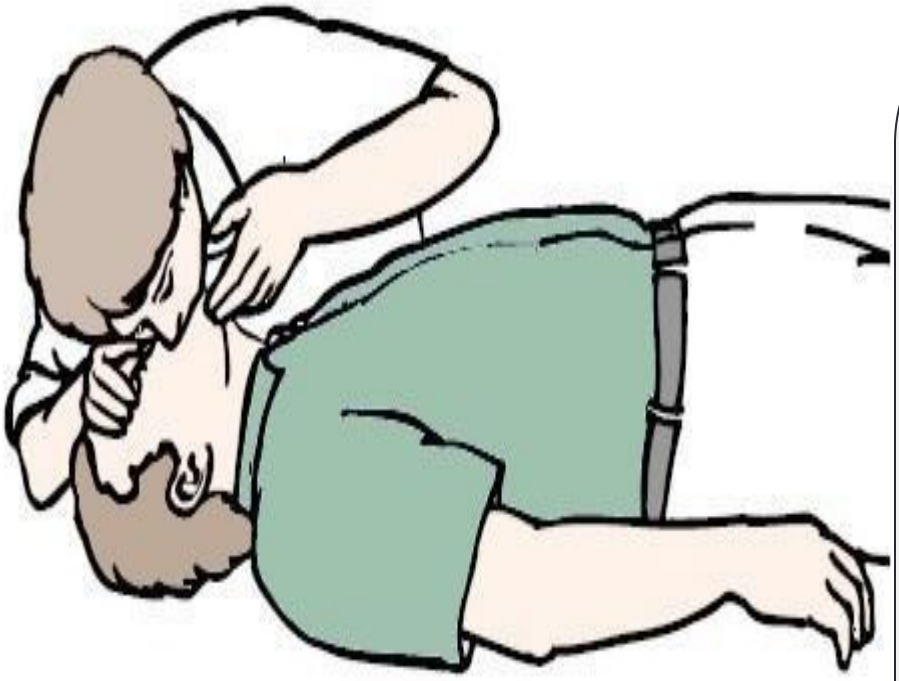
Wykonaj 30 uciśnięć klatki piersiowej.
Następnie 2 oddechy ratownicze.
Odstęp między ostatnim uciskiem a pierwszym wdechem powinien być **jak najkrótszy**.
Uciski i oddechy prowadź naprzemiennie w stosunku 30:2

- do czasu przybycia pogotowia
- powrotu oddechu u poszkodowanego
- do momentu wyczerpania sił.

UCISKANIE KLATKI PIERSIOWEJ

Poszkodowanego ułóż na plecach, na twardej i równej powierzchni. Ułóż ręce centralnie na klatce piersiowej osoby poszkodowanej. **Pamiętaj o prostych łokciach!** Klatkę piersiową uciskaj rytmicznie 30 razy z częstością do 100-120/min, na głębokość 5 - 6 cm w kierunku kręgosłupa.

Nie bój się o żebra - martwemu pacjentowi na nic się one zdadzą.



ODDECHY RATOWNICZE

Delikatnie odegnij głowę do tyłu i unieś brodę do góry.
Nabierz powietrze a następnie obejmij swoimi wargami usta poszkodowanego i **delikatnie** wdmuchnij je do płuc ratowanego.
Obserwuj, czy nie podnosi się brzuch poszkodowanego.

Każdy oddech ratowniczy powinien trwać 1 sekundę i w trakcie wdechu powinno być widać **unoszenie się klatki piersiowej!**

AED - Automatyczny zewnętrzny defibrylator

Obsługa defibrylatora

1. Naklej elektrody.
2. Postępuj zgodnie z instrukcją – polecenia głosowe.
3. Analiza EKG – nie dotykaj pacjenta.
4. Automatyczne ładowanie elektrod jeśli wskazana defibrylacja.
5. Defibrylacja wymaga przyciśnięcia przycisku +/-

APTECZKA pierwszej pomocy

Zawartość apteczki pierwszej pomocy

- Rękawiczki jednorazowe
- Aparat do sztucznego oddychania
- Materiały opatrunkowe
- Opatrunek hydro – żelowy (do oparzeń)
- Nożyce z tępym końcem
- Koc termiczny
- Instrukcja udzielania pierwszej pomocy
- Spis zawartości

W apteczce nie mogą znajdować się żadne leki !

RODZAJE URAZÓW

Zranienia

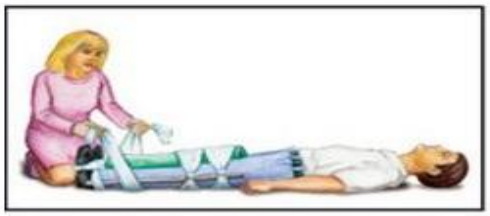
Każdą ranę pozostawiamy w stanie, w jakim ją zastaliśmy, przykrywając ją jedynie, możliwie szybko, jałowym materiałem opatrunkowym.

W czasie opatrywania ranny powinien leżeć lub przynajmniej siedzieć.

Nie należy usuwać ciał
obcych tkwiących w ranie, gdyż niejednokrotnie zapobiegają one krwawieniu

Krwotok z nosa

Złamana, skręcenia



Pierwsza pomoc polega na unieruchomieniu **dwóch stawów sąsiadujących** ze złamaną kością lub **dwóch sąsiednich kości**, jeżeli uszkodzony jest staw.
Nie przesuwaj ofiary, jeśli podejrzewasz, że ma uszkodzony kręgosłup, szyję lub miednicę.

WEZWIJ POMOC

OMDLENIA (ZASŁABNIĘCIE)

Omdlenia to krótkotrwała przemijająca utrata przytomności

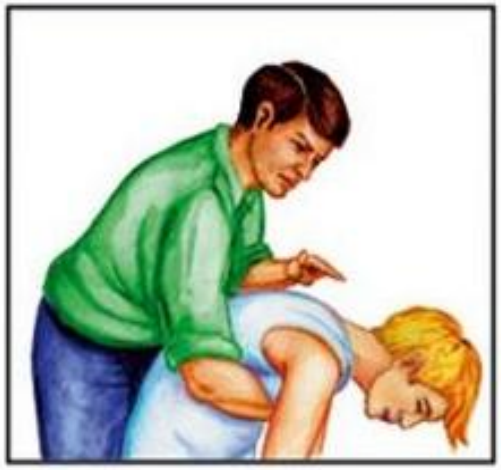
OBJAWY POPRZEDZAJĄCE:

- osłabienie,
- „mroczki" przed oczami,
- szumy w uszach,
- blada, spocona skóra.

PIERWSZA POMOC

- oceń parametry życiowe (ABC)
- zastosuj pozycję przeciwwstrząsową, unieś kończyny dolne około 30 stopni do góry,
- kobiety ciężarne po omdleniu ułóż na lewym boku,
- zapewnij dostęp świeżego powietrza
- nie pionizuj (nie stawiaj na nogi) chorego zbyt szybko, aby nie doszło do ponownego omdlenia,
- nie podawaj żadnych leków.

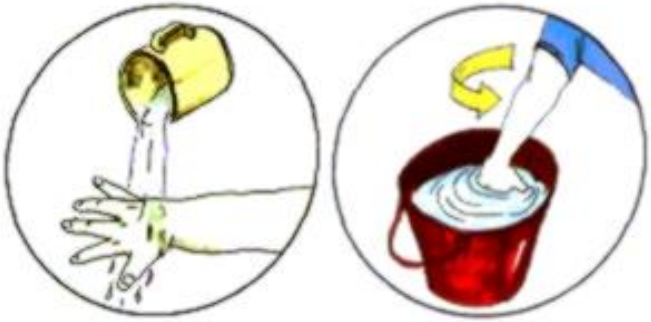
ZAKRZTUSZENIA



Spróbuj poklepać dłonią złożoną w "łódeczkę" poszkodowanego po plecach.

Jeśli to nie pomoże, zastosuj manewr Heimlicha: stojąc z tyłu, obejmujemy poszkodowanego na wysokości brzucha, kładziemy nasadę złączonych dłoni między pępkiem a dolnymi żebrami i naciskamy na przeponę.

Oparzenia



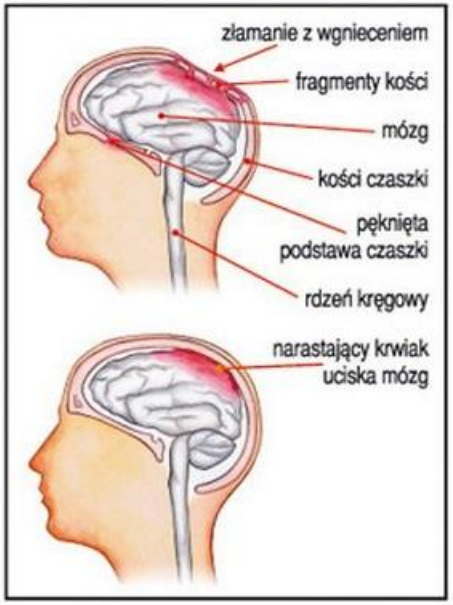
Oparzenia jak najszybciej ozięb chłodną wodą dopóki ból nie ustąpi.
Nie zrywamy ubrania, które przykleiło się do skóry.
Nie stosuj żadnych **maści** ani tłuszczów.
Pęcherze na skórze przykryj sterylnym opatrunkiem. **Nie przebijaj ich** ani nie wyciskaj.

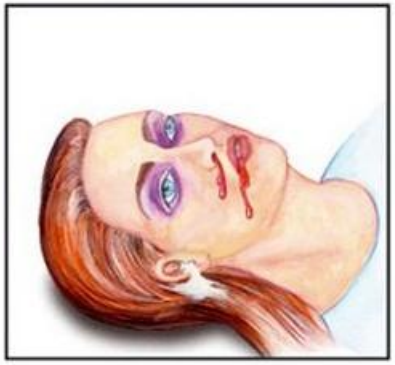
Porażenia prądem

- Odetnij dopływ prądu najszybciej jak to możliwe.
- Zadzwoń po pogotowie i straż pożarną.
- Nie dotykaj porażonego, dopóki dopływ prądu nie zostanie odcięty. Dopiero wtedy sprawdź, czy oddycha i czy ma tętno.

- Jeśli to konieczne, zastosuj sztuczne oddychanie lub masaż serca

Urazy głowy





Przy uderzeniu w głowę istnieje niebezpieczeństwo urazu mózgowego i późniejszych poważnych komplikacji.

Jeśli głowa krwawi, załóż opatrunek, zabandażuj i każ rannemu leżeć, dopóki nie przyjedzie lekarz.

Nie wycieraj wyciekającego z nosa lub ucha płynu mózgowo-rdzeniowego lub krwi

Zawał serca

Jest to martwica mięśnia sercowego najczęściej spowodowana zamknięciem tętnicy wieńcowej zazwyczaj na skutek zmian miażdzycowych

OBJAWY:

- Ból w klatce piersiowej (promieniujący do lewej ręki, żuchwy, pleców, brzucha)
- Duszności, trudności w oddychaniu
- Niepokój, lęk, nadmierne pocenie się

POSTĘPOWANIE:

- Zapewnij choremu spokój
- Unikaj pozycji leżącej, pozycja siedząca, ew. wygodna dla chorego
- Zapewnij dopływ świeżego powietrza (poluzuj odzież, krawat, pasek)
- Jak najszybciej wezwij pogotowie
- Nie aplikuj żadnych leków osobiście (ew. umożliw choremu zażycie jego leków-np. nitroglicerynę pod język –jeżeli nie ma niskiego ciśnienia

Udar mózgu

Uszkodzenie struktur mózgu w wyniku niedokrwienia lub krwotoku do przestrzeni wewnątrzczaszkowych.
Udary dzielą się na:

- krwotoczne (wylewy)
- niedokrwienne (zawały mózgu).

OBJAWY:
Nagły silny ból głowy, nudności, wymioty, zaburzenia widzenia, zaburzenia mowy, bełkotliwa mowa, porażenie połowiczne twarzy (opadająca powieka, opadający kącik ust) oraz ciała, zaburzenia świadomości, nierówne źrenice, utrata przytomności
POSTĘPOWANIE:
Pozycja bezpieczna
Wezwanie pogotowia (najlepiej do godziny czasu)

Napad padaczkowy

Padaczka jest to schorzenie neurologiczne charakteryzujące się nawracającymi napadami drgawek, którym najczęściej towarzyszy utrata przytomności lub tzw. zawieszenie

OBJAWY:

Nagłe osunięcie się na ziemię

Ruchy konwulsyjne

Krwista „piana” z ust

Bezwiedne oddanie moczu lub stolca

Po ataku śpiączka z regularnym oddechem

POSTĘPOWANIE:

Zabezpieczenie miejsca zdarzenia, ochrona głowy przed dodatkowymi urazami.

Czego robić nie wolno: nie staraj się tłumić drgawek siłą, nie podawaj żadnych leków doustnie, nie staraj się ocucić, nie przeszkadzaj w odpoczynku po napadzie – to był dla organizmu duży wysiłek

Nie wkładaj nic do ust, możesz spowodować dodatkowe uszkodzenia!

Dziękuję za uwagę