

# **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 wchodzi 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 uszkodzonym zadbaj w wpierw o siebie:

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

# 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:

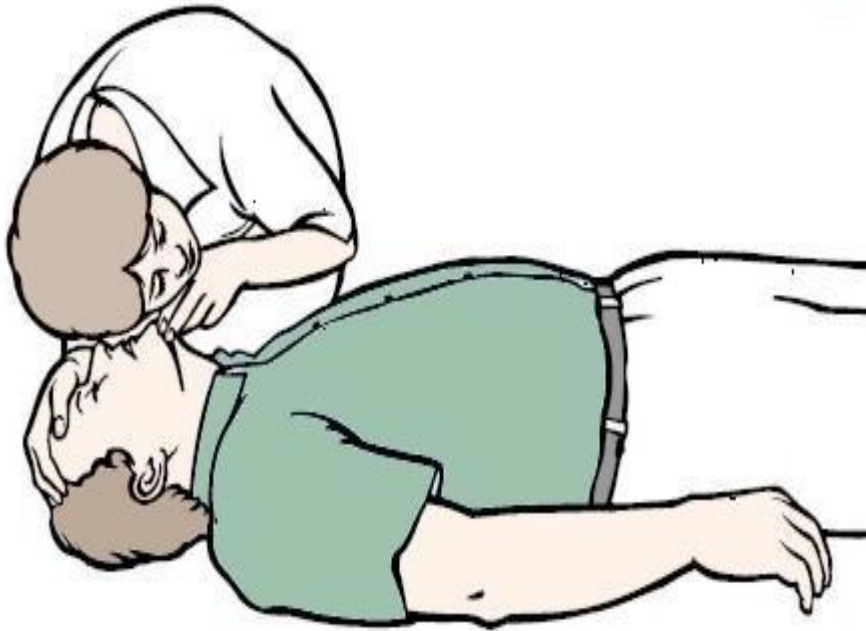
Jak się nazywasz?  
Co się stało?



**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

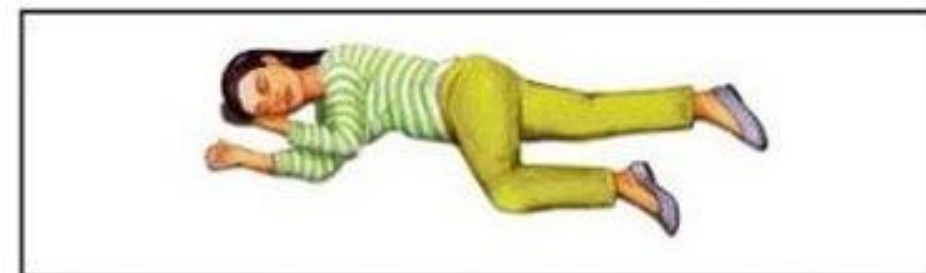
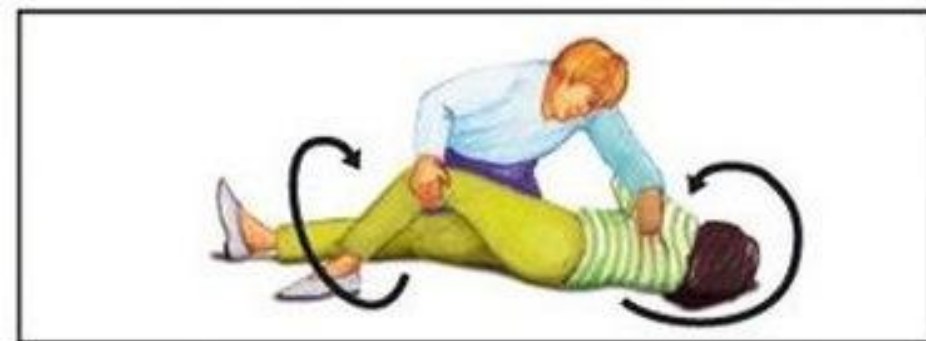
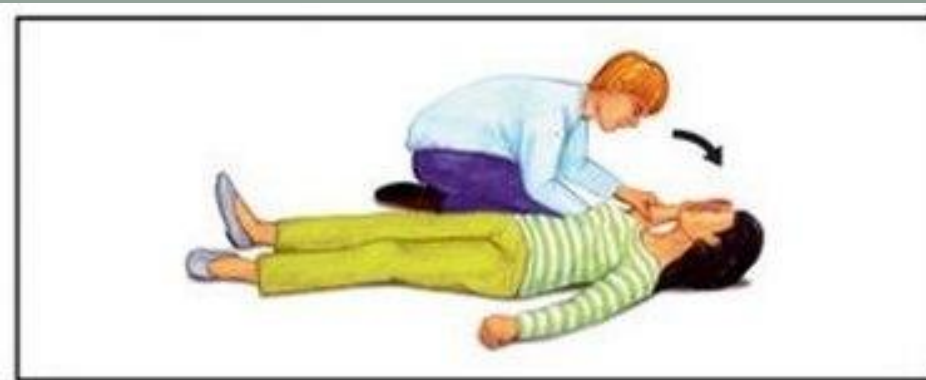


**Delikatnie** odegnij głowę do tyłu i unieś brodę do góry.

Teraz przy pomocy WZROKU, SŁUCHU i DOTYKU sprawdź, czy uszkodzony prawidłowo oddycha. Powinno Ci to zająć **nie więcej, niż 10 sekund.**

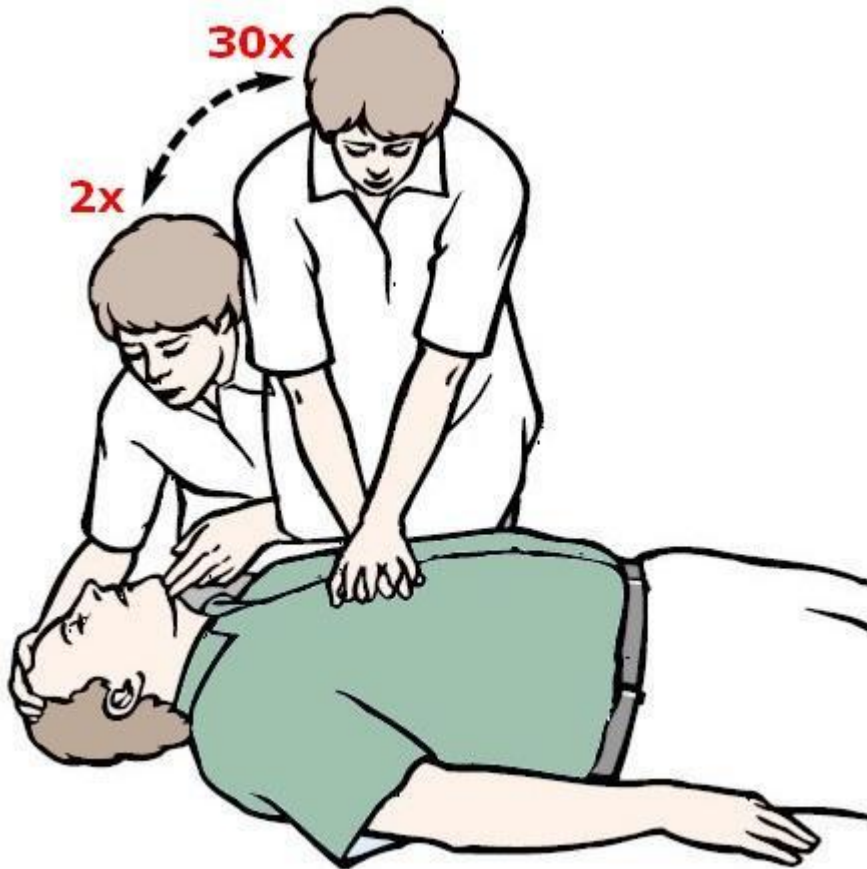
Jeśli uszkodzony ODDYCHA

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 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 uciśnieć klatki piersiowej.

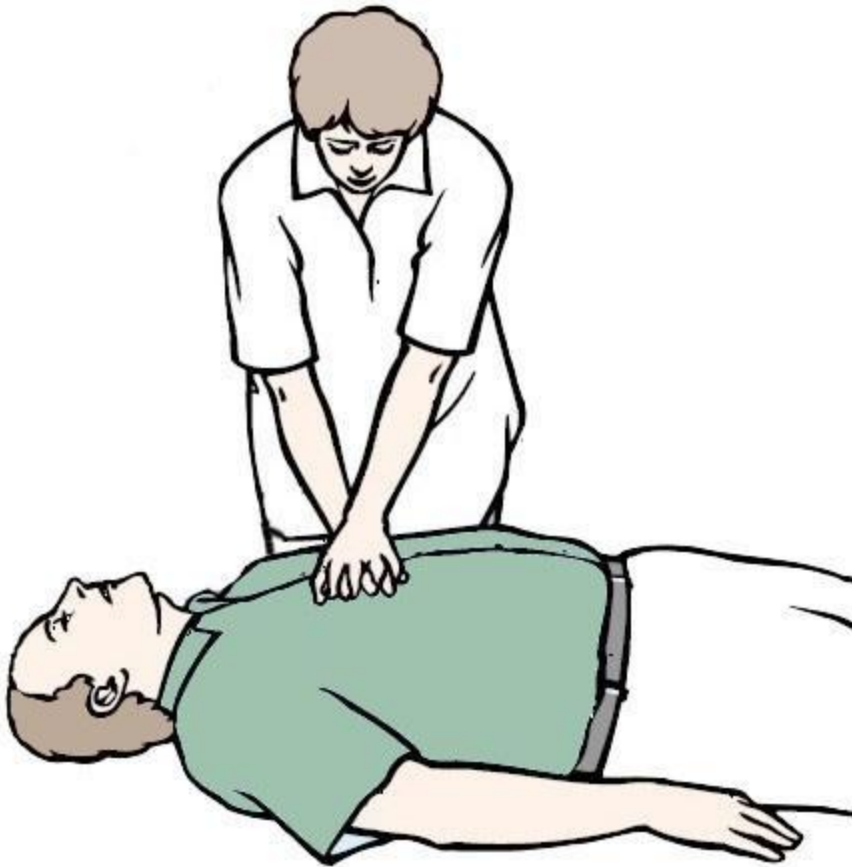
Następnie 2 oddechy ratownicze. Odstęp między ostatnim uciskiem a pierwszym wdechem powinien być **jak najkrótszy**.

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 przycięnięcia przycisku +/-



# + PIERWSZA POMOC + W NAGŁYCH WYPADKACH

Zanim przystąpiemy do wykonania pracy lub powołania w innych okolicznościach (tamtożyczy) należy odprawić należnych oraz zapoznać się z instrukcją obsługi. Opatrzka jest przydatna do bezpośredniego zastosowania – w wypadkach, między innymi w przypadku, gdy na osobach znajdujących się w otoczeniu osoby doświadczonej. Dzięki właściwej pomocy możemy uratować zdrowie i życie, a także uniknąć niekorzystnych skutków. Przed użyciem odprawy należy sprawdzić, czy jest ona w pełni sprawna, a także czy użyć jej w razie potrzeby i innych osób, które mogą być potrzebne.

Zanim się odprawić, należy sprawdzić, czy jest ona w pełni sprawna, a także czy użyć jej w razie potrzeby i innych osób, które mogą być potrzebne.

1. **PRZYKROSIENIE POZAKROKOWANEGO** - w przypadku uszkodzenia skóry, przemyć ją wodą, a nie spirytusem, aby nie spowodować jej uszkodzenia. W przypadku oparzenia skóry przemyć ją wodą, a nie spirytusem, aby nie spowodować jej uszkodzenia. W przypadku oparzenia skóry przemyć ją wodą, a nie spirytusem, aby nie spowodować jej uszkodzenia.
2. **OPATRYWANIE RANY** - w przypadku rany, przemyć ją wodą, a nie spirytusem, aby nie spowodować jej uszkodzenia. W przypadku oparzenia skóry przemyć ją wodą, a nie spirytusem, aby nie spowodować jej uszkodzenia.
3. **PANOWANIE KROKWIOTOKIEM** - w przypadku rany, przemyć ją wodą, a nie spirytusem, aby nie spowodować jej uszkodzenia. W przypadku oparzenia skóry przemyć ją wodą, a nie spirytusem, aby nie spowodować jej uszkodzenia.
4. **ZAKRĘPIENIE KROKWIOTOKIEM** - w przypadku rany, przemyć ją wodą, a nie spirytusem, aby nie spowodować jej uszkodzenia. W przypadku oparzenia skóry przemyć ją wodą, a nie spirytusem, aby nie spowodować jej uszkodzenia.
5. **OPATRYWANIE OPARZENIA** - w przypadku oparzenia skóry, przemyć ją wodą, a nie spirytusem, aby nie spowodować jej uszkodzenia. W przypadku oparzenia skóry przemyć ją wodą, a nie spirytusem, aby nie spowodować jej uszkodzenia.
6. **W PRZYPADKU OPARZENIA BRZOCHA** - w przypadku oparzenia brzucha, przemyć go wodą, a nie spirytusem, aby nie spowodować jego uszkodzenia. W przypadku oparzenia brzucha przemyć go wodą, a nie spirytusem, aby nie spowodować jego uszkodzenia.
7. **OPATRYWANIE OPARZENIA** - w przypadku oparzenia skóry, przemyć ją wodą, a nie spirytusem, aby nie spowodować jej uszkodzenia. W przypadku oparzenia skóry przemyć ją wodą, a nie spirytusem, aby nie spowodować jej uszkodzenia.

# 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.



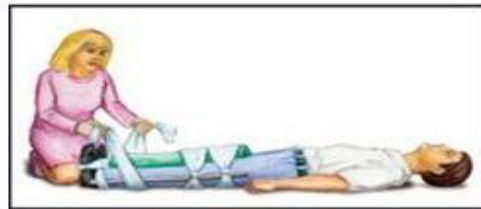
Nie należy usuwać ciał obcych tkwiących w ranie, gdyż niejednokrotnie zapobiegają one krwawieniu

# 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 przesuвай ofiary, jeśli podejrzewasz, że ma uszkodzony kręgosłup, szyję lub miednicę.



WEZWIJ POMOC

## OMDLENIA (ZASŁABNIĘCIE)

**Omdlenia to krótkotrwała przemijająca utrata przytomności**



**OBJAWY  
POPRZEDZAJĄCE:**

- osłabienie,
- „mrocзки” przed oczami,
- szумы w uszach,
- biała, spocona skóra.

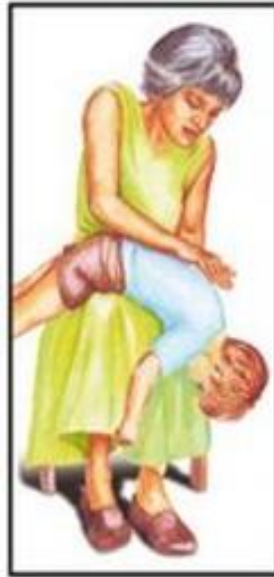
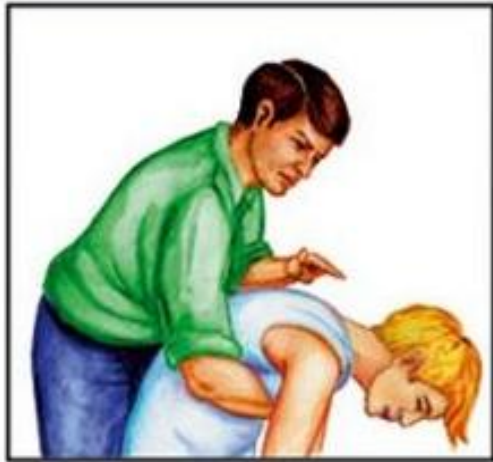


**PIERWSZA POMOC**

- 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 ozieb 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.

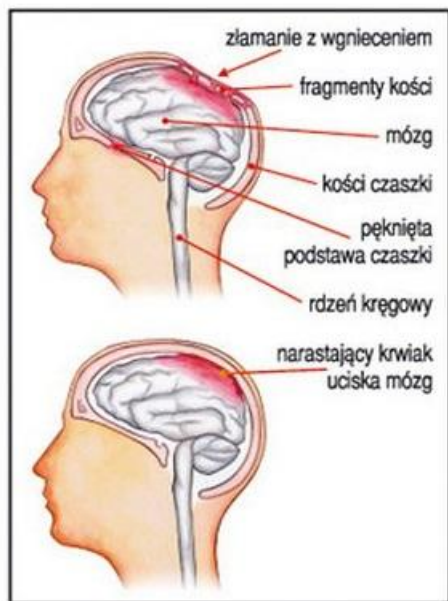


# Porażenia prądem



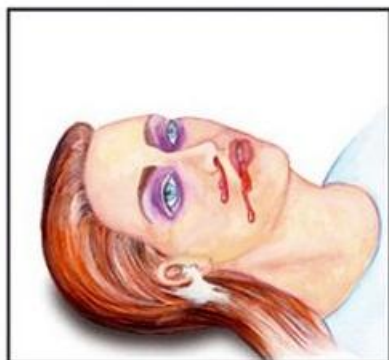
- Odetnij dopływ prądu najszybciej jak to możliwe.
- Zadzwoń po pogotowie i straż pożarną.
- Nie dotykaj porażonego, dopóki dopływ prądu nie zostanie odcięty. Dopiero wtedy sprawdź, czy oddycha i czy ma tętno.
- Jeśli to konieczne, zastosuj sztuczne oddychanie lub masaż serca

# Urazy głowy



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

Jeśli głowa krwawi, załóż opatrunek, zabandażuj i kaź 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 miażdżycowych

## **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**