

# INSTRUKCJA BHP

## INSTRUKCJA PIERWSZEJ POMOCY PRZEDLEKARSKIEJ W NAGŁYCH PRZYPADKACH ZAGRAŻAJĄCYCH ZDROWIU

### UWAGI OGÓLNE

Szansa na przeżycie ofiar wypadków, osób ulegających nagłym zachorowaniom zależy w pierwszej kolejności nie od kwalifikowanych służb ratowniczych, lecz od natychmiastowej pomocy udzielonej przez świadków znajdujących się w miejscu zdarzenia. Nawet ciężko poszkodowani z zaburzeniami oddychania, zatrzymaniem krążenia, krwotokami, w stanie wstrząsu pourazowego, mogą zostać uratowani, o ile podejmiemy niezwłoczne działania podtrzymujące życie poszkodowanego.

### I. POSTĘPOWANIE NA MIEJSCU WYPADKU

1. Zachowaj spokój.
2. Zorientuj się, ile jest ofiar i jakie odniosły obrażenia (szybka kwalifikacja).
3. O ile to możliwe nie opuszczając miejsca wypadku wezwij pomoc. **Numer ratunkowy to 112.**
4. Wzywając pomoc, określ miejsce **zdarzenia, liczbę ofiar, rodzaj obrażeń i stan ogólny.**
5. Nigdy nie rozłączamy się bez polecenia dyspozytora PR.
6. Niezwłocznie zajmij się najcięższymi stanami zagrażającymi życiu (zatrzymanie oddychania i krążenia, krwotoki, wstrząs).
7. Nie pozostawiaj poszkodowanych bez opieki.
8. Nie przerywaj działań ratunkowych do momentu przybycia fachowego personelu medycznego i przejęcia przez nich akcji.
9. Przemieszczanie z miejsca wypadku, transport prowizoryczny podejmujemy wyłącznie w razie uzasadnionej konieczności ewakuacji.

### II. JAK POSTĘPOWAĆ Z POSZKODOWANYM?

1. Sprawdź, czy jest on przytomny, czy oddycha, tym samym czy ma zachowane krążenie krwi, czyli najistotniejsze cechy decydujące o przeżyciu. Jeżeli jest nieprzytomny, natychmiast wezwij pomoc pogotowia. Osoba nieprzytomna nie porusza się, nie reaguje na nasz głos, na dotyk. Nigdy nie potrząsamy osobą nieprzytomną, nie klepiemy po twarzy, to błędne postępowanie.
2. Sprawdź czy oddycha. Można to zrobić, przystawiając ucho do ust i nosa poszkodowanego i nasłuchując wydechu poszkodowanego lub obserwując ruchy oddechowe klatki piersiowej i brzucha.
3. Jeżeli poszkodowany ma zachowane własne krążenie krwi i oddychanie, a jest nieprzytomny, staraj się go ułożyć na boku w pozycji bezpiecznej (o ile nie ma innych obrażeń ciała wymagających opatrzenia). Pozycja bezpieczna na boku (pozycja boczna ustalona) polega na ugięciu obu nóg w kolanach i biodrach, odchyleniu głowy do tyłu i podłożeniu pod twarz dłoni obu rąk. Ułożenie takie zapobiega zachłyśnięciu i niedrożności dróg oddechowych nieprzytomnego.
4. Jeżeli poszkodowany nie oddycha, spróbuj udroźnić drogi oddechowe. Odchyl głowę do tyłu, unieś żuchwę, usuń ewentualne ciała obce z jamy ustnej (obluzowane protezy zębowe, ziemia, guma do żucia, itp.).
5. Jeżeli drogi oddechowe są wolne, należy sprawdzić najpierw, czy powrócił oddech. Jeżeli oddech nie powrócił, trzeba rozpocząć pośredni masaż serca oraz oddychanie zastępcze („sztuczne”). Jeżeli nie podejmuje się działań ratowniczych, to po **4 minutach** bezpowrotnie umiera mózg poszkodowanego.

### III. POŚREDNI MASAŻ SERCA

1. Ułóż osobę ratowaną na twardym, równym podłożu na plecach.
2. Ratownik układa swoje dłonie na dolnej połowie mostka i nie odrywając ich, rytmicznie uciska klatkę piersiową tak, aby uchylała się o 3 – 5 cm.
3. Po każdych 30 uciśnięciach wykonaj 2 oddechy zastępcze. Częstość uciskania klatki piersiowej powinna wynosić 100 na minutę.
4. Utrzymując drożność, wdmuchuj swoje powietrze wydechowe do ust lub nosa, 2 wdychy, tak, aby uniosła się klatka piersiowa poszkodowanego. Jeżeli dysponujesz tzw. maseczką do sztucznego oddychania, należy oddychać przez nią.
5. Pośredni masaż serca należy kontynuować do przybycia zespołu pogotowia ratunkowego lub powrotu własnej czynności serca (np. poszkodowany poruszy się, zacznie oddychać).

#### IV. ZATRUCIE SUBSTANCJAMI/MIESZANINAMI NIEBEZPIECZNYMI

1. Bez względu na nasilenie objawów zatrucia (ból i zawroty głowy, nudności, wymioty, biegunka, ślinotok, łzawienie oczu, swędzenie, pieczenie i zaczerwienienie skóry, drżenie mięśni, drgawki, utrata przytomności) **skontaktuj się z lekarzem w lub wezwij pogotowie ratunkowe**. Postaraj się przed przybyciem lekarza ustalić, jaki środek był przyczyną zatrucia (najlepiej pokaż lekarzowi kartę charakterystyki preparatu/substancji niebezpiecznej).
2. Jeśli zatrucie nastąpiło przez **skórę** – włóż rękawice gumowe i zdejmij z zatrutego zanieczyszczone ubranie. Umyj skórę dużą ilością letniej wody (najlepiej z mydłem). Usuń resztki trucizny.
3. Jeśli zatrucie nastąpiło przez **układ oddechowy** – wynieść zatrutego poza zasięg oddziaływania trucizny. Rozluźnij odzież. Okryj go przed oziębieniem i osłoń przed słońcem.
4. Jeśli zatrucie nastąpiło przez **układ pokarmowy** – a od chwili zatrucia upłynęło nie więcej niż 6 godzin, spróbuj wywołać wymioty poprzez podanie dużej ilości wody (dwa i więcej litrów) lub roztworu soli kuchennej (1 łyżka na szklankę wody) oraz drażnienie tylnej ścianki gardła. W razie potrzeby podaj solankę jeszcze dwukrotnie (co 10 – 15 min.). Podaj doustnie parafinę w płynie, aby zapobiec wchłanianiu się trucizny z układu pokarmowego, a jeśli nie ma biegunki – podaj sól gorzką (1 łyżka na szklankę wody).
  - Jeżeli poszkodowany jest nieprzytomny, nie wolno niczego podawać do picia i jedzenia, ani wywoływać wymiotów.
  - Nie wolno podawać oleju rycynowego i innych tłuszczów (**także mleka**), gdyż ułatwiają one wchłanianie trucizny.

#### V. DZIAŁANIA PO USTABILIZOWANIU SYTUACJI

1. Zapewnić poszkodowanemu minimum komfortu oczekiwania na pomoc medyczną,
2. Chronić poszkodowanego przed utratą ciepła (folia NRC), kontroluj nadal funkcje życiowe (krążenie krwi, oddychanie, przytomność).
3. Kontrolować opatrunki.
4. Utrzymywać kontakt słowny z przytomnymi.

#### VI. ZAWARTOŚĆ STANDARDOWEJ APTECZKI PIERWSZEJ POMOCY

1. Opakowanie.
2. Latarka.
3. Nożyczki lub nóż.
4. Gaza opatrunkowa sterylna 3 op. + opatrunek osobisty.
5. Bandaż elastyczny 2 op.
6. Chusta trójkątna 2 szt.
7. Opatrunki hydrożelowe WaterJel 2 op. 20 x 20 cm.
8. Agrafki 4 szt.
9. Maseczka do zastępczej wentylacji.
10. Rękawiczki gumowe 3 pary.
11. Folia termoizolacyjna (NRC).
12. Plaster zwykły.
13. Plastry z opatrunkiem (kilka rozmiarów).
14. Instrukcja pierwszej pomocy.

Sporządził:

ZATWIERDZAM:

.....

.....

.....dnia .....