

INSTRUKCJA BHP	
ZASADY UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY	

OGÓLNE ZASADY POSTĘPOWANIA

1. **Analiza zastanej sytuacji**
 2. **Wezwanie pomocy**
 3. **Zabezpieczenie miejsca zdarzenia**
 4. **Dotarcie do poszkodowanego**
 5. **Udzielenie pierwszej pomocy**
1. Przestrzeganie wskazanej kolejności podejmowanych czynności umożliwi racjonalne i skuteczne działania ratownicze zmniejszając ryzyko wystąpienia paniki i działania chaotycznego.

LEKKIE URAZY Spowodowane potknięciem, przewróceniem, uderzeniem o przeszkodę (np. krwiak, zasiniaczenie, zaczerwienienie itp.)

1. Wykonać okład z kwaśnej wody (dot. obrażeń bez przerwania ciągłości skóry).
2. Skontaktować się z lekarzem.

SKRĘCENIA, ZWICHNIĘCIA

1. Założyć opatrunek unieruchamiający 2 sąsiednie stawy
2. Przewieźć do ambulatorium chirurgicznego.

ZŁAMANIA

1. Pozostać przy poszkodowanym i rozmawiać z nim, nie wpadać w panikę.
2. Nigdy nie przenosić poszkodowanego bez ważnej przyczyny.
3. Zapewnić komfort termiczny, nie sprawiać dodatkowego bólu, zaproponować „oszczędzanie sił”.
4. Wezwać Pogotowie.

OMDLENIE (chwilowa utrata przytomności)

1. Sprawdzić drożność dróg oddechowych
2. Sprawdzić czy poszkodowany oddycha
3. Sprawdzić czy poszkodowany ma krążenie
4. Zapewnić dopływ świeżego.
5. Ułożyć pacjenta w pozycji bocznej ustalonej i wezwać pomoc.

KRWOTOK ZEWNĘTRZNY ZRANIENIA

1. Ubrać rękawiczki przed przystąpieniem do udzielania pomocy.
2. W miejscu krwawienia założyć opatrunek z gazy lub bandaża. Nie wolno stosować waty i ligniny bezpośrednio na rany.
3. Założyć opatrunek uciskowy na ranę.
4. Gdy poszkodowany nieprzytomny – postępować jak w omdleniu.
5. Zgłosić się do ambulatorium chirurgicznego lub/i wezwać Pogotowie.

KRWOTOK WEWNĘTRZNY, OBJAWY WSTRZĄSU

Jak rozpoznać?

Poszkodowany jest zwykle: blady, spocony, słaby, ma szybkie tętno i niskie ciśnienie krwi; czasem krew może wydobywać się z naturalnych otworów lub sytuacja wskazuje na możliwość urazu narządów wewnętrznych

1. Jak najszybciej wezwać pomoc (bardzo liczy się czas!).
2. Okryć poszkodowanego kocem.
3. Do czasu przybycia pomocy medycznej postępować jak w omdleniu.

PORAŻENIE PRADEM ELEKTRYCZNYM

1. **Wyłączyć zasilanie!!!**
2. Sprawdzić czy poszkodowany jest przytomny i czy oddycha.
3. Gdy nie ma oznak krążenia przystąpić do resuscytacji krążeniowo – oddechowej.
4. Wezwać Pogotowie

OPARZENIA TERMICZNE I CHEMICZNE

Objawy:

Oparzenia I stopnia: rumień, wrażliwość na dotyk,
Oparzenia II stopnia: zaczerwienienia i pęcherze
Oparzenia III i IV stopnia: pęcherze, zwęglenia (natychmiast wezwać Pogotowie)

1. Przerwać kontakt poszkodowanego z czynnikiem parzącym.
 2. usunąć odzież, jeśli się tli.
 3. Zmyć powierzchnię oparzoną dużą ilością zimnej wody.
- Uwaga: oparzenie II stopnia obejmujące dużą powierzchnię ciała wymaga przewiezienia poszkodowanego do szpitala.*

PADACZKA

1. Zachować spokój.
2. Zabezpieczyć pacjenta przed dodatkowymi urazami, odsunąć ruchome przedmioty z otoczenia.
3. Zabezpieczyć język przed przegryzieniem, nie podawać nic do picia.
4. W razie wymiotów odchylić głowę na bok.
5. Wezwać Pogotowie.

Uwaga: większość objawów mija samoistnie po 2 – 3 minutach

NIEDOCUKRZENIE

Występuje zwykle u chorych na cukrzycę, biorących leki lub insulinę

1. Pacjent nieprzytomny – postępuj jak przy omdleniu i wezwij pomoc.
2. Gdy świadomość powraca podać osłodzoną herbatę do wypicia.
3. Wezwać pogotowie.

Uwaga: Gdy pacjent ma przy sobie Glucagen – Hypokit podać go domięśniowo (Lek z pomarańczowego opakowania, instrukcja jest w środku)

BRAK ODDECHU

1. Ułożyć poszkodowanego na plecach.
2. Zapewnić drożność dróg oddechowych.
3. Wykonać sztuczne oddychanie metoda Usta – Usta, lub Usta – Nos z częstotliwością 10 – 12 razy na minutę.
4. Wezwać pogotowie.

Uwaga: Wykonując sztuczne oddychanie należy zawsze używać środków ochrony osobistej.

BRAK OZNAK KRĄŻENIA

1. Ułożyć poszkodowanego na plecach.
2. Zapewnić drożność dróg oddechowych.
3. Wykonać sztuczne oddychanie metoda Usta – Usta, lub Usta – Nos w tempie 10-12/min.
4. Wykonywać zewnętrzne uciskanie mostka w jego wolnej części w tempie 100/min., na głębokość 3,5 – 5 cm.
5. Zabiegi wymienione wyżej (resuscytacja krążeniowo oddechowa) wykonuje jeden ratownik; dwa wdechy - 30 uciśnień mostka.
6. Wezwać pogotowie.

Telefony alarmowe:

999 Pogotowie Ratunkowe

998 Straż Pożarna

997 Policja

.....
Sporządził