

 Starostwo Powiatowe w Końskich	INSTRUKCJA	Nr dokumentu: I/ OI.0120.39.2021	Wydanie: 2
		Strona: 1	

**Załącznik Nr 15
do Zarządzenia Nr 39/2021
Starosty Koneckiego
z dnia 21 września 2021r.**

INSTRUKCJA BHP UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY

Życie poszkodowanego w wypadku przy pracy lub powstałego w innych okolicznościach bardzo często zależy od postawy ratujących oraz znajomości udzielania pierwszej pomocy. Obowiązek ratowania spoczywa na każdym. Osoby udzielające pierwszej pomocy nie powinny bać się odpowiedzialności za niewłaściwe jej udzielenie. Przed prawem odpowiada tylko ta osoba, która tej pomocy nie udzieliła, a mogła to uczynić bez narażenia siebie i innych osób ratujących poszkodowanego.

Jak pomóc poszkodowanemu:

Obowiązują pewne standardy postępowania. I tak, w sytuacji kiedy to zdrowie, a nawet życie poszkodowanego zależy od naszych działań musimy:

- zachować spokój,
- powiadomić pogotowie ratunkowe,
- usunąć poszkodowanego – jeśli jest to konieczne – ze środowiska zagrażającego życie, jednocześnie podjąć akcję ratowniczą,
- przeprowadzić ocenę stanu poszkodowanego:
 - jego świadomość (zadajemy jakieś pytanie),
 - czy oddycha (przykładając rękę do ust),
 - czy jest zachowana czynność serca (sprawdzamy na tętnicy szyjnej),

 Starostwo Powiatowe w Końskich	INSTRUKCJA	Nr dokumentu: I/ OI.0120.39.2021	Wydanie: 2
		Strona: 2	

- czy nie wystąpiły objawy krwawienia wewnętrznego (objawy wstrząsu pourazowego, tzn. bladość powłok skórnych, niepokój lub obojętność, zimny pot, słabo wyczuwalne tętno),
- sprawdzić, czy nie wystąpiły złamania, oparzenia itp.

Postępowanie nasze będzie uzależnione od objawów, jakie stwierdzimy.

– Przenoszenie poszkodowanego.

Ciężko poszkodowanego należy przenieść w taki sposób, aby nie sprawić bólu i nie spowodować pogorszenia jego stanu. Przenosić powinny trzy osoby ustawione z jednej strony lub dwie osoby i trzecia ze strony przeciwnej po środku. Przyklękają na lewe kolano i wsuwają obie dłonie pod ciało poszkodowanego: jedna osoba – pod głowę i plecy, druga pod krzyż i miednicę, trzecia pod uda i podudzia, przy czym jednocześnie podnoszą do góry celem przemieszczania w bezpieczne miejsce.

– Opatrywanie ran.

Udzielający pierwszej pomocy powinni zadbać o swoje bezpieczeństwo, gdyż każda rana może być źródłem zakażenia. Przede wszystkim należy używać rękawic (np. gumowych). Rany nie wolno przemywać wodą, środkami leczniczymi, zasypywać proszkami i smarować maściami, gdyż utrudnia to gojenie. Przenoszony brud z powierzchni skóry do rany może wywołać zakażenie.

Na ranę nakładamy wyjałowioną gazę, której nie należy dotykać rękami na powierzchni, a tylko chwytamy za jej obrzeża i owijamy bandażem. Oczyszczenie ran z brudu, ziemi itp. należy do lekarza.

 Starostwo Powiatowe w Końskich	INSTRUKCJA	Formularz F3c-P/4/1	
		Nr dokumentu: I/ OI.0120.39.2021	Wydanie: 2
		Strona: 3	

– Tamowanie krwotoków.

Rana jest to przerwanie ciągłości tkanki skórnej lub błon śluzowych np. jamy ustnej. Rozległość i głębokość ran zależy od rodzaju urazu, jego siły i miejsca, na które działa. W przypadku nacięcia przebicia żył tętniczych kończyn górnych i dolnych należy je podnieść do góry. Na ranę przyłożyć wyjałowiony opatrunek i mocno przyciskać przez 4-5 minut. Nie należy dotykać rany palcami. Kiedy krwawienie nie ustaje, czynność należy powtórzyć. Krwotok możemy próbować powstrzymać stosując palcami ucisk tętnicy lub żyły pomiędzy miejscem zranienia a sercem. Poszkodowanego z krwotokiem z nosa sadza się z głową lekko pochyloną ku przodowi. Po stronie krwawienia należy ucisnąć lekko skrzydełko nosa, na nasadę nosa i kark można przyłożyć zimny kompres. Poszkodowany nie powinien łykać krwi. Kiedy krwotok lub inne obrażenia ciała powodują objawy przedwstrząsowe – i wyłącznie wtedy – poszkodowanego należy położyć. Zalecane jest ułożenie na brzuchu lub na boku, tak aby krew swobodnie wyciekała przez nozdrza. Zaciąganie krwi do płuc grozi zachłyśnięciem, a połykanie – wymiotami, które mogą być przyczyną dodatkowych powikłań. Nie należy wkładać do nosa gazy lub innych środków opatrunkowych. Krwotok z nosa zwykle nie jest groźny. Zdarza się po silnym uderzeniu w nos, na skutek mocnego kichnięcia lub manipulowania w nosie. Krwotoki z ran twarzy wstrzymuje się przyciskając tętnicę szczękową do dolnego brzegu dolnej szczęki.

 Starostwo Powiatowe w Końskich	INSTRUKCJA	Nr dokumentu: I/ OI.0120.39.2021	Wydanie: 2
		Strona: 4	

Krwotok z czoła i skroni wstrzymuje się poprzez przyciskanie tętnicy skroniowej z przodu ucha. Krwawienie z dużych ran głowy wstrzymuje się przyciskając tętnicę do kręgów szyi, a z dołu pachowego przyciskając tętnicę podobojczykową do kości w dole nadobojczykowym. Na przedramieniu przyciska się tętnicę ramieniową, pośrodku ramienia od strony wewnętrznej. Po udzieleniu pierwszej pomocy poszkodowanym z uszkodzonymi tętnicami należy niezwłocznie powiadomić Pogotowie Ratunkowe, by umożliwić udzielenie niezbędnej dalszej pomocy lekarskiej. W przypadku krwotoku z dróg rodnych, chorą położyć na brzuch, nałożyć zimny okład na podbrzusze i przewieźć do szpitala.

Pamiętaj!

- nie wyjmuj ciał obcych z rany,
- nie kładź waty na otwartą ranę.

– Złamania kości: dzielimy na zamknięte i otwarte.

Złamanie kości czaszki: na skutek upadku na głowę lub uderzenia w głowę. Objawy: poszkodowany jest nieprzytomny, krwawi z uszu i ust. Postępowanie: zimny okład na głowę, zapewnić spokój i skierować do szpitala. Złamanie kręgosłupa – silny ból w kręgosłupie, sztywność karku lub w stopach. Nie przemieszczać chorego. Wezwać pomoc instytucjonalną. Złamanie i zwichnięcie obojczyka objawia się bólem i znacznym obrzękiem w okolicach obojczyka. Włożyć do dołu pachowego zwitek waty, zgiąć rękę pod kątem prostym, zawiesić na temblaku zrobionym z chustki i na uszkodzone miejsce nałożyć zimny okład.

 Starostwo Powiatowe w Końskich	INSTRUKCJA	Nr dokumentu: I/ OI.0120.39.2021	Wydanie: 2
		Strona: 5	

Złamanie żeber: objawia się silnym bólem przy oddychaniu, kaszlu, kichaniu i przy ruchach. Mocno obandażować klatkę piersiową lub dobrze ściągnąć ręcznikiem podczas wydechu. W przypadku stłuczenia lub zwichnięcia stosować zimne okłady z wody i mocno zabandażować. Miejsca stłuczonego nie jodynować, rozcierać lub smarować maściami.

Złamania kończyn:

W przypadku ręki należy ją unieruchomić za pomocą deski lub szyny tak, aby dwa sąsiadujące stawy uległy unieruchomieniu, zawiesić na temblaku i przymocować do tułowia.

Przy złamaniu i zwichnięciu palców u rąk należy przymocować deseczkę na szerokość dłoni, zabandażować. Długość deseczki powinna być od końca palców do przedramienia.

Złamanie kończyn dolnych – należy unieruchomić na desce od długości pięty, by zachodziła poza miednicę, i przymocować do tułowia.

Pamiętaj:

- nie zmieniaj ułożenia kończyny,
- nie próbuj nastawiać złamania,
- unieruchom kończynę w jej aktualnym położeniu,
- przy złamaniu otwartym nie dotykaj wystających odłamów kostnych – łatwo ulegają zakażeniu.

 Starostwo Powiatowe w Końskich	INSTRUKCJA	Nr dokumentu: I/ OI.0120.39.2021	Wydanie: 2
		Strona:6	

– Usuwanie obcych ciał z oka

Najlepiej zanurzyć twarz w wodzie i przez chwilę mrugać zaproszonym okiem. Nie wolno trzeć oczu. Ciała obce z oczu usuwa tylko lekarz okulista.

– Oparzenia cieplne.

Udzielając pierwszej pomocy poszkodowanemu, trzeba przestrzegać pewnych zasad: Niezależnie od stopnia oparzenia należy zdjąć lub rozciąć ubranie przykrywające poparzone miejsca. Jeśli poparzeniu uległa dłoń, usuń z niej wszystkie ciasne przedmioty, zanim wystąpi obrzęk. Oparzoną część ciała włóż pod bieżącą zimną wodę na co najmniej 10-15 minut. Łagodzi to ból i zapobiega obrzękowi. Przede wszystkim zmniejsza głębokość uszkodzenia skóry. Przy wystąpieniu pęcherzy na oparzone miejsce połóż sterylną gazę. Owiń bandażem. Właściwie każde oparzenie, poza zupełnie błahym, powinien obejrzeć lekarz

Pamiętaj!

- nie używaj waty do opatrywania poparzonych miejsc,
- staraj się nie dotykać oparzonych okolic – łatwo ulegają zakażeniu.

– Udar cieplny.

Występuje w pomieszczeniach o bardzo wysokiej temperaturze i dużej wilgotności, tj. powyżej 40°C i wilgotności powyżej 75%. W tych warunkach występuje ogólne osłabienie, przyspieszenie tętna, szybki i płytki oddech, nadmierne pocenie, dreszcze, bóle, zawroty głowy, mdłości, bledność skóry.

 Starostwo Powiatowe w Końskich	INSTRUKCJA	Nr dokumentu: I/ OI.0120.39.2021	Wydanie: 2
		Strona: 7	

Po rozpoznaniu objawów wezwij pomoc 999/112 (koniecznie w przypadku poszkodowanego nieprzytomnego). Przenieś poszkodowanego w chłodne miejsce oraz zdejmij w miarę możliwości z niego nadmiar odzieży. Rozpocznij intensywne chłodzenie – skrapiaj obficie letnią (nie zimną) wodą. Możesz energicznie „wachlować”, by zwiększyć ruch powietrza wokół poszkodowanego lub – jeśli to możliwe – włącz wentylator. Schładzaj miejsca przebiegu dużych naczyń krwionośnych (pachy, pachwiny, kark) okładami – np. namoczone letnią wodą duże gazy lub namoczone letnią wodą części twojej odzieży/chusty itd. W razie konieczności utrzymuj drożność dróg oddechowych, bądź gotowy do podjęcia resuscytacji krążeniowo-oddechowej w razie wystąpienia objawów zatrzymania krążenia. Jeżeli poszkodowany jest przytomny, ułóż poszkodowanego w pozycji półsiedzącej, wygodnej dla niego. Monitoruj stale poszkodowanego, do czasu przyjazdu zespołu ratownictwa. W przypadku pierwszych objawów przegrzania (obejmujących osłabienie, nudności, ból głowy, kurcze ciepłe) u przytomnego pacjenta zwykle wystarczające jest zaprzestanie wysiłku, zdjęcie części odzieży, odpoczynek w chłodnym, ocienionym miejscu oraz nawadnianie doustne za pomocą chłodnych płynów.

– **Omdlenie.**

Najczęściej oznacza krótkotrwałą, zwykle kilkusekundową lub parominutową utratę przytomności. Objawy: błądliwość skóry, pocenie się, zawroty głowy, kłopoty ze wzrokiem, dzwonienie w uszach, ostatecznie utrata przytomności.

 Starostwo Powiatowe w Końskich	INSTRUKCJA	Nr dokumentu: I/ OI.0120.39.2021	Wydanie: 2
		Strona:8	

Pomoc:

Położ chorego na plecach, zapewnij mu dostęp powietrza, unieś wysoko jego nogi, rozluźnij ubranie. Jeśli chory jest nieprzytomny, należy go ułożyć w tak zwanej pozycji bocznej ustalonej. Uklęknij z boku poszkodowanego, ułóż bliższą tobie rękę chorego wzdłuż tułowia, długą rękę, zgiętą w łokciu, przełóż nad jego klatką piersiową. Unieś kolano nogi leżącej dalej od ciebie, delikatnie pociągnij za łokieć i kolano, obracając poszkodowanego w swoją stronę. Odchyl głowę chorego do tyłu, aby zapewnić drożność dróg oddechowych, sprawdź tętno.

– Odmrożenia.

Występują w trzech stopniach. Lekkie odmrożenia charakteryzują się uczuciem palenia i klucia w miejscu odmrożonym, bladnięcie i utrata czucia. Ratując poszkodowanego, należy zastosować ciepłe (lecz nie gorące) kąpiele i ostrożnie rozcierać miejsca suchą czystą ręką. Nie wolno rozcierać brudnymi szmatami lub śniegiem. Przy odmrożeniach II-go stopnia miejsca odmrożenia są ciemnoczerwone lub sine, tworzą się pęcherze wypełnione przezroczystym lub lekko krwistym płynem. Nie należy moczyć ani rozcierać odmrożonych miejsc, a także przekłuwać pęcherzy. Chorego szybko przewieźć do szpitala. Odmrożenia III-go stopnia: skóra ma zabarwienie czerwonosine lub fioletowe, następuje jej martwica. Najpierw silny ból w miejscu odmrożenia, później brak czucia. Poszkodowanego należy stopniowo ogrzać, podać środki przeciwbólowe, przykryć miejsca odmrożenia jałowym opatrunkiem i szybko przewieźć do szpitala.

 Starostwo Powiatowe w Końskich	INSTRUKCJA	Formularz F3c-P/4/1	
		Nr dokumentu: I/ OI.0120.39.2021	Wydanie: 2
		Strona: 9	

– Porażenie prądem elektrycznym.

- odetnij dopływ prądu, wyłącz główny przełącznik (bezpiecznik) lub wyciągnij z kontaktu wtyczkę urządzenia elektrycznego,
- jeśli to możliwe, odsuń poszkodowanego od źródła prądu; zrób to za pomocą np. drewnianego kija od szczotki lub drewnianego krzesła, stojąc na suchej macie gumowej, książce lub złożonej gazecie.

Pamiętaj!

- nie dotykaj skóry poszkodowanego, jeśli ma on kontakt z przewodem pod napięciem,
- nie dotykaj też kabla elektrycznego,
- wezwij pogotowie,
- skontroluj oddech i tętno; w razie bezdechu - zastosuj sztuczne oddychanie, braku tętna –masaż serca,
- przytomnego ułóż wygodnie i okryj.

– Sztuczne oddychanie i masaż serca

- przekręć poszkodowanego na plecy, upewnij się, że leży na twardym, płaskim podłożu i rozpocznij uciskanie klatki piersiowej, tj. ułóż nadgarstek (nasadę) jednej ręki na mostku na środku klatki piersiowej,
- wyszukaj miejsce uciskania na środku klatki piersiowej (mostka),
- umieść drugą rękę na pierwszej i złącz (splęć) palce obu rąk, co zapobiegnie wywieraniu ucisku na żebra; nie wywieraj ucisku na nadbrzusze ani na najniższą część mostka,

 Starostwo Powiatowe w Końskich	INSTRUKCJA	Nr dokumentu: I/ OI.0120.39.2021	Wydanie: 2
		Strona: 10	

- pochyl się nad poszkodowanym, wyprostuj łokcie i naciskaj pionowo w dół na mostek w taki sposób, aby obniżał się o 5 cm (nie więcej niż 6 cm); aby wykonać taką czynność, przyjmij pozycję pionową ramion i przedramion w stosunku do klatki piersiowej poszkodowanego,
- zwolnij nacisk, nie odrywając dłoni od mostka poszkodowanego, a następnie powtarzaj ucisk z częstością nie mniej niż 100 uciśnień na minutę (nie więcej niż 120 na minutę); uciśnięcie i zwolnienie ucisku powinno zabierać tyle samo czasu,
- po 30 uciśnięciach klatki piersiowej odchyl poszkodowanemu głowę, unieś brodę i wykonaj 2 efektywne wdmuchnięcia, tj.:
- odchyl głowę i unieś brodę poszkodowanego,
- zaciśnij skrzydełka nosa kciukiem i palcem wskazującym ręki, która znajduje się na czole poszkodowanego,
- pozwól poszkodowanemu na niewielkie otwarcie ust, utrzymuj brodę uniesioną do góry,
- weź głęboki wdech i przyłóż szczelnie swoje usta do ust poszkodowanego, upewniając się, że ma on dobrze uszczelniony nos,
- mocno wdmuchuj powietrze w usta poszkodowanego, obserwując unoszenie się klatki piersiowej; jedno pełne wdmuchnięcie wykonuj przez 1 s – objętość wdmuchiwanego powietrza wynosi 500 – 600 ml,

 Starostwo Powiatowe w Końskich	INSTRUKCJA	Nr dokumentu: I/ OI.0120.39.2021	Wydanie: 2
		Strona: 11	

- utrzymując głowę poszkodowanego odchyloną, a brodę wysuniętą (uniesioną), odsuń swoje usta od ust poszkodowanego i pozwól, żeby jego klatka piersiowa opadła,
- wykonaj drugie wdmuchnięcie,
- natychmiast po tym umieść ręce z powrotem na mostku,
- kontynuuj uciskanie klatki piersiowej i wdmuchiwanie powietrza w stosunku 30 do 2 do czasu przybycia wykwalifikowanych ratowników.

Pamiętaj:

- nigdy nie zostawiaj poszkodowanego bez opieki,
- staraj się zadbać o komfort cieplny poszkodowanego,
- jeśli tylko sytuacja na to pozwoli – okryj go,
- w zasadzie podawanie leków, np. środków przeciwbólowych, jest nie wskazane; być może będzie istniała potrzeba zabiegu operacyjnego.

Opracowała: Ewelina Błachowicz Starszy inspektor ds. BHP	19.08.2021r. /Data opracowania/	Grzegorz Piec  /Starosta Konecki/	21.09.2021r. /Data zatwierdzenia/
Agnieszka Gwardecka Pełnomocnik SZJ			
Niniejszy dokument jest własnością Starostwa Powiatowego w Końskich. Zabrania się dokonywania zmian w treści, kopiowania i rozpowszechniania bez zgody Pełnomocnika SZJ.			21.09.2021r. /Obowiązuje od/

