

SZKOŁA PODSTAWOWA NR 75
im. Marii Konopnickiej
ul. Niecała 14
00 - 098 WARSZAWA
tel. (0-22) 827 - 40 - 06

**INSTRUKCJE
BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY PRACY
DLA STANOWISK
ADMINISTRACYJNO – BIUROWYCH**

PODSTAWOWE OBOWIĄZKI PRACOWNIKA

(Art. 211 K.p.)

Przestrzeganie przepisów i zasad bezpieczeństwa i higieny pracy jest podstawowym obowiązkiem pracownika. W szczególności pracownik jest obowiązany:

- znać przepisy i zasady bhp, brać udział w szkoleniu i instruktażu z tego zakresu oraz poddawać się wymagany egzaminom sprawdzającym,
- wykonywać pracę w sposób zgodny z przepisami i zasadami bhp oraz stosować się do wydawanych w tym zakresie poleceń i wskazówek przełożonych,
- dbać o należyty stan maszyn i urządzeń, narzędzi i sprzętu oraz o porządek i ład w miejscu pracy,
- stosować środki ochrony zbiorowej, a także używać przydzielonych środków ochrony indywidualnej oraz odzieży i obuwia roboczego, zgodnie z ich przeznaczeniem,
- poddawać się wstępnym, okresowym i kontrolnym oraz innym zleconym badaniom lekarskim oraz stosować się do wskazań lekarskich,
- niezwłocznie zawiadomić przełożonego o zauważonym w zakładzie pracy wypadku albo zagrożeniu zdrowia lub życia oraz ostrzec współpracowników, a także inne osoby znajdujące się w rejonie zagrożenia, o grożącym im niebezpieczeństwie,
- współdziałać z pracodawcą i przełożonymi w wypełnianiu obowiązków dotyczących bhp.



INSTRUKCJA BHP PRZY OBSŁUDZE KOMPUTERA I DRUKARKI

UWAGI OGÓLNE

Do pracy przy obsłudze komputera może być skierowany pracownik, który posiada:

Wymagane kwalifikacje do pracy na zajmowanym stanowisku.

Właściwy stan zdrowia potwierdzony świadectwem lekarskim.

PODSTAWOWE CZYNNOŚCI PRZED ROZPOCZĘCIEM PRACY

PRACOWNIK POWINIEN:

1. Wywietrzyć pomieszczenie.
2. Skontrolować wyposażenie stanowiska.
3. Dostosować biurko, siedzisko do wymiarów swojego ciała.
4. Przygotować komputer do pracy poprzez:
 - podłączenie do sieci zasilającej;
 - wyświetlenie na ekranie dowolnej informacji z programu znajdującego się na twardym dysku lub dyskietce;
 - regulację jasności i kontrastu pomiędzy znakami i tłem w zależności od potrzeb i aktualnych warunków otoczenia;
5. Przygotować potrzebne dokumenty oraz programy użytkowe do pracy.

CZYNNOŚCI WYKONYWANE PODCZAS PRACY

PRACOWNIK POWINIEN:

1. Zapewnić wystarczającą przestrzeń przed klawiaturą do zapewnienia podparcia dłoni.
2. Zachować odległość ekranu monitora od oczu wynoszącą około 40 do 75 cm.
3. Nie dopuścić do użytkowania komputera przez osoby nieupoważnione.
4. W czasie intensywnej pracy przy obsłudze monitora ekranowego należy stosować przerwy (5 minut po godzinie pracy, którą należy wykorzystać na gimnastykę korygującą).
5. Dla poprawienia bezpieczeństwa i warunków pracy należy na ekranach monitorów stosować odpowiednie filtry ochronne dostosowane do typu i rodzaju monitora (jeśli są wymagane).
6. W razie wątpliwości co do zachowania warunków bezpieczeństwa pracy przy wykonywaniu poleconych czynności, pracownik ma prawo przerwać pracę i zwrócić się do przełożonego o wyjaśnienie sytuacji.

CZYNNOŚCI ZABRONIONE

PRACOWNIKOWI ZABRANIA SIĘ:

1. Spożywania posiłków podczas pracy.
2. Palenia tytoniu w pomieszczeniach pracy z komputerem.

3. Samowolnego naprawiania urządzeń komputerowych, sprzętu i wyposażenia zasilanego energią elektryczną.
4. Przechowywania na stanowisku pracy magnesów i metali namagnesowanych oraz noszenia biżuterii magnetycznej podczas pracy.

CZYNNOŚCI PO ZAKOŃCZENIU PRACY

PRACOWNIK POWINIEN:

1. Wyłączyć komputer, monitor, drukarkę i pozostałe urządzenia oraz sprzęt stanowiskowy zasilany energią elektryczną.
2. Uporządkować stanowisko pracy.
3. Schować dyskietki, pozamykać szafy i biurko.
4. „Kopie bezpieczeństwa” zamknąć w sejfie.
5. Wyrzucić kurz miękką szmatką z powierzchni blatów, biurka, urządzeń i sprzętu.
6. Zabezpieczyć urządzenie przed dostępem osób niepowołanych.

OGÓLNA INSTRUKCJA BHP

PRZY OBSŁUDZE URZĄDZEŃ BIUROWYCH

UWAGI OGÓLNE

1. Do pracy należy przystąpić w stanie zdolnym do jej wykonywania i pozostawać w takim stanie przez cały dzień roboczy, a w szczególności przestrzegać obowiązku trzeźwości.
2. Pracownik powinien:
 - znać fabryczne instrukcje obsługi urządzeń i ściśle stosować się do zawartych w nich zaleceń;
 - znać przepisy i zasady ochrony przeciwpożarowej obowiązujące w miejscu pracy;
 - mieć odpowiedni stan zdrowia potwierdzony właściwym świadectwem lekarskim.

PODSTAWOWE CZYNNOŚCI PRZED ROZPOCZĘCIEM PRACY

1. Wywietrzyć pomieszczenie pracy.
2. Sprawdzić stan techniczny urządzeń wykorzystywanych w czasie pracy w tym, w szczególności, stan przewodów zasilających, gniazd i wtyczek.
3. Sprawdzić czy na danym urządzeniu lub w jego pobliżu nie znajdują się zbędne przedmioty.
4. Upewnić się czy rozpoczęcie pracy nie spowoduje zagrożenia osób przebywających na innych stanowiskach pracy.
5. Zapewnić sobie dobre oświetlenie, włączyć wentylację i inne urządzenia gwarantujące bezpieczeństwo pracy.
6. Uruchomić urządzenie i sprawdzić czy działa prawidłowo.

ZASADNICZE CZYNNOŚCI PODCZAS PRACY

1. Utrzymywać ład i porządek na stanowisku pracy, uważnie obserwować pracę urządzeń .
2. Włączać urządzenia tylko na czas wykonania określonej pracy.
3. Nie zastawiać dróg i przejść oraz dostępu do podręcznego sprzętu przeciwpożarowego i wyłączników prądu elektrycznego.
4. Nie dopuszczać do pracy na swoim stanowisku pracy osób postronnych.
5. W przypadku zauważenia uszkodzenia, natychmiast wyłączyć urządzenie spod napięcia elektrycznego i zawiadomić przełożonego.
6. W razie chwilowej przerwy w dopływie energii elektrycznej należy urządzenie wyłączyć spod napięcia.

KATEGORYCZNIE ZABRANIA SIĘ:

1. Otwierać pokrywy, osłony oraz wyłączać urządzenia podczas pracy.
2. Kłaść na urządzeniach zszywki, spinacze lub inne metalowe przedmioty.
3. Pozostawiać włączone urządzenia bez nadzoru.
4. Samodzielnego naprawiania instalacji elektrycznej oraz wykonywania innych napraw.
5. Stosowania otwartego ognia i palenia tytoniu.

PODSTAWOWE CZYNNOŚCI PO ZAKOŃCZENIU PRACY

1. Wyłączyć zasilanie elektryczne, dokładnie uporządkować swoje miejsce pracy, schować dodatkowe wyposażenie.
2. Upewnić się czy współpracownicy pozostawili swoje stanowisko pracy w należytym stanie, czy nie zaproszono ognia oraz czy wyłączono spod napięcia elektrycznego wszelkiego rodzaju urządzenia.
3. Zamknąć otwarte okna, wyłączyć oświetlenie.

ZASADY POSTĘPOWANIA W SYTUACJACH AWARYJNYCH STWARZAJĄCYCH ZAGROŻENIE DLA ŻYCIA LUB ZDROWIA PRACOWNIKÓW

PRACOWNIK POWINIEN:

- **w przypadku pożaru:**
 - powiadomić swojego przełożonego lub wezwać straż pożarną;
 - wyłączyć zasilanie prądu;
 - przystąpić do gaszenia pożaru gaśnicą;
- **w przypadku zaistnienia wypadku:**
 - udzielić poszkodowanemu pierwszej pomocy;
 - powiadomić swojego przełożonego;
 - o ile jest to możliwe zabezpieczyć miejsce wypadku (pozostawić w stanie z momentu wypadku);
- **w przypadku zasląbnienia pracownika:**
 - udzielić omdlałemu pierwszej pomocy;
 - powiadomić swojego przełożonego;
- **w przypadku doznania urazu ciała:**
 - o ile stan zdrowia na to pozwala udać się do najbliższego punktu pierwszej pomocy na terenie zakładu pracy;
 - o ile stan zdrowia na to pozwala powiadomić swojego przełożonego.

UWAGI KOŃCOWE

6. **Każdy zaistniały wypadek przy pracy natychmiast zgłaszać przełożonemu, a stanowisko pracy pozostawić w takim stanie, w jakim znajdowało się on w chwili wypadku.**
7. **W razie wątpliwości co do bezpiecznego wykonania pracy, pracownik ma prawo i obowiązek przerwać pracę i zwrócić się do przełożonego o wyjaśnienie swoich wątpliwości.**

DODATKOWE WYTYCZNE DO WW. OGÓLNEJ INSTRUKCJA BHP PRZY OBSŁUDZE URZĄDZEŃ BIUROWYCH

NISZCZARKA DOKUMENTÓW

Urządzenie to nie może być obsługiwane przez kilka osób jednocześnie.

Maszyna jest przeznaczona wyłącznie do cięcia papieru (chyba że instrukcja konkretnego typu urządzenia stanowi inaczej)

ZABRANIA SIĘ:

1. Wkładania do niszczarki więcej papieru niż podaje instrukcja obsługi urządzenia.
2. Wyciągania papieru w przypadku zablokowania się papieru przy włączonym urządzeniu.
3. Żeby zapobiec zranieniu:
 - sięgania do otworu palcami
 - opróżniania worka ze ścinkami w czasie pracy urządzenia
 - oczyszczania otworu wpustowego niszczarki podczas cięcia papieru.
4. Żeby zapobiec pochwyceniu – nie zbliżać się do włączonej niszczarki:
 - z luźno zwisającymi elementami ubrania np.: krawat, apaszka,
 - ze zwisającymi elementami biżuterii np.: łańcuszki, rzemyki itp.
 - z długimi rozpuszczonymi włosami

KSEROKOPIARKA

Przy ustawieniu urządzenia należy zwrócić uwagę na:

- urządzenie powinno być ustawione na stabilnej powierzchni
- należy unikać miejsca przy kaloryferach, grzejnikach lub innych źródłach ciepła lub w pobliżu materiałów łatwopalnych, aby uniknąć ryzyka zapalenia. Miejsc, w których jest narażenie na bezpośrednie promienie słoneczne oraz gwałtowne zmiany temperatury.
- aby zapewnić właściwe chłodzenie, ułatwić wymianę części oraz konserwację, należy zapewnić odpowiedni dostęp do urządzenia (min. 30 cm z boków i tyłu oraz 100 cm z przodu).

O odpowiednią przestrzeń należy szczególnie zadbać przy otworach wentylacyjnych, aby zapewnić właściwą wentylację urządzenia.

Należy zwrócić uwagę na wietrzenie pomieszczenia pracy w trakcie pracy i po zakończeniu pracy z użyciem kserokopiarki.

ZABRANIA SIĘ:

1. Obsługi kopiarki z otwartą przykrywą czytnika świetlnego, patrzenie bezpośrednio na światło lampy skanera – może to powodować zmęczenie lub ból oczu.
2. Naprawiania lub rozbierania urządzenia lub jego części – występuje ryzyko pożaru, porażenia elektrycznego lub uszkodzenia lasera.
3. W przypadku uwolnienia wiązki lasera istnieje ryzyko spowodowania ślepoty.
4. Wyciągania lub włączania wtyczki urządzenia mokrymi rękami – stwarza ryzyko porażenia elektrycznego.

Podczas kopiowania wydzielany jest ozon w ilościach nie mających wpływu na zdrowie użytkowników. Jednak w przypadku stosowania urządzenia przez dłuższy czas w źle wietrzonym pomieszczeniu lub przy wykonywaniu bardzo dużej liczby kopii, zapach może stać się nieprzyjemny. W celu stworzenia odpowiednich warunków, zaleca się właściwą wentylację pomieszczenia.

W przypadku wysypania toneru ze zbiornika, należy unikać jego wdychania, a także kontaktu z oczami, skórą i przewodem pokarmowym.

- W przypadku zetknięcia toneru ze skórą, należy przemyć ją mydłem i wodą.
- W przypadku wdychu toneru, należy przejść do pomieszczenia ze świeżym powietrzem i przepłukać gardło dużą ilością wody.
- W przypadku przedostania się toneru do jamy ustnej (zjedzenia proszku) należy przepłukać usta wodą i wypić 1 lub 2 szklanki wody
- W przypadku dostania się tonera do oczu należy przepłukać je dokładnie wodą.

W przypadku zaistnienia wyżej omówionych wypadków należy skontaktować się z lekarzem.

Po zużyciu zbiornika tonera, należy pozbyć się go zgodnie z obowiązującymi przepisami (zwrócić go do Wydziału Administracji Ogólnej).

TELEFAKS

Urządzenie musi być ustawione na stabilnej powierzchni, z dala od możliwości zalania wodą, w pomieszczeniach o dostatecznej wentylacji. Nie należy narażać urządzenia na bezpośrednie działanie promieni słonecznych, działanie wilgoci, wysokiej temperatury i kurzu. Ustawiać z dala od urządzeń generujących zakłócenia elektryczne, takich jak lampy fluorescencyjne, czy silniki.

Podłączyć telefaks do gniazda z uziemieniem (nie stosować żadnego reduktora w celu ominięcia tego zabezpieczenia)

Przed wymianą tonera dokładnie zapoznaj się z instrukcją obsługi urządzenia !!!

ZABRANIA SIĘ:

1. Ustawiania jakichkolwiek przedmiotów na przewodzie zasilającym.
2. Prowadzenia przewodu zasilającego w miejscach gdzie może być nadepnięty.
3. Należy unikać korzystania z telefaksu podczas burzy.
4. Ustawiania na telefaksie jakichkolwiek przedmiotów.
5. Dotykania mokrymi rękami wtyczki przewodu zasilającego.

INSTRUKCJA POSTĘPOWANIA NA WYPADEK POŻARU

KAŻDY, KTO ZAUWAŻY POŻAR, ZOBOWIĄZANY JEST NIEZWŁOCZNIE:

1. Zawiadomić o pożarze osoby znajdujące się w strefie zagrożenia.
2. Telefonicznie lub w inny sposób zawiadomić Straż Pożarną, podając:
 - gdzie się pali – adres, nazwa obiektu, kondygnacja;
 - co się pali – mieszkanie, piwnica, dach, biuro;
 - czy jest zagrożone życie ludzkie;
 - numer telefonu, z którego się telefonuje oraz swoje nazwisko (po odłożeniu słuchawki należy chwilę odczekać, by umożliwić ewentualne sprawdzenie wiarygodności zgłoszenia).

3. Powiadomić dowódcę, przełożonego lub służbę dyżurną obiektu.
4. Przystąpić do gaszenia pożaru podręcznym sprzętem gaśniczym.
5. Udzielić pomocy osobom poszkodowanym lub zagrożonym.
6. W miarę możliwości zabezpieczyć mienie, dokumentację itp. przed pożarem i osobami postronnymi.
7. Zachować spokój, podporządkować się poleceniom osoby kierującej akcją ratowniczą

DO CZASU PRZYBYCIA STRAŻY POŻARNEJ

Akcją kieruje oficer dyżurny, kierownik danej komórki organizacyjnej, względnie osoba najbardziej energiczna i opanowana.
Po przybyciu Straży Pożarnej – kierownik akcji ratowniczej (ze składu straży).

TELEFONY ALARMOWE

Państwowa Straż Pożarna	998
Pogotowie gazowe	992
Policja	997
Pogotowie SPEC	993
Pogotowie ratunkowe	999
Straż miejska	986

ZASADY POSTĘPOWANIA W RAZIE POŻARU

W razie powstania pożaru należy postępować według poniższych zasad:

- 1) Pracownik, który zauważy pożar, obowiązany jest natychmiast zaalarmować wszelkimi dostępnymi środkami (np. krzykiem, urządzeniem alarmowym) innych pracowników oraz straż pożarną i kierownictwo zakładu,
- 2) Pracownicy, niezwłocznie po uzyskaniu informacji o pożarze, powinni przystąpić do gaszenia pożaru za pomocą wszelkich dostępnych środków (podręczny sprzęt i środki gaśnicze, koce, piasek itp.),
- 3) Kierownictwo akcją gaśniczą powinien objąć pracownik nadzoru, członek straży lub najbardziej energiczny i opanowany pracownik,
- 4) Osoba kierująca akcją organizuje ją i wydaje polecenia pracownikom biorącym udział w akcji, dotyczące w szczególności:
 - Zaalarmowania straży pożarnej i kierownictwa zakładu,
 - Wyłączenia maszyn i dopływu prądu elektrycznego,
 - Pozamykania drzwi i okien,
 - Dostarczenia sprzętu i środków gaśniczych,
 - Ewakuacji ludzi i sprzętu.
- 5) pracownicy powinni ściśle wykonywać polecenia osoby kierującej akcją,
- 6) w czasie prowadzenia akcji gaśniczej lub ratowniczej należy pamiętać o zachowaniu niezbędnych warunków bezpieczeństwa; przede wszystkim: wyłączenia prądu elektrycznego, zatrzymania mechanizmów urządzeń itp.
- 7) po zawiadomieniu straży pożarnej należy wyznaczyć przewodnika (pilota), który powinien przy wejściu do zakładu, lub – gdy zakład usytuowany jest w mniej widocznym miejscu – na głównej drodze dojazdowej oczekiwać przybycia straży i doprowadzić ją na miejsce pożaru i wskazać punkty czerpania wody,
- 8) w momencie przybycia straży pożarnej na miejsce pożaru – osoba kierująca dotychczas akcją gaśniczą ma obowiązek krótko poinformować komendanta straży o dotychczasowym przebiegu akcji i wydanych zarządzeniach, podporządkować się jego rozkazom oraz zawiadomić wszystkich biorących udział w akcji o przekazaniu kierownictwa,
- 9) przybycie straży pożarnej nie zwalnia pracowników od dalszego udziału w zwalczaniu pożaru oraz od ewakuacji ludzi i sprzętu, które to czynności należy wykonywać ściśle według poleceń straży,
- 10) w czasie prowadzenia akcji, wszyscy zobowiązani są zachować spokój; jeżeli kierownictwo straży uzna udział załogi w akcji gaśniczej za zbędny, należy usunąć się w takie miejsce, aby nie przeszkadzać straży w jej pracy.

PODSTAWOWE ZASADY GASZENIA POŻARÓW

Powodzenie akcji ratowniczej w dużym stopniu uzależnione jest od zachowania załogi.

Przestrzeganie podstawowych zasad gaszenia pożarów pozwala uniknąć wielu wypadków oraz skutecznie opanować i zlikwidować powstały pożar.

W czasie gaszenia pożaru należy kierować się następującymi podstawowymi zasadami:

- odciąć drogi rozszerzania się pożaru przez zamknięcie drzwi i okien, a tym samym odciąć dopływ powietrza podsycającego palenie. Z najbliższego otoczenia pożaru usunąć przedmioty palne w celu utworzenia przerwy na drodze rozprzestrzeniania się ognia,
- wchodząc do pomieszczeń objętych pożarem zachować ostrożność; zamknięte drzwi i okna otwierać za pomocą drągów, kryjąc się za ściany i framugi,
- w pomieszczeniach zadymionych najlepiej poruszać się w pozycji pochylonej (najwięcej powietrza jest na wysokości kolan). Należy dotrzeć możliwie blisko źródła ognia i atakować żar, zarzewie ognia, a nie płomień. Nie pozostawiać palących się lub nie dogaszonych przedmiotów. Dalej można posuwać się tylko wtedy, gdy ugasi się najbliższe otoczenie,
- pamiętać o obserwacji oraz ochronie wszystkich sąsiednich pomieszczeń, zarówno w pionie jak i w poziomie. Zawsze należy zajmować stanowisko nacierające lub ochronne od strony głównego zagrożenia, tj. od kierunku rozszerzania się pożaru – pod wiatr (ogień trzeba otoczyć za wszystkich stron i wypierać go na zewnątrz pomieszczeń lub tam, gdzie nie ma przedmiotów palnych),
- zawsze pamiętać o drodze odwrotu; wchodząc do długich, krętych korytarzy, do piwnic, na dachy i do innych niebezpiecznych miejsc trzeba zabezpieczyć się linkami, które umożliwiają utrzymanie łączności z ratownikami.

PODRĘCZNY SPRZĘT GAŚNICZY

HYDRANTY

HYDRANTY - służą do poboru wody wyłącznie w celach gaśniczych. Każdy hydrant jest zaopatrzony w wąż (przewód) parciano – gumowy oraz tzw. prądownicę.

Mają zastosowanie do osłony dróg ewakuacyjnych .

UWAGA! Nie stosować do gaszenia urządzeń elektrycznych pod napięciem

GAŚNICE

Gaśnica jest to przenośne urządzenie, wypełnione środkiem gaśniczym, służące do gaszenia pożarów z zarodku.

Gaśnica jest półautomatem, tzn. po ręcznym uruchomieniu samoczynnie wyładowuje zawartość, wymaga jedynie skierowania strumienia na ogień.

W zależności od konstrukcji gaśnicy oraz rodzaju środka gaśniczego stanowiącego jej zawartość, rozróżniamy następujące typy gaśnic:

- **gaśnice pianowe,**
- **gaśnice śniegowe,**
- **gaśnice proszkowe**

GAŚNICA PIANOWA – ma postać metalowego cylindrycznego zbiornika. Na zewnątrz gaśnicy znajdują się uchwyty do trzymania, dysza do wytrysku środka gaśniczego, bezpiecznik, zawór zbijakowy do uruchomienia gaśnicy, instrukcja obsługi. Wewnątrz znajdują się wodny roztwór środka gaśniczego w ilości określonej przez producenta .

GAŚNICA ŚNIEGOWA – ma postać wysokociśnieniowej butli stalowej zaopatrzonej w dyszę wylotową, połączoną z gaśnicą wysokociśnieniowym wężem. W górnej części znajduje się zawór pokrętny lub zbijakowy z płytką bezpiecznikową , służący do uruchomienia gaśnicy. Wewnątrz gaśnicy znajduje się skroplony pod ciśnieniem własnych par, dwutlenek węgla CO₂

Po otwarciu zaworu wydostaje się on na zewnątrz, gwałtownie się rozprężając, przechodzi w stan lotny, oziębia się do temp. – 73⁰ C.

Gaśnica śniegowa nadaje się przede wszystkim do gaszenia cieczy, gazów palnych, farb, lakierów, rozpuszczalników, instalacji elektrycznych pod napięciem, ciał chemicznych reagujących z wodą .

GAŚNICA PROSZKOWA – wykonana w kształcie cylindrycznego zbiornika metalowego. Na zewnątrz gaśnicy znajdują się uchwyty do trzymania, dysza do wytrysku środka gaśniczego, bezpiecznik, zbijak do uruchomienia gaśnicy, instrukcja obsługi .Butle gaśnicze znajdują się pod ciśnieniem stałym lub wewnątrz znajduje się mały zbiornik ze sprężonym gazem obojętnym (azot, dwutlenek węgla), który pod wpływem rozprężania się wyrzuca zawartość gaśnicy na zewnątrz. Środkiem gaśniczym jest proszek, którego głównymi składnikami są związki sodu i potasu. Działanie gaśnicze proszku polega na przerwaniu reakcji spalania; skutek gaśniczy proszku jest natychmiastowy.

Gaśnice proszkowe podobnie jak gaśnice śniegowe, nadają się do gaszenia instalacji pod napięciem, a szczególnie płynów i gazów łatwo palnych

PIERWSZA POMOC W RAZIE WYPADKU

Obowiązkiem każdego pracownika jest udzielanie pomocy poszkodowanemu w wypadkach.

Podczas udzielania pierwszej pomocy należy pamiętać o następujących zasadach postępowania:

- ❖ udzielający pierwszej pomocy powinien działać w sposób opanowany, ale jednocześnie – energiczny,
- ❖ z bezpośredniego otoczenia chorego powinny być usunięte osoby, których obecność nie jest potrzebna i które mogą utrudniać ratowanie,
- ❖ przy udzielaniu pomocy należy zachować maksymalną czystość (zanieczyszczenie rany może doprowadzić do zakażenia i późniejszych powikłań),
- ❖ poszkodowanego należy odsunąć od dalszego działania niebezpiecznego czynnika (np. odłączyć od źródła prądu, wynieść z płonącego pomieszczenia...),
- ❖ z poszkodowanym obchodzić się ostrożnie, by nie wyrządzić mu dodatkowej krzywdy; jeśli koniecznie jest odsłonięcie uszkodzonej części ciała – niejednokrotnie najlepiej jest przeciąć ubranie lub obuwie (np. w przypadku zmiążdżenia, otwartego złamania, przyklejenia się odzieży do rany...),
- ❖ udzielający pomocy musi myśleć o własnym bezpieczeństwie,

pierwsza pomoc jest działaniem doraźnym; po jej udzieleniu poszkodowanemu należy zapewnić fachową pomoc lekarską.

Telefony alarmowe:



Pogotowie ratunkowe - 999

OMDLENIA

Udzielający pierwszej pomocy omdlałemu powinien chorego ułożyć wygodnie, rozpiąć mu ubranie, zapewnić dostęp świeżego powietrza, położyć zimny kompres na czole. Nieprzytomnemu nie podawać żadnych środków doustnie. Należy natomiast podać do wężania watkę zmoczoną amoniakiem lub octem, zasłonić usta, by oddychał nosem.

Jeśli chory sinieje – podnieść do góry dolną szczękę celem udrożnienia dróg oddechowych.

Jeśli po kilku minutach chory nie odzyskuje przytomności – wezwać pogotowie ratunkowe.

OPARZENIA

Jest to uszkodzenie tkanek miękkich (*skóry, błon śluzowych, czasami także tkanki podskórnej i mięśni - w cięższych oparzeniach*) spowodowane działaniem energii :

- cieplnej (wysoka temperatura),
- chemicznej (żrące, parzące związki chemiczne),
- elektrycznej (działanie prądu elektrycznego),
- promieniowania (podczerwonego, laserowego, jonizującego itp.).

Ze względu na głębokość uszkodzenia skóry lub tkanki wyróżnia się 4 stopnie oparzeń :

I stopień – zaczerwienienie skóry z towarzyszącym piekącym bólem,

II stopień – pojawiają się pęcherze wypełnione płynem surowicznym oraz silny ból,

III stopień - skóra przybiera barwę białą, szarą, brązową barwę (oparzenie także tkanki podskórnej),

IV stopień - zwęglenie tkanek i daleko posunięta martwica.

PIERWSZA POMOC

- 1) przerwać kontakt z czynnikami parzącymi,
- 2) zmniejszyć ból przez polewanie czystą zimną wodą, podać środki p/bólowe
- 3) nałożyć na oparzoną powierzchnię jałowy opatrunek,
- 4) zapewnić poszkodowanemu możliwie szybko opiekę lekarską.

ODMROŻENIA

Są to uszkodzenia tkanek miękkich wywołane miejscowym działaniem zimna.

Rozróżnia się 3 stopnie odmrożeń :

I stopień - zblednięcie i zdrętwienie odmrożonej części ciała, pieczenie skóry,

II stopień - prócz zmiany koloru skóry dochodzą pęcherze wypełnione płynem surowicznym,

III stopień - dochodzi do martwicy tkanek .

PIERWSZA POMOC 1) odmrożone miejsca stopniowo ogrzać (przy I stopniu),

2) nałożyć jałowy opatrunek (II i III stopień),

3) podać środki przeciwbólowe (II i III stopień),

4) przewieźć chorego do szpitala (II i III stopień),

5) przy wszystkich stopniach odmrożeń podawać ciepłe płyny do picia.

ZWICHNIĘCIA

Zwichnięcie to częściowe lub całkowite przemieszczenie się jednej lub kilku kości w obrębie stawu. Oprócz przemieszczenia dochodzi często do uszkodzenia torebki stawowej i więzadeł.

Objawy zwichnięcia :

- ostry ból występujący w stawie,
- zniekształcenie stawu,
- zniesienie lub ograniczenie ruchu w stawie.

PIERWSZA POMOC

- 1) przyłożyć zimny okład na zwichnięty staw (np. z altacetu).
- 2) unieruchomić staw za pomocą szyny lub opaski;
- 3) podać środki przeciwbólowe,
- 4) przewieźć chorego do lekarza (przy zwichnięciach stawów kolanowego, biodrowego i skokowego - w pozycji leżącej).

ZŁAMANIA

Złamanie to przerwanie ciągłości kości.

Złamania dzielą się na zamknięte i otwarte.

Objawy złamania :

- znaczna bolesność w miejscu urazu, nasilająca się przy wszelkich próbach ruchu,
- niemożność poruszania złamaną kończyną,
- zmiana zarysu kości (zwłaszcza w złamaniach z przemieszczeniem),
- przy złamaniach kręgosłupa - dodatkowo czasem porażenie kończyn górnych i dolnych,
- przy złamaniu żeber - ból przy oddychaniu i ucisku na klatkę piersiową,
- przy złamaniu miednicy - ból przy siadaniu i przy każdej próbie wstania.

PIERWSZA POMOC

- 1) założyć jałowy opatrunek na ranę (jeśli jest to złamanie otwarte), ; jeśli jest krwotok, zatamować go.
- 2) unieruchomić kończynę - dwa sąsiednie stawy,
- 3) przy złamaniu żeber, kończyn górnych czy podudzia - chorego przenosić w pozycji siedzącej,
- 4) przy złamaniu uda, miednicy czy kręgosłupa - chorego przenosić wyłącznie w pozycji leżącej (przy kręgosłupie - chory ułożony na twardym podłożu np. na drzwiach),
- 5) podać środki przeciwbólowe,
- 6) zapewnić transport do szpitala.

KRWOTOKI

Zasady udzielania pierwszej pomocy zależą od rodzaju krwotoku:

krwotok zewnętrzny (tętniczny – krew tryska łukiem, rytm tętna, żylny – krew ciemna, wypływa nieprzerwanym strumieniem). Poszkodowanego należy położyć, a krwawiącą kończynę unieść nad poziom serca.

Udzielający pierwszej pomocy powinien zatrzymać krwotok:

- uciskając krwawiące naczynie (przyciskając je palcem do kości) w samej ranie lub w niewielkiej odległości od jej brzegów. Ucisk może trwać do 60 minut, w tym czasie

należy wezwać lekarza lub przewieźć chorego do szpitala, uciskając cały czas krwawiące naczynie,

- zakładając opatrunek uciskowy (tylko przy krwawieniach niewielkiego stopnia) okolice rany przemywa się spirytusem lub jodyną, do rany wkłada się dużo jałowej gazy i mocno bandażuje. Przesikniętej gazy nie należy usuwać, nakłada się następne warstwy,
- zakładając elastyczną opaskę o szerokości dłoni (można ją zastąpić gumowym drenem, szelkami od spodni, cienkim ręcznikiem). Opaskę zakłada się tylko przy dużych krwawieniach z kończyn, zawsze na udzie lub ramieniu (powyżej miejsca krwawiącego) nie dłużej niż 1,5 godziny w lecie, w zimie krócej. Jeśli transport do szpitala trwa dłuższy czas, co 1,5 godziny opaskę należy zwalniać, uciskając w tym czasie krwawiące naczynie palcem. Do opaski powinna być dołączona kartka z podaniem godziny jej założenia.

krwotok wewnętrzny powstaje najczęściej wskutek przygniecenia, upadku, uderzenia i wymaga natychmiastowej interwencji chirurga. Rozpoznaje się go na podstawie objawów ogólnych: bladość, szybkie tętno, powierzchowny oddech, mroczki przed oczami, szum w uszach, obfite poty, chłodne kończyny, w ciężkich stanach – utrata przytomności i drgawki. Wydostająca się krew nie jest widoczna. Przy podejrzeniu krwawienia z klatki piersiowej chory powinien znajdować się w pozycji siedzącej, a przy krwawieniu z jamy brzusznej – w pozycji półleżącej.

Na klatkę piersiową lub na okolice żołądka położyć zimny okład (najlepiej worek z lodem) i natychmiast wezwać lekarza.

krwotok z nosa – chory powinien usiąść, przechylić głowę do tyłu i oddychać przez usta; na kark i nos położyć zimne kompresy, często je zmieniać, do nosa włożyć tampon z waty zwilżonej wodą utlenioną.

RANY

Postępowanie udzielającego pierwszej pomocy zależy od rodzaju rany:

- ❖ **rany powierzchowne** - bez uszkodzenia naczyń krwionośnych – zakłada się jałowy opatrunek (sterylna gaza, na gazę wata, bandaż) lekko uciskając dla zabezpieczenia przed ewentualnym krwawieniem. Przed nałożeniem opatrunku skórę w okolicy rany należy przemyć spirytusem lub jodyną. Nie wolno usuwać ciał obcych tkwiących w ranie, skrzepów krwi, zasypywać rany proszkiem ani jej dotykać. Nie wolno również bezpośrednio na ranę kłaść ligniny lub waty,
- ❖ **rany głowy z uszkodzeniami kości czaszki** – opatrunek zakłada się luźno, bez ucisku. Poszkodowanemu należy zapewnić spokój, ciepło i dostęp powietrza, ułożyć na wznak z głową lekko uniesioną, natychmiast wezwać lekarza,
- ❖ **głębokie rany klatki piersiowej**, gdy uszkodzone są płuca i wydostaje się powietrze – na opatrunek jałowy zakłada się uszczelniający (płat folii plastikowej uszczelnionej na brzegach plastrem),
- ❖ **otwarte rany brzucha** – nałożyć jałowy opatrunek, obłożyć grubą warstwą gazy i lekko zabandażować; nie wolno wprowadzać trzewi do jamy brzusznej. Chorego ułożyć na plecach lub na boku z nogami lekko zgiętymi w stawach biodrowych i kolanach, wezwać natychmiast lekarza.

ZATRUCIA

Udzielający pierwszej pomocy powinien przy:

- ❖ zatruciu gazami jak najszybciej usunąć chorego z zatrutej atmosfery; wynieść na świeże powietrze, rozpiąć ubranie, ciepło okryć, podać tlen, jeśli nie oddycha – zastosować sztuczne oddychanie. Nieprzytomnemu nie można podawać żadnych środków doustnie. Nie zezwalać na żaden wysiłek fizyczny. Przy zatruciu gazami drażniącymi, np. chlorem, fosgenem, chlorowodorem, nie wolno stosować sztucznego oddychania,
- ❖ zatruciu drogą doustną kwasami podać do picia mleko lub wodę, rozbite białko. Nie podawać sody ani kredy. W zatruciu fosforem nie wolno podawać mleka ani tłuszczów,
- ❖ zatruciu zasadami (ługami żrącymi) podać choremu do wypicia szklankę wody z octem stołowym (1 część octu – 3 części wody) lub sok z 4 cytryn rozpuszczonych z równą ilością wody. Można również napoić chorego mlekiem z białkami z 6-10 jaj,
- ❖ zatruciu klejami podać duże ilości rozcieńczonych kwasów (cytryna),
- ❖ zatruciu alkoholem metylowym (metanol) podać do picia dużo ciepłej wody z solą kuchenną, wywołać wymioty. Chorego bezwzględnie natychmiast odwieźć do szpitala,
- ❖ zatruciu benzyną (etyliną) chorego wynieść z pomieszczenia na świeże powietrze; jeśli zatrucie nastąpiło drogą doustną – podać do picia ½ szklanki płynnej parafiny.

PORAŻENIE PRĄDEM ELEKTRYCZNYM

Prąd działa na organizm człowieka:

- **miejscowo** – w postaci oparzenia
- **ogólne** – w postaci zaburzeń rytmu serca, włącznie z niebezpieczeństwem zatrzymania krążenia

Udzielający pierwszej pomocy powinien natychmiast usunąć porażonego spod działania prądu elektrycznego stosując specjalne środki ostrożności.

Należy pamiętać, iż porażonego nie można dotykać, bez właściwego zabezpieczenia, dopóki styka się on ze źródłem prądu. (Wcześniej zabezpieczyć siebie przed porażeniem)

Po odłączeniu porażonego od źródła prądu - położyć go na wznak i stosować sztuczne oddychanie (gdy jest nieprzytomny) lub podawać tlen.

W przypadku gdy tętno jest niewyczuwalne stosuje się równocześnie masaż serca i sztuczne oddychanie.

Przy oparzeniach krwotokach, zranieniach itp. postępować jak w przypadku takich urazów.

MASAŻ SERCA

Masaż serca ma na celu przywrócenia akcji serca.

Zatrzymanie akcji serca rozpoznaje się po stwierdzeniu braku tętna na tętnicy szyjnej.

Zabieg należy stosować natychmiast po stwierdzeniu zatrzymania czynności serca, postępując wg następujących zasad:

- ❖ ratowanego umieścić na twardym podłożu (najlepiej na podłodze),
- ❖ klęcząc lub stojąc obok ofiary rytmicznie i dość silnie uciskać dolną połowę mostka – w rytmie 60-70 razy na minutę ((jeśli ratowaną osobą jest osoba dorosła masaż wykonywać obydwoma rękami układając jedna na drugiej),
- ❖ gdy ratownik jest sam – po każdym 8 uciskach powinien wykonać 2 wdmuchnięcia powietrza do płuc ratowanego (sztuczne oddychanie),
- ❖ gdy ratowników jest dwóch – powinni wykonywać jednocześnie sztuczne oddychanie i masaż serca, przy czym jeden oddech powinien przypadać na około 5 uciśnień mostka.

SZTUCZNE ODDYCHANIE

Sztuczne oddychanie stosowane jest w celu przywrócenia czynności oddechowej, zatrzymanej wskutek osłabienia lub zatrzymania funkcji ośrodka oddechowego.

Warunkiem powodzenia zabiegu jest: natychmiastowe rozpoczęcie zabiegu, utrzymanie drożności dróg oddechowych, stosowanie zabiegu do czasu zaistnienia samoistnego oddychania.

Najskuteczniejszą metodą sztucznego oddychania jest metoda wdmuchiwania powietrza za pomocą specjalnego aparatu lub metoda „usta – usta” lub „usta – nos”.

Przy metodzie „usta – usta” należy postępować wg poniższych zasad:

- ❖ ratowanego ułożyć na wznak z barkami uniesionymi ok. 10 cm nad poziom podłoża przez podłożenie np. zwiniętego koca (w celu odchylenia głowy ku tyłowi),
- ❖ oczyścić jamę ustną i gardło ratowanego (z mułu, wydzieliny itp.) palcem owiniętym gazą i podciągnąć do góry żuchwę,
- ❖ odciągając żuchwę jedną ręką i odginając głowę ratowanego ku tyłowi drugą ręką położoną na czole (kciuk i palec wskazujący tej ręki zaciskają nozdrza) wdmuchiwać powietrze do ust ratowanego (bezpośrednio albo przez cienką gazę), po czym szybko odjąć swą twarz, aby umożliwić choremu samoistny wydech,

- ❖ cykl ten powtarzać możliwie szybko przez pierwszych 10 wdechów, a następnie zwolnić oddychanie do 12 - 14 oddechów na minutę,
- ❖ wdmuchując powietrze do ust ratowanego – kątem oka obserwować jego nadbrzusze i klatkę piersiową (ich rytmiczne unoszenie się oraz słyszalny szmer wydechu jest dowodem skuteczności stosowanego zabiegu).

Przy metodzie „usta – nos” powietrze wdmuchuje się przez nozdrza chorego.

1.09.2009 r.

Główny Specjalista ds. BHP


m.ew Jarek K. Mróz

DYREKTOR SZKOŁY


Małgorzata Furmanek