

INSTRUKCJA PIERWSZEJ POMOCY



EXPERT - Doradztwo, Nadzór, Szkolenia z zakresu BHP i P.POŻ.

Krzysztof Kosiński

Chotków, ul. Kozuchowska 88

68-113 Brzeźnica

Tel.: 606 814 698

I. POSTANOWIENIA OGÓLNE

1. Niniejsza instrukcja zawiera podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy w miejscu pracy.
2. Pierwsza pomoc to zespół czynności podejmowanych w celu ratowania osoby w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego.
3. Każdy pracownik jest zobowiązany do:
 - Udzielenia pierwszej pomocy w miarę swoich umiejętności
 - Powiadomienia o wypadku przełożonego
 - Wezwania pomocy medycznej, gdy sytuacja tego wymaga
4. Numery alarmowe:
 - Centrum Powiadamiania Ratunkowego: 112
 - Pogotowie Ratunkowe: 999
 - Straż Pożarna: 998
 - Policja: 997
5. Przy zgłaszaniu zdarzenia należy podać:
 - Dokładne miejsce zdarzenia (adres, piętro, numer pomieszczenia)
 - Co się stało i ilu jest poszkodowanych
 - Stan poszkodowanych (przytomni, nieprzytomni)
 - Swoje dane (imię, nazwisko, numer telefonu)
 - Nie rozłączać się pierwszy – czekać na pytania dyspozytora

II. PODSTAWOWE ZASADY UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY

1. Bezpieczeństwo ratownika:
 - Ocenić sytuację pod kątem własnego bezpieczeństwa
 - Używać środków ochrony osobistej (rękawiczki, maseczka do sztucznego oddychania)
 - Nie narażać się na niebezpieczeństwo – w razie zagrożenia wezwać służby ratownicze
2. Sekwencja działań ratowniczych:
 - Ocenić sytuację i zabezpieczyć miejsce zdarzenia
 - Ocenić stan poszkodowanego
 - Wezwać pomoc, jeśli to konieczne
 - Udzielić pierwszej pomocy poszkodowanemu
 - Kontrolować stan poszkodowanego do czasu przybycia pomocy
 - Przekazać informacje służbom ratowniczym

III. POSTĘPOWANIE Z OSOBĄ NIEPRZYTOMNĄ

1. Ocena przytomności:
 - Delikatnie potrząsnąć poszkodowanego za ramiona
 - Głośno zapytać: "Czy wszystko w porządku?"
2. Jeśli poszkodowany jest nieprzytomny:
 - Udrożnić drogi oddechowe (odchylić głowę do tyłu i unieść żuchwę)
 - Sprawdzić oddech (patrz, słuchaj, wycuj) przez 10 sekund
 - Jeśli oddycha – ułożyć w pozycji bezpiecznej (bocznej ustalonej)
 - Jeśli nie oddycha – rozpocząć resuscytację krążeniowo-oddechową (RKO)
3. Pozycja bezpieczna (boczna ustalona):
 - Klęknąć obok poszkodowanego
 - Wyprostować bliższą rękę poszkodowanego wzdłuż ciała
 - Dalszą rękę zgiąć w łokciu i ułożyć grzbietem dłoni na policzku
 - Zgiąć dalszą nogę w kolanie
 - Obrócić poszkodowanego na bok, przytrzymując rękę przy policzku
 - Ułożyć głowę w pozycji umożliwiającej swobodny wypływ treści z ust
 - Regularnie kontrolować oddech

IV. RESUSCYTACJA KRAŻENIOWO-ODDECHOWA (RKO)

1. Resuscytacja osoby dorosłej:
 - Ułożyć poszkodowanego na twardym, płaskim podłożu
 - Uklęknąć obok poszkodowanego
 - Ułożyć nadgarstek jednej ręki na środku klatki piersiowej
 - Ułożyć drugą rękę na pierwszej i spleść palce
 - Uciskać klatkę piersiową na głębokość 5-6 cm z częstotliwością 100-120 uciśnień na minutę
 - Po 30 uciśnięciach wykonać 2 oddechy ratownicze (jeśli ratownik jest przeszkolony)
 - Kontynuować RKO w cyklu 30:2 do przybycia pomocy lub odzyskania funkcji życiowych
2. Resuscytacja dziecka (1-8 lat):
 - Udrożnić drogi oddechowe (delikatne odchylenie głowy)
 - Wykonać 5 oddechów ratowniczych
 - Uciskać klatkę piersiową jedną lub dwoma rękami na głębokość około 1/3 głębokości klatki piersiowej (4-5 cm)
 - Kontynuować RKO w cyklu 30:2 (jeden ratownik) lub 15:2 (dwóch ratowników)
3. Resuscytacja niemowlęcia (poniżej 1 roku):
 - Udrożnić drogi oddechowe (pozycja neutralna głowy)
 - Wykonać 5 oddechów ratowniczych (objąć usta i nos niemowlęcia swoimi ustami)
 - Uciskać klatkę piersiową dwoma palcami w dolnej części mostka na głębokość około 1/3 głębokości klatki piersiowej (3-4 cm)
 - Kontynuować RKO w cyklu 30:2 (jeden ratownik) lub 15:2 (dwóch ratowników)

V. AUTOMATYCZNA DEFIBRYLACJA ZEWNĘTRZNA (AED)

1. Jeśli dostępny jest defibrylator AED:
 - Włączyć defibrylator
 - Postępować zgodnie z poleceniami głosowymi urządzenia
 - Nakleić elektrody na odsłoniętą klatkę piersiową zgodnie z oznaczeniami

- Upewnić się, że nikt nie dotyka poszkodowanego podczas analizy rytmu i defibrylacji
 - Po defibrylacji natychmiast podjąć RKO, zgodnie z komunikatami urządzenia
2. Lokalizacja AED powinna być znana wszystkim pracownikom.

VI. PIERWSZA POMOC PRZY ZADŁAWIENIACH

1. Objawy zadławienia:
 - Niemożność mówienia, kaszlenia i oddychania
 - Chwytywanie się za szyję
 - Sinienie twarzy
 - Utrata przytomności
2. Postępowanie przy zadławieniu u dorosłych i dzieci powyżej 1 roku:
 - Zachęcić poszkodowanego do kaszlu
 - Jeśli kaszel jest nieskuteczny, wykonać do 5 uderzeń w plecy między łopatkami
 - Jeśli uderzenia są nieskuteczne, wykonać do 5 uciśnień nadbrzusza (rękoczynów Heimlicha)
 - Naprzemiennie wykonywać 5 uderzeń w plecy i 5 uciśnień nadbrzusza do momentu usunięcia ciała obcego lub utraty przytomności przez poszkodowanego
 - W przypadku utraty przytomności – rozpocząć RKO
3. Postępowanie przy zadławieniu u niemowląt:
 - Ułożyć niemowlę głową w dół na przedramieniu
 - Wykonać do 5 uderzeń w plecy między łopatkami
 - Jeśli uderzenia są nieskuteczne, obrócić niemowlę na plecy i wykonać do 5 uciśnień klatki piersiowej
 - Naprzemiennie wykonywać 5 uderzeń w plecy i 5 uciśnień klatki piersiowej do momentu usunięcia ciała obcego lub utraty przytomności
 - W przypadku utraty przytomności – rozpocząć RKO

VII. POSTĘPOWANIE PRZY KRWOTOKACH

1. Krwotok zewnętrzny:
 - Założyć rękawiczki ochronne
 - Odsłonić miejsce krwawienia przez usunięcie lub rozcięcie ubrania
 - Uciskać bezpośrednio miejsce krwawienia (najlepiej przez gazę lub inny czysty materiał)
 - Unieść krwawiącą kończynę powyżej poziomu serca
 - Założyć opatrunek uciskowy
 - Jeśli krwawienie nie ustaje, zastosować dodatkowy opatrunek bez zdejmowania poprzedniego
 - W ostateczności (przy masywnych krwotokach z kończyn) zastosować opaskę uciskową
2. Krwotok z nosa:
 - Posadzić poszkodowanego z głową lekko pochyloną do przodu
 - Zaciśnąć skrzydełka nosa na 10-15 minut
 - Przyłożyć zimny okład na nasadę nosa i kark
 - Jeśli krwawienie nie ustaje po 30 minutach – skontaktować się z lekarzem
3. Krwotok wewnętrzny (objawy: bladeść, pot, przyspieszony puls, niepokój, ból):
 - Ułożyć poszkodowanego w pozycji przeciwwstrząsowej (na plecach z uniesionymi nogami)
 - Zapewnić komfort termiczny
 - Kontrolować funkcje życiowe

- Pilnie wezwać pomoc medyczną

VIII. POSTĘPOWANIE PRZY URAZACH

A. Urazy głowy

1. Objawy urazu głowy:
 - Ból głowy, zawroty głowy
 - Nudności, wymioty
 - Zaburzenia świadomości, senność
 - Krwawienie lub wyciek płynu z uszu, nosa
 - Nierówne źrenice
2. Postępowanie:
 - Zapewnić poszkodowanemu spokój
 - Unieruchomić głowę i szyję
 - Opatrzeć rany (jeśli występują)
 - Kontrolować przytomność i oddech
 - Wezwać pomoc medyczną
 - Nie podawać poszkodowanemu jedzenia ani picia

B. Urazy kręgosłupa

1. Objawy urazu kręgosłupa:
 - Ból kręgosłupa
 - Drętwienie lub mrowienie kończyn
 - Niemożność poruszania kończynami
 - Utrata czucia w kończynach
2. Postępowanie:
 - Nie przemieszczać poszkodowanego, chyba że jest to absolutnie konieczne
 - Unieruchomić głowę i szyję
 - Wezwać pomoc medyczną
 - Kontrolować funkcje życiowe

C. Złamania kości

1. Objawy złamania:
 - Ból, obrzęk, zniekształcenie
 - Ograniczenie ruchomości
 - Nieprawidłowa ruchomość
 - Trzeszczenie odłamów kostnych (krepitacja)
2. Postępowanie:
 - Unieruchomić złamaną kończynę w pozycji zastanej
 - Unieruchomić dwa sąsiednie stawy
 - Opatrzeć rany (jeśli występują)
 - Stosować zimne okłady
 - Nie podawać poszkodowanemu jedzenia ani picia
 - Wezwać pomoc medyczną

D. Oparzenia

1. Oparzenia termiczne:
 - Schłodzić oparzone miejsce zimną wodą przez 15-20 minut
 - Zdjąć biżuterię i ubranie z oparzonego miejsca (jeśli nie przywarło do skóry)
 - Zabezpieczyć oparzoną powierzchnię jałowym opatrunkiem
 - Nie stosować maści, kremów, olejów na oparzenie
 - Wezwać pomoc medyczną przy oparzeniach II i III stopnia oraz rozległych oparzeniach
2. Oparzenia chemiczne:
 - Usunąć odzież zanieczyszczoną substancją chemiczną
 - Spłukiwać oparzone miejsce bieżącą wodą przez co najmniej 15-20 minut
 - Zabezpieczyć oparzoną powierzchnię jałowym opatrunkiem
 - Wezwać pomoc medyczną
3. Oparzenia elektryczne:
 - W pierwszej kolejności odłączyć źródło prądu
 - Sprawdzić funkcje życiowe poszkodowanego
 - W razie potrzeby rozpocząć RKO
 - Zabezpieczyć miejsca wejścia i wyjścia prądu jałowym opatrunkiem
 - Wezwać pomoc medyczną

E. Odmrożenia

1. Objawy odmrożenia:
 - Bładość, następnie sinienie skóry
 - Utrata czucia
 - Sztywność
 - Pęcherze (w cięższych przypadkach)
2. Postępowanie:
 - Przenieść poszkodowanego do ciepłego pomieszczenia
 - Zdejmować mokrą odzież
 - Ogrzewać odmrożone części ciała ciepłą wodą (40-42°C) przez 20-30 minut
 - Nie trzeć, nie masować odmrożonych części ciała
 - Zabezpieczyć odmrożone miejsce jałowym opatrunkiem
 - Wezwać pomoc medyczną przy głębokich odmrożeniach

IX. POSTĘPOWANIE W INNYCH STANACH NAGŁYCH

A. Wstrząs anafilaktyczny

1. Objawy:
 - Wysypka, świąd skóry
 - Obrzęk twarzy, warg, języka
 - Trudności w oddychaniu
 - Spadek ciśnienia krwi
 - Zaburzenia świadomości
2. Postępowanie:
 - Wezwać pomoc medyczną
 - Ułożyć poszkodowanego w pozycji przeciwwstrząsowej

- Jeśli poszkodowany ma przy sobie adrenalinę w auto-strzykawce (np. EpiPen), pomóc mu w jej zastosowaniu
- Kontrolować funkcje życiowe
- W razie potrzeby rozpocząć RKO

B. Zawał serca

1. Objawy:
 - Silny, gniotący, piekący ból w klatce piersiowej (może promieniować do lewego ramienia, szyi, żuchwy)
 - Duszność
 - Zimny pot
 - Lęk, niepokój
 - Nudności, wymioty
2. Postępowanie:
 - Wezwać pomoc medyczną
 - Ułożyć poszkodowanego w pozycji półsiedzącej
 - Rozluźnić ubranie poszkodowanego
 - Zapewnić dostęp świeżego powietrza
 - Jeśli poszkodowany ma ze sobą nitroglicerynę, pomóc mu ją zażyć
 - Jeśli nie ma przeciwwskazań, podać 300 mg aspiryny do rozgryzienia i połknięcia
 - Kontrolować funkcje życiowe
 - W razie potrzeby rozpocząć RKO

C. Udar mózgu

1. Objawy (test FAST):
 - F (Face) – asymetria twarzy, opadnięty kącik ust
 - A (Arms) – osłabienie lub porażenie kończyn, zwłaszcza po jednej stronie ciała
 - S (Speech) – zaburzenia mowy, trudności w zrozumieniu
 - T (Time) – czas jest kluczowy, liczy się każda minuta
2. Postępowanie:
 - Wezwać pomoc medyczną
 - Ułożyć poszkodowanego w pozycji półsiedzącej lub na boku (jeśli nieprzytomny)
 - Zapewnić dostęp świeżego powietrza
 - Kontrolować funkcje życiowe
 - Nie podawać jedzenia, picia ani leków
 - Zanotować czas wystąpienia objawów

D. Drgawki / Napad padaczkowy

1. Postępowanie:
 - Zabezpieczyć poszkodowanego przed urazami (odsunąć niebezpieczne przedmioty)
 - Nie przytrzymywać siłą, nie wkładać niczego do ust
 - Rozluźnić ubranie wokół szyi
 - Zanotować czas trwania napadu
 - Po ustąpieniu drgawek ułożyć poszkodowanego w pozycji bezpiecznej
 - Wezwać pomoc medyczną, jeśli:
 - Napad trwa dłużej niż 5 minut
 - Drgawki powtarzają się
 - Poszkodowany nie odzyskuje przytomności
 - Jest to pierwszy napad u poszkodowanego

- Doszło do urazu podczas napadu

E. Hipoglikemia (zbyt niski poziom cukru)

1. Objawy:
 - Głód, drżenie rąk
 - Bładość, zimny pot
 - Zaburzenia świadomości, agresja
 - Trudności w mówieniu
 - Zaburzenia widzenia
2. Postępowanie:
 - Jeśli poszkodowany jest przytomny, podać mu coś słodkiego do picia lub jedzenia (sok, kostka cukru, miód)
 - Jeśli stan się nie poprawia po 10-15 minutach, wezwać pomoc medyczną
 - Jeśli poszkodowany jest nieprzytomny, nie podawać niczego doustnie, ułożyć go w pozycji bezpiecznej i wezwać pomoc medyczną

X. WYPOSAŻENIE APTECZKI PIERWSZEJ POMOCY

1. Minimalne wyposażenie apteczki:
 - Rękawiczki jednorazowe (kilka par)
 - Maseczka do sztucznego oddychania
 - Nożyczki z zaokrąglonymi końcami
 - Bandaże elastyczne różnych rozmiarów
 - Opaski dziane różnych rozmiarów
 - Kompresy gazowe jałowe różnych rozmiarów
 - Przylepiec na rolce
 - Plastry z opatrunkiem
 - Opatrunki hydrożelowe na oparzenia
 - Chusta trójkątna
 - Koc termiczny (folia NRC)
 - Środek do dezynfekcji skóry
 - Instrukcja udzielania pierwszej pomocy
2. Apteczka powinna być:
 - Oznaczona znakiem białego krzyża na zielonym tle
 - Umieszczona w łatwo dostępnym miejscu
 - Regularnie kontrolowana i uzupełniana
 - Znana wszystkim pracownikom

XI. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Każdy pracownik zobowiązany jest do zapoznania się z niniejszą instrukcją.
2. Zaleca się regularne szkolenia z zakresu pierwszej pomocy dla wszystkich pracowników.
3. Aktualne numery telefonów alarmowych powinny być umieszczone w widocznym miejscu obok apteczki pierwszej pomocy.
4. W razie wątpliwości zawsze należy wezwać profesjonalną pomoc medyczną.

Instrukcja została opracowana przez:

EXPERT - Doradztwo, Nadzór, Szkolenia z zakresu BHP i P.POŻ.

Krzysztof Kosiński

Chotków, ul. Kozuchowska 88

68-113 Brzeźnica

Tel.: 606 814 698

Data opracowania: luty 2025