INSTYTUT „CENTRUM ZDROWIA MATKI POLKI „
W ŁODZI

SZKOLENIE WSTĘPNE BHP
INSTRUKTAŻ WSTĘPNY

O czym się dowiecie?

1. Cel i uczestnicy szkolenia.
2. Istota bezpieczeństwa i higieny pracy .
3. Zakres obowiązków i uprawnień pracodawcy, pracowników w zakresie bhp.
4. Zasady poruszania się po terenie Instytutu.
5. Zagrożenia dla zdrowia i wypadkowe mogące wystąpić w Instytucie oraz podstawowe środki zapobiegawcze.
6. Podstawowe zasady bhp związane z obsługą urządzeń technicznych oraz transportem wewnątrzzakładowym.
7. Porządek i czystość w miejscu pracy oraz higiena osobista– ich wpływ na zdrowia i bezpieczeństwo pracowników/ praktykantów/ studentów.
8. Profilaktyczna opieka lekarska.
9. Podstawowe zasady ochrony ppoż. oraz postępowania w razie pożaru.
10. Zasady udzielania pomocy przedlekarskiej w razie wypadku.

1. Cel i uczestnicy szkolenia

Uczestnicy szkolenia :

Szkolenie przeznaczone jest dla:

- studentów, odbywających praktyki studenckie,
- stażystów, odbywających staże kierunkowe oraz staże podyplomowe w Instytucie „Centrum Zdrowia Matki Polki” w Łodzi .

Celem szkolenia jest zapoznanie się z :

- podstawowymi przepisami bezpieczeństwa i higieny pracy zawartymi w Kodeksie pracy, w układach zbiorowych pracy oraz regulaminach pracy,
- przepisami oraz zasadami bhp obowiązującymi w Instytucie CZMP,
- zasadami udzielania pierwszej pomocy w razie wypadku,
- podstawowymi zasadami ochrony ppoż. oraz zasadami postępowania w razie pożaru.

BHP? Co oznacza ten skrót ?

Bezpieczeństwo

i Higiena

Pracy

~~***Błędy***~~

~~***Hartują***~~

~~***Pracownika***~~

2. Istota bezpieczeństwa i higieny pracy

BHP – bezpieczeństwo i higiena pracy, to stan warunków i organizacji pracy oraz zachowań pracowników zapewniający wymagany poziom ochrony zdrowia i życia przed zagrożeniami występującymi w środowisku pracy.

Podmiotem ochrony w systemie ochrony pracy jest **człowiek i jego zdrowie**. Stąd na pojęcie ochrony pracy składają się gwarancje prawne służące zabezpieczeniu zdrowia i życia ludzkiego w procesie pracy.

Dlaczego warto zadbać o swoje bezpieczeństwo?

Chcę pracować bezpiecznie, bo:

- w domu czekają na mnie bliscy,
- mam marzenia do spełnienia,
- chcę długo żyć i cieszyć się życiem,
- chcę doczekać mistrzostwa polskich piłkarzy,
- chcę być **PROFESJONALISTĄ!**

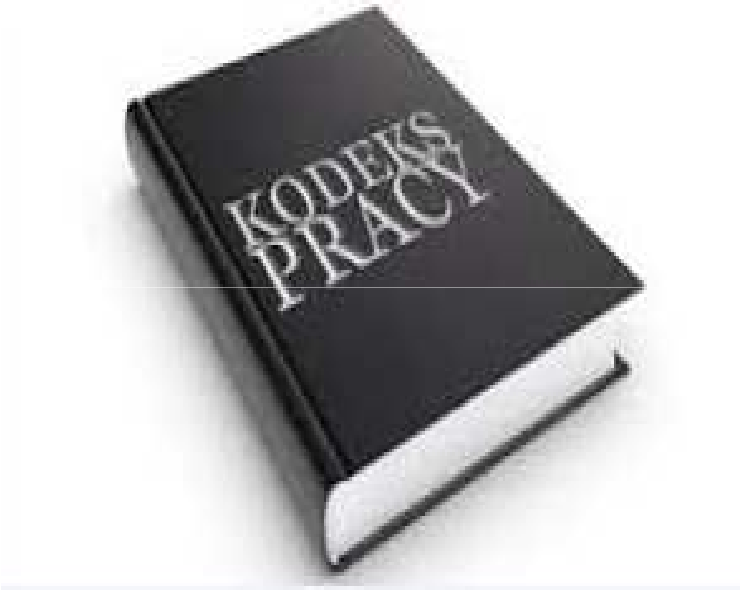
2. Istota bezpieczeństwa i higieny pracy, cd.

„KAŻDY MA PRAWO DO BEZPIECZNYCH I HIGIENICZNYCH WARUNKÓW PRACY. SPOSÓB REALIZACJI TEGO PRAWA ORAZ OBOWIĄZKI PRACODAWCY OKREŚLA USTAWA”

Art. 66 Konstytucji RP z 02.04.1997 r.

2. Istota bezpieczeństwa i higieny pracy, cd.

Źródłem prawnej ochrony pracy jest **Kodeks pracy** uchwalony przez Sejm Ustawą z dnia 26 czerwca 1974 r. Podstawy zbiór norm ochrony pracy został określony w dziale X oraz w aktach wykonawczych do Ustawy.



3. Zakres obowiązków i uprawnień pracodawcy, pracowników w zakresie bhp

3.1. Obowiązki pracodawcy
3.2. Uprawnienia pracodawcy
3.3. Obowiązki pracownika
3.4. Uprawnienia pracownika

3.1. Obowiązki pracodawcy

Pracodawca ponosi pełną odpowiedzialność za stan bezpieczeństwa i higieny pracy w swoim zakładzie. Jest ona niezależna od obowiązków z tego zakresu spoczywających na wszystkich pracownikach oraz wykonywania zadań przez służbę bhp.

3.1. Obowiązki pracodawcy

Do podstawowych obowiązków pracodawcy należy:

- zapoznanie pracowników podejmujących pracę z zakresem ich obowiązków, sposobem wykonywania pracy oraz ich podstawowymi uprawnieniami,
- organizowanie pracy w sposób zapewniający pełne wykorzystanie czasu pracy , jak również osiąganie przez pracowników wysokiej wydajności i należytej jakości pracy,
- zapewnienie bezpiecznych i higienicznych warunków pracy oraz prowadzenie systematycznych szkoleń w zakresie bhp,
- organizowanie pracy w sposób zmniejszający jej uciążliwość,
- stwarzanie pracownikom podejmującym zatrudnienie, warunków sprzyjających właściwemu wykonywaniu pracy,
- przeciwdziałanie dyskryminacji w zatrudnieniu,

3.1. Obowiązki pracodawcy

Do obowiązków pracodawcy należy także:

- stosowanie obiektywnych i sprawiedliwych kryteriów oceny pracowników oraz wyników ich pracy,
- ocenianie i dokumentowanie ryzyka zawodowego związanego z wykonywaną pracą oraz informowanie o nim pracowników, w tym również o zasadach ochrony przed zagrożeniami,
- stosowanie środków zapobiegających chorobom zawodowym i innym chorobom związanym z wykonywaną pracą,
- nieodpłatne zapewnienie pracownikom odzieży i obuwia roboczego oraz środków ochrony indywidualnej, zabezpieczających przed działaniem niebezpiecznych i szkodliwych dla zdrowia czynników środowiska pracy,
- zapewnienie utrzymania odzieży roboczej we właściwym stanie higienicznym,

3.1. Obowiązki pracodawcy

Do obowiązków pracodawcy należy też:

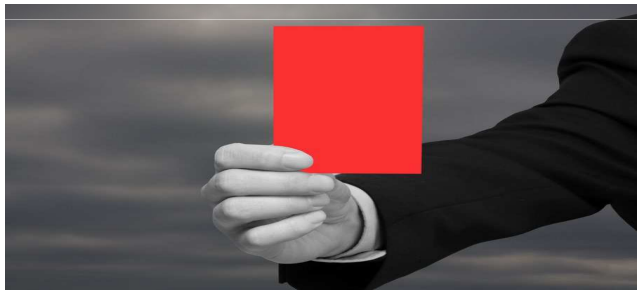
- egzekwowanie przestrzegania przez pracowników przepisów i zasad bhp
- dostarczenie niezbędnych środków higieny osobistej,
- w razie wypadku przy pracy podjęcie niezbędnych działań eliminujących lub ograniczających zagrożenie, zapewnienie udzielenia pierwszej pomocy osobom poszkodowanym i ustalenie w przewidzianym trybie okoliczności i przyczyn wypadku oraz zastosowanie odpowiednich środków zapobiegających podobnym wypadkom.

3.2. Uprawnienia pracodawcy

Pracodawca uprawniony jest do:

- nagradzania i wyróżniania pracownika

- stosowania kar porządkowych, tj. upomnienie, nagana



- stosowania kary pieniężnej

3.3. Obowiązki pracownika

Pracownik obowiązany jest :

- wykonywać pracę sumiennie i starannie, stosować się do poleceń przełożonych, jeżeli nie są one sprzeczne z przepisami prawa lub z zakresem obowiązków,
- przestrzegać: ustalonego czasu pracy, regulaminu pracy, przepisów i zasad bhp oraz ppoż., tajemnicy służbowej, postanowień zawartych w **procedurach szpitalnych, poleceniach i zarządzeniach Dyrektora**
- dbać o dobro placówki, chronić jej mienie oraz zachować w tajemnicy informacje, których ujawnienie mogłoby narazić pracodawcę na szkodę,
- dbać o należyty stan urządzeń, narzędzi, sprzętu oraz porządek i ład w miejscu pracy,

3.3. Obowiązki pracownika

UWAGA !!!

Wszystkie obowiązujące procedury, dokumenty ISO, zarządzenia i polecenia Dyrektora dostępne są na stronie intranetowej Instytutu i są dostępne dla użytkowników posiadających login.

Znajomość przepisów jest obowiązkiem każdego pracownika.

3.3. Obowiązki pracownika

Instytut Centrum Zdrowia Matki Polki

Strona główna | Aktualności | Kariera | Kontakt

Administracja CliniNet ISO IT Nauka Kliniki Organizacja Projekty NFZ Inne

Inne

ICZMP > Inne > BHP i Ochr. Środowiska

- Usługi pralnicze
- Administr. Bezp. Informacji
- Kuchnia
- BHP i Ochr. Środowiska
  - Karty charakterystyk...
  - Instrukcje BHP
- Diagnostyka
  - CMDL

BHP i Ochr. Środowiska

Osoba odpowiedzialna za zarządzanie stroną: Anna Pasińska tel 17-39

Rejestr obowiązujących instrukcji bhp, wyd. 2.
Wykaz prac szczególnie niebezpiecznych
Wykaz prac wymagajacych asekuracji
Zasady przydziału odzieży roboczej i śoi
Procedura PP/3-ŚO Zasady stosowania i przechowywania czynników chemicznych , wyd.2
Raport o zranieniach ostrymi narzędziami przy udzielaniu świadczeń zdrowotnych za I półrocze 2018
Raport o zranieniach ostrymi narzędziami przy udzielaniu świadczeń zdrowotnych za II półrocze 2018
Procedura PP/1-ŚO Gospodarowanie odpadami
PP/1-BHP Bezpieczeństwo i higiena pracy przy wykonywaniu prac związanych z narażeniem na zranienia ostrymi narzędziami
Załączniki do Procedury PP/1-BHP

3.3. Obowiązki pracownika

Ponadto pracownik obowiązany jest :

- stosować przydzielone środki ochrony indywidualnej oraz odzieży i obuwia roboczego zgodnie z przeznaczeniem,
- poddawać się badaniom lekarskim (wstępnym, okresowym i kontrolnym),
- uczestniczyć w szkoleniach , instruktażach bhp oraz poddawać się wymaganym egzaminom sprawdzającym,
- zawiadomić przełożonego o zauważonym w placówce wypadku lub zagrożeniu życia lub zdrowia ludzkiego oraz ostrzec inne osoby znajdujące się w strefie zagrożenia,
- **wykonywać pracę w sposób zgodny z przepisami i zasadami bhp.**

3.3. Obowiązki pracownika

Podstawowe zasady bezpiecznej pracy:

- przy wykonywaniu pracy całą uwagę skupiaj na tym co robisz, pracuj rozważnie i starannie,
- pracę zawsze wykonuj zgodnie z procedurami i wskazówkami przełożonego,
- jeżeli czegoś nie wiesz lub nie rozumiesz, poproś przełożonego o instrukcje,
- zawsze stosuj konieczne środki ochrony indywidualnej,
- wykonując pracę uważaj, czy nie stwarzasz zagrożenia dla siebie lub innych,
- nie używaj uszkodzonych narzędzi i sprzętu,
- nie naprawiaj samodzielnie narzędzi i sprzętu, zwłaszcza elektrycznego,
- przed wykonywaniem każdej czynności pomyśl, w jaki sposób wykonywać ją bezpiecznie.

3.4. Uprawnienia pracownika

Prawo do bezpiecznej pracy

Prawo do wynagrodzenia

Prawo do urlopu

Prawo do opieki lekarskiej

Ochrona pracy młodocianych

Ochrona pracy kobiet

3.4. Uprawnienia pracownika

POWSTRZYMANIE SIĘ OD WYKONYWANIA PRACY…

…gdy warunki pracy nie odpowiadają przepisom bhp i stwarzają bezpośrednie zagrożenie dla zdrowia lub życia pracownika albo gdy wykonywana przez praca grozi takim niebezpieczeństwem innym osobom

…wymagającej szczególnej sprawności psychofizycznej, gdy stan psychofizyczny pracownika nie zapewnia bezpiecznego wykonywania pracy i stwarza zagrożenie dla innych osób.

O powstrzymaniu się od wykonywania pracy, pracownik ma obowiązek niezwłocznie powiadomić przełożonego!

3.4. Uprawnienia pracownika

ODDALENIE SIĘ Z MIEJSCA ZAGROŻENIA

Jeżeli powstrzymanie od wykonywania pracy nie usuwa zagrożenia dla zdrowia lub życia pracownika, pracownik ma prawo oddalić się z miejsca zagrożenia, zawiadamiając o tym niezwłocznie przełożonego.

4. Zasady poruszania się po terenie Instytutu CZMP

- Należy korzystać tylko z wyznaczonych dróg, chodników i przejść.
- Należy pamiętać, że po korytarzach poziomu -1 Instytutu poruszają się wózki akumulatorowe.
- Osoby przemieszczające się pieszo po korytarzach poziomu -1 zobowiązane są poruszać się po szlakach przeznaczonych dla pieszych, oznaczonych białymi liniami.
- Poruszając się po placówce pracownik jest zobowiązany korzystać jedynie z dróg wyznaczonych dla ruchu pieszego.
- W razie braku drogi dla pieszych (chodnika) należy poruszać się lewą stroną.
- Zachować szczególną ostrożność przy chodzeniu po schodach.
- Nie wchodzić do pomieszczeń, gdzie obowiązuje zakaz wejścia (sale operacyjne , pracownie RTG, pracownie rezonansu magnetycznego) bez zezwolenia osoby odpowiedzialnej

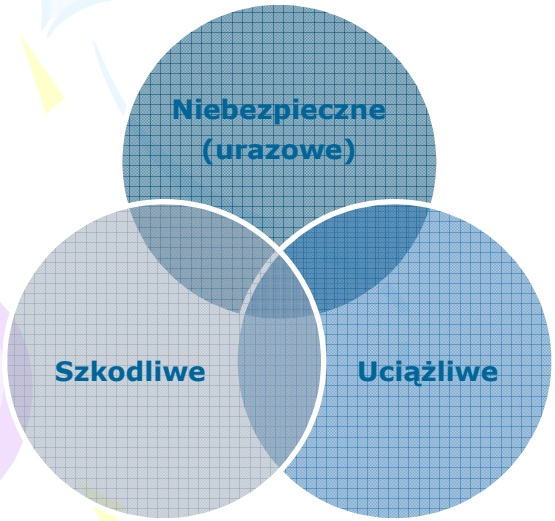
4. Zasady poruszania się po terenie Instytutu CZMP – znaki ostrzegawcze

Miejsca, do których pracownicy mają dostęp, a w których istnieje ryzyko kolizji z przeszkodami, potknięcia, poślizgnięcia oznakowane są znakami ostrzegawczymi

lub taśmami bezpieczeństwa (żółto-czarne)

5. Zagrożenia dla zdrowia i wypadkowe oraz podstawowe środki zapobiegawcze

Przez środowisko pracy rozumie się warunki środowiska materialnego (określonego czynnikami fizycznymi, biologicznymi i chemicznymi) w którym odbywa się proces pracy



Przez zagrożenie – rozumie się taki stan środowiska pracy, który może spowodować wypadek lub chorobę

5. Zagrożenia dla zdrowia i wypadkowe oraz podstawowe środki zapobiegawcze

Czynnik niebezpieczny – to czynnik, którego oddziaływanie na pracownika prowadzi lub może prowadzić do urazu - ***wypadku przy pracy.***

Zagrożenia od czynnika niebezpiecznego charakteryzuje nagłość działania.

Czynnik szkodliwy – czynnik, którego oddziaływanie na pracownika prowadzi lub może prowadzić do schorzenia – ***choroby zawodowej*** (w zależności od stopnia oddziaływania lub innych warunków czynnik szkodliwy może stać się również niebezpieczny) .

Czynnik uciążliwy – nie stanowi bezpośredniego zagrożenia dla życia lub zdrowia, lecz utrudnia pracę lub przyczynia się w inny istotny sposób do obniżenia zdolności do wykonywania danej czynności w sposób bezpieczny bądź wpływa na zmniejszenie wydajności.

5. Zagrożenia dla zdrowia i wypadkowe oraz podstawowe środki zapobiegawcze

Do czynników **niebezpiecznych** możemy zaliczyć:

- ostre i wystające elementy : ostrza, ostre/ szorstkie krawędzie,
- luźne, ruchome elementy urządzeń, narzędzi,
- spadające przedmioty,
- prąd elektryczny,
- gorące powierzchnie,
- substancje , materiały o właściwościach wybuchowych lub łatwopalnych,
- przemieszczanie się ludzi, wózków elektrycznych

5. Zagrożenia dla zdrowia i wypadkowe oraz podstawowe środki zapobiegawcze

Przykłady:

1. Dokumenty ustawione na regałach

Zagrożenie (przyczyna): uderzenie, przygniecenie przez spadające przedmioty.

Środki ochrony przed zagrożeniami: stabilne i prawidłowo wykonane regały, właściwe zabezpieczenie dokumentów na półkach.

2. Upadek na tym samym poziomie w wyniku poślizgnięcia, potknięcia

Zagrożenie (przyczyna): nierówna, śliska podłoga, odstające wykładziny, progi, pozostawianie otwartych szuflad, luźne kable

Środki ochrony przed zagrożeniami: zabezpieczone progi, porządek i ład, zabezpieczone progi, równa podłoga

5. Zagrożenia dla zdrowia i wypadkowe oraz podstawowe środki zapobiegawcze

Przykłady:

3. Uderzenie człowieka w nieruchome przedmioty

Zagrożenie (przyczyna): ograniczona przestrzeń, niewłaściwe oświetlenie

Środki ochrony przed zagrożeniem: porządek i ład, właściwe oświetlenie

4. Upadek na niższy poziom

Zagrożenie (przyczyna): drabiny, nieprawidłowo używane krzesła do sięgania z półek, schody

Środki ochrony przed zagrożeniem:: dobry stan techniczny drabin, stabilne i równe podłoże, koncentracja uwagi, właściwe tempo pracy

5. Zagrożenia dla zdrowia i wypadkowe oraz podstawowe środki zapobiegawcze

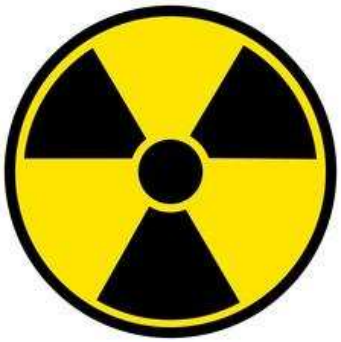
W ZALEŻNOŚCI OD CHARAKTERU DZIAŁANIA CZYNNIKI NIEBEZPIECZNE I SZKODLIWE DZIELĄ SIĘ NA:

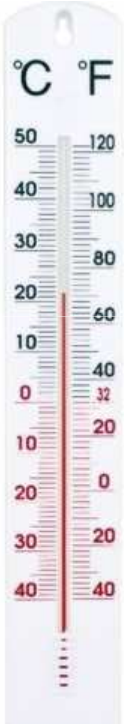
- CZYNNIKI FIZYCZNE
- CZYNNIKI BIOLOGICZNE
- CZYNNIKI CHEMICZNE
- CZYNNIKI PSYCHOFIZYCZNE

5. Zagrożenia dla zdrowia i wypadkowe oraz podstawowe środki zapobiegawcze

Do czynników fizycznych zaliczamy m.in.:

- hałas (w tym infra i ultradźwiękowy),
- prąd elektryczny,
- promieniowanie optyczne,
- promieniowanie jonizujące,
- promieniowanie i pole elektromagnetyczne,
- mikroklimat,
- pyły.





5. Zagrożenia dla zdrowia i wypadkowe oraz podstawowe środki zapobiegawcze

Ochrona przed porażeniem prądem

Instalacje i urządzenia elektryczne powinny być tak wykonane i eksploatowane aby nie narażały pracowników na porażenie prądem elektrycznym, przepięcia atmosferyczne, szkodliwe oddziaływanie pól elektromagnetycznych oraz nie stanowiły zagrożenia pożarowego, wybuchowego i nie powodowały innych szkodliwych skutków.

5. Zagrożenia dla zdrowia i wypadkowe oraz podstawowe środki zapobiegawcze

Ochrona przed porażeniem prądem, cd.

Istotny wpływ na bezpieczeństwo ma zachowanie się pracowników.

Dlatego powinni oni :

- wykonywać pracę przestrzegając instrukcji, procedur i zasad bezpieczeństwa,
- dbać o odpowiedni stan narzędzi, sprzętu i wyposażenia miejsca pracy,
- sprawdzać wizualnie sprzęt czy urządzenie przed każdym jego użyciem,
- zgłaszać przełożonemu wszelkie zauważone nieprawidłowości.

5. Zagrożenia dla zdrowia i wypadkowe oraz podstawowe środki zapobiegawcze

Ochrona przed porażeniem prądem

Zasadnicze znaczenie przy eliminowaniu zagrożeń związanych z prądem elektrycznym ma **właściwa organizacja pracy** i korzystanie z tzw. dobrych praktyk, do których należą np.:

- cykliczne szkolenia pracowników
- stosowanie tablic i znaków ostrzegawczych
- dokumentowanie napraw i przeglądów urządzeń elektrycznych
- ścisłe przestrzeganie zaleceń producenta dot. eksploatacji urządzeń
- odłączanie od zasilania urządzeń, które nie pracują, są naprawiane
- unikanie wystawiania urządzeń elektrycznych na działanie wilgoci
- niedokonywanie na własną rękę żadnych zmian czy prowizorycznych napraw w urządzeniach i instalacjach elektrycznych

5. Zagrożenia dla zdrowia i wypadkowe oraz podstawowe środki zapobiegawcze

Ochrona przed promieniowaniem laserowym

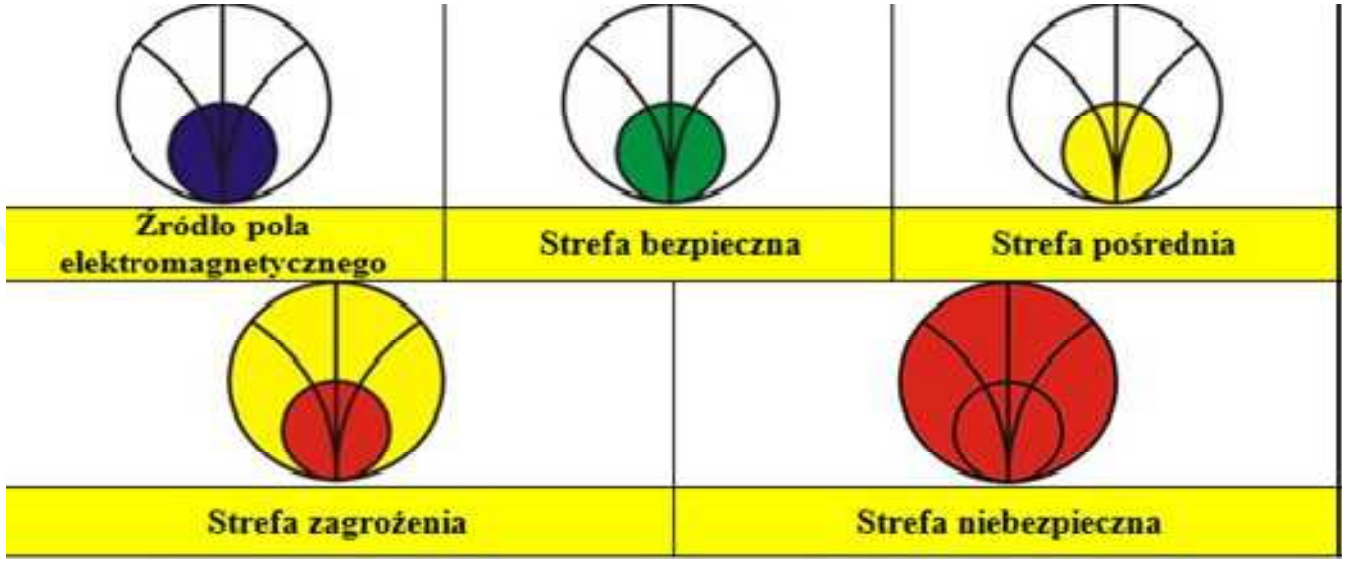
Obsługa tych urządzeń wymaga stosowania specjalnych środków bezpieczeństwa na stanowiskach pracy, takich jak np. interlock (automatyczna blokada emisji promieniowania), kurtyny, okulary ochronne czy odpowiednie oznaczenia na urządzeniach laserowych (etykiety) i pomieszczeniach, w których się znajdują (oznaczenia, sygnalizacja świetlna, zabezpieczenia przed przypadkowym wejściem osób postronnych do pomieszczenia podczas pracy urządzenia laserowego).

5. Zagrożenia dla zdrowia i wypadkowe oraz podstawowe środki zapobiegawcze

Do **źródeł pól elektromagnetycznych**, które występują w służbie zdrowia należą przede wszystkim urządzenia medyczne, takie jak np. urządzenia elektrochirurgiczne, urządzenia służące do magnetoterapii, tomografy rezonansu magnetycznego, spektrometry jądrowego rezonansu magnetycznego, czy diatermie fizykoterapeutyczne.

5. Zagrożenia dla zdrowia i wypadkowe oraz podstawowe środki zapobiegawcze

Dla ochrony osób pracujących przed szkodliwym oddziaływaniem pola elektromagnetycznego zdefiniowano *Interwencyjne Poziomy Narażenia (IPN)*, które określają poziomy pola EM tworzące górne i dolne granice stref ochronnych – **pośredniej, zagrożenia i niebezpiecznej**



5. Zagrożenia dla zdrowia i wypadkowe oraz podstawowe środki zapobiegawcze

Zatrzymaj się , przeczytaj i zastosuj do znaków bezpieczeństwa

5. Zagrożenia dla zdrowia i wypadkowe oraz podstawowe środki zapobiegawcze

Pamiętaj, to urządzenie jest ZAWSZE włączone i emituje pole elektromagnetyczne

5. Zagrożenia dla zdrowia i wypadkowe oraz podstawowe środki zapobiegawcze

Czynniki mające wpływ na skutki oddziaływania pola na człowieka

- natężenie pola
- częstotliwość
- rozkład pola
- czas oddziaływania

5. Zagrożenia dla zdrowia i wypadkowe oraz podstawowe środki zapobiegawcze

Ochrona przed polem elektromagnetycznym

- stosowanie się przez pracowników do znaków bezpieczeństwa,
- profilaktyczne badania lekarskie,
- pomiary środowiska pracy,
- stosowanie podczas zabiegów możliwie najmniejszej mocy urządzenia elektrochirurgicznego,
- układanie kabli zasilających elektrody w możliwie dużej odległości , zarówno od operatora, jak i pozostałych pracowników wykonujących zabieg oraz od metalowego wyposażenia sali operacyjnej/zabiegowej stanowiących tzw. wtórne źródło pola elektromagnetycznego,
- zasięg stref ochronnych powinien być wyznaczony i podany do wiadomości pracowników.

5. Zagrożenia dla zdrowia i wypadkowe oraz podstawowe środki zapobiegawcze

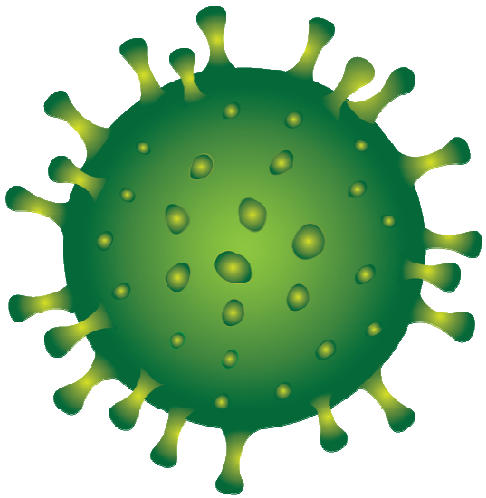
Ochrona radiologiczna

Diagnostyczne, zabiegowe i terapeutyczne pracownie rentgenowskie powinny być wyposażone w sprzęt chroniący przed promieniowaniem rentgenowskim dobrany odpowiednio do typu zainstalowanych aparatów rentgenowskich i rodzaju wykonywanych badań lub zabiegów radiologicznych.
W diagnostycznych gabinetach rentgenowskich, powinien znajdować się parawan, ekran oraz komplet osłon umieszczonych na stałe lub w miarę potrzeb podwieszanych do aparatu rentgenowskiego oraz środki ochrony indywidualnej pracowników, w szczególności fartuchy, rękawice i kołnierze z gumy ołowiowej, okulary, gogle lub maski ze szkła lub tworzywa ołowiowego, a ponadto osłony dla pacjentów, w szczególności osłony na gonady (wykonane z materiału o równoważniku co najmniej 1,0 mm ołowiu) oraz fartuchy, pół fartuchy i kołnierze wykonane z blachy ołowianej lub gumy ołowiowej.

5. Zagrożenia dla zdrowia i wypadkowe oraz podstawowe środki zapobiegawcze

Szkodliwe czynniki biologiczne
w środowisku pracy obejmują:

1. drobnoustroje komórkowe, w tym zmodyfikowane genetycznie,
2. jednostki bezkomórkowe zdolne do replikacji lub przenoszenia materiału genetycznego, w tym zmodyfikowane genetycznie,
3. hodowle komórkowe,
4. pasożyty wewnętrzne człowieka.



5. Zagrożenia dla zdrowia i wypadkowe oraz podstawowe środki zapobiegawcze

Klasyfikacja szkodliwych czynników biologicznych			
Grupa zagrożenia	**Wywoływanie chorób u ludzi**	**Rozprzestrzenianie w populacji ludzkiej**	**Skuteczne metody profilaktyki lub leczenia**
1	mało prawdopodobne	---------	---------
2	mogą wywoływać choroby, mogą być niebezpieczne dla pracowników	mało prawdopodobne	istnieją
3	mogą wywoływać ciężkie choroby, są niebezpieczne dla pracowników	bardzo prawdopodobne	istnieją
4	wywołują ciężkie choroby, są niebezpieczne dla pracowników	bardzo prawdopodobne	istnieją

5. Zagrożenia dla zdrowia i wypadkowe oraz podstawowe środki zapobiegawcze

Do grupy 1 zalicza się np.:

- Osłabione szczepy bakterii stosowane do produkcji szczepionek oraz osłabione szczepionki żywe, które w wysokim stopniu utraciły swoją patogeniczność
- Drożdże stosowane w celach produkcyjnych

Do grupy 2 zalicza się:

- Bakterie:*Staphylococcus aureus, Salmonella typhimurium*
- Grzyby: *Aspergillus fumigatus, Microsporum spp, Candida albicans*
- Wirusy: *polio, wirus różyczki*

Do grupy 3 zalicza się :

- Bakterie: *prątek gruźlicy, pałeczki dżumy*
- Grzyby: drożdżowiec skórny
- Wirusy: *Hantawirusy (z wyłączeniem Hantawirus Prospect Hill), koronawirusy (w tym koronawirus* ***SARS-Cov-2****).*

5. Zagrożenia dla zdrowia i wypadkowe oraz podstawowe środki zapobiegawcze

Do grupy 3** zalicza się :

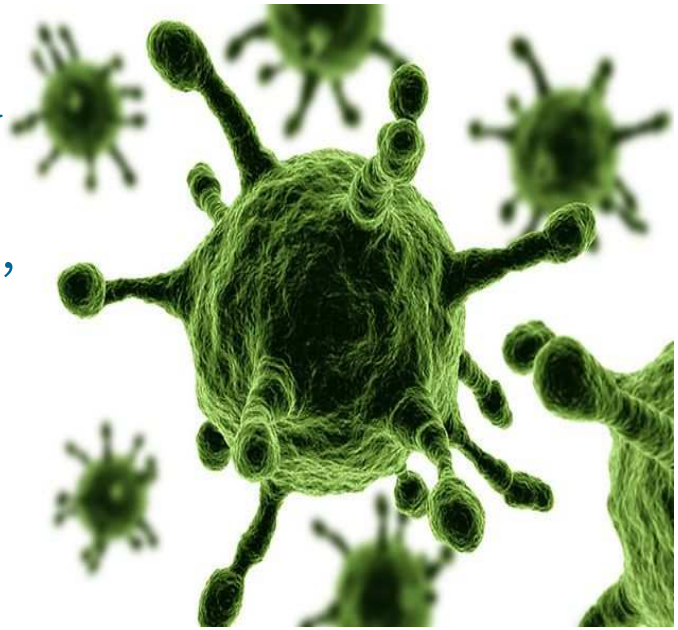
- Bakterie: *pałeczka czerwonki, pałeczka duru brzusznego*
- Wirusy: *HIV, wirus wścieklizny, HBV*
- Pasożyty: *tasiemiec bąblowcowy*

Do grupy 4 zalicza się :

Wirusy : Ebola, Lassa, ospy prawdziwej

5. Zagrożenia dla zdrowia i wypadkowe oraz podstawowe środki zapobiegawcze

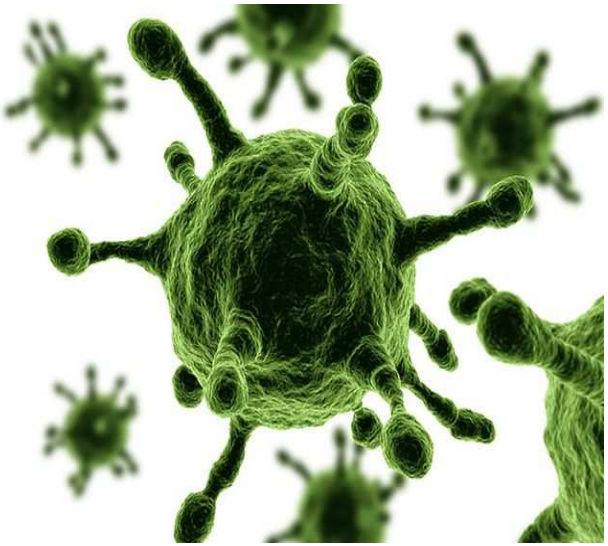
Do zakażeń może dojść nie tylko w trakcie wykonywania czynności o charakterze medycznym, ale również podczas prac o charakterze pozamedycznym np. czyszczenia i sterylizacji narzędzi i sprzętu medycznego, transportu wewnętrznego i usuwaniu odpadów medycznych, transportu próbek materiału biologicznego, sprzątania, prania pościeli i bielizny szpitalnej.



5. Zagrożenia dla zdrowia i wypadkowe oraz podstawowe środki zapobiegawcze

Czynniki biologiczne mogą przedostać się do organizmu człowieka wykorzystując drogę:

1. **inhalacyjną** (powietrzną) – poprzez wdychanie powietrza zawierającego czynniki biologiczne (np. gruźlica, grypa, odra, Sars-Cov-2),
2. **skórną** – poprzez kontakt skóry i błon śluzowych (nosa, oczu) z czynnikami biologicznymi (np. WZW B i C, AIDS),
3. **pokarmową** – poprzez zjedzenie i (lub) picie produktów zawierających czynniki biologiczne (np. WZW A, zakażenia pałeczkami Shigella i salmonelli), która **nie jest drogą zawodową**.



5. Zagrożenia dla zdrowia i wypadkowe oraz podstawowe środki zapobiegawcze

W celu zmniejszenia skutków narażenia na szkodliwe czynniki biologiczne w środowisku pracy stosuje się:

1. Środki technologiczne,
2. Środki organizacyjne,
3. Środki higieniczne.

Środki technologiczne, to:

- odpowiednie pomieszczenia higieniczno – sanitarne,
- środki ochrony zbiorowej (wentylacja ogólna),
- łatwo zmywalne i odporne na działanie środków chemicznych powierzchnie podłóg, ścian, blatów,
- urządzenia i środki do dezynfekcji,
- bezpieczne systemy składowania i usuwania odpadów,
- oddzielenie ludzi od obszarów zagrożonych.

5. Zagrożenia dla zdrowia i wypadkowe oraz podstawowe środki zapobiegawcze

Środki organizacyjne i proceduralne, polegają na :

- ograniczeniu liczby pracowników narażonych lub potencjalnie narażonych,
- stosowaniu znaku ostrzegawczego przed zagrożeniem biologicznym,
- szkoleniach pracowników,
- wprowadzeniu zakazu spożywania posiłków, zakazu wykonywania makijażu na stanowiskach pracy

5. Zagrożenia dla zdrowia i wypadkowe oraz podstawowe środki zapobiegawcze

W celu zmniejszenia skutków narażenia na szkodliwe czynniki biologiczne w środowisku pracy należy stosować się do następujących zasad:

- utrzymywanie aseptyki w opiece nad chorym i przy wykonywaniu wszystkich zabiegów nieoperacyjnych, ze zwróceniem szczególnej uwagi na mycie rak przed i po kontakcie z chorym,
- odsunięcie od pracy z oddziałów zabiegowych pracowników ze stanem zapalnym skóry, dróg oddechowych lub ze zmianami ropnymi,
- stosowanie sprzętu jednorazowego użytku,
- stosowanie środków ochrony indywidualnej (rękawic, osłon oczu/twarzy, fartuchów) przy wykonywaniu zabiegów, opatrunków, zakładaniu cewników i innych czynnościach diagnostyczno-terapeutycznych,
- stosowanie skutecznych procesów dezynfekcyjnych,
- stosowanie płynnego mydła ze środkiem dezynfekcyjnym.

5. Zagrożenia dla zdrowia i wypadkowe oraz podstawowe środki zapobiegawcze

W przypadku ekspozycji na materiał potencjalnie zakaźny bezpośrednio po narażeniu na zakażenie - po wykonaniu czynności zabezpieczających (umycie miejsca zranienia, dezynfekcja, założenie opatrunku) – należy poinformować o zdarzeniu przełożonego, wpisać je do raportu pielęgniarskiego/ lekarskiego, a następnie bezzwłocznie zgłosić się do Lekarza Zakładowego (w godzinach jego pracy) lub zgłosić się do lekarza Izby Przyjęć i postępować zgodnie z procedurą Higieny Szpitalnej PP/03 – NE Zasady postępowania profilaktycznego po ekspozycji na HBV, HCV, HIV

	PP/03-NE Zasady postępowania profilaktycznego po ekspozycji zawodowej na HBV, HCV, HIV	Wydanie: 10 Strona: 1 z 10
	INSTYTUT CENTRUM ZDROWIA MATKI POLKI SAMODZIELNA SEKCJA HIGIENY SZPITALNEJ	

DOKUMENTACJA

SYSTEMU ZARZĄDZANIA JAKOŚCIĄ

TYTUŁ: PP/03 - NE Zasady postępowania profilaktycznego po ekspozycji zawodowej na HBV, HCV, HIV

WŁAŚCICIEL PROCESU: Kierownik Samodzielnej Sekcji Higieny Szpitalnej

5. Zagrożenia dla zdrowia i wypadkowe oraz podstawowe środki zapobiegawcze

O czym należy pamiętać ?

Przy jednorazowej ekspozycji na np. zakłucie zanieczyszczoną igłą, ryzyko zakażenia dla wirusów krwiopochodnych wynosi:

- HBV 6 - 30%
- HCV 2,7-10%
- HIV 0,3%

5. Zagrożenia dla zdrowia i wypadkowe oraz podstawowe środki zapobiegawcze

Ostrymi narzędziami są wyroby medyczne służące do cięcia, kłucia oraz mogące spowodować zranienie lub przeniesienie zakażenia.

Jako ostre przedmioty powinny być traktowane również te wyroby medyczne, które przy swoim zwykłym użytkowaniu mogą nieść zagrożenie zranieniem np. ampułki szklane po ich otwarciu (przełamaniu).

5. Zagrożenia dla zdrowia i wypadkowe oraz podstawowe środki zapobiegawcze

Ostre przedmioty medyczne to m.in.:

- brzytwa/żyletka
- nożyczki, nożyce kostne
- pipeta (szklana, plastikowa)
- sprzęt do elektrokoagulacji
- gwóźdź (zespalający, prowadzący)
- wiertło
- rurki kapilarne
- kleszczyki, zaciski
- Igły, mandryny

5. Zagrożenia dla zdrowia i wypadkowe oraz podstawowe środki zapobiegawcze

Procedura dot. bezpiecznego postępowania z ostrym sprzętem medycznym:

PP/2 – BHP Bezpieczne postępowanie z ostrymi narzędziami , w tym będącymi odpadami medycznymi

	PP/2 - BHP Bezpieczne postępowanie z ostrymi narzędziami, w tym będącymi odpadami medycznymi	Wydanie: 1 Data wydania: kwiecień 2014 r. Strona: 1 z 4
	INSTYTUT CENTRUM ZDROWIA MATKI POLKI W ŁODZI SEKCJA BHP I OCHRONY ŚRODOWISKA	

DOKUMENTACJA
SYSTEMU ZARZĄDZANIA JAKOŚCIĄ

TYTUŁ: PP/2-BHP Bezpieczne postępowanie z ostrymi narzędziami, w tym będącymi odpadami medycznymi

WŁAŚCICIEL PROCEDURY: Kierownik Sekcji BHP i Ochrony Środowiska

5. Zagrożenia dla zdrowia i wypadkowe oraz podstawowe środki zapobiegawcze

V. CZYNNOŚCI ZWIĄZANE ZE STOSOWANIEM OSTRYCH NARZĘDZI

5.1. Przygotować otoczenie poprzez: odpowiednie oświetlenie, zminimalizowanie ilości osób potrzebnych w otoczeniu.

5.2. Przed każdą czynnością zadbaj o swój komfort oraz pacjenta (jeśli nie czujesz się na siłach wykonać daną procedurę, poproś o pomoc kogoś innego z personelu!).

5.3. Przygotuj sprzęt: sprzęt powinien być bezpośrednio blisko wykonywanej czynności, zwłaszcza pojemnik na zużyte odpady.

5.4. Nałóż plastikowy fartuch/nieprzepuszczalne kitle jednorazowego użytku w sytuacji, gdy istnieje możliwość kontaktu z krwią lub płynami fizjologicznymi.

5.5. Załóż sprzęt chroniący oczy (osłony, gogle lub okulary ochronne) w sytuacji, gdy istnieje możliwość kontaktu twarzy z krwią, płynami fizjologicznymi lub unoszącymi się w powietrzu zanieczyszczeniami.

5.6. Zakrywaj wszelkich skaleczeń i otarć wodoodpornymi plastrami.

5.7. Stosuj, o ile to możliwe, systemów bezigłowych.

5.8. Natychmiast usuwaj zużyte ostre odpady do właściwych pojemników.

5.9. W miarę możliwości stosuj bezpieczny sprzęt medyczny wyposażony w mechanizmy prewencyjne,tj.:

a) bezpieczne kaniule dożylne - o konstrukcji aktywnej wymagającej aktywacji mechanizmu zabezpieczającego po ich użyciu w celu ochrony przed przypadkowym zakłuciem,

b) kaniule dożylne samoaktywujące się (o konstrukcji pasywnej) – posiadające mechanizm zabezpieczający uruchamiający się automatycznie podczas normalnego użycia.

UWAGA : Pamiętaj o zakazie ponownego zakładania osłonek na ostre narzędzia !

5. Zagrożenia dla zdrowia i wypadkowe oraz podstawowe środki zapobiegawcze

Substancjami niebezpiecznymi i mieszaninami niebezpiecznymi są substancje i mieszaniny zaklasyfikowane co najmniej do jednej z poniższych kategorii:

- o właściwościach wybuchowych;
- o właściwościach utleniających;
- skrajnie łatwopalne;
- wysoce łatwopalne;
- łatwopalne;
- bardzo toksyczne;
- toksyczne;
- szkodliwe;
- żrące;
- drażniące;
- uczulające;
- rakotwórcze;
- mutagenne;
- działające szkodliwie na rozrodczość;
- niebezpieczne dla środowiska.

5. Zagrożenia dla zdrowia i wypadkowe oraz podstawowe środki zapobiegawcze

Znaczenie piktogramów

Zagrożenia fizyczne

symbol: wybuchająca bomba

niestabilne materiały wybuchowe

symbol: płomień

gazy i aerozole łatwopalne

symbol: płomień nad okręgiem

gazy utleniające

5. Zagrożenia dla zdrowia i wypadkowe oraz podstawowe środki zapobiegawcze

Znaczenie piktogramów

Zagrożenie zdrowia

symbol: wykrzyknik

substancje cechujące się wieloma niebezpiecznymi właściwościami, w tym ostrą toksycznością, działaniem drażniącym na skórę i oczy, czy też działaniem uczulającym na skórę

symbol: zagrożenie dla zdrowia

substancje cechujące się wieloma niebezpiecznymi właściwościami, w tym działaniem uczulającym na drogi oddechowe, rakotwórczością, czy też działaniem szkodliwym dla rozrodczości

5. Zagrożenia dla zdrowia i wypadkowe oraz podstawowe środki zapobiegawcze

Znaczenie piktogramów

Zagrożenia zdrowia

symbol: czaszka i skrzyżowane piszczele

substancje cechujące się ostrą toksycznością

symbol: działanie żrące

substancje cechujące się działaniem żrącym na skórę

5. Zagrożenia dla zdrowia i wypadkowe oraz podstawowe środki zapobiegawcze

Znaczenie piktogramów

Zagrożenia środowiska

symbol: środowisko

substancje stwarzające zagrożenie dla środowiska wodnego

5. Zagrożenia dla zdrowia i wypadkowe oraz podstawowe środki zapobiegawcze

Karta charakterystyki substancji niebezpiecznej

Niezależnie od stosowanych metod ograniczania zagrożeń, należy zapewnić pracownikom dostęp do odpowiednich **informacji** o stosowanych w przedsiębiorstwie substancjach chemicznych.

W zakładzie pracy powinny być dostępne karty charakterystyki substancji niebezpiecznych (dostarczone przez producenta substancji), a pracownicy powinni zostać poinformowani o zasadach bezpiecznego posługiwania się tymi substancjami oraz o procedurze postępowania w sytuacjach awaryjnych.
Zgodnie z przepisami karta charakterystyki substancji niebezpiecznej powinna zawierać 16 punktów dotyczących m.in.:

- identyfikacji substancji i jej składu,
- identyfikacji zagrożeń i pierwszej pomocy,
- postępowania w przypadku pożaru substancji,
- postępowania z substancją i jej magazynowaniem,
- kontroli narażenia i środków ochrony indywidualnej.

5. Zagrożenia dla zdrowia i wypadkowe oraz podstawowe środki zapobiegawcze

Sposoby postępowania z substancjami i mieszaninami chemicznymi określa Procedura PP/03 – ŚO Zasady stosowania i przechowywania czynników chemicznych.

Procedura dotyczy pracowników komórek organizacyjnych, w których stosowane są substancje chemiczne i ich mieszaniny w procesach pracy lub dezynfekcji.

	PP/3 – ŚO Zasady stosowania i przechowywania czynników chemicznych	Wydanie: 2 Data wydania: kwiecień 2017 r. Strona: 1 z 17
	INSTYTUT CENTRUM ZDROWIA MATKI POLKI W ŁODZI SEKCJA BHP I OCHRONY ŚRODOWISKA	

DOKUMENTACJA
SYSTEMU ZARZĄDZANIA JAKOŚCIĄ

TYTUŁ: PP/3-ŚO Zasady stosowania i przechowywania czynników chemicznych

WŁAŚCICIEL PROCEDURY: Kierownik Sekcji BHP i Ochrony Środowiska

5. Zagrożenia dla zdrowia i wypadkowe oraz podstawowe środki zapobiegawcze

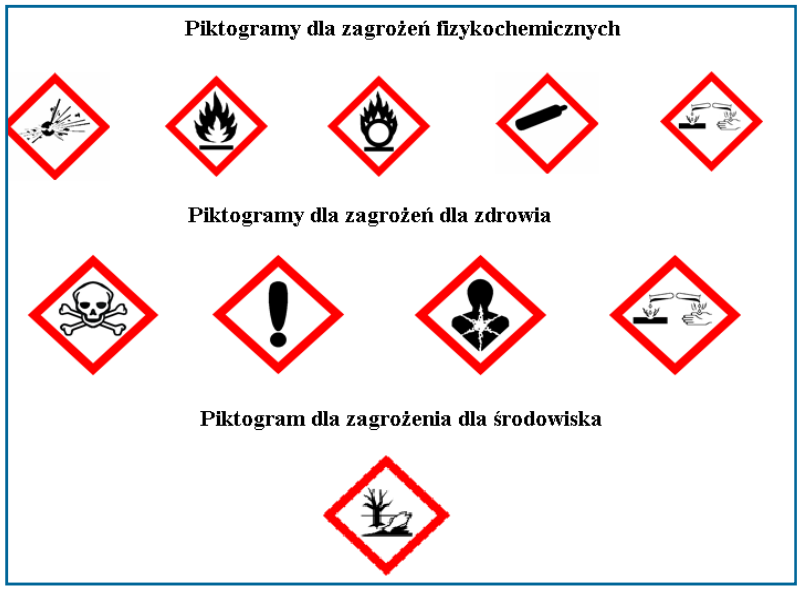
Znaki bezpieczeństwa

Znaki bezpieczeństwa są to znaki przekazujące ogólną informację bezpieczeństwa odnoszącą się do określonego przedmiotu, działalności bądź sytuacji.

Znak bezpieczeństwa informuje pracowników o występujących zagrożeniach

5. Zagrożenia dla zdrowia i wypadkowe oraz podstawowe środki zapobiegawcze

Znaki informujące o zagrożeniach



5. Zagrożenia dla zdrowia i wypadkowe oraz podstawowe środki zapobiegawcze

Znaki ostrzegawcze ostrzegają przed zagrożeniem lub niebezpieczeństwem

5. Zagrożenia dla zdrowia i wypadkowe oraz podstawowe środki zapobiegawcze

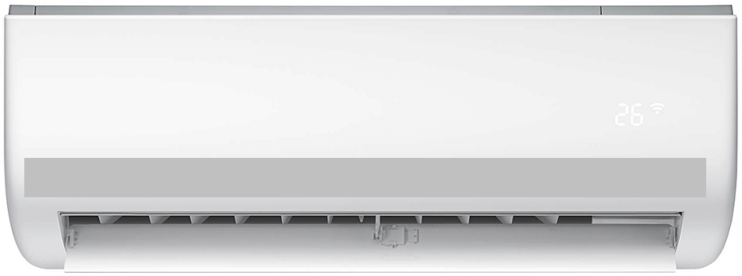
Znaki nakazu określają wymagane sposoby szczególnego zachowania

5. Zagrożenia dla zdrowia i wypadkowe oraz podstawowe środki zapobiegawcze

Znaki zakazu określają zakazy zachowań mogących wywołać lub spowodować niebezpieczeństwo

5. Zagrożenia dla zdrowia i wypadkowe oraz podstawowe środki zapobiegawcze

Środki ochrony zbiorowej
to środki przeznaczone do jednoczesnej ochrony grupy ludzi, w tym i pojedynczych osób przed niebezpiecznymi i szkodliwymi czynnikami występującymi pojedynczo lub łącznie w środowisku pracy, będące rozwiązaniami technicznymi stosowanymi w pomieszczeniach pracy, czy przy urządzeniach.



5. Zagrożenia dla zdrowia i wypadkowe oraz podstawowe środki zapobiegawcze

Środki ochrony indywidualnej – mają na celu ochronę przed jednym lub większą liczbą zagrożeń związanych z występowaniem niebezpiecznych lub szkodliwych czynników w środowisku pracy, w tym również akcesoria i dodatki przeznaczone do tego celu.

Środki ochrony indywidualnej powinny być stosowane w sytuacjach kiedy nie można uniknąć zagrożeń lub wystarczająco ich ograniczyć za pomocą środków ochrony zbiorowej albo odpowiedniej organizacji pracy.

Środkami ochrony indywidualnej są m.in. :

- *środki ochrony oczu i twarzy (okulary, gogle, przyłbice),*
- *środki ochrony słuchu (wkładki, nauszniki),*
- *środki ochrony głowy (hełmy, kaski),*
- *środki ochrony kończyn dolnych (trzewiki, kalosze, buty),*
- *Środki ochrony kończyn górnych (rękawice).*

5. Zagrożenia dla zdrowia i wypadkowe oraz podstawowe środki zapobiegawcze

Znaki nakazu stosowania środków ochrony indywidualnej:

Ochrona rąk

Ochrona twarzy i oczu

Ochrona dróg oddechowych

Ubranie ochronne

5. Zagrożenia dla zdrowia i wypadkowe oraz podstawowe środki zapobiegawcze

Rodzaje prac przy których wymagane jest stosowanie odzieży ochronnej:

- prace w narażeniu na zabrudzenie, zniszczenie odzieży własnej
- prace w narażeniu na działanie szkodliwych dla zdrowia substancji/ preparatów chemicznych, biologicznych i pyłów,
- prace w narażeniu na działanie substancji/ preparatów rakotwórczych,
- prace w kontakcie z przedmiotami o ostrych, szorstkich krawędziach, powierzchniach lub stwarzających ryzyko urazu

5. Zagrożenia dla zdrowia i wypadkowe oraz podstawowe środki zapobiegawcze

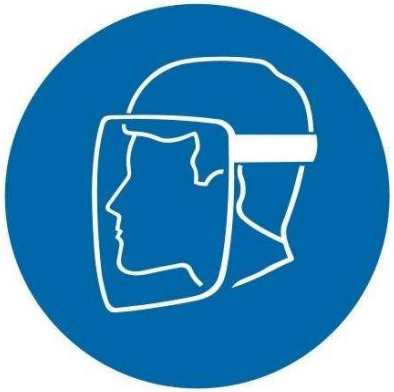
Rodzaje prac przy których wymagane jest stosowanie środków ochrony rąk

- prace w kontakcie z materiałem biologicznym pochodzącym od pacjentów,
- prace z użyciem przedmiotów, materiałów ostrych, tnących, kłujących, parzących, chropowatych albo inne narażające na uszkodzenia rąk,
- prace narażające pracowników na działanie substancji chemicznych, biologicznych niebezpiecznych dla zdrowia,
- prace przy których ręce pracowników narażone są na kontakt z substancjami toksycznymi, żrącymi lub drażniącymi,
- prace w narażeniu na działanie substancji rakotwórczych,
- prace w kontakcie ze zwłokami lub materiałem biologicznym pochodzącym od pacjenta,
- prace w kontakcie z brudną bielizną, odpadami

5. Zagrożenia dla zdrowia i wypadkowe oraz podstawowe środki zapobiegawcze

Rodzaje prac przy których wymagane jest stosowanie środków ochrony oczu i twarzy

- prace przy których oczy , twarz eksponowane są na kontakt z substancjami o działaniu drażniącym, żrącym,
- prace w narażeniu na działanie substancji, preparatów rakotwórczych,
- prace przy przygotowywaniu preparatów rakotwórczych,
- prace przy rozpylaniu płynów,
- prace z laserami,
- prace wykonywane przy źródłach promieniowania ultrafioletowego



5. Zagrożenia dla zdrowia i wypadkowe oraz podstawowe środki zapobiegawcze

Dobór środków ochrony indywidualnej

Rozporządzenie MPiPS z dnia 26 września 1997 r. w sprawie ogólnych przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy (tj. Dz. U. z 2003 r. Nr 169, poz. 1650)

Właściwości środków ochrony indywidualnej

Środki ochrony indywidualnej powinny zapewniać wystarczającą ochronę przed występującymi zagrożeniami.

Nakaz stosowania ochrony twarzy

Środki ochrony indywidualnej powinny być zaprojektowane i wykonane zgodnie z wymaganiami ergonomii, w taki sposób, aby w przewidywanych warunkach używania, do których są przeznaczone, użytkownik mógł normalnie wykonywać wszystkie czynności w przypadku zagrożenia, korzystając równocześnie z odpowiedniej ochrony na możliwie najwyższym osiągalnym poziomie.

Nakaz noszenia obuwia specjalnego

Nakaz ochrony dróg oddechowych

UWAGA:
Środki ochrony indywidualnej muszą mieć znak CE.

5. Zagrożenia dla zdrowia i wypadkowe oraz podstawowe środki zapobiegawcze

Kolejnym sposobem ochrony zdrowia pracowników jest **ocena ryzyka zawodowego** na stanowiskach pracy.

Jej celem jest zidentyfikowanie zagrożeń w środowisku pracy, które mogą być powodem urazu lub pogorszenia się stanu zdrowia pracownika oraz ocena czy zagrożenia te można usunąć lub zminimalizować, a jeżeli nie, jakie środki ochronne należy podjąć w celu ograniczenia ryzyka związanego z zagrożeniami.

6. Podstawowe zasady bhp związane z obsługą urządzeń technicznych oraz transportem

Zasady bezpiecznej pracy przy urządzeniach elektrycznych (w tym narzędziach o napędzie elektrycznym):

- zapoznaj się z instrukcją obsługi urządzenia,
- przestrzegaj podstawowych zasad ochrony przeciwporażeniowej,
- nie próbuj samodzielnie naprawiać uszkodzonego sprzętu, jeśli nie masz do tego stosownych uprawnień, kwalifikacji,
- każdorazowo przed przystąpieniem do pracy sprawdź optycznie stan obudowy izolacyjnej urządzenia, przewodów i wtyczek,
- po zakończeniu pracy odłącz urządzenia elektryczne od zasilania

Pamiętaj! Złotą zasadą bhp jest <u>zakaz</u> korzystania z niesprawnego sprzętu!

6. Podstawowe zasady bhp związane z obsługą urządzeń technicznych oraz transportem

Ręczne prace transportowe to każdy rodzaj transportowania lub podtrzymywania ładunków, pacjentów przez jednego lub więcej pracowników, w tym przemieszczaniu ich przez:

- unoszenie,
- podnoszenie,
- pchanie,
- ciągniecie,
- przenoszenie,
- przesuwanie,
- przewożenie.

6. Podstawowe zasady bhp związane z obsługą urządzeń technicznych oraz transportem

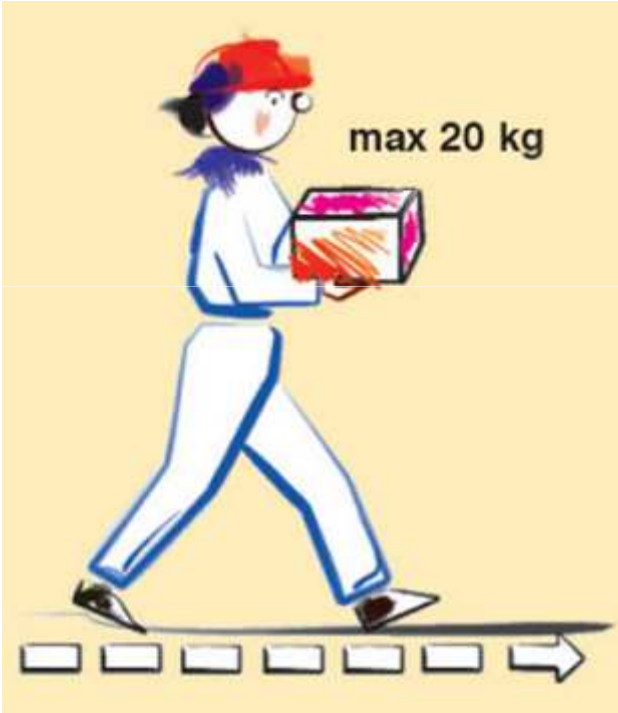
Podnoszenie ciężarów polega na jego przemieszczaniu z niższego poziomu na wyższy w płaszczyźnie pionowej. W praktyce podnoszenie ciężaru wiąże się zwykle z z jego równoczesnym przemieszczaniem na pewna odległość w kierunku poziomym.

Dźwiganie ciężaru polega na jego podniesieniu i jednoczesnym przemieszczeniu na odległość max. 2 m. Dźwiganie ciężaru na odległość większą niż 2 m należy traktować jako podnoszenie i przenoszenie ciężaru.

6. Podstawowe zasady bhp związane z obsługą urządzeń technicznych oraz transportem

Dopuszczalne normy dźwigania dla KOBIET

PRACA STAŁA



PRACA DORYWCZA

6. Podstawowe zasady bhp związane z obsługą urządzeń technicznych oraz transportem

Dopuszczalne normy dźwigania dla MĘŻCZYZN

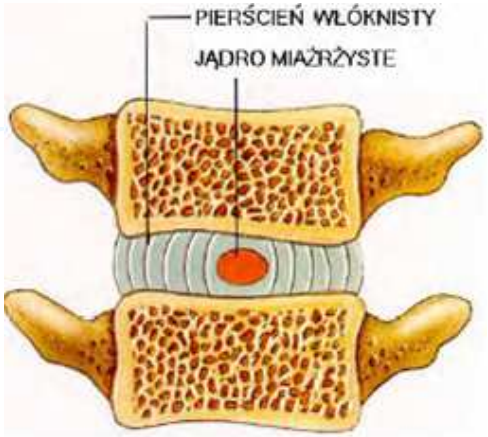
PRACA STAŁA

PRACA DORYWCZA

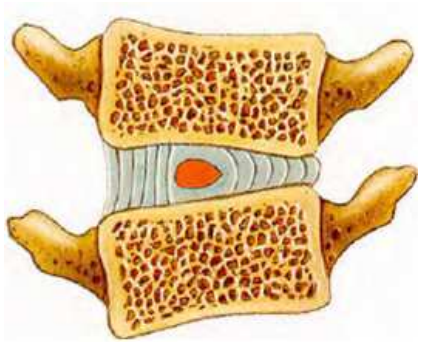
6. Podstawowe zasady bhp związane z obsługą urządzeń technicznych oraz transportem

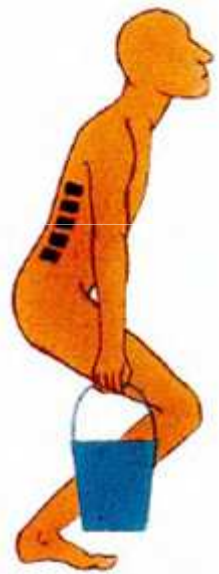
OBCIĄŻENIE KRĘGOSŁUPA PODCZAS PODNOSZENIA ŁADUNKÓW

POZYCJA NIEPRAWIDŁOWA



POZYCJA PRAWIDŁOWA





6. Podstawowe zasady bhp związane z obsługą urządzeń technicznych oraz transportem

Postawy niebezpieczne dla kręgosłupa

Pochylanie do przodu (z zaokrąglonymi plecami)

Obracanie się na bok przy zgięciu do przodu

6. Podstawowe zasady bhp związane z obsługą urządzeń technicznych oraz transportem

Postawy niebezpieczne dla kręgosłupa

Chwytanie ładunku z jednoczesnym przechyleniem ciała w tył

Długotrwałe klęczenie lub kucanie

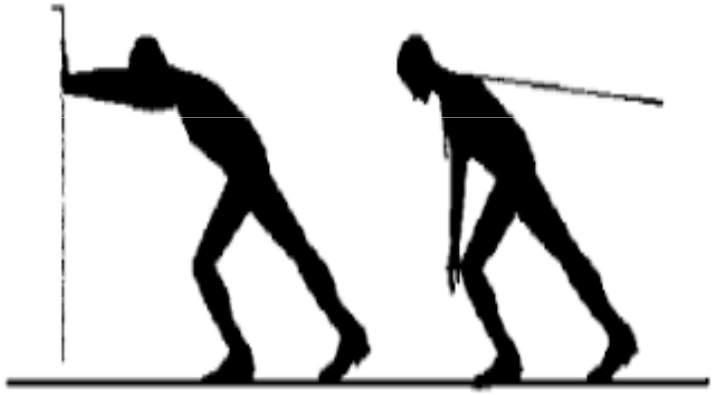
Długotrwałe siedzenie na krześle

6. Podstawowe zasady bhp związane z obsługą urządzeń technicznych oraz transportem

Normy pchania i ciągnięcia

Kobiety

Dopuszczalna masa ładunku przemieszczanego na wózku 4 – kołowym nie przekroczyć **180 kg**



Mężczyźni

Dopuszczalna masa ładunku przemieszczanego na wózku 4-kołowym nie może przekroczyć **450 kg**

7. Porządek i czystość w miejscu pracy oraz higiena osobista – ich wpływ na zdrowie i bezpieczeństwo pracowników/ praktykantów/ studentów/ stażystów

Obowiązkiem każdego pracownika jest zachowanie ładu i porządku w miejscu pracy

W celu zapobiegania zakażeniom szpitalnym należy stosować się do procedur higieny szpitalnej dot.

- ochrony i higieny rąk personelu medycznego,
- zasad stosowania środków ochrony osobistej,
- zasad postępowania profilaktycznego po ekspozycji zawodowej na HBV, HCV, HIV,
- zasad postępowania w przypadku wystąpienia zakażeń wywołanymi określonymi patogenami chorobotwórczymi

7. Porządek i czystość w miejscu pracy oraz higiena osobista – ich wpływ na zdrowie i bezpieczeństwo pracowników/ praktykantów/ studentów/ stażystów

Podstawowe zasady higieny

- należy dbać o czystość i stan odzieży roboczej,
- obowiązuje zakaz wynoszenia ze szpitala i prania odzieży roboczej w domu (obowiązek ten realizuje Instytut),
- nie pracujemy w odzieży z długim rękawem,
- zawsze stosujemy rękawiczki do badań diagnostycznych,
- bezwzględnie przestrzegamy dezynfekcji rąk przed kontaktem i po kontakcie z pacjentem (jeśli doszło do kontaktu z materiałem biologicznym , konieczne jest również mycie rąk),
- bezwzględnie przestrzegamy dezynfekcji rąk po zdjęciu rękawiczek,
- rezygnujemy z noszenia w pracy biżuterii oraz zegarków,
- rezygnujemy z lakierowania paznokci, noszenia tipsów, etc.

7. Porządek i czystość w miejscu pracy oraz higiena osobista – ich wpływ na zdrowie i bezpieczeństwo pracowników/ praktykantów/ studentów/ stażystów

Podstawowe zasady higieny, cd.

- nie nosimy maskotek (na fartuchach, stetoskopach),
- do inkubatora wkładamy ręce bez biżuterii,
- przed wejściem na blok operacyjny plecaki, torby muszą pozostać na zewnątrz,
- przed wejściem na salę operacyjną priorytetem jest higiena rąk,
- niedopuszczalne jest poruszanie się po terenie bloku operacyjnego w innym ubraniu niż ubranie operacyjne,
- niedopuszczalne jest wychodzenie w ubraniu operacyjnym poza teren bloku operacyjnego,
- poprawnie stosujemy środki ochrony osobistej (niedopuszczalne jest wystawanie włosów spod czepka, stosowanie masek nie zakrywających nosa),
- nie poprawiamy makijażu przed umyciem i dezynfekcją rąk.

8. Profilaktyczna opieka lekarska

BADANIA WSTĘPNE

- podlegają im wszyscy kandydaci do pracy, a także pracownicy młodociani i przenoszeni na stanowiska pracy, na których czynniki szkodliwe dla zdrowia lub warunki uciążliwe występują w większym stopniu niż na zajmowanym dotychczas stanowisku

BADANIA OKRESOWE

- podlegają im pracownicy w trakcie trwania zatrudnienia w terminach wskazanych przez lekarza medycyny pracy sprawującego opiekę nad zakładem pracy

BADANIA KONTROLNE

- W przypadku niezdolności do pracy trwającej dłużej niż 30 dni, pracownik podlega obowiązkowym badaniom lekarskim celem ustalenia zdolności do pracy

8. Profilaktyczna opieka lekarska

SKIEROWANIE NA BADANIE PROFILAKTYCZNE

Profilaktyczne badanie lekarskie przeprowadza się na podstawie skierowania wystawionego przez pracodawcę, które powinno zawierać:

określenie rodzaju badania, jakie ma być wykonane (wstępne/ okresowe/ kontrolne),

stanowisko pracy (stanowiska pracy), na którym (których) pracownik ma być lub jest zatrudniony wraz z ich opisem,

Informacje o czynnikach szkodliwych lub uciążliwych dla zdrowia występujących na zajmowanym stanowisku (stanowiskach) oraz wyniki pomiarów czynników występujących na stanowiskach pracy.

8. Profilaktyczna opieka lekarska

Orzeczenie o zdolności do pracy na określonym stanowisku

Lekarz orzeka o zdolności do pracy na określonym stanowisku na podstawie wyników przeprowadzonego badania oraz oceny zagrożeń dla zdrowia i życia pracownika, występujących na danym stanowisku pracy. Oceny zagrożeń dokonuje na podstawie przekazanych przez pracodawcę informacji o:

- występowaniu czynników szkodliwych lub uciążliwych dla zdrowia
- aktualnych wynikach badań i pomiarów czynników szkodliwych dla zdrowia występujących na stanowiskach pracy

8. Profilaktyczna opieka lekarska

Badanie kończy się wydaniem orzeczenia lekarskiego stwierdzającego:

BRAK przeciwwskazań zdrowotnych do pracy na określonym stanowisku pracy

lub

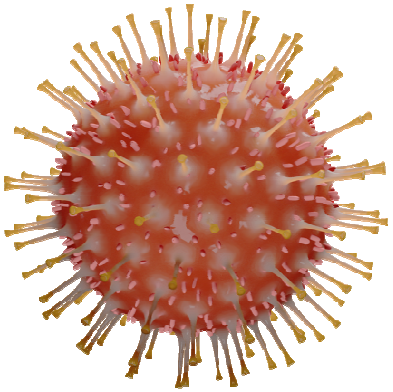
PRZECIWWSKAZANIA zdrowotne do pracy na określonym stanowisku

PRACA W CZASIE PANDEMII COVID19

COVID-19 (ang. ***Co****rona****vi****rus* ***D****isease 20****19***) – ostra choroba zakaźna układu oddechowego wywołana zakażeniem wirusem SARS-CoV-2. Została po raz pierwszy rozpoznana i opisana w listopadzie 2019, w środkowych Chinach (miasto Wuhan, w prowincji Hubei).

1 marca 2020 WHO uznała serię zachorowań na COVID-19 za pandemię.

W Instytucie CZMP w Łodzi pieczę nad procedurami sanitarno-epidemiologicznymi dotyczącymi koronawirusa SARS-Cov-2 sprawuje Samodzielna Sekcja Higieny Szpitalnej.



PRACA W CZASIE PANDEMII COVID19

Zasady pracy w czasie pandemii
z zachowaniem reżimu sanitarnego zostały zawarte
w informacjach opracowanych przez SSHP
oraz w Poleceniach służbowych Dyrektora ICZMP.

Pełna treść obowiązujących aktów wewnętrznych
dostępna jest w wewnętrznej sieci Intranet
(http://10.10.255.254/)

PRACA W CZASIE PANDEMII COVID19

Wszyscy pracownicy i współpracownicy zobowiązani są do bezwzględnego przestrzegania zasad ochrony przed zakażeniem korona wirusem SARS-Cov-2, w tym:

- obowiązkowego zakrywania nosa i ust za pomocą maseczki lub maseczki i przyłbicy,
- zachowania dystansu min. 1,5 m od pozostałych osób w otoczeniu,
- przestrzegania higieny rąk – mycie i dezynfekcja,
- nie gromadzenia się w grupie więcej niż 3 osoby,
- zdjęcie maseczki może nastąpić jedynie podczas spożywania posiłku, jednak jedynie w sytuacji, gdy w pomieszczeniu socjalnym znajduje się tylko 1 osoba,
- częstego wietrzenia pomieszczeń z których korzysta więcej osób, w tym np. pomieszczeń socjalnych,
- poddawania się kontrolnym testom w kierunku SARS-Cov-2 po nieobecności trwającej co najmniej 7 dni.

Pełna treść obowiązujących aktów wewnętrznych dostępna jest w wewnętrznej sieci Intranet (http://10.10.255.254/)

9. Podstawowe zasady ochrony ppoż. oraz postępowania w razie pożaru

9. Podstawowe zasady ochrony ppoż. oraz postępowania w razie pożaru

Potencjalne źródła powstawania pożaru (statystyka):

- przeciążenia instalacji elektrycznej poprzez włączenie dużej ilości odbiorników energii do jednego obwodu elektrycznego,
- stosowanie niewłaściwych urządzeń zabezpieczających instalację elektryczną,
- pozostawianie bez dozoru włączonych odbiorników energii elektrycznej (grzałki, czajniki, termowentylatory itp.),
- niezachowanie wymaganych odległości urządzeń grzewczych od materiałów palnych,
- niewłaściwa eksploatacja urządzeń grzewczych,
- brak lub niewłaściwa konserwacja urządzeń instalacji elektrycznych i odgromowych,
- niewłaściwe użytkowanie materiałów łatwopalnych (odczynniki, lakiery, farby o temp. zapłonu poniżej 55°C),

9. Podstawowe zasady ochrony ppoż. oraz postępowania w razie pożaru

Potencjalne źródła powstawania pożaru (statystyka) – cd.:

- niewłaściwe magazynowanie materiałów łatwopalnych (brak odpowiedniej wentylacji),
- prowadzenie prac remontowo-budowlanych polegających na spawaniu, cięciu, rozgrzewaniu substancji, malowaniu i klejeniu z użyciem materiałów niebezpiecznych pożarowo,
- zaprószenia ognia spowodowanego pozostawieniem żarzących się papierosów w sąsiedztwie materiałów łatwopalnych,
- palenie tytoniu i użytkowanie otwartego ognia w miejscach zabronionych,
- nieprzestrzeganie obowiązujących przepisów ppoż.,
- celowe podpalenia.

9. Podstawowe zasady ochrony ppoż. oraz postępowania w razie pożaru

Przyczyny rozprzestrzeniania się pożaru:

- niezauważenie pożaru we wstępnym stadium jego powstawania,
- opóźnione zaalarmowanie odpowiednich służb,
- brak umiejętności właściwego użycia sprzętu gaśniczego,
- brak sprawnego sprzętu gaśniczego,
- niekorzystne warunki budowlane sprzyjające rozprzestrzenianiu się pożaru (np. palne ściany, stropy, okładziny ścienne lub sufitowe, itp.)
- utrudniony dostęp do miejsca powstania pożaru,
- brak wystarczającego zaopatrzenia wodnego,
- brak dojazdu dla jednostek straży pożarnej.

9. Podstawowe zasady ochrony ppoż. oraz postępowania w razie pożaru

Każdy, kto zauważy pożar lub inne miejscowe zagrożenie, zobowiązany jest (MUSI) niezwłocznie zawiadomić osoby znajdujące się w strefie zagrożenia oraz odpowiednie służby ratunkowe.

PAMIĘTAJ !
Ratowanie życia ludzi ma pierwszeństwo przed gaszeniem pożaru.

9. Podstawowe zasady ochrony ppoż. oraz postępowania w razie pożaru

Podstawowe zasady postępowania w sytuacji zagrożenia (pożaru):

- zachować spokój, nacisnąć ręczny sygnalizator pożaru,
- zaalarmować wszystkich znajdujących się w strefie zagrożenia,
- jeśli sytuacja tego wymaga – przeprowadzić ewakuację do wyznaczonego miejsca zbiórki,
- sprawdzić czy nikt nie został w pomieszczeniach objętych zagrożeniem
- zaalarmować straż pożarną – **998** lub **112**,
- jeśli to możliwe, odłączyć spod napięcia urządzenia elektryczne, instalacje wentylacyjne, grzewcze,
- zamknąć główny zawór gazu,
- natychmiast opuścić miejsca niebezpieczne oznakowanymi drogami ewakuacyjnymi,
- w razie zadymienia przemieszczać się trzymając głowę jak najbliżej podłogi (ochrona przed dymem i ciepłem),
- nie używać wind.

9. Podstawowe zasady ochrony ppoż. oraz postępowania w razie pożaru

Wykonując telefon alarmowy należy postąpić według następującego schematu

Po połączeniu należy podać:

- gdzie się pali - dokładny adres, nazwę obiektu, instytucji,
- co się pali,
- czy istnieje zagrożenie życia,
- numer telefonu, z którego się dzwoni i swoje nazwisko.

9. Podstawowe zasady ochrony ppoż. oraz postępowania w razie pożaru

Zasady postępowania podczas pożaru

- Nie narażając własnego bezpieczeństwa uczestniczyć w działaniach ratowniczo-gaśniczych, aż do czasu przybycia straży pożarnej,
- Okrywać i zawijać palące się osoby w koce gaśnicze, płaszcze itp. (w razie konieczności gaszenia ognia, obracać osobę poszkodowaną),
- ***NIGDY*** nie gasić palącego się tłuszczu wodą!
- Z chwilą przybycia straży pożarnej udzielić dowódcy sekcji stosownych informacji, przekazać plany budynku, dróg ewakuacyjnych i ratunkowych, a także właściwe klucze.

9. Podstawowe zasady ochrony ppoż. oraz postępowania w razie pożaru

TYPY POŻARÓW I GAŚNIC

Typ pożaru	Rodzaj palącego się materiału	Typy gaśnic przenośnych
A	Pożary materiałów stałych, najczęściej pochodzenia organicznego, których spalanie zachodzi z tworzeniem się żarzących węgli, np.: drewna, papieru, węgla, słomy, tekstyliów	Gaśnice proszkowe z proszkiem gaszącym ABC Gaśnice pianowe
B	Pożary cieczy i materiałów stałych topiących się np: benzyny, tłuszczy, farb, olejów, smoły, rozpuszczalników	Gaśnice CO2, gaśnice proszkowe ABC, gaśnice proszkowe BC, gaśnice pianowe, gaśnice śniegowe
C	Pożary gazów np.: acetylenu, butanu, metanu, wodoru	Gaśnice proszkowe ABC, Gaśnice proszkowe BC
D	Pożary metali np.: aluminium, sodu, potasu, magnezu	Gaśnice proszkowe z proszkiem gaszącym metale
E	Pożary urządzeń elektrycznych	Gaśnice proszkowe
F	Pożary tłuszczów i olei kuchennych	Gaśnice płynowe ze specjalnym roztworem gaśniczym, jednak dopuszczalne jest również gaszenie gaśnicami proszkowymi, śniegowymi i płynowymi (pianowymi)

9. Podstawowe zasady ochrony ppoż. oraz postępowania w razie pożaru

GAŚNICA PROSZKOWA ABC lub AB

Proszek działa poprzez stworzenia warstwy izolującej przed dopływem tlenu oraz hamuje proces spalania działając antykatalitycznie.

Skuteczna przy grupach AB. Pozwala również gasić urządzenia pod napięciem elektrycznym.

OBSŁUGA: Po wyjęciu zawleczki, nacisnąć dźwignię, która otwiera zawór uwalniając proszek – przy pomocny dźwigni regulujemy intensywność wypływu.

Wskazówka manometru powinna znajdować się w obrębie pola zielonego.

9. Podstawowe zasady ochrony ppoż. oraz postępowania w razie pożaru

GAŚNICA ŚNIEGOWA

Przy rozprężeniu CO_2 schładza się do ok. -78°C. Działanie gaśnicze polega głównie na zastąpieniu tlenu.

Najbardziej skuteczna przy gaszeniu pożarów grupy B i C.

Nie przewodzi prądu elektrycznego – zalecana do stosowania w rozdzielniach prądu, pomieszczeniach z silnikami elektrycznymi.

OBSŁUGA: wyciągnąć zawleczkę, nacisnąć dźwignię uwalniającą CO_2 Wydajność należy kontrolować zaworem. Gaśnica ma wbudowany zawór bezpieczeństwa, który uwalnia środek gaśniczy w przypadku nadmiernego wzrostu ciśnienia.

9. Podstawowe zasady ochrony ppoż. oraz postępowania w razie pożaru

Zasady zwalczania pożaru podręcznym sprzętem gaśniczym

Ocenić miejsce i rozmiary pożaru (zadymienie, materiały niebezpieczne pożarowo, instalacje elektryczne),

Podjąć decyzję:

TAK – mogę lub **NIE** – zbyt duże zagrożenie (duże zadymienie, zagrożenie wybuchem, inne okoliczności)

9. Podstawowe zasady ochrony ppoż. oraz postępowania w razie pożaru

OCENIĆ
miejsce i rozmiary pożaru (zadymienie, materiały niebezpieczne pożarowo, instalacje elektryczne)

PODJĄĆ DECYZJĘ

TAK - MOGĘ

NIE – ZBYT DUŻE ZAGROŻENIE

Podejmuję sprzęt gaśniczy (gaśnica, hydrant, koc gaśniczy).

Przeprowadzam natarcie środkiem gaśniczym na pożar stosując zasady bezpiecznego gaszenia pożarów.

Sprawdzam skuteczność gaszenia. Monitoruję miejsce pożaru i zabezpieczam przed ponownym zapaleniem.

Uaktywniam wietrzenie pomieszczeń (okna, klapy oddymiające).

9. Podstawowe zasady ochrony ppoż. oraz postępowania w razie pożaru

Jak ewakuować ludzi i mienie

Celem ewakuacji ludzi jest zapewnienie szybkiego i bezpiecznego opuszczenia strefy zagrożonej lub objętej pożarem.

Do ewakuacji ludzi służą **korytarze – poziome drogi ewakuacji i klatki schodowe – pionowe drogi ewakuacyjne**, z których istnieje możliwość bezpośredniego wyjścia na zewnątrz.

9. Podstawowe zasady ochrony ppoż. oraz postępowania w razie pożaru

ZASADY EWAKUACJI

- osoby znajdujące się na drodze ewakuacyjnej poruszają się szybkim krokiem, lecz bez przebiegania i wyprzedzania osób znajdujących się przed nimi,
- nie wolno się zatrzymywać i poruszać się w kierunku przeciwnym wyznaczonemu kierunkowi ewakuacji,
- szybkość poruszania się należy dostosować do osób znajdujących się przed nami,
- nie wolno napierać na osoby znajdujące się w drzwiach i przejściach ewakuacyjnych,
- w pomieszczeniach zadymionych poruszamy się w pozycji pochylonej, jak najniżej podłogi,
- w miarę możliwości usta i nos zasłaniać zmoczoną w wodzie chustą lub inną częścią ubrania,
- poruszać się wzdłuż ścian, zwracając uwagę na oznakowania o kierunku ewakuacji,
- należy zachować ciszę i spokój, tak aby były słyszalne polecenia.

9. Podstawowe zasady ochrony ppoż. oraz postępowania w razie pożaru

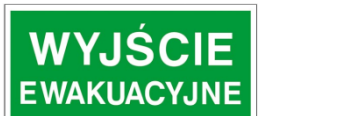
DROGI I WYJŚCIA EWAKUACYJNE

Drogi i wyjścia ewakuacyjne powinny być oznakowane znakami ewakuacyjnymi zgodnymi z normą PN-N01256-02 *Znaki bezpieczeństwa - Ewakuacja* lub PN-EN ISO 7010 *Symbole graficzne - Znaki bezpieczeństwa i kolory bezpieczeństwa.*

Kierunek drogi ewakuacyjnej po schodach w dół

Kierunek drogi ewakuacyjnej po schodach na górę

Kierunek drogi ewakuacyjnej



Wyjście ewakuacyjne

Miejsce zbiórki

Przesunąć w prawo, aby otworzyć

9. Podstawowe zasady ochrony ppoż. oraz postępowania w razie pożaru

ZNAKI BEZPIECZEŃSTWA

Drogi i wyjścia ewakuacyjne powinny być oznakowane znakami ewakuacyjnymi zgodnymi z normą PN-N01256-01 *Znaki bezpieczeństwa – ochrona przeciwpożarowa* lub PN-EN ISO 7010 *Symbole graficzne - Znaki bezpieczeństwa i kolory bezpieczeństwa.*

Gaśnica

Alarm pożarowy

Telefon alarmowania pożarowego

Drabina pożarowa

Zakaz palenia papierosów

Zakaz używania otwartego ognia

Hydrant wewnętrzny

Hydrant zewnętrzny

9. Podstawowe zasady ochrony ppoż. oraz postępowania w razie pożaru

Instrukcja bezpieczeństwa przeciwpożarowego obejmuje wiele zagadnień takich jak: warunki ochrony przeciwpożarowej obiektu, postępowanie na wypadek pożaru, procedurę ewakuacji, wyposażenie budynku oraz sposoby poddawania urządzeń przeciwpożarowych konserwacji (w tym także gaśnic i hydrantów).

Niezwykle istotnym jest **Załącznik nr 2 do Instrukcji PPOŻ - Czynności zabronione, nieprawidłowości mogące spowodować pożar lub przyczynić się do jego rozprzestrzenienia oraz obowiązki pracowników ICZMP**

Instytut CZMP dysponuje instrukcją bezpieczeństwa przeciwpożarowego dostępną w wewnętrznej sieci Intranet (http://10.10.255.254/)

10. Zasady udzielania pomocy przedlekarskiej w razie wypadku

SCHEMAT POSTĘPOWANIA

Sprawdź, czy poszkodowany jest przytomny.

NIE →

Sprawdź, czy poszkodowany oddycha.

NIE →

Rozpocznij oddychanie zastępcze i pośredni masaż serca

TAK →

Ułóż poszkodowanego w pozycji bezpiecznej, o ile nie ma on obrażeń wymagających opatrzenia

TAK →

Zapytaj czy jest ranny, gdzie go boli, postaraj się opatrzyć ewentualne krwawienia

10. Zasady udzielania pomocy przedlekarskiej w razie wypadku

Diagnostyka objawów życiowych

Jeżeli poszkodowany nie reaguje, ani na głos ratownika, ani na dotyk, na pewno jest przytomny.

Jeśli macie do czynienia z osobą nieprzytomną, możliwe jest, że dojdzie u niej do zaburzeń funkcji krążenia i oddychania. Należy więc natychmiast sprawdzić, czy osoba ta oddycha:
- Czy słyszycie i czujecie uchem przystawionym do ust i nosa wydech poszkodowanego?
- Czy widzicie ruchy oddechowe klatki piersiowej i brzucha?

W standardzie podstawowych działań resuscytacyjnych nie sprawdza się tętna.

U pacjenta nieprzytomnego i nieoddychającego (domniemanie niewydolności krążenia) trzeba podjąć oddychanie zastępcze i pośredni masaż serca.

Całość diagnostyki oznak życia powinna zająć około 10 – 15 sekund!

Następnie należy bezzwłocznie przystąpić do niezbędnych działań ratowniczych.

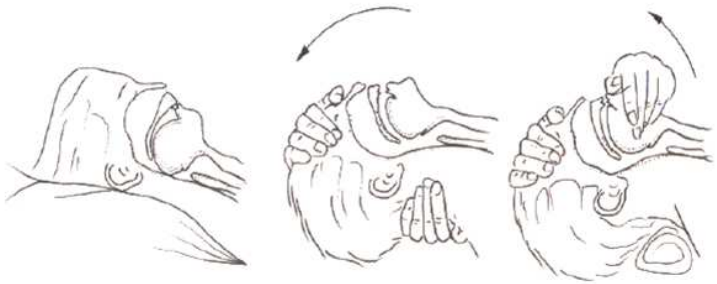
10. Zasady udzielania pomocy przedlekarskiej w razie wypadku

Resuscytacja według schematu BLS

Od momentu zatrzymania krążenia i oddychania w ciągu **4 minut** **dochodzi do nieodwracalnych zmian** w wyniku niedotlenienia mózgu (w standardowych warunkach otoczenia).
Jest to proces biologicznie ostateczny i nieodwracalny.

Podjęcie resuscytacji oznacza przywrócenie czynności układu krążenia, oddychania i nerwowego.

W pozycji na plecach człowiek nieprzytomny może mieć zatkany dostęp do krtani przez zapadnięty na tylną ścianę gardła język.
Należy odchylić głowę do tyłu i wysunąć (podciągnąć) żuchwę.
Manewr ten nazywany jest rękoczynem Esmarcha.



10. Zasady udzielania pomocy przedlekarskiej w razie wypadku

Oddychanie zastępcze

Po oddychaniu i odpowiednim ułożeniu głowy należy sprawdzić, czy poszkodowanemu powrócił oddech.
Jeżeli nieprzytomny nie oddycha, a ma jeszcze wyczuwalne tętno, trzeba podjąć oddychanie zastępcze „sztuczne”).

Utrzymując drożność górnych dróg oddechowych, należy wdmuchiwać własne powietrze wydechowe do ust lub nosa poszkodowanego, wykonując 2 wdechy, tak, aby uniosła się klatka piersiowa poszkodowanego.

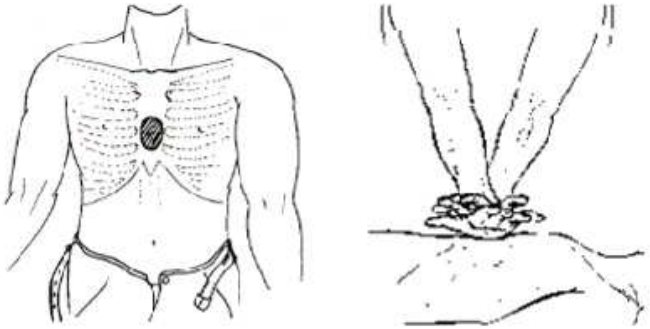
Na jeden wdech poszkodowanego potrzeba około 700 do 1000 ml powietrza (co oznacza dla ratującego konieczność wykonania głębokiego i długiego wydechu) i 10 – 15 wdechów na minutę. Czas wydechu powinien trwać około 2- 3 sekund, gdyż powolne narastanie ciśnienia zmniejsza ryzyko wtłoczenia powietrza do żołądka i zachłyśnięcia.

10. Zasady udzielania pomocy przedlekarskiej w razie wypadku

Masaż pośredni serca

Po dwóch zastępczych oddechach trzeba podjąć także **masaż pośredni serca.**

W tym celu należy odsłonić klatkę piersiową poszkodowanego, określić miejsce uciśnięć (wcięcie szyjne mostka i kąt podżebrowy). Należy ułożyć dłonie na dolnej połowie mostka i nie odrywając ich, rytmicznie uciskać klatkę piersiową tak, aby uchylała się o 3 – 5 centymetrów. Częstość uciskania powinna wynosić 100 na minutę.



Oznaczenie miejsca i sposobu uciskania klatki piersiowej podczas pośredniego masażu serca

Postępowanie należy kontynuować do momentu przybycia profesjonalnego zespołu ratunkowego, poruszenia się pacjenta i powrotu własnego oddychania lub ostatecznie do momentu wyczerpania się sił ratowników.

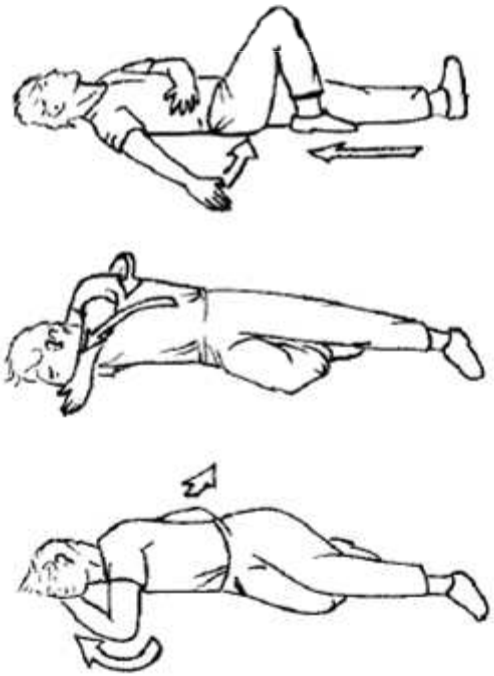
10. Zasady udzielania pomocy przedlekarskiej w razie wypadku

POZYCJA BEZPIECZNA

Jeżeli poszkodowany jest **nieprzytomny, a ma zachowane oddychanie**, postarajcie się ułożyć go na boku w pozycji bezpiecznej (o ile nie ma on innych obrażeń ciała wymagających natychmiastowego opatrzenia).
Pozycja boczna umożliwia naturalne udrożnienie górnych dróg oddechowych oraz zabezpiecza przed ewentualnym zachłyśnięciem zawartością żołądka przy wymiotach.

Układanie poszkodowanego w pozycji bezpiecznej:

1. Osobie nieprzytomnej należy zgiąć prawą nogę w kolanie
2. Posługując się nogą jak dźwignią i popychając w lewo należy unieść prawy pośladek poszkodowanego i podłożyć go pod niego jego prawą rękę.
3. Ciągnąc za lewe ramię i lewe biodro, przetoczyć nieprzytomnego na prawy bok.
4. Zgiąć „dolną” nogę (prawą) poszkodowanego i wysunąć za plecy jego „dolną” rękę (prawą)
5. Odchylić głowę nieprzytomnego do tyłu i podłożyć pod twarz dłoń „ górnej” ręki (lewej).



10. Zasady udzielania pomocy przedlekarskiej w razie wypadku

Pierwsza pomoc osobie z podejrzeniem urazu kręgosłupa

Jeżeli charakter obrażeń ciała lub prawdopodobny przebieg zdarzenia (np. upadek z wysokości, uraz głowy ciężkim przedmiotem, wypadek komunikacyjny lub sportowy) **sugerują uszkodzenie kręgosłupa u osoby nieprzytomnej**, należy ograniczyć wszelkie manewry przed prowizorycznym zabezpieczeniem przynajmniej odcinka szyjnego.

Poszkodowanego nieprzytomnego należy jednak ułożyć na boku, gdyż zachłyśnięcie kwaśną zawartością żołądka jest powikłaniem natychmiastowym i w większości przypadków śmiertelnym.

10. Zasady udzielania pomocy przedlekarskiej w razie wypadku

Złamania kości czaszki i kończyn

W razie złamania kości czaszki nie wolno manipulować w okolicy urazu, aby nie spowodować wgłębienia odłamków kości do mózgu. O ukrytym pęknięciu czaszki może świadczyć krwawienie z nosa lub uszu, zasinienia okolic oczodołów, porażenie mięśni twarzy, zaburzenia czucia i ból.

Prawidłową stabilizację złamanej kości uzyska się poprzez **unieruchomienie dwóch sąsiadujących ze złamaniem stawów.**
Kończynę górną – najprościej przymocować do klatki piersiowej (zgiętą w łokciu).
Można umieścić kończynę także na temblaku z podwiniętej poły bluzy, kurtki lub chusty trójkątnej.
Kończynę dolną należy stabilizować, związując z drugą nogą, oczywiście omijając okolicę złamania.

Otwarte złamanie, kiedy odłam kostny przebił skórę, należy bardzo delikatnie ustabilizować, a miejsce rany przykryć najlepiej jałowa gazą.

10. Zasady udzielania pomocy przedlekarskiej w razie wypadku

Ciało obce w drogach oddechowych

Gdy w drogach oddechowych poszkodowanego utkwi ciało obce, należy klepać go po plecach w głębokim skłonie. Spowoduje to wypadnięcie przeszkody z dróg oddechowych pod wpływem drgań.

W skrajnych sytuacjach możecie podjąć próbę ciśnieniowego wybicia ciała obcego z tchawicy poprzez tzw. manewr Heimlicha. W tym celu należy **stanąć za osobą poszkodowaną, objąć rękoma jej tułów (łącząc obie dłonie pięściami na nadbrzuszu) i gwałtownie ścisnąć brzuch i klatkę piersiową duszącego się, wybijając ciało obce z dróg oddechowych.**

Osobie leżącej (nieprzytomnej) można silnie ucisnąć oburącz brzuch. Po każdym przypadku usuwania ciał obcych z dróg oddechowych metoda Heimlicha zalecana jest kontrola lekarska poszkodowanego, ze względu na ryzyko przypadkowego złamania żeber.

Wybicie ciała obcego z tchawicy (tzw. manewr Heimlicha)

10. Zasady udzielania pomocy przedlekarskiej w razie wypadku

Postępowanie w zranieniach

W przypadku zranienia, krwawiąca ranę (po odsłonięciu/ rozcięciu ubrania) należy ucisnąć przez czystą gazę opatrunkową lub część ubrania (sterylność nie jest kwestią najważniejszą. Nie należy stosować waty czy ligniny ze względu na trudności z jej zdjęciem – mogą przylepić się i pozostać w ranie.
Do rany nie należy wlewać środków dezynfekcyjnych, które denaturują białka tkanek, utrudniają postępowanie chirurgiczne, a niekiedy także gojenie się ran.
Ranną kończynę należy umieścić powyżej poziomu ciała, co powoduje zmniejszenie ciśnienia krwi w kończynie i ograniczenie krwawienia.

W sytuacji amputowanych części ciała należy je zachować do ewentualnej replantacji, przechowując **w czystej, suchej plastikowej folii zanurzonej w wodzie z lodem.**

10. Zasady udzielania pomocy przedlekarskiej w razie wypadku

Zranienia głowy i szyi

Poszkodowanego z **raną głowy** należy:

- ułożyć w pozycji półsiedzącej podpartej,
- delikatnie (nie uciskając) osłonić ranę opatrunkiem.

Pozycja półsiedząca podparta

Należy unikać uciskania rany głowy ze względu na ryzyko zwiększenia ciśnienia krwi przy ewentualnym krwawieniu wewnątrz czaszki. Zatkanie rany może powiększyć krwiak, który spowoduje ucisk na mózg, z fatalnymi tego konsekwencjami.

Rany szyi wymagają z kolei ostrożności opatrywania. Dobrze jest stosować tzw. ucisk punktowy, tak aby nie spowodować zaburzeń oddychania, zaciśnięcia tętnic szyjnych lub aby nie uszkodzić kręgosłupa szyjnego.

10. Zasady udzielania pomocy przedlekarskiej w razie wypadku

Rany klatki piersiowej i brzucha

Rany klatki piersiowej i brzucha poza założeniem opatrunku uciskowego, należy jeszcze uszczelnić np. folią i plastrem. Takie postępowanie zabezpiecza przed powstaniem odmy opłucnej czyli „zapadnięciem się" płuca pod działaniem sił sprężystych tkanki z powodu wyrównania ciśnień pomiędzy atmosferą a jamą opłucnej. Brak czynnej tkanki płucnej prowadzi do duszenia się.

Rany brzucha wymagają położenia poszkodowanego na plecach, z niewielkim ugięciem mu nóg w kolanach (zmniejszenie napięcia ściany brzucha) i przykrycia rany dużym, nieuciskającym opatrunkiem np. z chusty trójkątnej lub gazy opatrunkowej.

Nigdy nie należy podawać osobom rannym w brzuch niczego doustnie!

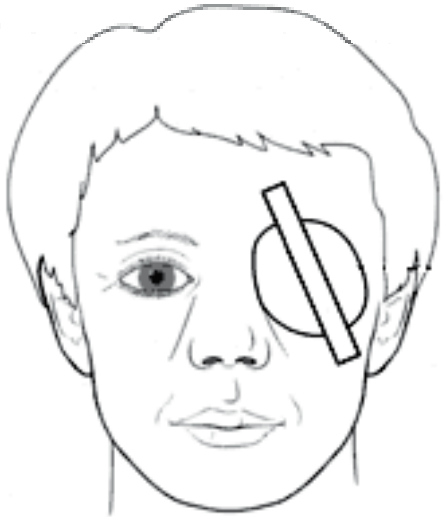
Jeżeli w ranie tkwi ciało obce (kawałek metalu, drewna, plastiku czy szkła), pod żadnym pozorem **nie należy go usuwać samodzielnie!**
Należy uszczelnić ranę opatrunkami i zaczekać na fachowa pomoc.

10. Zasady udzielania pomocy przedlekarskiej w razie wypadku

Uszkodzenia oczu

Każdy uraz i oparzenie oczu wymaga pilnej kontroli okulistycznej!!

Dla ograniczenia ruchomości gałki ocznej wskazane jest zastosowanie opatrunku obuocznego, nawet przy urazie jednego oka. Do opatrywania ran można używać gazy, bandaża, chusty trójkątnej, plastra, ale również można użyć opatrunku specjalistycznego np. silikonowego, metalizowanego lub hydrożelowego (przy oparzeniach).



10. Zasady udzielania pomocy przedlekarskiej w razie wypadku

Opatrywanie oparzeń termicznych

Doraźne ratowanie osób poparzonych powinno obejmować następujące czynności:

1) usunięcie „czynnika sprawczego” (zgaszenie ognia, usunięcie innych źródeł ciepła, odciągnięcie poparzonego w bezpieczną strefę itp.),
2) schłodzenie poparzonej okolicy ciała (najlepszym środkiem chłodzącym jest zimna woda w dużej ilości),
3) przykrycie rany jałowym opatrunkiem,
4) rozpoczęcie specjalistycznego leczenia.

Do gaszenia palącego się na człowieku ubrania <u>nigdy nie stosować</u> gaśnicy!
Wskazane jest użycie koca gaśniczego, wody, mokrego ubrania.

Nie należy polewać ran oparzeniowych spirytusem lub innymi środkami dezynfekcyjnymi. Pogłębiają one uszkodzenie tkanek, denaturują białka, powodują wstrząs bólowy, uszkadzają zakończenia nerwowe.

Oparzenia oczu i twarzy również należy chłodzić zimną wodą, później przykryć opatrunkiem.

10. Zasady udzielania pomocy przedlekarskiej w razie wypadku

Oparzenia substancją chemiczną

Oparzenia żrącą substancją chemiczną wymagają zachowania ostrożności w postępowaniu:

1. Najpierw w sposób mechaniczny należy postarać się usunąć nadmiar substancji z odzieży i skóry poparzonego. Fragmenty ubrania nasączone substancją można wyciąć nożyczkami.
2. Następnie należy rozpocząć neutralizację substancji lub jej spłukiwanie. W miejscach, gdzie istnieje zawodowe ryzyko oparzenia stężonym kwasem lub ługiem, warto przygotować roztwory neutralizatora, słabego kwasu i zasady.
3. Doraźnie, po zneutralizowaniu substancji i spłukaniu wodą, trzeba założyć jałowy opatrunek i skontrolować stan poszkodowanego u lekarza.

Szczególne niebezpieczeństwo związane jest z przypadkowym poparzeniem śluzówek jamy ustnej, przełyku i żołądka.
Nie wolno wtedy powodować wymiotów, ponieważ może dojść do zachłyśnięcia lub pęknięcia przełyku i żołądka.
Nie wolno także neutralizować substancji, gdyż egzotermiczna reakcja zobojętniania powoduje spienienie zawartości żołądka, wymioty i zachłyśnięcie.
Dopuszczalne jest podanie do picia 1 – 2 szklanek ciepłej wody w celu rozcieńczenia substancji w jamie ustnej, przełyku i żołądku.
Wymagana jest szybka interwencja lekarska.

10. Zasady udzielania pomocy przedlekarskiej w razie wypadku

Zasady postępowania z osobą porażoną prądem

W czasie ratowania osoby porażonej prądem ważne jest zachowanie kolejności działań:

1. Odłączenie poszkodowanego od prądu i zabezpieczenie przed kolejnym porażeniem,
2. Ocena obrażeń ciała (ewentualnie sztuczne oddychanie, opatrzenie oparzeń),
3. Poddanie poszkodowanego diagnostyce lekarskiej.

Do odłączenia osoby poszkodowanej od prądu powinniście użyć wyłączników sieciowych, bezpieczników sieciowych lub przewodów zasilających.
Odrywanie osoby poszkodowanej od uszkodzonego urządzenia elektrycznego powinno być ostatecznością.

Po odłączeniu porażonego od prądu elektrycznego i zabezpieczeniu miejsca wypadku przed kolejnym porażeniem, należy dokonać krótkiej oceny obrażeń ciała.

Jeżeli porażenie prądem doprowadziło do zatrzymania krążenia i oddychania – niezwłocznie należy rozpocząć masaż serca.

Jeżeli poszkodowany jest wydolny oddechowo – należy ułożyć go w pozycji bocznej ustalonej (bezpiecznej) i nadzorować do momentu przyjazdu pogotowia ratunkowego.

Uszkodzenia i oparzenia skóry prądem należy zabezpieczyć jałowym opatrunkiem.

Wszystkie osoby po porażeniu prądem powinny być poddane diagnostyce lekarskiej.

10. Zasady udzielania pomocy przedlekarskiej w razie wypadku

NAGŁE ZATRUCIA

W niektórych przypadkach substancja trująca może dostawać się do organizmu dwoma lub trzema drogami jednocześnie (np. zatrucie środkami ochrony roślin).

10. Zasady udzielania pomocy przedlekarskiej w razie wypadku

Zatrucia wziewne

Zatrucie nagłe droga wziewną jest związane ze szczególnym ryzykiem także dla ratownika. Jeżeli powietrze jest skażone substancją chemiczną, wykazującą gwałtowne i trujące działania na człowieka, nie należy podejmować złożonych działań ratowniczych w miejscu wypadku, lecz niezwłocznie ewakuować wszystkie zagrożone osoby.

O ile to możliwe, ewakuację należy przeprowadzić, zabezpieczając wszystkich poszkodowanych i ratowników indywidualnymi środkami ochrony przeciwchemicznej (maska przeciwgazowa, kombinezon gazoszczelny, ewakuacyjny aparat oddechowy). Jeżeli ograniczona jest dostępność środków ochrony, powinni je otrzymać ratownicy.

Doraźna pomoc w zatruciach wziewnych polega na zapewnieniu opieki o sobie zatrutej.
Poszkodowanych, którzy stracili przytomność, mają zaburzenia oddychania, należy usunąć ze strefy zagrożenia i dopiero wtedy można podjąć bezpośrednie czynności ratunkowe wobec zatrutych.

10. Zasady udzielania pomocy przedlekarskiej w razie wypadku

Zatrucia kontaktowe

Zatrucia kontaktowe polegają na przezskórnym wchłanianiu substancji toksycznych.

Pomoc osobom poszkodowanym polega na:

1. Mechanicznym usunięciu nadmiaru substancji,
2. Usunięciu zabrudzonej odzieży,
3. Spłukaniu zanieczyszczenia rozpuszczalnikiem (stosownym dla danej substancji,
   najczęściej wodą).

Do mycia skóry (spłukiwania) zaleca się stosowanie letniej lub zimniej wody.
Ciepła lub gorąca woda rozszerza naczynia krwionośne skóry i znacznie ułatwia wchłanianie substancji szkodliwej.
Zalecana jest kontrola lekarska , na wypadek gdyby wchłonięta substancja mogła dać objawy ogólne, a nie tylko miejscowe.

10. Zasady udzielania pomocy przedlekarskiej w razie wypadku

Zatrucia pokarmowe

Podstawową metodą postępowania w zatruciach drogą pokarmową jest wywołanie wymiotów u osoby zatrutej, ale pod pewnymi warunkami:

- o ile nie doszło do zatrucia substancją żrącą, szczególnie aktywną lub lżejszą od wody (np. benzyna, nafta),
- o ile od momentu zatrucia nie upłynęło więcej niż 4-5 godzin i perystaltyka nie przepchnęła zawartości żołądka do dwunastnicy,
- o ile osoba zatruta jest przytomna (współpracująca z ratownikiem).

W celu wywołania wymiotów podaje się osobie zatrutej 1-2 szklanki dobrze osolonej wody i podrażnia palcem tylną ścianę gardła.
Zabieg należy powtórzyć 2-3 razy.
Po ostatnim opróżnieniu żołądka warto podać węgiel aktywny w ilości 30-60 tabletek, dobrze pokruszonych w wodzie (zawiesina).

Nagłe zatrucia benzyną, naftą, środkami chemicznymi lżejszymi od wody, lotnymi wymagają specjalnego postępowania.
Nie wolno zatrutych niczym poić, podawać żadnych neutralizatorów i powodować wymiotów ponieważ istnieje ryzyko zachłyśnięcia się zatrutego treścią żołądka.

10. PIERWSZA POMOC W CZASIE PANDEMII COVID19

- **BEZPIECZEŃSTWO** – załóż maseczkę i rękawiczki
- **OCENA PRZYTOMNOŚCI** - wykonaj poprzez potrząśnięcie poszkodowanym i zawołanie.
- **OCENA ODDECHU** – obserwuj klatkę piersiową i brzuch poszkodowanego
- **UDROŻNIENIE DRÓG ODDECHOWYCH** – aby zminimalizować ryzyko infekcji, nie udrażniaj dróg oddechowych i nie umieszczaj swojej twarzy przy ustach/nosie poszkodowanego.
- **WEZWANIE POMOCY**
- **DALSZE UDZIELANIE PIERWSZEJ POMOCY** – w przypadku zatrzymania krążenia, uciskaj jedynie klatkę piersiową, powtarzaj czynności do momentu przybycia pomocy.

Materiały szkoleniowe przygotowali:

Elżbieta Jaworska – kierownik Sekcji BHP i OŚ
Anna Pasińska – specjalista BHP
Małgorzata Matusiak – inspektor ds. BHP