

ZLB.02-INS.BHP.VWAW.001

INSTRUKCJA BHP UDZIELANIE PIERWSZEJ POMOCY

OGÓLNE ZASADY POSTĘPOWANIA RATUJĄCEGO ŻYCIE

1. Oceń miejsce zdarzenia oraz zabezpiecz miejsce wypadku.
2. Zapewnij swoje bezpieczeństwo (załóż rękawiczki jednorazowe) oraz usuń ewentualne zagrożenia.
3. Sprawdź, czy ktoś może ci pomóc.
4. Sprawdź reakcję poszkodowanego - delikatnie potrząśnij za ramiona i głośno zapytaj: „Czy wszystko w porządku?”
5. Jeżeli nie reaguje, jest nieprzytomny:
 - Ułóż ratowanego na wznak.
 - Udrożnij drogi oddechowe poszkodowanego oraz sprawdź, czy ciało obce nie zalega w jamie ustnej.



SPRAWDZANIE
ODDECHU

- Odchyl głowę. Połóż jedną rękę na czole poszkodowanego i delikatnie obejmij jego głowę. Drugą rękę połóż na częściach kostnych brody i odchyl głowę poszkodowanego do tyłu. Trzymając jedną dłoń na czole, przyłóż swoją twarz do twarzy poszkodowanego, równocześnie patrząc na klatkę piersiową.
- Drugą dłoń połóż na klatce piersiowej poszkodowanego.
- Można wyczuć bądź usłyszeć oddech poszkodowanego i zaobserwować bądź wyczuć ruch klatki piersiowej.

Kontrola czynności życiowych poszkodowanego powinna trwać nie krócej niż 10 sekund (prawidłowy oddech to minimum dwa oddechy)

- Wezwij Pogotowie Ratunkowe
 - ☐ 999 – Pogotowie Ratunkowe,
 - ☐ 998 – Straż Pożarna,
 - ☐ 997 – Policja,
 - ☐ 112 – Centrum Powiadamiania Ratunkowego



6. Jeżeli poszkodowany nie oddycha i/lub nie można wyczuć ruchu klatki piersiowej:
 - Jeżeli w obiekcie znajduje się defibrylator AED użyj go i wykonuj usłyszane instrukcje.
 - Jeżeli w obiekcie nie ma defibrylatora, przejdź do wykonywania poniższych czynności.
 - Gdy masz dedykowaną maseczkę, możesz zacząć od sztucznego oddychania usta-usta (pamiętaj, że to Ty decydujesz, czy wykonujesz ten krok).
 - Nabierz powietrze i wdmuchaj je do ust jednocześnie zaciskając palcami nos poszkodowanego, wykonaj 2 wdechy.
 - Gdy nie masz maseczki lub nie będziesz z niej korzystać, wykonuj tylko masaż serca w tempie ok.100-120 razy na minutę.
 - Zapleć dłonie i ułóż je na środku klatki piersiowej, uciśnij mostek nie zginając rąk w łokciach, powtórz tę czynność 30 razy.
 - Ponownie wdmuchaj 2 razy powietrze i wykonaj 30 uciśnień mostka.
 - Powtarzaj tą czynność do momentu przyjazdu Pogotowia Ratunkowego lub przywrócenia oznak życia poszkodowanego.
 - Po przywróceniu oznak życia ułóż poszkodowanego w pozycji bocznej bezpiecznej.

POZYCJA BOCZNA BEZPIECZNA

Niewskazana, gdy występuje uraz kręgosłupa, głowy, złamania, ból w klatce piersiowej.



POZYCJA BOCZNA
KROK 1

Chwyc dłoń poszkodowanego, która jest bliżej Ciebie i zegnij ją (palce powinny być skierowane ku górze)



POZYCJA BOCZNA
KROK 2

Chwyc drugie ramię, przełóż je przez klatkę piersiową i przyciśnij dłoń poszkodowanego do policzka



POZYCJA BOCZNA
KROK 3

Zegnij dalszą nogę i trzymając ją oraz przyciśniętą dłoń do policzka obróć poszkodowanego w swoim kierunku.



POZYCJA BOCZNA
KROK 4

Odchyl lekko głowę poszkodowanego, tak aby znajdowała się na lewej dłoni poszkodowanego

UWAGA

Każda osoba ma prawny obowiązek udzielić pomocy osobie znajdującej się w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia.

Z obowiązku tego jesteśmy zwolnieni tylko wtedy, gdy udzielenie pomocy wymagałoby od nas narażenia własnego życia lub ciężkiego uszczerbku na zdrowiu.

DATA OPRACOWANIA: 2022-11-08

DATA AKTUALIZACJI: 2026-03-24

OPRACOWAŁ:

Robert Owczarek

podpis

ZWERYFIKOWAŁ (BHP):

Dariusz Gardon

podpis

ZATWIERDZIŁ:

Prezes Zarządu
Paweł Orlof

podpis

2026-04-01