

BHP-VWAW-00-47

INSTRUKCJA BHP UDZIELANIE PIERWSZEJ POMOCY

OGÓLNE ZASADY POSTĘPOWANIA RATUJĄCE ŻYCIE

Oceń miejsce zdarzenia oraz zabezpieczyć miejsce wypadku.

Zapewnić swoje bezpieczeństwo (założyć rękawiczki jednorazowe) oraz usunąć ewentualne zagrożenia.

Sprawdzić, czy ktoś może ci pomóc.

Sprawdzić reakcje poszkodowanego - delikatnie potrząśnij za ramiona i głośno zapytaj: „Czy wszystko w porządku?”

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 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
- Jeżeli w obiekcie znajduję się defibrylator AED użyj go i wykonuj usłyszane instrukcje, jeżeli nie to:
- Rozpocznij reanimację od sztucznego oddychania metodą usta – usta (tylko gdy posiadasz maseczkę do sztucznego oddychania).
- Nabierz powietrze i wdmuchaj je do ust zaciskając palcami nos poszkodowanego, wykonaj 2 wdechy
- Gdy nie masz maseczki, 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 tę czynność do momentu przyjazdu Pogotowia Ratunkowego lub odzyskania przytomności przez poszkodowanego.
- Ułóż poszkodowanego w pozycji bocznej



POZYCJA BOCZNA BEZPIECZNA

Niewskazana gdy występuje:

- Uraz kręgosłupa, głowy, złamania, ból w klatce piersiowej.



POZYCJA BOCZNA
KROK 1

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



POZYCJA BOCZNA
KROK 2

Chwyć 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

DATA OPRACOWANIA:

DATA AKTUALIZACJI: 2022-11-08

OPRACOWAŁ:

Robert Owczarek

podpis



ZWERYFIKOWAŁ (BHP):

Dariusz Gardon

podpis



ZATWIERDZIŁ:

Prezes Zarządu
Paweł Orlof

podpis



2022-11-10