INSTRUKCJA UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY

do wywieszenia przy apteczce i w punkcie pierwszej pomocy (art. 209¹ Kodeksu pracy, § 41 ust. 1 pkt 4 i § 44 ust. 4 rozporządzenia w sprawie ogólnych przepisów BHP)

Instrukcja nr		**Wersja i data opracowania**	
Obowiązuje od		**Gdzie wywieszona**	

1. Dane do wezwania pomocy

Pracodawca *nazwa, adres*		**Budowa** *nazwa, adres*	
Adres dla dyspozytora *ulica, numer, miejscowość, wjazd, brama, miejsce spotkania z karetką*		**Przełożony na budowie** *imię, nazwisko, telefon*	

Numer alarmowy: 112. Pogotowie ratunkowe: 999. Dzwoniąc, podaj adres budowy i miejsce spotkania, co się stało, ilu jest poszkodowanych, w jakim są stanie (przytomni, oddychają, krwawią) oraz swoje imię i numer telefonu. Nie odkładaj słuchawki przed dyspozytorem i wykonuj jego polecenia.

2. Osoby wyznaczone, apteczka i sprzęt

Lp.	Pracownik wyznaczony do pierwszej pomocy: imię i nazwisko	Zmiana	Miejsce pracy	Telefon
1.				
2.				
3.				
4.				

Apteczka *gdzie jest, kto sprawdza zawartość*		**Punkt pierwszej pomocy** *gdzie jest albo „brak”*	
Defibrylator AED *gdzie jest albo „brak”*		**Woda do płukania oczu i oparzeń** *gdzie jest*	

Pracodawca wyznacza pracowników do udzielania pierwszej pomocy, zapewnia środki niezbędne do jej udzielania i łączność ze służbami ratunkowymi (art. 209¹ § 1 KP). Przy apteczkach i w punktach pierwszej pomocy wywiesza się instrukcje o udzielaniu pierwszej pomocy w razie wypadku oraz wykazy pracowników wyznaczonych do obsługi apteczek (§ 44 ust. 3 i 4 ogólnych przepisów BHP). Informacja o wyznaczonych zawiera imię i nazwisko, miejsce wykonywania pracy i numer telefonu (art. 207¹ § 2 KP).

3. Postępowanie krok po kroku (wytyczne pierwszej pomocy, nie przepis)

Co robisz
1. Oceń zagrożenie. Nie wchodź w miejsce, w którym sam możesz ulec wypadkowi: pod napięciem, przy ruchomym sprzęcie, w niezabezpieczonym wykopie, w zbiorniku lub studni z gazami. Wyłącz zasilanie, zatrzymaj maszynę, wstrzymaj prace wokół poszkodowanego.
2. Sprawdź poszkodowanego. Zawołaj go i delikatnie potrząśnij za ramiona. Gdy nie reaguje, odchyl jego głowę, unieś żuchwę i sprawdzaj oddech do 10 sekund.
3. Wezwij pomoc. Zadzwoń pod 112 albo 999. Gdy jest z tobą druga osoba, wyślij ją na bramę, aby wskazała karetce drogę, i poproś o apteczkę oraz AED. Zawołaj osobę wyznaczoną do pierwszej pomocy.
4. Poszkodowany nie reaguje i nie oddycha prawidłowo. Uciskaj środek klatki piersiowej 30 razy na głębokość około 5–6 cm w tempie 100–120 na minutę, potem wykonaj 2 oddechy ratownicze. Gdy nie potrafisz lub nie chcesz robić oddechów, uciskaj bez przerwy. Użyj AED od razu, gdy jest dostępny, i wykonuj jego polecenia. Nie przerywaj do przyjazdu zespołu ratownictwa lub powrotu oddechu.
5. Poszkodowany nie reaguje, ale oddycha prawidłowo. Ułóż go w pozycji bocznej ustalonej, wezwij pomoc i kontroluj oddech. Przy podejrzeniu urazu kręgosłupa nie zmieniaj jego pozycji bez konieczności.
6. Powiadom przełożonego o wypadku (art. 211 pkt 6 KP) i ostrzeż osoby w rejonie zagrożenia. Po zakończeniu ratowania zabezpiecz miejsce wypadku, niczego w nim nie przestawiaj.

4. Najczęstsze sytuacje na budowie (wytyczne pierwszej pomocy, nie przepis)

Sytuacja i postępowanie
Silny krwotok. Uciskaj ranę bezpośrednio gazą lub czystą tkaniną i nie przerywaj ucisku. Nie zdejmuj przesiąkniętego opatrunku, połóż następny na wierzch. Wezwij pomoc.
Oparzenie. Chłodź chłodną bieżącą wodą co najmniej 10 minut, a jeśli to możliwe do 20 minut, zdejmij biżuterię i luźną odzież. Nie zrywaj przylegających ubrań, nie smaruj oparzenia, nie przekłuwaj pęcherzy. Przy dużym oparzeniu wezwij pomoc.
Porażenie prądem. Najpierw odłącz zasilanie albo odsuń przewód suchym przedmiotem z materiału nieprzewodzącego. Nie dotykaj poszkodowanego, dopóki napięcie jest włączone. Potem sprawdź oddech i wezwij pomoc.
Upadek z wysokości, przysypanie, uraz głowy. Nie przemieszczaj poszkodowanego bez konieczności, chyba że grozi mu niebezpieczeństwo. Utrzymuj głowę w osi ciała, wezwij pomoc, kontroluj oddech.
Złamanie, zwichnięcie. Unieruchom kończynę w pozycji, w jakiej ją zastałeś, bez nastawiania. Przy ranie otwartej najpierw zatamuj krwotok. Połóż zimny okład na obrzęk.
Ciało obce lub chemikalia w oku. Płucz oko dużą ilością czystej wody przez kilkanaście minut, od kącika nosowego na zewnątrz. Nie trzyj oka, nie wyjmuj wbitego ciała. Przy chemikaliach sięgnij po kartę charakterystyki.
Zadławienie przy przytomności. Pochyl poszkodowanego do przodu i uderz do 5 razy dłonią między łopatkami, potem uciśnij nadbrzusze do 5 razy. Gdy straci przytomność i nie oddycha, zacznij uciskanie klatki piersiowej.
Brak powietrza lub gazy w zbiorniku, studni, kanale. Nie wchodź do środka bez sprzętu i asekuracji. Wezwij pomoc i straż pożarną, wyprowadź poszkodowanego tylko wtedy, gdy możesz to zrobić bezpiecznie.
Przegrzanie lub wychłodzenie. Przegrzanie: przenieś w cień, rozepnij odzież, chłodź mokrymi okładami, przytomnemu podaj pić. Wychłodzenie: osusz, owiń kocem, izoluj od podłoża. Przy splątaniu lub utracie przytomności wezwij pomoc.

5. Po udzieleniu pomocy

Poszkodowany pracownik, jeśli stan zdrowia na to pozwala, niezwłocznie informuje przełożonego o wypadku (§ 2 rozporządzenia Rady Ministrów z 1 lipca 2009 r., Dz.U. 2009 nr 105 poz. 870). Pracodawca podejmuje działania eliminujące lub ograniczające zagrożenie, zapewnia udzielenie pierwszej pomocy i ustalenie okoliczności wypadku (art. 234 § 1 KP) oraz zabezpiecza miejsce wypadku do czasu ustalenia okoliczności i przyczyn (§ 3 ust. 1 tego rozporządzenia). Zmiany w miejscu wypadku bez zgody są dopuszczalne, gdy zachodzi konieczność ratowania osób lub mienia albo zapobieżenia grożącemu niebezpieczeństwu (§ 3 ust. 4). O śmiertelnym, ciężkim lub zbiorowym wypadku pracodawca niezwłocznie zawiadamia okręgowego inspektora pracy i prokuratora (art. 234 § 2 KP).

6. Potwierdzenie zapoznania z instrukcją (art. 237^4 § 3 KP)

Lp.	Imię i nazwisko	Stanowisko	Wersja instrukcji	Data	Podpis
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					

Przepisy nie podają treści instrukcji udzielania pierwszej pomocy. Pracodawca zapewnia sprawnie funkcjonujący system pierwszej pomocy i środki do jej udzielania (§ 44 ust. 1 ogólnych przepisów BHP); ilość, usytuowanie i wyposażenie punktów pierwszej pomocy i apteczek ustala w porozumieniu z lekarzem sprawującym profilaktyczną opiekę zdrowotną (§ 44 ust. 2). Kroki z części 3 i 4 to wytyczne pierwszej pomocy uczone na kursach, a nie wymagania przepisów; dostosuj je do kursu, który odbyli wyznaczeni pracownicy. Kto zauważy osobę w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego, w miarę możliwości i umiejętności niezwłocznie powiadamia służby ratunkowe (art. 4 ustawy o Państwowym Ratownictwie Medycznym).