

Przewodnik bezpieczeństwa

Tabor Dębica Sp. z o.o.



Wydanie 1 / 2017

Spis treści

Spis treści

Spis treści.....	3
1. WPROWADZENIE	5
2. GŁÓWNE ZASADY BHP	6
2.1. Ogólne informacje dotyczące BHP	6
2.2. Cele BHP	7
2.3. BHP – Organizacja i odpowiedzialność	8
3. FAKTY OGÓLNE	10
4. PRZYJĘCIE I PRACA	11
4.1. Ogólne wiadomości	11
4.2. Reagowanie w nagłych wypadkach	12
4.3. Przepisy przeciwpożarowe na terenie Tabor Dębica.	14
5. WYMAGANIA BHP W TABOR DĘBICA.....	15
5.1. Następujące wymagania powinny być spełnione przez rozpoczęciem pracy:.....	15
5.2. Sprzęt ochrony indywidualnej.....	15
5.3. Specjalne instrukcje i zasady bezpieczeństwa	16
5.4. Analiza bezpieczeństwa pracy	16
6. WAŻNE INFORMACJE DOTYCZĄCE BHP	17
6.1. Toksyczne/ niebezpieczne substancje chemiczne i produkty	17

6.2.	Zarządzanie odpadami w Tabor Dębica.....	18
6.3.	Obchodzenie się z butlami gazu	21
6.4.	Załadunki i rozładunki materiałów.	21
6.5.	Instalacje elektryczne	23
6.6.	Raportowanie niepożądanych wypadków.....	25
6.7.	Fotografowanie i filmowanie	26
6.8.	Alkohol	26
6.9.	Naruszenie regulacji bezpieczeństwa.....	26
6.10.	Pierwsza pomoc	26
6.11.	Ważne numery	39
	Notatki	40

1. WPROWADZENIE

Ten przewodnik BHP zawiera niezbędne wytyczne dotyczące zdrowia, bezpieczeństwa i środowiska obowiązujące w zakładzie Tabor Dębica Sp. z o.o.

Jest on rozprowadzany wśród całego personelu Tabor Dębica.

Zarówno kierownictwo jak i pracownicy są zobowiązani do zapoznania się z zawartością tego przewodnika i do stosowania odpowiednich reguł.



2. GŁÓWNE ZASADY BHP

2.1. Ogólne informacje dotyczące BHP

Działania BHP w Tabor Dębica Sp. z o.o. oparte są na polskim prawie i regulacjach oraz dodatkowo wymaganiach opisanych w Zintegrowanym Systemie Zarządzania wg norm PN-EN ISO9001, PN-N 18001, PN-EN ISO 14001,

Poniższe główne zasady są podstawą kształtowania systemu BHP:

- Interes środowiska oraz zdrowie i bezpieczeństwo wszystkich pracowników muszą być zapewnione
- Przepisy BHP są wytyczną odpowiedzialności kierownictwa
Osoba, której zostanie powierzone zadanie kierowania i kontrolowania innych musi zapewnić, że planowanie, organizacja, wdrażanie i kontrola są zgodne z regulacjami obowiązującymi w zakładzie
- Odpowiedzialność kierownictwa dotyczy także oceny ryzyka, raportowania niebezpiecznych zdarzeń i realizacji działań niosących poprawę.

Cały personel pracujący w Tabor Dębica jest odpowiedzialny za świadczenie pracy zgodnie z obowiązującymi przepisami BHP. Pracownicy powinni troszczyć się o bezpieczeństwo własne i swoich współpracowników.

System BHP jest usystematyzowaniem profilaktyki bezpieczeństwa pracy. Wymaga to wiedzy, motywacji

i informacji, a także dobrych i pewnych relacji pomiędzy zaangażowanymi stronami.

2.2. Cele BHP

Ogólnym celem BHP firmy Tabor Dębica jest taka organizacja pracy, która zapewni, że wykonywane czynności nie powinny powodować żadnych wypadków, obrażeń, chorób zawodowych, strat materialnych, czy niszczenia środowiska.

Każdemu wypadkowi można zapobiec. Wysokie standardy ochrony zdrowia, bezpieczeństwa i środowiska są wartością samą w sobie.

Cele firmy Tabor Dębica Sp. z o.o. to:

- brak szkód, jeśli chodzi o ludzi i środowisko
- brak wypadków i strat

JESTEŚ bardzo ważny, jeśli mamy osiągnąć nasze cele.

Jeśli mamy osiągnąć nasze cele, każdy z nas, pracujący w Zakładzie musi być dobrze wykwalifikowanym pracownikiem, przejawiać dobre postawy i zachowania wobec bezpieczeństwa.

CZY ZDOŁAMY OSIĄGNĄĆ NASZE CELE ZALEŻY WYŁĄCZNIE OD CIEBIE I ODE MNIE.

Aby pomóc nam w osiągnięciu tych celów, podjęto następujące działania i ustanowiono poniższe funkcje:

- Własny program BHP
- Komisja ds. bezpieczeństwa

- Spotkania BHP i regularne inspekcje
- Szkolenia i kursy BHP
- Analiza bezpiecznej pracy
- Inicjatywy socjalne
- Raportowanie i analiza wypadków oraz zdarzeń, analiza ryzyka, prowadzenie rejestru zagrożeń
- Kąciki bezpieczeństwa, skrzynki informowania o zagrożeniach i wnioskowania

2.3. BHP – Organizacja i odpowiedzialność

Przy określaniu zakresu odpowiedzialności poszczególnych osób za BHP trzeba wziąć pod uwagę przepisy prawne. Zgodnie z tymi przepisami, podstawowa odpowiedzialność za zapewnienie BHP w przedsiębiorstwie spoczywa na pracodawcy, który odpowiada za bezpieczeństwo i zdrowie zarówno pracowników przez niego zatrudnianych, jak i innych osób, wykonujących pracę lub przebywających na terenie jego zakładu pracy. W wypełnianiu tych obowiązków współdziałać z nim powinny osoby kierujące pracownikami i sami pracownicy.

Uwzględniając zakresy odpowiedzialności pracowników zgodnie z wymaganiami prawnymi powinni oni:

- znać przepisy i zasady BHP, brać udział w szkoleniach, instruktażach, a także poddawać się wymagającym egzaminom sprawdzającym

- wykonywać pracę w sposób zgodny z zasadami BHP, stosować się do wydawanych w tym zakresie poleceń i wskazówek przełożonych
- dbać o należyty stan maszyn i innych urządzeń, narzędzi i sprzętu oraz o porządek w miejscu pracy
- stosować środki ochrony indywidualnej zgodnie z przeznaczeniem
- poddawać się wstępnym, okresowym i kontrolnym oraz innym zleconym badaniom lekarskim i stosować się do wskazań lekarskich
- niezwłocznie zawiadamiać przełożonego o zauważonym w zakładzie pracy wypadku albo zagrożeniu życia lub zdrowia ludzkiego oraz ostrzec współpracowników a także inne osoby o grożącym im niebezpieczeństwie.



3. FAKTY OGÓLNE

Tabor Dębica Sp. z o.o. powstała w 2013 roku w wyniku wydzielenia zorganizowanej części przedsiębiorstwa ZPNTMiU Tabor M. Dybowski S.J. Wcześniej jako spółka jawna, funkcjonowała od **1993** roku. Głównym celem działalności firmy jest świadczenie usług w zakresie produkcji i napraw taboru kolejowego.

Potwierdzeniem wysokiej jakości świadczonych usług, spełnienia najwyższych standardów bezpieczeństwa oraz sprawnej organizacji pracy są wdrożone systemy: Zintegrowany System Zarządzania, System Zarządzania Utrzymaniem MMS oraz System VPI. Wysoką jakość procesów spawalniczych gwarantują wdrożone systemy zarządzania jakością w spawalnictwie zgodnie z normami PN-EN 3834-2 oraz PN-EN 15085. Jesteśmy również akredytowaną jednostką do przeprowadzania badań nieniszczących.



4. PRZYJĘCIE I PRACA

4.1. Ogólne wiadomości

Zakład firmy Tabor Dębica składa się z następujących części: działów produkcyjnych oraz biurowca głównego.

Wejście przez główną bramę:

Cały ruch do i z Zakładu odbywa się przez główną bramę, która jest obsługiwana 24h/dobę. Obecność w pracy pracownik potwierdza przez podpisanie listy obecności.

Dostawa towarów:

Dostawa towarów do Tabor Dębica rejestrowana jest przy głównej bramie. Odbiorca materiałów musi odebrać je przy głównej bramie lub w wyznaczonym miejscu.

Odwiedzający na obszarze Zakładu:

Wszyscy odwiedzający Zakład Tabor Dębica muszą być rejestrowani przy głównej bramie. Podczas ich wizyty towarzyszy im uprawniony pracownik. Osoba opiekująca się gościem jest odpowiedzialna za zapewnienie, aby wizyta przebiegała zgodnie z regułami bezpieczeństwa wymaganymi na obszarze Zakładu. Nie pozwala się odwiedzającym na wykonywanie żadnych prac, chyba, że wynika to z odrębnych ustaleń.

Pracownicy ochrony zobowiązani są do:

- Rejestracji i powiadamiania o odwiedzających i dostawcach.

Ochrona jest także upoważniona do przeprowadzenia wewnętrznej kontroli materiałów i dóbr, które są dostarczane i wywożone z Zakładu.

Ruch i parkowanie:

Parking prywatnych samochodów znajduje się na zewnątrz Zakładu. Niedozwolone jest parkowanie blisko torów oraz w miejscach zakazu. Obok bramy głównej znajdują się specjalnie wyznaczone miejsca dla kierownictwa, inspektorów oraz gości.

Na Zakładzie oprócz ruchu drogowego występuje również ruch szynowy, dlatego przechodząc przez tory na obszarze Zakładu należy zachować szczególną ostrożność.

4.2. Reagowanie w nagłych wypadkach

W przypadku zaistnienia wypadku:

- Niezwłocznie udzielić poszkodowanemu pierwszej pomocy
- W razie potrzeby wezwać pogotowie ratunkowe.
- Powiadomić przełożonego i Inspektora BHP i P.POŻ

Każde zdarzenie należy zgłosić na numer:

(14) 680-3-761

609 998 922

Jeśli używasz stacjonarnego firmowego telefonu, bezpośredni numer wewnętrzny do Inspektora BHP - **761**

W razie nagłego wypadku zagrażającego zdrowiu i życiu dzwoń na:

numer alarmowy 112

W RAZIE WYPADKU	
Pogotowie ratunkowe	999
Straż pożarna	998
Policja	997

4.3. Przepisy przeciwpożarowe na terenie Tabor Dębica.

1. Każdy pracownik Tabor Dębica jest zobowiązany do zapoznania się z instrukcją przeciwpożarową zakładu.
2. Upewnij się, czy zapoznałeś się z drogami ewakuacyjnymi. Pamiętaj, że okna są alternatywną drogą ucieczki.
3. Upewnij się, że zapoznałeś się z umiejscowieniem sprzętu ochrony przeciwpożarowej.
4. W przypadku pożaru należy wdrożyć poniższe procedury:

- Ostrzec osoby znajdujące się w obrębie zagrożenia.
- Wyłączyć zasilanie budynku w energię elektryczną i odciąć dopływ gazu

Równocześnie:

- Zaalarmować Straż Pożarną
- Powiadomić Inspektora BHP i P.POŻ
- Podjąć decyzję o ewakuacji ludzi
- Przystąpić do prowadzenia akcji gaśniczej za pomocą podręcznego sprzętu gaśniczego.

Podczas akcji gaśniczej obowiązuje zasada podporządkowania się poleceniom kierującego akcją ratowniczo - gaśniczą



5. WYMAGANIA BHP W TABOR DĘBICA

5.1. Następujące wymagania powinny być spełnione przez rozpoczęciem pracy:

1. Każdy pracownik przed przystąpieniem do pracy musi ukończyć szkolenie BHP.
2. Pracownik musi mieć aktualne badania lekarskie.
3. Znać ryzyko zawodowe występujące na jego stanowisku.
4. Używać przydzielonego sprzętu ochrony indywidualnej.

5.2. Sprzęt ochrony indywidualnej.

- Sprzęt ochrony głowy
- Środki ochrony twarzy i oczu
- Sprzęt ochrony słuchu
- Sprzęt ochrony układu oddechowego
- Odzież ochronna
- Sprzęt chroniący przed upadkiem z wysokości



5.3. Specjalne instrukcje i zasady bezpieczeństwa

Odnoszą się do:

- Transportu i urządzeń dźwignicowych
- Instrukcji używania elektronarzędzi.
- Instrukcji na stanowiskach pracy spawacza, ślusarza, mechanika, elektryka, tokarza.
- Instrukcji użytkowania butli z gazami technicznymi.
- Alarmu w razie wypadku i pożaru

5.4. Analiza bezpieczeństwa pracy

W celu polepszenia warunków bezpieczeństwa firma przeprowadza identyfikowanie potencjalnych czynników ryzyka przy podejmowaniu prac i rozważeniu koniecznych środków ostrożności.

Analizę tą dokonuje się w szczególności przy podejmowaniu nowych i nieznanymi prac, które nie są objęte ustalonymi instrukcjami.

6. WAŻNE INFORMACJE DOTYCZĄCE BHP

6.1. Toksyczne/ niebezpieczne substancje chemiczne i produkty

Każdy produkt niebezpieczny musi posiadać oznakowanie produktów chemicznych. Wszystkie opakowania, puszki i butelki muszą być oznaczone z wyszczególnieniem zawartości.

SYMBOLE OZNACZAJĄCE ZAGROŻENIE ZDROWIA, ZAGROŻENIE POŻAREM I WYBUCHEM

		Niestabilne materiały wybuchowe
		Łatwopalna ciecz i pary
		Gazy i ciecz utleniające
		Działanie żrące
		Toksyczność ostra
		Toksyczność ostra Działanie drażniące na skórę, oraz oczy,
		Działa bardzo toksycznie na organizmy wodne, powodując długotrwałe zmiany
		Działanie uczulające, mutagenne, Rakotwórczość, szkodliwe na rozrodczość, toksyczne
		Gazy pod ciśnieniem

6.2. Zarządzanie odpadami w Tabor Dębica

Wszystkie rodzaje odpadów w Tabor Dębica są segregowane według źródła pochodzenia.

Aby zapewnić czyste miejsce pracy konieczne jest zarządzanie odpadami i ich usuwanie.

Odpady muszą być dostarczone do składu odpadów i posegregowane w odpowiednich do tego celu i oznaczonych pojemnikach.

Odpady podzielone są na dwie główne grupy: odpady przemysłowe i odpady niebezpieczne.

Odpady przemysłowe to różne typy odpadów, które mogą być podzielone według źródła pochodzenia na przetwarzalne materiałowo i energetycznie – na przykład, kartony, plastik, drewno i metale.

Odpady niebezpieczne są odpadami szkodliwymi dla środowiska i nigdy nie mogą być wymieszane z odpadami przemysłowymi. Zarządzanie odpadami niebezpiecznymi powinno odbywać się zgodnie z uregulowaniami o odpadach niebezpiecznych i opakowaniach po oleju (ropie), chemikaliach, rurkach fluorescencyjnych, bateriach, opakowaniach w sprayu, itp.

Toksyczne, elektryczne i elektroniczne (odpady EE) odpady powinny być dostarczone bezpośrednio do składu odbierającego odpady niebezpieczne.

ODPADY PRZEMYSŁOWE



ODPADY SZKODLIWE



Co to są odpady EE?

Odpady elektryczne i elektroniczne to wszystkie odrzuty, które wymagają prądu lub baterii do działania. Odpady EE powinny być trzymane oddzielnie od innych typów odpadów.

Przykłady odpadów EE:

- elektronarzędzia
- telefony
- sprzęt komputerowy
- oprawy oświetleniowe
- urządzenia pomiarowe
- kable i przewody

W celu usunięcia odpadów EE, skontaktuj się ze specjalistą ds. środowiska (14)6803761

Kiedy oddychasz zapyłonym lub zagazowanym powietrzem, może to spowodować zatrucie lub trwałe uszkodzenia płuc, nerek, wątroby lub układu nerwowego.

Jeśli nie ma technicznej możliwości usunięcia szkodliwej substancji z powietrza, jest absolutnie konieczne użycie poprawnego przyrządu ochrony dróg oddechowych. Musisz znać skład szkodliwej substancji, aby zdecydować, którego przyrządu ochronnego użyć.

6.3. Obchodzenie się z butlami gazu

Butle gazowe i akcesoria powinny spełniać następujące wymagania:

- Butle muszą być oznaczone co do zawartości
- Butle muszą być trzymane w pozycji pionowej podczas magazynowania, transportu i użycia oraz zabezpieczone łańcuchami/ zaciskami itp.
- Sprzęganie (łączenie) węży musi być sprawdzone przed użyciem
- Łączenia muszą być umiejscowione tak, aby nie uległy zniszczeniu przez ostre krawędzie, iskry czy płomień
- Wszystkie łączenia powinny być wyposażone w bezzwrotne zawory
- Pokrywy ochronne muszą zawsze być zatknięte na przechowywanych i transportowanych butlach nawet jeśli nie są używane
- Pełne butle muszą być przechowywane oddzielnie od pustych
- Różne typy gazów muszą być przechowywane oddzielnie
- Butle z tlenem muszą być trzymane oddzielnie od butli zawierających gazy łatwopalne.

6.4. Załadunki i rozładunki materiałów.

Prace z udziałem sprzętu dźwignicowego muszą odbywać się zgodnie z regulacjami wewnętrznymi oraz przepisami BHP.

Zabronione jest stanie pod zawieszonym ładunkiem.

Personel wykonujący prace dźwignicowe musi posiadać odpowiednie szkolenia dotyczące sprzętu, poświadczone odpowiednimi uprawnieniami.

Bezwzględnie przy pracach załadunek/rozładunek używać środków ochrony indywidualnej.



Masa ładunków przemieszczanych przy użyciu środków transportowych nie może przekraczać dopuszczalnej nośności lub udźwigu danego środka. Masa i rozmieszczenie ładunku na środkach transportowych musi zapewniać

bezpieczne warunki przewozu i przeladunku. Użytkownik musi osobiście sprawdzić cały sprzęt podnoszący zaangażowany w pracę.

Sprzęt zabezpieczający wysięgnika nigdy nie może być rozłączony, jeśli ładunek jest na haku.

Podnoszenie na zewnątrz jest niedozwolone jeśli wiatr jest większy niż 15 m/s. Upewnij się, że prędkość wiatru nie przewyższa zaleceń producenta dźwigu i rozważ jak ładunek zachowuje się na wietrze. Operator dźwigu nie może pozostawiać dźwigu z ładunkiem na haku.

Podnoszenie ciężarów i podnoszenie tandemowe:

Podnoszenie tandemowe i przemieszczanie ładunków przy jego pomocy muszą być zaplanowane i przekalkulowane stosownie do ładunku itp. Ładowność pojedynczego dźwigu musi zostać zredukowana do 50% podczas podnoszenia tandemowego. Podnoszenie tandemowe musi być koordynowane przez doświadczonego operatora.

Odpowiedzialny za podnoszenie pracownik musi opracować plan podnoszenia dla każdego ciężkiego podnoszenia.

Wszystkie urządzenia dźwigowe muszą być jasno oznaczone z datą, kiedy je kontrolowano.

6.5. Instalacje elektryczne

Wszyscy pracujący przy instalacjach elektrycznych muszą być nadzorowani przez personel, który spełnia wymagania w zakresie kompetencji personelu. Każdy pracownik zajmujący stanowisko związane z pracami elektrycznymi musi posiadać odpowiednie uprawnienia.

W razie jakichkolwiek wątpliwości odnośnie obsługi sprzętu elektrycznego należy zwracać się do bezpośredniego przełożonego.

Poniższe zasady są szczególnie ważne do przestrzegania:

Dla zapewnienia maksymalnego bezpieczeństwa personelu i sprzętu podczas pracy z instalacjami elektrycznymi,

wymagane jest, aby dodatkowo były kontrolowane poprzez zainstalowanie wyłączników automatycznych.

Jakiegokolwiek użycie uszkodzonego sprzętu może doprowadzić do wypadku śmiertelnego lub pożaru.

- Przed kontynuacją pracy na naprawionych kablach elektrycznych i sprzęcie, sprzęt musi być odłączony od zasilania, wyłączony, oznaczony etykietą i przetestowany bez względu na poziom napięcia pod jakim pracuje
- Każdy sprzęt elektryczny musi być wizualnie kontrolowany przez użytkownika codziennie, lub za każdym razem kiedy jest używany
- Prowizoryczne linie elektryczne i kable, muszą być przykryte lub podwieszane, aby chronić je przed zniszczeniem ze strony personelu lub sprzętu, i wyeliminować ryzyko potknięcia się

Rozciąganie kabli w poprzek drogi i chodników jest zabronione

- Instalacje elektryczne muszą być wyłączone i oznakowane podczas prac remontowych
- Nie można używać narzędzi elektrycznych, które nie spełniają zasad bezpieczeństwa
- Przenośne urządzenia ręczne muszą być uziemione lub podwójnie zaizolowane.

6.6. Raportowanie niepożądanych wypadków

Cały personel pracujący w Tabor Dębica jest odpowiedzialny za natychmiastowe zgłoszenie do przełożonych każdego zaistniałego wypadku. Głównym zakresem odpowiedzialności kierownictwa jest zapewnienie, aby raporty wypadku były opracowane i oszacowane w kontekście spowodowania potencjalnej szkody.

Opracowanie jest traktowane jako kompletne kiedy wszystkie działania naprawcze zostały wypełnione i uznano je za efektywne.

Raportowanie jest podstawą do wdrożenia działań korekcyjnych na twoim stanowisku pracy i w twoim środowisku pracy. Tylko wtedy będziemy w stanie systematycznie interweniować w łańcuch przyczyn i zapobiegać poważnym wypadkom.

Jeśli zauważyłeś zagrożenie w jakimkolwiek obszarze możesz zgłosić je anonimowo korzystając ze skrzynek bezpieczeństwa umieszczonych w kąciach bezpieczeństwa oraz na Portierni.



6.7. Fotografowanie i filmowanie

Fotografowanie i filmowanie bez pozwolenia jest kategorycznie zabronione. Akceptację na wykonywanie fotografii i filmów należy uzyskać od Zarządu Spółki.

6.8. Alkohol

Pracownik przystępujący do pracy na terenie Tabor Dębica nie może być pod wpływem alkoholu. Zabronione jest przynoszenie napojów alkoholowych na teren zakładu i/ lub ich konsumowanie. Osoby nietrzeźwe będą usuwane z Zakładu.

6.9. Naruszenie regulacji bezpieczeństwa

Celowe naruszenie zasad bezpieczeństwa lub usunięcie/ zniszczenie sprzętu bezpieczeństwa może prowadzić do zwolnienia winnego. W szczególnie poważnych przypadkach w stosunku do sprawcy może być wszczęte postępowanie karne.

6.10. Pierwsza pomoc

Najważniejsze zasady pierwszej pomocy są następujące:



Ocena sytuacji:

- Ustalić ogólną sytuację poszkodowanego
- Co mogło się stać poszkodowanemu?

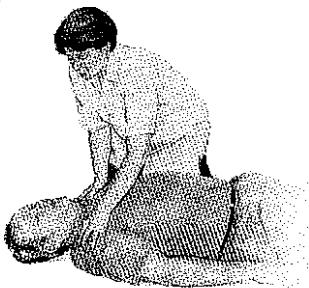
- Oceńić bezpieczeństwo zarówno swoje jak i poszkodowanego
- Zabezpieczyć miejsce wypadku

Ocena pacjenta:

- Obserwować poszkodowanego
- Rozmawiać z nim
- Dotykać poszkodowanego

Określić czy pacjent reaguje na dotyk i werbalną komunikację. Jeżeli wydaje się nieżywy:

- Potrząsnąć delikatnie pacjentem
- Próbować nawiązać kontakt

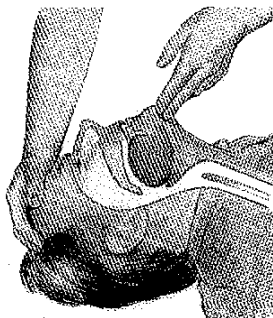


**Pierwsza pomoc
definiowana jest jako:**

- Zapewnienie drożności dróg oddechowych
- Zrobienie sztucznego oddychania
- Masaż serca
- Zatrzymanie krwawienia
- Uniemożliwienie nawrotu uszkodzenia

Udrożnienie dróg oddechowych

- Wygiąć głowę do tyłu i dźwignąć podbródek do góry
 - Może być to wystarczające aby pacjent zaczął oddychać
 - Jeżeli istnieje podejrzenie zranienia szyi, odchyłać głowę pacjenta delikatnie
- Usunąć widoczne ciała obce (zęby, śluz itp.)
- Patrzyć, słuchać i czuć czy jest zanik oddychania co 10 sekund



Jeżeli pacjent oddycha normalnie, musi zostać położony na boku i cały czas być pod obserwacją



- Obróć pacjenta na bok, zwracając uwagę na głowę i szyję

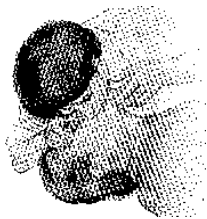
- Odchyl głowę do tyłu, spowoduje to otwarcie dróg oddechowych
- Połóż jedną dłoń pod policzkiem pacjenta, głowa nie przechyli się powtórnie do przodu
- Zegnij wyższe kolano w kierunku żołądka, uchroni to przed obróceniem się pacjenta na plecy lub brzuch
- Sprawdź czy pacjent ciągle oddycha

Zadzwoń pod numer alarmowy **112** lub na pogotowie **999**. Nieprzytomność jest zagrożeniem życia sama w sobie, która wymaga pomocy.

Jeżeli pacjent nie oddycha normalnie zacznij sztuczne oddychanie i masaż serca.

Sztuczne oddychanie

- Oczyścić drogi oddechowe
- Połóż rękę na czole pacjenta, ściśnij nozdrza razem kciukiem i palcem wskazującym
- Obejmij ustami usta pacjenta
- Wdmuchuj powoli powietrze dopóki nie zobaczysz unoszenia klatki piersiowej. Każdy wdech powinien zająć około dwóch sekund. Jeżeli wdmuchniesz powietrze zbyt gwałtownie, może dostać się ono do żołądka i spowodować wymioty



- Usuń usta z ust pacjenta i pozwól mu oddychać. Sprawdź czy klatka piersiowa unosi się i opada.

Masaż serca

- Klęknij jak najbliżej klatki piersiowej pacjenta
- Połóż krawędź dłoni na środku mostka w połowie pomiędzy sutkami. Drugą dłoń utóż na wierzchu
- Pewnie naciskaj mostek w dół 4-5 cm na długość ramion w tempie około 100 na minutę
- Zwolnij ucisk, ale miej minimalny kontakt dłoni z mostkiem
- Naciskaj stanowczo na dół 15 razy licząc na głos
- Następnie zrób dwa wdechy powietrza poszkodowanemu i naciśnij na klatkę piersiową 15 razy itd.



Zadzwoń pod numer alarmowy **112** lub na pogotowie **999**, żeby mieć pewność, iż pogotowie medyczne przybędzie jak najszybciej. Jeżeli istnieje możliwość, poproś kogoś innego o wykonanie telefonu, abyś mógł pomagać nieprzerwanie poszkodowanemu.

PAMIĘTAJ!

Ważne są pierwsze 4 minuty, w których należy podjąć czynności ratujące życie.

Zatrzymanie krwawienia

Duże krwawienie:

- Załóż bandażowy kompres na ranę. Może również zostać użyte coś podobnego np. chusteczka, ręcznik itp.
- Naciśnij mocno na ranę
- Unieś krwawiące miejsce powyżej reszty ciała
- Załóż bandaż uciskowy



Mniejsze krwawienie

- Zatrzymaj krwawienie przez założenie plastra lub bandaża mocno dociskając rany

Utrata części ciała

- Zastosuj bandażowy kompres, jeśli palec, palec u nogi, ramię bądź noga została oderwana

- Obwiąż (zabezpiecz) odsłonięte miejsce w duży kompres i zabezpiecz owijając ciasno dookoła elastycznym bandażem, aby zatrzymać krwawienie
- Jeśli krew przecieka przez bandaż użyj następnego nakładając jeden na drugi
- Weź odciętą część ciała ze sobą do szpitala. Postaraj się umieścić ją w plastikowej torbie i trzymać w chłodzie podczas transportu
- Opaska uciskowa może zostać zastosowana tylko w przypadkach naprawdę poważnych kiedy krwawienie nie ustaje po zastosowaniu bandażowych kompresów
- Opaska uciskowa powinna zostać zastosowana tak blisko rany jak to tylko możliwe, aby zapobiec dalszym uszkodzeniom tkanki. Upewnij się, że jest założona wystarczająco ciasno, aby całkowicie zatamować krwawienie. Opaska powinna pozostać na swoim miejscu aż do otrzymania przez poszkodowanego fachowej pomocy.

Krwawienie wewnętrzne:

- Może być trudne do zdiagnozowania
- Objawy mogą zostać spowodowane takimi zdarzeniami jak: kopnięcie w brzuch, upadek itp.
- Objawem może być narastający ból np. w brzuchu oraz zimna i wilgotna skóra
- Położyć pacjenta płasko z nogami uniesionymi

Niewydolność krwiobiegu

W przypadku poważnej utraty krwi, krew w ciele pacjenta jest rozprowadzana do ważniejszych partii ciała tak aby zapewnić im właściwe funkcjonowanie. Skóra pacjenta robi się blada i zimna i oblewa go zimny pot. Zarówno wewnętrzne jak i zewnętrzne krwawienie może się szybko przeobrazić w zagrażającą życiu pacjenta niewydolność krążeniową.

Oznaki niewydolności, zaburzenia krążenia:

- Błada, zimna i wilgotna skóra
- Niepokój
- Problemy z oddychaniem, krwawienie wewnętrzne może doprowadzić do sptyczenia oddechu

Pierwsza pomoc w przypadku niewydolności krążeniowej:

- Zatrzymać zauważalne krwawienie
- Ułożyć pacjenta płasko z nogami uniesionymi. Jeśli pacjent jest nieprzytomny ułożyć go na boku.
- Okryć pacjenta aby zapobiec utracie ciepła
- Spróbować uśmierzyć ból i zmniejszyć dyskomfort i uspokoić pacjenta
- Nie podawać pacjentowi nic do picia
- Zadzwoić na numer alarmowy 112 lub pogotowie 999



Stany ostre

Ból w klatce piersiowej

- Jeśli ktoś odczuwałby ostry ból w klatce piersiowej utrzymujący się dłużej niż 5 minut, proszę zadzwonić na numer 112 lub pogotowie 999. Bóle tego rodzaju mogą być objawem poważnej choroby serca.
- Bóle serca mogą promieniować do nóg i ramion i nie zawsze, ale mogą być poprzedzone mdłościami
- Czasami bywa, że ból może pojawić się w okolicy żołądka i promieniować w górę do klatki piersiowej
- W wielu przypadkach, nagłe osłabienie, głównie w okolicy ramion są symptomem ostrej choroby serca
- Jeśli pacjent pozostaje przytomny i ma przy sobie glicerynę, poproś aby ją zażył lub użył sprayu pod język. Zabieg można powtórzyć, jeśli bóle nie ustąpią.

Epilepsja

Epilepsja objawia się w różnych formach. Najbardziej dramatyczna forma to ta w której osoba dostaje skurczy i traci przytomność. Wielu epileptyków zdaje sobie sprawę z ataku jednak nie jest w stanie mu zapobiec.

Symptomy różnią się między sobą ale główne objawy to:

- Utrata świadomości
- Spazmy

- Piana z ust

Pierwsza pomoc:

- Zachowaj spokój. Atak nie jest bolesny i zazwyczaj ustępuje po upływie 2-3 minut
- Upewnij się, że osoba jest ułożona tak wygodnie jak to tylko możliwe i że głowa jest chroniona przed urazem
- Nie wkładaj nic pomiędzy zęby chorego, ponieważ może to prowadzić do uszkodzeń jamy ustnej lub co gorsza zadławienia
- Po ataku upewnij się, że drogi oddechowe chorego są drożne
- Dzwonź na pogotowie (112 lub 999) jeśli powód ataku nie jest znany lub jeśli nie masz pojęcia o dotychczasowym przebiegu leczenia danej osoby. Możesz również wezwać pogotowie jeśli atak trwa dłużej niż 5 minut lub jeśli ma miejsce większa ilość ataków bez powrotów świadomości osoby chorej pomiędzy atakami.

Cukrzyca

Istnieją dwa przypadki w których pacjent z cukrzycą może stać się poważnie chory lub stracić przytomność

1. Szok insulinowy – niski poziom cukru we krwi. To jest najczęstsza przyczyna. Jeśli nie jesteś całkowicie pewny, powinieneś założyć możliwość wystąpienia utraty

świadomości u pacjenta z cukrzycą. Choroba ta znana jest także jako hipoglikemia. Symptomy choroby to:

- Uczucie głodu
 - Apatia
 - Drgawki
 - Niepokój i obawa
 - Utrata przytomności
2. Hiperglikemia – wysoki poziom cukru we krwi. Znacznie mniej spotykany niż niski poziom cukru we krwi, spowodowany zbyt wysokim stężeniem cukru we krwi w długim okresie czasu. Symptomy to:
- Ciężki oddech za zapachem acetonu (może wystąpić)
 - Ciepła i sucha skóra
 - Pragnienie
 - Wzrastające uczucie niepokoju i zmęczenia
 - Bóle brzucha i mdłości

Pierwsza pomoc:

- Jeżeli nie jesteś pewien, weź pod uwagę, że może to być szok insulinowy (zbyt niski poziom cukru we krwi)
- Jeśli pacjent jest przytomny, spróbuj mu podać trochę cukru najlepiej w postaci napoju. Jeżeli stężenie cukru jest za wysokie nie przyniesie to żadnego efektu ale też nie spowoduje pogorszenia stanu pacjenta z hiperglikemią. Nie próbuj podawać

jedzenia lub napojów zawierających cukier pacjentowi w stanie nieprzytomnym!

- Jeśli nie masz możliwości podania pacjentowi czegoś słodkiego, dzwoń na pogotowie 999 lub numer alarmowy 112. Personel medyczny jest w stanie podać nieprzytomnemu pacjentowi glukozę dożylnie
- Jeśli pacjent jest nieprzytomny i nie oddycha normalnie musisz rozpocząć udzielanie pierwszej pomocy podczas oczekiwania na nadejście pomocy fachowej.

Oparzenia

Nieznaczna ilość oparzeń musi zostać szybko opatrzona, aby zapobiec rozprzestrzenianiu się poparzenia w głąb tkanki skórnej.

- Użyj zimnej wody, śniegu lub najzimniejszego przedmiotu jaki znajduje się w pobliżu przez pierwsze 5 minut
- Kontynuuj schładzanie oparzonego miejsca chłodną wodą aż do ustąpienia bólu
- Nie próbuj usuwać pozostałości ubrania, które przywarło do ciała
- Zabezpiecz ranę sterylnym kompresem lub czystym i wilgotnym ręcznikiem
- Nie przekłuwaj pęcherzyków. W przypadku poparzeń twarzy wezwij pomoc medyczną 112 lub 999

W przypadku poparzenia znacznej części ciała takiej jak ramię, noga, brzuch:

- Zaczynij niezwłocznie schładzać poparzoną część ciała
- **Wezwij pogotowie ratunkowe 112 lub 999** tak szybko jak to tylko możliwe. Pacjent musi zostać zabrany przez karetkę tak szybko jak to możliwe do szpitala
- Opatrz ranę sterylnym kompresem lub czystym wilgotnym ręcznikiem
- Nie próbuj usuwać części ubioru, który przywarł do rany

W przypadku podpalenia włosów lub ubrania:

- Połóż poszkodowanego i owiń go w koc lub coś podobnego

Uszkodzenie ciała lub ciało obce w oku poszkodowanego:

W przypadku pojawienia się w oku ciała obcego powinno ono zostać usunięte tak szybko jak to możliwe, w przeciwnym razie może uszkodzić narząd wzroku. W tym celu należy spróbować przepłukać oko aż do usunięcia ciała obcego. Jeśli przepłukiwanie nie przyniesie oczekiwanego rezultatu konieczna jest pomoc medyczna.

Jeśli odłamki powstałe w wyniku spawania bądź szlifowania dostaną się do oka szybko powodują zaczerwienienie i ból jak również są trudne do usunięcia przy pomocy przepłukiwania

oka. W takim przypadku należy się skontaktować z lekarzem w celu usunięcia odłamku a także dalszego leczenia.

Poparzone oko musi zostać polane tak szybko jak to możliwe. Należy przepłukiwać oko przez około 10 minut. Im dłużej trwa przepłukiwanie tym lepsze przynosi rezultaty.

W przypadku poparzenia oczu zawsze niezbędną jest pomoc medyczna. Należy kontynuować polewanie oka całą drogą aż do kontaktu z lekarzem.

6.11. Ważne numery

Inspektor BHP (14) 680-3-**761**

609 998 922

Brama główna (14) 680-3-**760**

Sekretariat (14) 680-3-**700**

Jeśli używasz stacjonarnego firmowego telefonu, pamiętaj, aby najpierw wybrać 0.

W razie nagłego wypadku zagrażającego zdrowiu i życiu dzwoń na:

numer alarmowy 112

W RAZIE WYPADKU	
Pogotowie ratunkowe	999
Straż pożarna	998
Policja	997

Notatki

Notatki
