

5. Postępowanie w razie wypadków i w sytuacjach zagrożeń (np. pożaru, awarii), w tym zasady udzielania pierwszej pomocy w razie wypadku

Prewencja pożarowa.

1. W celu niedopuszczenia do powstania zagrożenia pożarowego pracodawca, zarządca budynku stosuje szereg przedsięwzięć, gdzie ważną częścią jest prewencja pożarowa. Są to w szczególności zakazy używania ognia otwartego (zapałki, papierosy) w miejscu pracy, czy zakazy używania materiałów łatwopalnych.
2. Pracownik jest zobowiązany do przestrzegania ustalonej organizacji pracy.
3. Do podstawowych obowiązków pracownika w tym zakresie należy:
 - przestrzeganie zakazów palenia wyrobów tytoniowych, używania e-papierosów,
 - nie dokonywanie samodzielnie napraw i przeróbek instalacji elektrycznej,
 - właściwe stosowanie urządzeń grzewczych, zgodnie z zaleceniami producenta,
 - używanie źródeł światła elektrycznego tylko w oryginalnych osłonach i oprawach,
 - przechowywanie i przelewanie palnych cieczy tylko w miejscu wyznaczonym,
 - przestrzeganie zakazów składowania materiałów palnych na drogach ewakuacyjnych,
 - przestrzeganie zakazów zastawiania, ograniczania dostępu do urządzeń gaśniczych, urządzeń sterujących, wyjść ewakuacyjnych.

Postępowanie na wypadek zagrożenia pożarowego.

1. Zarządca budynku, terenu jest zobowiązany do ustalenia sposobów postępowania na wypadek pożaru lub innego zagrożenia. Należy również wyznaczyć i oznakować miejsca zbiórki do

ewakuacji, zgodnie z obowiązującymi przepisami.

2. Każdy, kto zauważył pożar jest zobowiązany do natychmiastowego powiadomienia wszystkich osób znajdujących się w rejonie zagrożenia. Jest zobowiązany do powiadomienia bezpośrednio Państwowej Straży Pożarnej tel. 998 lub Centrum Powiadamiania Ratunkowego tel. 112.
3. Dzwoniąc na numery alarmowe należy podać następujące informacje:
 - gdzie się pali?
 - co się pali?
 - czy jest zagrożenie dla życia ludzkiego?
 - imię i nazwisko zgłaszającego oraz numer telefonu.

Połączenie można zakończyć po potwierdzeniu przez dyspozytora przyjęcia zgłoszenia.

4. Ratowanie zdrowia i życia ludzkiego ma zawsze pierwszeństwo przed ratowaniem mienia.
5. Należy ocenić sytuację oraz podjąć próbę ugaszenia pożaru w zarodku przy użyciu dostępnego podręcznego sprzętu gaśniczego (gaśnice, hydranty wewnętrzne). Działanie takie nie może narażać pracownika na utratę zdrowia lub życia lub uniemożliwić opuszczenie strefy zagrożenia.
6. W sytuacji ogłoszenia ewakuacji należy podporządkować się poleceniom kierującego ewakuacją.
7. Opuszczając budynek należy:
 - wyłączyć urządzenia elektryczne, w tym wentylatory, klimatyzację,
 - zabezpieczyć ważne dokumenty lub nośniki elektroniczne,
 - zamknąć okna i drzwi (nie na klucz),
 - zabrać ważne dla pracownika rzeczy osobiste (okulary, leki, dokumenty, klucze).
8. Należy udać się do wyznaczonego miejsca zbiórki i pozostawać w dyspozycji pracodawcy.
9. Działania niepożądane podczas ewakuacji:
 - bieganie, wyprzedzanie innych osób na drogach ewakuacyjnych,
 - zawracanie do budynku, przemieszczanie się w przeciwnym kierunku niż wyjścia ewakuacyjne,
 - krzyk i inne działania mogące wywołać panikę.

Udzielanie pierwszej pomocy.

Każdy, kto jest świadkiem wypadku w pracy, jest zobowiązany udzielić osobie poszkodowanej pomocy, zabezpieczyć miejsce wypadku oraz powiadomić pracodawcę.

Kto człowiekowi znajdującemu się w położeniu grożącym bezpośrednim niebezpieczeństwem utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu nie udziela pomocy, mogąc jej udzielić bez narażenia siebie lub innej osoby na niebezpieczeństwo utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

Zasady udzielania pierwszej pomocy.

1. Zbliżając się do miejsca zdarzenia, uważnie je obserwuj pod kątem własnego bezpieczeństwa i bezpieczeństwa poszkodowanych, zawsze bezpieczeństwo ratownika jest sprawą nadrzędną.
2. Oceń sytuację, z jaką masz do czynienia – czy jest to wypadek komunikacyjny, pożar, porażenie prądem, wyciek gazu lub innych toksycznych substancji – i w razie potrzeby zawiadom odpowiednie służby (policję, straż pożarną, pogotowie gazowe itp.).
3. Jeśli jest to możliwe, zabezpiecz miejsce zdarzenia, np. podczas wypadku drogowego wystaw trójkąt ostrzegawczy lub zastaw miejsce własnym samochodem.
4. Oceń liczbę ofiar i ich stan – czy są przytomni? Czy się poruszają? Czy oddychają? (zwróć szczególną uwagę na osoby nieporuszające się i niewzywające pomocy, gdyż to one mogą być w najcięższym stanie).
5. Wezwij pomoc – jeśli nie jesteś sam, możesz to zlecić innej osobie. W celu wezwania pogotowia ratunkowego dzwoniemy na nr 112 lub 999. Dyspozytorowi pogotowia przekaż spokojnie następujące informacje:
 - kto wzywa?
 - rodzaj zdarzenia (wypadek, zatrucie, porażenie prądem),
 - miejsce zdarzenia i najdogodniejsza droga dojazdu, charakterystyczne punkty terenowe (szczególnie ważne w osiedlach miejskich, na wsiach i terenach niezamieszkałych),

- liczba ofiar i przybliżony ich stan,
- czy są potrzebne dodatkowe służby zabezpieczające (straż pożarna itp.)?

Nie przerywaj rozmowy dopóki dyspozytor o tym nie zdecyduje!!!

6. Oceń stan poszkodowanego:

Czy jest przytomny? (podejdź do poszkodowanego, dotknij jego ramienia i zapytaj co się stało, czy cię słyszy); jeśli odpowiada, to wypytaj o całe zdarzenie; okryj chorego i nadal obserwuj, jeśli nie odpowiada - udroźnij drogi oddechowe (wyjmij wszystkie ciała obce z ust, delikatnie odchyl głowę i wysuń żuchwę – jeśli masz do czynienia z upadkiem z wysokości lub wypadkiem drogowym, ogranicz się tylko do wysunięcia żuchwy) i oceń, czy oddycha (przysuń ucho do ust i nosa poszkodowanego, połóż dłoń na klatce piersiowej, obserwuj czy porusza się klatka piersiowa, spróbuj wyczuć lub usłyszeć oddech.

Jeśli pomimo udroźnienia dróg oddechowych poszkodowany nie oddycha, należy przystąpić do czynności ratowniczych (resuscytacja krążeniowo-oddechowa) w schemacie 2 oddechy/30 uciśnień klatki piersiowej, oceń krążenie – sprawdź tętno na tętnicy szyjnej, obserwuj czy nie ma widocznych krwotoków – w miarę możliwości postaraj się je zatamować przez ucisk tętnicy powyżej krwawienia lub za pomocą opatrunku uciskowego (gdy dostępny), ocena miejscowa – poszukuj złamań, oparzeń, krwawiących miejsc, w miarę możliwości postaraj się je zabezpieczyć jałowym opatrunkiem.

7. Jak należy zachować się w sytuacji zagrożenia?

- uspokój poszkodowanego i sam zachowaj spokój, o pozwole rannemu opanować strach, dzięki czemu nie wpadnie w panikę,
- każdy poszkodowany, nawet przytomny, narażony jest na wstrząs, dlatego należy zapewnić mu bezpieczeństwo i okryć przed utratą ciepła,
- nigdy nie wolno podawać leków i płynów osobie nieprzytomnej lub półprzytomnej,
- należy wypytać chorego, czy nie leczy się na choroby przewlekłe, np. na cukrzycę, nadciśnienie itp.,
- u ofiar wypadków samochodowych zawsze musisz podejrzewać uszkodzenie kręgosłupa,
- jeśli wymiotował, a nie podejrzewasz urazu kręgosłupa, można położyć poszkodowanego na boku,
- Zasady resuscytacji krążeniowo-oddechowej (RKO),

- udrożnienie dróg oddechowych polegające na usunięciu z jamy ustnej ciał obcych i odchylenie głowy – należy zrobić to w przypadku, gdy poszkodowany nie jest przytomny,
- sprawdzenie, czy poszkodowany oddycha (ocena powinna trwać 10 sekund, w trakcie których muszą wystąpić 2 oddechy),
- sprawdzenie, czy poszkodowany nie posiada niebezpiecznych przedmiotów w ustach, gardle,
- jeżeli poszkodowany oddycha, należy wezwać pomoc i oczekując na pogotowie, ułożyć go w pozycji bocznej bezpiecznej, sprawdzając oddech co minutę, a co 30 minut odwracając na drugi bok. Jeśli nie oddycha, wymaganą procedurą jest RKO,
- ogólną zasadą przeprowadzania RKO u osoby dorosłej jest schemat rozpoczynający się od 30 uciśnień klatki piersiowej i zrobieniu 2 wdechów,
- uciśnięcia należy wykonywać na środku klatki piersiowej, używając ciężaru własnego ciała, dłonie powinny być splecione, łokcie zablokowane. 30 uciśnień należy wykonać na głębokość około 5-6 cm (u dorosłego człowieka), z częstotliwością 100-120 uciśnień na minutę,
- wdech przez maseczkę - należy wdmuchnąć około 0,5 litra powietrza - tak, aby uniosła się klatka piersiowa poszkodowanego, nos poszkodowanego powinien być zatkany, a głowa odchylona do tyłu,
- pierwsza pomoc u małego dziecka rozpoczyna się od 5 wdechów, poprzez nos i usta, następnie trzeba wykonać 30 uciśnień klatki piersiowej (dwoma palcami, na głębokość ok. 1,5 cm), czynności te powtarzać według schematu: 2 wdechy na 30 uciśnień klatki piersiowej.

