

# BEZPIECZEŃSTWO I HIGIENA PRACY

**Pierwsza pomoc przedmedyczna**

**Lakiernik samochodowy I<sup>o</sup>**

**Nauczyciel: Janusz Kurek**  
**e-mail: [janusz.kurek@op.pl](mailto:janusz.kurek@op.pl)**

**Lekcja 13 - 14**

**Kurs w terminie: 02.11.2020 – 27.11.2020**

**Jeśli rozpoczynasz pracę z tym materiałem, to wyślij e-maila do nauczyciela na adres**

**[janusz.kurek@op.pl](mailto:janusz.kurek@op.pl)**  
**o rozpoczęciu pracy.**

**W e-mailu wpisz swoje nazwisko i imię, zawód,  
BHP L 13-14  
(np.: Jan Kowal, Lakiernik, BHP L 13-14)**

**Będzie to potwierdzeniem o rozpoczęciu pracy  
z tym materiałem oraz będzie to podstawa do zaliczenia Tobie tych zajęć.**

**Jeśli możesz i masz takie możliwości,  
to rozpocznij pracę z tym materiałem  
w dniu i w godzinach  
w którym te zajęcia są w planie.**

**Dziękuję**



## ***Pierwsza pomoc przedmedyczna***

### **PIERWSZA POMOC**

#### **Pracodawca jest obowiązany:**

- Zapewnić środki niezbędne do udzielania pierwszej pomocy w nagłych wypadkach (...),
- Udostępnić pracownikom, do stałego korzystania, aktualne instrukcje bhp dotyczące udzielania pierwszej pomocy,
- Wyznaczyć i pracowników do udzielania pierwszej pomocy.

#### **Kodeks karny - pierwsza pomoc**

Zgodnie z art. 162 Kodeksu karnego:

> 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

#### **Apteczka powinna zawierać:**

- \* Wykaz środków opatrunkowych (**bez leków**), dostosowany do konkretnych warunków danej pracy oraz liczby osób,
- \* Wykaz osób przeszkolonych przez pracodawcę do udzielania pierwszej pomocy (zgłasza kierownik danej jednostki),
- \* Instrukcję udzielania pierwszej pomocy.

**Skład apteczki pierwszej pomocy.**

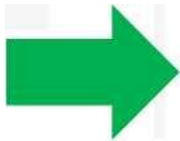
1. rolka plastra bez opatrunku (min. 5 m x 2,5 cm)
2. rolka plastra z opatrunkiem (1 szt.)
3. kompres gazowy 10 cm x 10 cm jałowy (6 szt., każdy pakowany oddzielnie)
4. opatrunek jałowy 1 m<sup>2</sup> (3 szt.)
5. opatrunek osobisty (4 szt.)
6. opaska dziana podtrzymująca lub elastyczna o niskiej ściągłości 10 cm (5 szt.)
7. chusta trójkątna (2 szt.)
8. koc ratunkowy (min. 1 szt.), folia termoizolacyjna ( 4 szt.)
9. rękawiczki ochronne (min. 4 szt.)
10. nożyczki (z zaokrąglonymi końcówkami, min. 14,5 cm długości)
11. flakon płynu hydrożelowego na oparzenia (1 szt.)
12. gaziki spirytusowe (min. 10 szt.)
13. maska do sztucznego oddychania (min.1 szt.)
14. siatka opatrunkowa (rozmiar na głowę, min.1 szt.)

**ALGORYTM POSTĘPOWANIA:****GDY JEST DOSTĘPNE AED:**



### Ocena bezpieczeństwa

Upewnij się czy na miejscu zdarzenia jest bezpiecznie i nic nie zagraża życiu i zdrowiu Twojemu, poszkodowanego oraz innych świadków zdarzenia



### Reakcja poszkodowanego

Potrząśnij poszkodowanego za ramiona i głośno zapytaj: „Halo, co się stało, czy mnie słyszysz?”

### Poszkodowany nie reaguje

- głośno zawołaj o pomoc, wyznacz osobę do pomocy
- odwróć poszkodowanego na plecy i sprawdź czy prawidłowo oddycha





### **Udrożnienie dróg oddechowych i ocena oddechu**

- umieść jedną rękę na czole poszkodowanego  
i delikatnie odegnij jego głowę do tyłu

- palce drugiej ręki umieść na zuchwie poszkodowanego,  
a następnie unieś ją
- utrzymując drożność dróg oddechowych, przez  
10 sekund wzrokiem, słuchem i czuciem oceń  
czy oddech jest prawidłowy

### **Jeśli stwierdziłeś, że poszkodowany oddycha:**

- ułóż poszkodowanego w pozycji bocznej bezpiecznej
- wezwij pomoc, regularnie oceniaj oddech



- wezwij pogotowie - rozpocznij uciskanie klatki piersiowej połączone z oddechami ratowniczymi

### **Jeśli stwierdziłeś, że poszkodowany nie oddycha:**

- po 30 uciśnięciach wykonaj 2 oddechy ratownicze

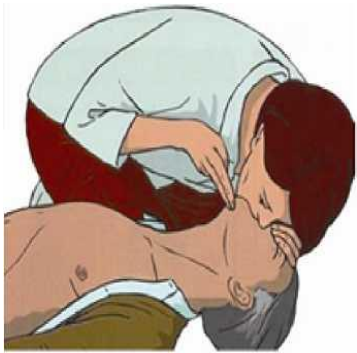


### **Uciskanie klatki piersiowej**

- uklęknij obok poszkodowanego
- ułóż nadgarstek jednej ręki na środku klatki piersiowej
- ułóż nadgarstek drugiej ręki na już położonym
- spleć palce obu dłoni
- pochyl się nad poszkodowanym
- wyprostowane ramiona ułóż prostopadłe do mostka i uciskaj na głębokość 4-5 cm
- wykonaj 30 uciśnięć







- po wykonaniu 30 uciśnień udroźnij drogi oddechowe
- zaciśnij skrzydełka nosa

poszkodowanego

- pozostaw usta delikatnie otwarte, ciągle podtrzymując żuchwę
- weź normalny wdech i obejmij szczelnie usta poszkodowanego swoimi ustami
- wdmuchuj powietrze do uzyskania efektywnego oddechu ratowniczego (uniesienia się klatki piersiowej)
- jeszcze raz nabierz powietrza i wykonaj drugi oddech

**Zobacz film instruktażowy o zasadach udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej**

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=4&v=zKfNBhgFmDs&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&v=zKfNBhgFmDs&feature=emb_logo)

[https://www.youtube.com/watch?v=-yF\\_1BM3F8E](https://www.youtube.com/watch?v=-yF_1BM3F8E)



**NASTĘPNIE WYKONAJ KOLEJNE 30 UCIŚNIĘĆ KLATKI PIERSIOWEJ**

WYKONUJ NA ZMIANĘ 30 UCIŚNIĘĆ KLATKI PIERSIOWEJ  
I DWA ODDECHY RATOWNICZE, JEŚLI DZIAŁASZ Z  
AED,  
POSTĘPUJ ZGODNIE Z JEGO POLECENIAMI

