#  Załącznik Nr 1

# ŚLĄSKI UNIWERSYTET MEDYCZNY W KATOWICACH

SEKCJA BHP

Materiały szkoleniowe dla osób podlegających szkoleniu bhp

Instruktaż ogólny BHP

Do użytku wewnętrznego.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Istota bezpieczeństwa i higieny pracy. ...................................................... |  |
|  | Zakres obowiązków i uprawnień pracodawcy, pracowników oraz poszczególnych komórek organizacyjnych zakładu pracy i organizacji społecznych w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy. ................................ |  |
|  | Odpowiedzialność za naruszenie przepisów lub zasad bezpieczeństwa i higieny pracy. .................................................................................................. |  |
|  | Zasady poruszania się na terenie zakładu pracy. ............................................. |  |
|  | Ryzyko zawodowe w procesie pracy. Zagrożenia wypadkowe i zagrożenia dla zdrowia występujące w zakładzie i podstawowe środki zapobiegawcze. ... |  |
|  | Podstawowe zasady bezpieczeństwa i higieny pracy związane z obsługą urządzeń technicznych oraz transportem wewnątrzzakładowym. .................. |  |
|  | Zasady przydziału odzieży roboczej i obuwia roboczego oraz środków ochrony indywidualnej, w tym w odniesieniu do stanowiska pracy instruowanego. ................................................................................................. |  |
|  | Porządek i czystość w miejscu pracy oraz higiena osobista pracownika - ich wpływ na zdrowie i bezpieczeństwo pracownika. ..................................... |  |
|  | Profilaktyczna opieka lekarska - zasady jej sprawowania w odniesieniu do stanowiska instruowanego. .......................................................................... |  |
|  | Podstawowe zasady ochrony przeciwpożarowej oraz postępowania w razie pożaru. ................................................................................................ |  |
|  | Organizacja i zasady udzielania pomocy przedlekarskiej w razie wypadku. .... |  |

# 1. Istota bezpieczeństwa i higieny pracy

Istotą bezpieczeństwa i higieny pracy są warunki, w jakich powinniśmy pracować, oraz przestrzeganie przepisów i zasad bhp

Do najważniejszych przepisów należy zaliczyć:

1. Niedopuszczanie pracownika do pracy bez ważnych badań lekarskich.
2. Niedopuszczanie pracownika do pracy bez niezbędnych kwalifikacji i szkoleń z zakresu bhp.
3. Poinformowanie pracownika o ryzyku zawodowym na stanowisku pracy.
4. Właściwa organizacja stanowisk pracy.
5. Monitorowanie środowiska pracy (poprzez przeprowadzanie pomiarów czynników fizycznych i chemicznych),
6. Stosowanie przez pracownika środków ochronnych.
7. Przekonanie pracownika o konieczności stosowania zasad bezpiecznej pracy.

Można wymienić jeszcze wiele innych elementów, ale należy przyjąć zasadę, że:

## PRACUJEMY BEZPIECZNIE DLA SAMEGO SIEBIE!!!

# 2. Zakres obowiązków i uprawnień pracodawcy, pracowników oraz poszczególnych komórek organizacyjnych zakładu pracy w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy.

Przepisy Kodeksu Pracy oraz przepisy innych ustaw i aktów wykonawczych określają podstawowe zasady prawa pracy.

OBOWIĄZKI PRACODAWCY w zakresie BHP

Zgodniez art.207.§ 1.Kodeksu pracy “**Pracodawca ponosi** odpowiedzialności za stan bezpieczeństwa i higieny pracy w zakładzie pracy”.

Do podstawowych obowiązków pracodawcy zgodnie z K.p. należy:

Ochrona zdrowia i życia pracowników przez zagwarantowanie bezpiecznych i higienicznych warunków pracy w szczególności przez:

* Organizowanie pracy w zakładzie w sposób zapewniający bezpieczne i higieniczne warunki pracy (przeprowadzanie pomiarów środowiskowych, poddawanie pracowników stosownym badaniom profilaktycznym, informowaniu o ryzyku zawodowym, szkolenie pracowników w zakresie szkoleń zawodowych i BHP , wyposażenie pracowników w środki ochrony zbiorowej i osobistej),
* Zapewnienie przestrzegania w zakładzie pracy przepisów i zasad bhp, wydawanie poleceń usunięcia uchybień w tym zakresie oraz kontrolowanie wykonanie tych poleceń.
* Nadzór nad wykonaniem nakazów, wystąpień, decyzji i zarządzeń wydawanych przez organy nadzoru nad warunkami pracy,
* Wykonanie zaleceń społecznego inspektora pracy.

**OBOWIĄZKI OSÓB KIERUJĄCYCH PRACOWNIKAMI w zakresie BHP**

Stosownie do przepisów K.P. do obowiązków osób kierujących pracownikami należy:

* Organizowanie stanowisk pracy zgodnie z przepisami i zasadami BHP,
* Dbanie o sprawność środków ochrony indywidualnej oraz ich stosowanie zgodnie z przeznaczeniem,
* Organizowanie, przygotowywanie i prowadzenie prac w sposób zabezpieczający pracowników: przed wypadkami przy pracy, chorobami zawodowymi i innymi chorobami związanymi z warunkami środowiska pracy,
* Dbanie o bezpieczny i higieniczny stan pomieszczeń pracy oraz wyposażenia technicznego, a także o sprawność środków ochrony zbiorowej i ich stosowanie zgodnie z przeznaczeniem,
* Egzekwowanie przestrzegania przez pracowników przepisów i zasad bezpieczeństwa i higieny pracy,
* Realizacja zaleceń wydanych przez lekarza sprawującego opiekę zdrowotną nad pracownikami.

 **PRAWA I OBOWIĄZKI PRACOWNIKÓW w zakresie BHP**

Podstawowym prawem pracownika jest prawo powstrzymania się od wykonywania pracy, z równoczesnym powiadomieniem przełożonego, gdy warunki pracy nie odpowiadają przepisom bezpieczeństwa i higieny pracy i stwarzają bezpośrednie zagrożenie dla zdrowia lub życia pracownika albo, gdy wykonywana przez niego praca grozi takim niebezpieczeństwem innym osobom (reguluje to art. 210 § 1-6Kodeksu Pracy),

Podstawowym obowiązkiem pracownika jest przestrzeganie przepisów i zasad bezpieczeństwa i higieny pracy, a w szczególności pracownik jest obowiązany:

* Znać przepisy i zasady bezpieczeństwa i higieny pracy,
* Brać udział w szkoleniu i instruktażu z tego zakresu oraz poddawać się wymaganym egzaminom sprawdzającym,
* Wykonywać pracę w sposób zgodny z przepisami i zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy oraz stosować się do wydawanych w tym zakresie poleceń i wskazówek przełożonych,
* Dbać o należyty stan maszyn, urządzeń, narzędzi i sprzętu oraz o porządek i ład w miejscu pracy,
* Stosować środki ochrony zbiorowej, a także używać przydzielonych środków ochrony indywidualnej oraz odzieży i obuwia roboczego, zgodnie z ich przeznaczeniem,
* Poddawać się wstępnym, okresowym i kontrolnym oraz innym zaleconym badaniom lekarskim i stosować się do wskazań lekarskich,
* Niezwłocznie zawiadomić przełożonego o zauważonym w zakładzie pracy wypadku albo zagrożeniu życia lub zdrowia ludzkiego oraz ostrzec współpracowników, a także inne osoby znajdujące się w rejonie zagrożenia, o grożącym im niebezpieczeństwie,
* Współdziałać z pracodawcą i przełożonymi w wypełnianiu obowiązków dotyczących bezpieczeństwa i higieny pracy.

W celu przestrzegania przepisów i zasad BHP pracodawca zgodnie z K.p. tworzy w zakładzie pracy “służbę BHP” i powołuje “Komisję bezpieczeństwa i higieny pracy” oraz współpracuje ze “Społecznymi Inspektorami Pracy”.

**Zadania komórek organizacyjnych w zakresie BHP**

**“Służba BHP”** jest tworzona w zakładach pracy zatrudniających powyżej 100 osób, pełni ona rolę doradczo kontrolną, do jej zadań należy:

* Dokonywanie okresowych analiz stanu bezpieczeństwa i higieny pracy,
* Sporządzenie i przedstawienie pracodawcy, co najmniej raz w roku okresowych analiz stanu bezpieczeństwa i higieny pracy zawierających propozycję przedsięwzięć organizacyjnych i technicznych mających na celu zapobieganie zagrożeniom życia i zdrowia pracowników,
* Kontrola w zakresie bezpieczeństwa pracy,
* Kontrola w zakresie higieny pracy oraz zapobiegania chorobom zawodowym,
* Prowadzenie rejestrów: substancji rakotwórczych, pomiarów środowiskowych wypadków przy pracy i chorób zawodowych.
* Po powołaniu przez pracodawcę zespołu powypadkowego bierze udział w przeprowadzaniu dochodzeń powypadkowych (wypadek w pracy i zrównany z pracą),
* Współpraca z Działem Kadr w zakresie szkoleń bhp,

**“Komisja bezpieczeństwa i higieny pracy”** jest powoływana w zakładach pracy zatrudniających powyżej 250 pracowników. “Komisja” jest organem doradczym i opiniotwórczym.

Przewodniczącym komisji zostaje pracodawca lub osoba wyznaczona przez niego, w-ce przewodniczącym zostaje społeczny inspektor pracy, ponadto w pracach komisji uczestniczą jako członkowie: pracownicy służby bhp, lekarz sprawujący opiekę zdrowotną nad pracownikami, a także przedstawiciele pracowników – wybrani przez zakładową organizację związkową

Zadaniem komisji jest:

* Dokonywanie przeglądu warunków pracy, okresowej oceny stanu bezpieczeństwa i higieny pracy.
* Opiniowanie podejmowanych przez pracodawcę środków zapobiegających wypadkom przy pracy i chorobom zawodowym.
* Formułowanie wniosków dotyczących poprawy warunków pracy oraz współdziałanie z pracodawcą w realizacji jego obowiązków w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy.

**Społeczna Inspekcja Pracy ( SIP)** pełniona jest przez pracowników i ma na celu zapewnienie przez pracodawców bezpiecznych i higienicznych warunków pracy oraz ochronę uprawnień pracowniczych, określonych w przepisach prawa pracy. SIP reprezentuje interesy wszystkich pracowników i jest kierowana przez zakładowe organizacje związkowe.

SIP w zakładzie tworzą:

* Zakładowy społeczny inspektor pracy – dla całego zakładu pracy
* Oddziałowi (wydziałowi) społeczni inspektorzy pracy – dla poszczególnych oddziałów (wydziałów)
* Grupowi społeczni inspektorzy pracy – dla komórek organizacyjnych oddziałów (wydziałów).

**Społeczni inspektorzy pracy maja prawo:**

* Kontrolować stan budynków, maszyn, urządzeń technicznych i sanitarnych oraz wykonywaną pracę z punktu widzenia bezpieczeństwa i higieny pracy,
* Kontrolować przestrzeganie przepisów prawa pracy, w tym postanowień układów zbiorowych i regulaminów pracy, w szczególności w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy, uprawnień pracowników związanych z rodzicielstwem, młodocianych i osób niepełnosprawnych, urlopów i czasu pracy, świadczeń z tytułu wypadków przy pracy i chorób zawodowych
* Uczestniczyć w kontroli przestrzegania w zakładzie pracy przepisów dotyczących ochrony środowiska naturalnego,
* Brać udział w ustalaniu okoliczności przyczyn wypadków przy pracy oraz kontrolować stosowanie przez zakład właściwych środków zapobiegawczych,
* Uczestniczyć w pracach komisji bezpieczeństwa i higieny pracy
* Podejmować działania na rzecz aktywnego udziału pracowników zakładu pracy w kształtowaniu właściwych warunków bezpieczeństwa i higieny pracy oraz egzekwować przestrzegania przez pracowników przepisów i zasad bezpieczeństwa i higieny pracy

Dla wykonania tych zadań społeczny inspektor pracy ma prawo dostępu w każdym czasie do pomieszczeń i urządzeń zakładu pracy.

Na podstawie ustaleń zakładowy społeczny inspektor pracy wydaje pracodawcy, w formie pisemnej, zalecenia usunięcia w określonym terminie stwierdzonych uchybień.

W razie bezpośredniego zagrożenia mogącego spowodować wypadek przy pracy, zakładowy społeczny inspektor pracy występuje do pracodawcy o natychmiastowe usunięcie tego zagrożenia, a w wypadku nie podjęcia odpowiednich działań wydaje, w formie pisemnej, zalecenie wstrzymania pracy danego urządzenia lub określonych robót, zawiadamiając równocześnie zakładowe organizacje związkowe.

Nad warunkami bezpieczeństwa, higieny, ppoż., ochrony środowiska i prawa pracy w zakładach pracy nadzór prowadzą również organy zewnętrzne:

**Państwowa Inspekcja Pracy (PIP)**

Jest organem powołanym do nadzoru i kontroli przestrzegania prawa pracy, a w szczególności przepisów zasad bezpieczeństwa i higieny pracy.

**Państwowa Inspekcja Sanitarna (PIS)**

Jestorganem powołanym do nadzoru nad warunkami pracy m.in.:

* higieny środowiska,
* higieny pracy w zakładach pracy,
* higieny radiacyjnej,
* higieny procesów nauczania i wychowania,
* higieny wypoczynku i rekreacji,
* zdrowotnymi warunkami żywienia i żywności.

**Państwowa Straż Pożarna (PSP)**

PSP wykonuje czynności kontrolno-rozpoznawcze, celem rozpoznania zagrożeń pożarowych i innych zagrożeń. Obejmują one w szczególności:

* kontrolę przestrzegania przepisów przeciwpożarowych,
* rozpoznawanie zagrożeń innych niż pożarowe,
* wstępne ustalanie przyczyn i okoliczności powstania i rozprzestrzeniania się pożaru
* jest ona zawodową, umundurowaną i wyposażoną w specjalistyczny sprzęt formacją, przeznaczoną do walki z pożarami, klęskami żywiołowymi i innymi miejscowymi zagrożeniami.

Do organów nadzoru nad bezpieczeństwem zaliczamy ponadto :

**Inspekcje Ochrony Środowiska (IOŚ),**

**Urząd Dozoru Technicznego (UDT),**

**Nadzór górniczy,**

**Nadzór budowlany,**

Instytucje te dokonują kontroli i prowadzą nadzór stosownie do swoich kompetencji.

**3. Odpowiedzialność za naruszenie przepisów lub zasad bezpieczeństwa i higieny pracy.**

Odpowiedzialność za naruszanie przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy określają przepisy zawarte w:

**Regulaminie Pracy,**

**Kodeksie Pracy,**

**Kodeksie Cywilnym,**

**Kodeksie Karnym.**

Wobec pracowników mogą być zastosowane następujące kary:

* Kara upomnienia,
* Kara nagany,
* Kara pieniężna,
* Rozwiązanie umowy o pracę bez wypowiedzenia,
* Odpowiedzialności karnej (w przypadkach określonych w Kodeksie cywilnym i karnym).

O zamiarze ukarania pracownika należy go powiadomić.

Wobec osób kierujących pracownikami i pracodawców konsekwencje mogą wyciągać organy nadzoru nad warunkami pracy poprzez :

* Mandaty karne,
* Skierowanie spraw dotyczących wykroczenia do sądu (Pracy, Grodzkiego),
* Powiadomienie prokuratury o popełnionym przestępstwie.

**4 . Zasady poruszania się na terenie zakładu pracy.**

Zasady poruszania się na terenie zakładu pracy zależą od specyfiki zakładu.

W przypadku SUM mają zastosowanie następujące akta prawe:

* Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 02 marca 2007 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie ogólnych przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy (Dz. Ust. z 2007 r. Nr 40 poz.3120),
* Rozporządzenie Ministra Infrastruktury z dnia 12 kwietnia 2002 r. w sprawie warunków technicznych, jakim powinny odpowiadać budynki i ich usytuowanie. (Dz. Ust. z 2002 r. Nr 75 poz. 690 z późn. zm.),
* Rozporządzenie Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego z dnia 05 lipca 2007 r. w sprawie przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy w uczelniach. (Dz. Ust. z 2007 r. Nr 128 poz. 9513).

Z uwagi na specyfikę pracy w uczelni, bardzo ważną rolę odgrywa właściwe zachowanie się pracownika przy poruszaniu się pomiędzy poszczególnymi siedzibami uczelni, stosowanie się również do zasad ruchu drogowego. Na terenie uczelni znajdują się pomieszczenia gdzie wstęp mają jedynie osoby upoważnione.

**PRZY PORUSZANIU SIĘ OBOWIĄZUJE WSZYSTKICH PRACOWNIKÓW ZASADA ZACHOWANIA WŁAŚCIWEJ UWAGI.**

5. Ryzyko zawodowe w procesie pracy. Zagrożenie wypadkowe i zagrożenie dla zdrowia występujące w zakładzie i podstawowe środki zapobiegawcze.

Zmiany w kodeksie pracy wprowadziły obowiązek informowania pracowników o szeroko pojętym ryzyku zawodowym, które wiąże się z wykonywaną pracą oraz o zasadach ochrony przed zagrożeniem.

Dokonanie oceny stopnia ryzyka zawodowego związanego z wykonywaną pracą jest niezbędne do określania potrzeby działań prewencyjnych oraz przedstawienia pracownikowi narażonemu na to ryzyko informacji o tym co mu grozi i jak może przed tym się ustrzec. Nawet gdyby poinformowany o ryzyku kandydat na pracownika miał zrezygnować z przyjęcia pracy, informacja taka przy prowadzeniu szkolenia bhp jest obowiązkowym pierwszym warunkiem skuteczności prowadzonej prewencji. Uświadomienie istnienia ryzyka zawodowego w formie udokumentowanej, określonej i wymiernej jest dla pracodawcy podstawą poprawnego zarządzania bezpieczeństwem pracy.

Opracowanie “oceny ryzyka zawodowego” ma na celu:

* Unikanie ryzyka,
* Ocena ryzyka, którego nie można uniknąć,
* Zapobieganie ryzyku u źródła,
* Dostosowanie pracy do pojedynczego człowieka, (dotyczy głównie projektowania stanowisk pracy, wyboru wyposażenia roboczego) oraz metod produkcyjnych i metod pracy, a zwłaszcza łagodzenie monotonii pracy oraz zmniejszenie natężenia pracy
w wymuszonym tempie, a także zmniejszanie negatywnego wpływu tego typu pracy na zdrowie pracownika,
* Stosowanie nowych rozwiązań technicznych,
* Zastępowanie niebezpiecznych środków bezpiecznymi lub mniej niebezpiecznymi, - prowadzenie spójnej i całościowej polityki zapobiegawczej, obejmującej technikę, organizację oraz warunki pracy, stosunki społeczne i wpływ czynników związanych ze środowiskiem pracy,
* Nadawanie priorytetu środkom ochrony zbiorowej przed środkami ochrony indywidualnej,
* Właściwe instruowanie pracowników.

W każdym zakładzie może mieć miejsce wypadek, dlatego należy sukcesywnie eliminować zagrożenia wypadkowe.

Podstawowe definicje dot.: wypadku są zawarte w Ustawie z dnia 30 października 2002 r. o ubezpieczeniu społecznym z tytułu wypadków przy pracy i chorób zawodowych.(Dz. Ust. z 2002 r. Nr 199, poz. 1673 z późn. zm.)

**DEFINICJE:**

Za **wypadek przy pracy** uważa się nagłe zdarzenie wywołane przyczyną zewnętrzną powodujące uraz lub śmierć, które nastąpiło w związku z pracą:

1. Podczas lub w związku z wykonywaniem przez pracownika zwykłych czynności lub poleceń przełożonych;
2. Podczas lub w związku z wykonywaniem przez pracownika czynności na rzecz pracodawcy, nawet bez polecenia;
3. W czasie pozostawania pracownika w dyspozycji pracodawcy w drodze między siedzibą pracodawcy a miejscem wykonywania obowiązku wynikającego ze stosunku pracy.

Na **równi z wypadkiem przy pracy**, w zakresie uprawnienia do świadczeń określonych w ustawie, traktuje się wypadek, któremu pracownik uległ:

1. W czasie podróży służbowej, gdy nie wykonuje czynności służbowych;
2. Podczas szkolenia w zakresie powszechnej samoobrony;
3. Przy wykonywaniu zadań zleconych przez działające u pracodawcy organizacje związkowe.

Za wypadek przy pracy uważa się również nagłe zdarzenie wywołane przyczyną zewnętrzną powodujące uraz lub śmierć, które nastąpiło w okresie ubezpieczenia wypadkowego z danego tytułu podczas:

1. Uprawiania sportu w trakcie zawodów i treningów przez osobę pobierającą stypendium sportowe;
2. Wykonywania odpłatnie pracy na podstawie skierowania do pracy w czasie odbywania kary pozbawienia wolności lub tymczasowego aresztowania;
3. Pełnienia mandatu posła lub senatora, pobierającego uposażenie;
4. Odbywania szkolenia lub stażu przez absolwenta pobierającego stypendium w okresie odbywania tego stażu lub szkolenia na podstawie skierowania wydanego przez powiatowy urząd pracy;
5. Wykonywania przez członka rolniczej spółdzielni produkcyjnej, spółdzielni kółek rolniczych oraz przez inną osobę traktowaną na równi z członkiem spółdzielni w rozumieniu przepisów o systemie ubezpieczeń społecznych, pracy na rzecz tych spółdzielni;
6. Wykonywania pracy na podstawie umowy agencyjnej, umowy zlecenia lub umowy o świadczenie usług, do której zgodnie z Kodeksem cywilnym stosuje się przepisy dotyczące zlecenia;
7. Współpracy przy wykonywaniu pracy na podstawie umowy agencyjnej, umowy zlecenia lub umowy o świadczenie usług, do której zgodnie z Kodeksem cywilnym stosuje się przepisy dotyczące zlecenia;
8. Wykonywania zwykłych czynności związanych z prowadzeniem działalności pozarolniczej w rozumieniu przepisów o systemie ubezpieczeń społecznych;
9. Wykonywania zwykłych czynności związanych ze współpracą przy prowadzeniu działalności pozarolniczej w rozumieniu przepisów o systemie ubezpieczeń społecznych;
10. Wykonywania przez osobę duchowną czynności religijnych lub czynności związanych z powierzonymi funkcjami duszpasterskimi lub zakonnymi;
11. Odbywania zastępczych form służby wojskowej;
12. Nauki w Krajowej Szkole Administracji Publicznej przez słuchaczy pobierających stypendium;
13. Wykonywania pracy na podstawie umowy agencyjnej, umowy zlecenia lub umowy o świadczenie usług, do której zgodnie z Kodeksem cywilnym stosuje się przepisy dotyczące zlecenia, albo umowy o dzieło, jeżeli umowa taka została zawarta z pracodawcą, z którym osoba pozostaje w stosunku pracy, lub, jeżeli w ramach takiej umowy wykonuje ona pracę na rzecz pracodawcy, z którym pozostaje w stosunku pracy.

**"Uraz" -** uszkodzenie tkanek ciała lub narządów człowieka wskutek działania czynnika zewnętrznego.

Za **śmiertelny wypadek** przy pracy uważa się wypadek, w wyniku, którego nastąpiła śmierć w okresie nieprzekraczającym 6 miesięcy od dnia wypadku.

Za **ciężki wypadek** przy pracy uważa się wypadek, w wyniku, którego nastąpiło ciężkie uszkodzenie ciała, takie jak: utrata wzroku, słuchu, mowy, zdolności rozrodczej lub inne uszkodzenie ciała albo rozstrój zdrowia, naruszające podstawowe funkcje organizmu, a także choroba nieuleczalna lub zagrażająca życiu, trwała choroba psychiczna, całkowita lub częściowa niezdolność do pracy w zawodzie albo trwałe, istotne zeszpecenie lub zniekształcenie ciała.

Za **zbiorowy wypadek** przy pracy uważa się wypadek, któremu w wyniku tego samego zdarzenia uległy, co najmniej dwie osoby.

Za **chorobę zawodową** uważa się chorobę określoną w wykazie chorób zawodowych, o którym mowa, w art. 237 § 1 pkt 2 Kodeksu pracy, jeżeli została spowodowana działaniem czynników szkodliwych dla zdrowia występujących w środowisku pracy lub sposobem wykonywania pracy.

**Rodzaje świadczeń z tytułu wypadków przy pracy i chorób zawodowych, warunki nabywania prawa do świadczeń, zasady i tryb ich przyznawania, ustalania ich wysokości oraz zasady ich wypłaty.**

Z tytułu wypadku przy pracy lub choroby zawodowej przysługują następujące świadczenia:

1. "Zasiłek chorobowy" - dla ubezpieczonego, którego niezdolność do pracy spowodowana została wypadkiem przy pracy lub chorobą zawodową;
2. "Świadczenie rehabilitacyjne" - dla ubezpieczonego, który po wyczerpaniu zasiłku chorobowego jest nadal niezdolny do pracy, a dalsze leczenie lub rehabilitacja lecznicza rokują odzyskanie zdolności do pracy;
3. "Zasiłek wyrównawczy" - dla ubezpieczonego będącego pracownikiem, którego wynagrodzenie uległo obniżeniu wskutek stałego lub długotrwałego uszczerbku na zdrowiu;
4. "Jednorazowe odszkodowanie" - dla ubezpieczonego, który doznał stałego lub długotrwałego uszczerbku na zdrowiu;
5. "Jednorazowe odszkodowanie" - dla członków rodziny zmarłego ubezpieczonego lub rencisty;
6. "Renta z tytułu niezdolności do pracy" - dla ubezpieczonego, który stał się niezdolny do pracy wskutek wypadku przy pracy lub choroby zawodowej;
7. "Renta szkoleniowa" - dla ubezpieczonego, w stosunku, do którego orzeczono celowość przekwalifikowania zawodowego ze względu na niezdolność do pracy w dotychczasowym zawodzie spowodowaną wypadkiem przy pracy lub chorobą zawodową;
8. "Renta rodzinna" - dla członków rodziny zmarłego ubezpieczonego lub rencisty uprawnionego do renty z tytułu wypadku przy pracy lub choroby zawodowej;
9. "Dodatek do renty rodzinnej" - dla sieroty zupełnej;
10. Dodatek pielęgnacyjny;
11. Pokrycie kosztów leczenia z zakresu stomatologii i szczepień ochronnych oraz zaopatrzenia w przedmioty ortopedyczne w zakresie określonym ustawą.

**Obowiązki pracodawcy w razie wypadku przy pracy**

Pracodawca jest zobowiązany:

* Zapewnić możliwość udzielenia pomocy medycznej poszkodowanemu,
* Zapewnić sprawne i wszechstronne ustalenie przyczyn oraz prawidłowe sporządzenie dokumentacji powypadkowej,
* O zaistniałych wypadkach:
* śmiertelny,
* ciężki,
* zbiorowy.

poinformować prokuraturę oraz PIP,

* + po zakończeniu dochodzenia powypadkowego wydać zarządzenie powypadkowe.

**Do środków zapobiegających wypadków należy zaliczyć:**

1. Opracowanie i poinformowanie pracownika o ryzyku zawodowym.
2. Przeprowadzanie szkoleń z zakresu bhp
* szkolenie wstępne:
* instruktaż ogólny (przy przyjęciu do pracy),
* instruktaż stanowiskowy (przy przyjęciu do pracy lub przy zmianie stanowiska pracy),
* szkolenie okresowe w okresie 6 miesięcy z wyjątkiem pracowników na stanowiskach szczególnie niebezpiecznych – przed rozpoczęciem pracy (czasookres ustala pracodawca w zależności od zajmowanego stanowiska pracownika).

Zasady szkolenia opracowuje się na podstawie rozporządzenie Ministra Gospodarki i Pracy Polityki z dnia 27 lipca 2004 r. w sprawie szczegółowych zasad szkolenia w dziedzinie bezpieczeństwa i higieny pracy. (Dz. Ust. z 2004 r. Nr 180 poz.1860)

1. Właściwa organizacja stanowiska pracy.
2. Wyposażenie pracownika w środki ochronne.
3. Itd..

**NALEŻY PAMIĘTAĆ, ŻE BARDZO WAŻNYM ELEMENTEM JEST ŚWIADOMOŚĆ ZAGROŻENIA SAMEGO PRACOWNIKA.**

**6. Podstawowe zasady bezpieczeństwa i higieny pracy związane z obsługą urządzeń technicznych oraz transportem wewnątrzzakładowym.**

Zgodnie z “ogólnymi warunkami bezpieczeństwa i higieny pracy” stanowisko pracy powinno być właściwie wyposażone do wyposażenia należą między innymi instrukcje użytkowania urządzeń, zaś stosowane urządzenia powinny być “bezpieczne” (posiadać certyfikat jakości lub deklarację bezpieczeństwa).

Każdy z pracowników powinien posiadać niezbędne wiadomości i kwalifikacje do obsługi urządzeń. Wiele urządzeń stosowanych w zakładzie pracy wymaga od pracownika specjalistycznych kwalifikacji i należy tego przestrzegać.

**7. Zasady przydziału odzieży roboczej i obuwia roboczego oraz środków ochrony indywidualnej .**

* **Środki ochrony indywidualnej**  są to wszelkie środki noszone lub trzymane przez pracownika w celu jego ochrony przed jednym lub większa liczbą zagrożeń związanych z występowaniem niebezpiecznych lub szkodliwych czynników w środowisku pracy.

Pracodawca powinien zapewnić pracownikom informacje o istniejących zagrożeniach, przed którymi chronić ich będą środki ochrony indywidualnej oraz informacje o tych środkach i zasadach ich stosowania .

 Środki ochrony indywidualnej powinny być stosowane zgodnie ze swoim przeznaczeniem i zgodnie z instrukcją przekazaną przez pracodawcę. Instrukcja powinna określać sposoby i warunki stosowania środków ochrony indywidualnej, a w szczególności czas i przypadki, w których powinny być używane (biorąc pod uwagę stopień zagrożenia, częstość narażenia na zagrożenie, cechy stanowiska pracy każdego pracownika i skuteczność działania środków ochrony indywidualnej a także sposoby kontroli i konserwacji tych środków.

 W razie potrzeby – w celu zapewnienia właściwego używania środków ochrony indywidualnej – pracodawca powinien zorganizować pokazy używania tych środków.

Do środków ochrony indywidualnej zaliczamy:

* sprzęt ochrony osobistej,
* odzież i obuwie ochronne.

zgodnie z k. p. art. 237 Pracodawca nie może dopuścić pracownika do pracy bez środków ochrony indywidualnej, przewidzianych do stosowania na danym stanowisku pracy.

**8. Porządek i czystość w miejscu pracy oraz higiena osobista pracownika - ich wpływ na zdrowie i bezpieczeństwo pracownika.**

Bardzo ważnym elementem “bezpiecznej pracy” jest właściwa organizacja pracy, do której można zaliczy między innymi porządek na stanowisku pracy. Utrzymywanie porządku na stanowisku pracy należy do podstawowych obowiązków pracownika.

Bałagan na stanowisku pracy, zła organizacja pracy oraz nie przestrzeganie zasad higieny może być przyczyną bardzo poważnych wypadków przy pracy i chorób zawodowych.

Istotnym elementem bezpieczeństwa jest również zachowanie właściwej higieny do tego zobowiązują nas “ogólne przepisy bhp” oraz rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 18 grudnia 2002r. w sprawie badań lekarskich do celów sanitarno-epidemiologicznych (Dz. Ust. z 2002 r Nr 234, poz. 1975 z późn. zm.).

**9. Profilaktyczna opieka lekarska - zasady jej prowadzenia.**

Najważniejszym dokumentem przed rozpoczęciem jakiejkolwiek pracy jest posiadanie zaświadczenia lekarskiego stwierdzającą zdolność pracownika do pracy. Zaświadczenie takie może wystawić jedynie uprawniony lekarz (art. 229 § 4 Kodeksu pracy).

W celu właściwej opieki medycznej nad pracownikami Minister Zdrowia i Opieki Społecznej wydał w dniu 30 maja 1996 r. rozporządzenie w sprawie przeprowadzenia badań lekarskich pracowników, zakresu profilaktycznej opieki zdrowotnej nad pracownikami oraz orzeczeń lekarskich wydawanych do celów przewidzianych w Kodeksie pracy. (Dz. Ust. z 1996r. Nr 69, poz.332 z późn. zm.).

Rozporządzenie określa zasady sprawowania opieki medycznej nad pracownikami oraz zadania “służby medycyny pracy”.

Do zadań i obowiązków “służby medycyny pracy” należy:

1. Ograniczanie szkodliwego wpływu pracy na zdrowie, w szczególności przez:
* rozpoznawanie i ocenę czynników występujących w środowisku pracy oraz sposobów wykonywania pracy, mogących mieć ujemny wpływ na zdrowie
* rozpoznawanie i ocenę ryzyka zawodowego w środowisku pracy oraz informowanie pracodawców i pracujących o możliwości wystąpienia niekorzystnych skutków zdrowotnych będących jego następstwem
* udzielanie pracodawcom i pracującym porad w zakresie organizacji pracy, ergonomii, fizjologii i psychologii pracy,
1. Sprawowanie profilaktycznej opieki zdrowotnej nad pracującymi, w szczególności przez:
	* wykonywanie badań:
	* wstępnych,
	* okresowych,
	* kontrolnych.
* orzecznictwo lekarskie do celów przewidzianych w Kodeksie pracy i w przepisach wydanych na jego podstawie,
* ocenę możliwości wykonywania pracy lub pobierania nauki uwzględniającą stan zdrowia i zagrożenia występujące w miejscu pracy lub nauki,
* prowadzenie działalności konstrukcyjnej, diagnostycznej i leczniczej w zakresie patologii zawodowej,
* prowadzenie czynnego poradnictwa w stosunku do chorych na choroby zawodowe lub inne choroby związane z wykonywaną pracą,
* wykonywanie szczepień ochronnych niezbędnych w związku z wykonywaną pracą,
* monitorowanie stanu zdrowia osób pracujących zaliczanych do grup szczególnego ryzyka, a zwłaszcza osób wykonujących pracę w warunkach przekroczenia normatywów higienicznych, młodocianych, niepełnosprawnych oraz kobiet w wieku rozrodczym i ciężarnych,
* wykonywanie badań umożliwiających wczesną diagnostykę chorób zawodowych
i innych chorób związanych z wykonywaną pracą,
1. Prowadzenie ambulatoryjnej rehabilitacji leczniczej, uzasadnionej stwierdzoną patologią zawodową,
2. Organizowanie i udzielanie pierwszej pomocy medycznej w nagłych zachorowaniach
i wypadkach, które wystąpiły w miejscu pracy, służby lub pobierania nauki,
3. Inicjowania i realizowanie promocji zdrowia, a zwłaszcza profilaktycznych programów prozdrowotnych, wynikających z oceny stanu zdrowia pracujących,
4. Inicjowanie działań pracodawców na rzecz ochrony zdrowia pracowników i udzielanie pomocy w ich realizacji, a w szczególności w zakresie:
* informowania pracowników o zasadach zmniejszania ryzyka zawodowego,
* wdrażania zasad profilaktyki zdrowotnej u pracowników należących do grup szczególnego ryzyka,
* tworzenia warunków do prowadzenia rehabilitacji zawodowej,
* wdrażania warunków do prowadzenia promocji zdrowia,
* organizowania pierwszej pomocy przed medycznej,
1. Prowadzenie analiz stanu zdrowia pracowników, a zwłaszcza występowania chorób zawodowych i ich przyczyn oraz przyczyn wypadków przy pracy,
2. Gromadzenie, przechowywanie i przetwarzanie informacji o narażeniu zawodowym, ryzyku zawodowym i stanie zdrowia osób objętych profilaktyczną opieką zdrowotną.

**10. Podstawowe zasady ochrony przeciwpożarowej - postępowanie w razie pożaru oraz obsługa podręcznego sprzętu ppoż.**

Działalność ochrony przeciwpożarowej w zakładzie opiera się na przepisach ustawy o ochronie przeciwpożarowej (Dz. Ust. z 1991 r. nr 81, poz. 351, tekst jednolity Dz. U. z 2002 r. nr 147, poz.1229 z późn. zm.).

Obowiązki pracowników celem niedopuszczenia do powstania pożaru .

* + - 1. Zabrania się:
* przechowywania w szafach, biurkach i innych skrytkach – materiałów i płynów łatwopalnych jak: benzyny , spirytusu itp.
* palenia tytoniu w miejscach gdzie obowiązuje zakaz używania ognia otwartego,
* wrzucania tlących się niedopałków papierosów i zapałek oraz zawartości popielniczek do pojemników na śmieci,
* gromadzenia większej ilości makulatury czy odpadków palnych w pomieszczeniach na ten cel niedostosowanych,
* korzystania z uszkodzonych urządzeń elektrycznych, zakładania prowizorek w instalacjach elektroenergetycznych oraz dokonywania we własnym zakresie napraw tych instalacji, a szczególnie reperowania bezpieczników,
* używania grzałek oraz elektrycznych urządzeń grzewczych,
* pozostawiania bez nadzoru włączonych urządzeń elektrycznych,
* rozpalania ognisk, spalania śmieci i odpadów w obrębie budynków lub w pobliżu materiałów palnych,
* tarasowanie przejść, dróg ewakuacyjnych oraz dostępu do sprzętu gaśniczego
1. **Rodzaje sprzętu gaśniczego**
* gaśnice proszkowe,
* gaśnice śniegowe,
* gaśnice pianowe.
1. **Użycie sprzętu gaśniczego.**

**Każdy pracownik winien znać :**

* rozmieszczenie sprzętu gaśniczego w obrębie stanowiska pracy,
* sposób użycia sprzętu gaśniczego,
* umiejętność posługiwania się sprzętem gaśniczym,

**Sprzęt gaśniczy może być używany wyłącznie do celów gaśniczych i szkoleniowych.**

1. **Sposób gaszenia :**

* po uruchomieniu sprzętu gaśniczego, znajdujący się w nim środek gaśniczy skierować bezpośrednio na źródło ognia,

**Gasząc pożar należy pamiętać że:**

* **instalacje i urządzenia pod napięciem** można gasić: gaśnicami śniegowymi i proszkowymi o maksymalnym napięciu do 1000V z zachowanie odległości 1m,
* **płyny łatwopalne jak : benzyna, nafta, rozpuszczalniki i farby nitro:** gasić gaśnicami śniegowymi, proszkowymi, pianowymi lub tłumić kocami gaśniczymi.
1. **Postępowanie w przypadku powstania pożaru:**

**W razie powstania pożaru każdy pracownik zobowiązany jest:**

* przystąpić natychmiast do gaszenia pożaru dostępnymi środkami gaśniczymi i nieść pomoc osobom zagrożonym.
* przy wykonywaniu tych czynności należy zachować spokój, nie wywoływać paniki i nie otwierać niepotrzebnie drzwi i okien w palących się pomieszczeniach, bo dopływ tlenu z powietrza sprzyja rozszerzenia rozmiarów pożaru,

WYŁĄCZYĆ DOPŁYW PRĄDU ELEKTRYCZNEGO

Wezwać natychmiast:

**STRAŻ POŻARNĄ** - telefon 998 podając:

* dokładny adres miejsca pożaru,
* określić co się pali i czy zagrożone jest życie ludzkie,
* imię i nazwisko zgłaszającego pożar oraz nr telefonu, z którego wzywa się pomocy.

Z chwilą przybycia jednostki straży pożarnej pracownik zobowiązany jest pozostać do dyspozycji kierownika akcji gaśniczej .

O fakcie zaistnienia pożaru należy powiadomić Dyrekcję zakładu bezpośrednio lub za pośrednictwem osób przełożonych.

Numery telefonów domowych kierownictwa znajdują się w portierniach.

**11. Organizacja i zasady udzielania pomocy lekarskiej .**

 Postępowanie osoby (osób) ratującej powinno wyglądać następująco :

* ocena zdarzenia, podjęcie działania,
* jak najszybsze usunięcie czynnika działającego na poszkodowanego,
* ocena zaistniałego zagrożenia dla życia poszkodowanego:
* ocena stanu przytomności (jak się Pan / ni nazywa, jak się Pan /ni czuje, co się stało, czy choruje Pan /ni na coś, czy używa Pan /ni jakieś leki ?).
* jednoczesne sprawdzenie oddechu i tętna oraz drożności dróg oddechowych, (przez max. 10 sekund) przez przyłożenie policzka w okolice nosa i ust poszkodowanego, opuszkami palców wyczuwamy tętno na tętnicach szyjnej lub udowej).
* ustalenie rodzaju urazu ( rany , złamania itp.)
* zabezpieczenie chorego przed możliwością dodatkowego urazu lub innego zagrożenia (np. wyniesienie poszkodowanego z miejsca działania czynników toksycznych),
* wezwanie pomocy fachowej (lekarza, Pogotowia Ratunkowego, itd.) zorganizowanie transportu poszkodowanego (jeśli nie ma możliwości szybkiego dotarcia lekarza).

Poniżej zostaną przedstawione podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy w niektórych stanach zagrożenia zdrowia lub życia spowodowanych przede wszystkim wypadkami przy pracy .

Należą do nich między innymi :

* zranienia ,
* krwotoki ,
* zwichnięcia ,
* urazy termiczne ,
* zatrucia chemiczne ,
* porażenia prądem elektrycznym ,
* urazy oka .

**ZRANIENIA .**

Rana powstaje w wyniku działanie czynników zewnętrznych. Jest to uszkodzenie skóry oraz tkanek leżących głębiej.

Rany klasyfikuje się jako zamknięte i otwarte.

* Rany otwarte – uszkodzenie warstwa ochronna, którą stanowi skóra.
* Otarcie – niewielkie krwawienie z uszkodzeniem drobnych naczyń krwionośnych,
* Rany cięte – powstają na wskutek zadziałania na powierzchnię skóry ostrego przedmiotu o równym brzegu – może dotyczyć wszystkich tkanek aż do kości, silne krwawienie wypłukuje bakterie z rany,
* Rany kłute w wyniku działania przedmiotów kończystych, głęboko drążonych – obfite krwawienie w głąb rany,
* Rany tłuczone w skutek tępego urazu gdzie kości leżą blisko pod skórą (np. czaszka),
* Rany miażdżące – tępy uraz w wyniku, którego ulegają rozerwaniu naczynia krwionośne,
* Rany szarpane – wyniku działania przedmiotów kończystych dochodzi do zbytniego napięcia skóry i rozerwania jej,
* Rany postrzałowe – **rana wlotowa** mała i gładka **rana wylotowa** większa i postrzępiona, brak rany wylotowej świadczy o tym, że pocisk pozostał w ciele poszkodowanego,

**Postępowanie przy zranieniu**

Pierwszą czynnością jest :

* natychmiastowe zatrzymanie krwawienia (poprzez ucisk miejsca krwawienia),
* miejsce zranione przykryć wyjałowioną gazą,
* przedmiot tkwiący w ranie trzeba skutecznie unieruchomić,
* opatrunek przymocować bandażem, przylepcem chustą trójkątną w zależności od wielkości zranienia,
* wszystkich chorych (zranionych) z poważniejszymi uszkodzeniami należy kierować natychmiast do szpitala, właściwa pomoc lekarska powinna być udzielona w ciągu tzw. „złotej godzin” (tj. od momentu urazu do chwili fachowej opieki medycznej” od chwili zranienia).

**UWAGA - Ranny, którego rany zanieczyszczone są ziemią lub kurzem powinien obowiązkowo otrzymać surowicę przeciwtężcową .**

**KRWOTOKI**

Krwotokiem nazywamy długotrwały obfity wylew krwi z uszkodzonego naczynia krwionośnego. Wpływanie krwi wolne i skąpe szybko zasklepiające się nazywamy **krwawieniem .**

**KRWOTOKI** w zależności:

od drogi wypływu, dzielimy na:

* **z e w n ę t r z n e –** gdy krew wypływa na zewnątrz ciała, zarówno z ciała jak i z otworów naturalnych (jama ustna, nos, odbytnica itp.),
* **w e w n ę t r z n e –** gdy krew dostaje się do jam ciała ( np. jama otrzewnej, opłucnej, osierdziowej itd.).

od rodzaju uszkodzonego naczynia wyróżniamy krwotoki :

* **żylne** (krew ciemna i wolny wypływ),
* **tętnicze** (krew jasno czerwona wypływa pulsacyjnie)
* **miąższowe** (np.: uszkodzenie wątroby, śledziony)**,**

**Pierwsza pomoc**

Upływ krwi z tętnicy zatrzymuje się doraźnie przez :

* **ucisk palcami krwawiącego naczynia**
* tętnicę przyciska się do kości powyżej miejsca zranienia, a przy krwotokach z tętnicy szyjnej i skroniowej – poniżej miejsca zranienia,
* przy krwotoku z rany na kończynie, koniecznie unieść ją do góry,
* ucisnąć należy silnie kciukiem , czterema palcami lub pięścią .
* **założenie opatrunku uciskowego**
* doraźne zatrzymanie krwawienia ( ucisk palcami )
* położyć opatrunek z jałowej gazy ( kilkakrotnie złożony )
* mocno zabandażować

**Krwotoki wewnętrzne mogą być spowodowane poprzez:**

* choroby np. gruźlica, wrzody żołądka , dwunastnicy nowotwory płuc,
* upadki z wysokości ,
* uderzenia, pobicia,
* zgniecenia.

**Pierwsza pomoc** – jak najszybsze przekazanie chorego w ręce lekarza, do chwili przyjazdu lekarza możemy jedynie ograniczyć wypływ krwi poprzez ułożenie poszkodowanego w pozycji przeciw wstrząsowej dwu lub czterokończynowej (tj. z uniesionymi do góry kończynami) .

**ZŁAMANIA**

**Złamaniem**  jest przerwanie ciągłości kości np. skutek urazu mechanicznego (może być złamanie także wynikiem procesu chorobowego).

Złamania dzielimy na :

* **Zamknięte** – gdzie przy uszkodzeniu kości i także okolicznych tkanek (mięśnie, nerwy, naczynia krwionośne) nie ulega uszkodzeniu skóra,
* **Otwarte** – gdzie oprócz przerwania ciągłości kości, występują uszkodzenia skóry i mięśni.

**Objawy złamania :**

* Znaczna bolesność w miejscu urazu nasilająca się przy dotykaniu i wszelkich próbach ruchu,
* Niemożność poruszania złamaną kończyną,
* Zmiana zarysu kości, znaczna w złamaniach z przemieszczaniem kości,
* Przy złamaniu kręgosłupa – dodatkowo porażenie kończyn górnych lub / i dolnych,
* Przy złamaniach żeber ból przy każdym oddechu, a także kaszel lub ucisk na klatkę piersiową,
* Przy złamaniu miednicy ból przy siadaniu i przy każdej próbie wstania.

**Pierwsza pomoc**

* Założyć jałowy opatrunek na ranę (w przypadku złamania otwartego);
* Unieruchomienie złamanej kończyny stosując zasadę.

Unieruchomienia dwóch sąsiadujących ze złamaniem stawów (np. przy złamaniu kości przedramienia: staw nadgarstkowy i staw łokciowy),

Do unieruchomienia kończyn należy stosować deszczułki , chusty trójkątne , bandaże (stosowane np. przy unieruchamianiu zdrowej kończyny) przywiązując rękę do tułowia a zdrową nogę do uszkodzonej.

* Przy złamaniu kończyn górnych, podudzia i żeber chorego można przenosić i przewozić w pozycji siedzącej.
* Przy złamaniu uda, miednicy i kręgosłupa tylko w pozycji leżącej,.
* Przy złamaniu kręgosłupa chory musi być ułożony ze stabilizacją kręgosłupa szyjnego (np. ręczniki , worek z piaskiem) na twardym podłożu (np. deski, drzwi, itp.).
* Podać środki przeciwbólowe.
* Zapewnić transport do lekarza.

**ZWICHNIĘCIA**

**Zwichnięciem** nazywamy częściowe lub całkowite przemieszczanie się jednej lub kilku kości w obrębie stawu. Oprócz przemieszczenia dochodzi do uszkodzenia torebki stawowej i wiązadeł.

**Objawy zwichnięcia :**

* ostry ból występujący w stawie,
* zniekształcenie stawu
* zniesienie lub ograniczenie ruchu w stawie.

**Pierwsza pomoc :**

* przyłożyć zimny okład na zwichnięty staw (np. z alacetu, lód),
* unieruchomić go,
* przewieść chorego do lekarza (przy zwichnięciu stawów kolanowych, biodrowego i skokowego – w pozycji leżącej).

**URAZY TERMICZNE**

**OPARZENIA -** to uszkodzenie tkanek miękkich skóry, błon śluzowych a w oparzeniach głębszych także tkanki podskórnej i mięśni spowodowane działaniem energii :

* Cieplnej (wysoka temperatura),
* Chemicznej (żrące , parzące związki chemiczne),
* Elektrycznej (działanie prądu elektrycznego),
* Promieniowania (promieniowa podczerwone, elektromagnetyczne, wysokiej częstotliwości, laserowe, jonizacyjne).

**Ciężkość** oparzenia zależna jest od :

* Stopnia oparzenia ,
* Umiejscowienia,
* Wielkości powierzchni oparzeniowej ,

Ze względu na głębokość uszkodzenia skóry lub tkanki podskórnej wyróżnia się trzy **stopnie** oparzeń :

* **I stopień** – pojawienia się na skórze zaczerwienienia z towarzyszącym piekącym bólem,
* **II stopień** - pojawienia się na podłożu rumieńcowym pęcherzyków wypełnionych płynem surowiczym oraz silnego bólu,
* **III stopień** – oparzenie dotyczy także tkanki podskórnej, skóra przybiera barwę białą, szarą lub ciemnobrązową (brak odczucia bólu zniszczone zakończenia nerwowe bólu).

**Pierwsza pomoc**

* przerwanie kontaktu z czynnikami parzącymi,
* zmniejszyć występujący ból przez polewanie czystą zimną wodą przez 20- 30 minut (oprócz zmniejszania bólu woda zapobiega powstawaniu głębokich oparzeń) oraz przez podawanie środków przeciwbólowych . W przypadku oparzenia związkami chemicznymi należy je zmyć pod silnym strumieniem zimnej wody,
* zabezpieczyć oparzoną powierzchnię przed zakażeniem poprzez opatrunki (jałowa gaza) przy oparzeniach I, II, III stopnia małych powierzchni ciała oraz pokrycie czystymi prześcieradłami, serwetami, rozwiniętymi płatami gazy – przy oparzeniach dużych powierzchni ciała,
* zapewnić poszkodowanemu możliwie szybko opiekę lekarską,
* jeśli oparzenie termiczne można stosować opatrunki hydrożelowe .

**ODMROŻENIA**

**Odmrożenia są** to uszkodzenia tkanek miękkich wywołane miejscowym działaniem zimna .

Rozróżnia się trzy **stopnie** odmrożeń:

* **I stopień** zblednięcie i zdrętwienie odmrożonej części ciała, pieczenie skóry,
* **II stopień** oprócz sino czerwonego zabarwienia skóry pojawiają się pęcherze wypełnione płynem surowiczym,
* **III stopień** dochodzi do martwicy tkanek.

**Pierwsza pomoc**

* odmrożone miejsca stopniowo ogrzać przez polewanie ciepłą wodą,
* nałożyć jałowy opatrunek (II , III stopień),
* podać środki przeciwbólowe (II , III stopień),
* przewieść chorego do szpitala (II , III stopień),
* przy wszystkich stopniach odmrożenia podawać ciepłe płyny do picia .

**PORAŻENIE PRĄDEM ELEKTRYCZNYM**

 Działanie prądu elektrycznego na organizm człowieka ma działanie :

* miejscowe w postaci oparzenia,
* ogólne – w postaci zaburzeń rytmu serca, włącznie z niebezpieczeństwem zatrzymania krążenia .

**Pierwsza pomoc**

* natychmiast uwolnić porażonego spod działania prądu elektrycznego poprzez :
* wyłączenie napięcia właściwego obwodu elektrycznego ,
* odciągnięcie porażonego od urządzeń pod napięciem (należy pamiętać o stosowaniu przez ratującego odpowiednio zabezpieczenia siebie przed porażeniem).
* w zależności od stanu porażonego zastosować odpowiednie czynności ratownicze :
* przy zatrzymaniu oddechu – sztuczne oddychanie,
* przy zatrzymaniu czynności serca – masaż serca,
* przy oparzeniach , krwotokach, zranieniach itd. postępować jak w takich przypadkach jest konieczne .

**SZTUCZNE ODDYCHANIE METODĄ USTA – USTA**

Pierwszą czynnością jest zapewnienie drożności dróg oddechowych poprzez ułożenie poszkodowanego w pozycji na plecach na twardym podłożu oraz odchylenie głowy ku tyłowi. Kontrolujemy czy w jamie ustnej nie ma przedmiotów zaburzających drożność dróg oddechowych, np.: proteza, inne obce ciała.

* prowadzący sztuczne oddychanie klęka obok poszkodowanego,
* żuchwę wraz z głową odchylamy ku górze i ku tułowi,
* dokonujemy dwóch szybkich wdechów i sprawdzamy czy u poszkodowanego nie powrócił oddech.
* wdmuchiwanie powietrza do ust chorego każdorazowo poprzedzone jest wdechem ratownika. Prawidłowa objętość wdmuchiwanego powietrza do płuc sygnalizowana jest uniesieniem się klatki piersiowej poszkodowanego,
* przy każdorazowym wdmuchiwaniu powietrza do ust chorego należy zatkać mu nos palcami wolnej ręki,
* po odjęciu ust do ust chorego klatka piersiowa na skutek sprężystości jej ścian opada i wysłuchuje się szmer biernego wydechu poszkodowanego,
* częstotliwość sztucznego oddychania wynosi około 12-15 razy na minutę.
* czynności sztucznego oddychania powinniśmy prowadzić poprzez specjalną maseczkę lub kawałek materiału (chusteczka, ręcznik, kawałek odzieży)

**POSREDNI MASAŻ SERCA**

Jest zabiegiem wykonywanym jednocześnie ze sztucznym oddychaniem i obie te czynności muszą być ze sobą zsynchronizowane, o czym powiemy poniżej.

Kolejne czynności przy wykonywaniu masażu serca:

* Ratowany spoczywa w pozycji leżącej na wznak na twardym podłożu, tak jak przy prowadzeniu sztucznego oddychania,
* prowadzący masaż serca klęka obok poszkodowanego,
* dłonie ułożone jedna na drugiej kładziemy na 1/3 tj. 2 palce powyżej kąta żeber dolnej części mostka, mając wyprostowane przedramiona w obu stawach łokciowych,
* ucisk wykonujemy dynamicznie, przenosząc ciężar tułowia na wyprostowane przedramiona,
* warunkiem skuteczności masażu serca jest obniżenie się poziomu mostka o około 3,5- 5 cm oraz pojawienie się na obwodzie na tzw. tętnicach szyjnych lub udowych,
* masaż wykonywany jest z częstotliwością około 60 razy na minutę .

Jeżeli akcję reanimacyjną prowadzi jedna osoba, to po każdych dwóch wdechach reanimujący wykonuje ucisk na mostek 15 razy, tak aby w ciągu minuty stosunek oddechów i uciśnięć wynosił jak ok. 12:60. Jeżeli akcja reanimacyjna prowadzona jest przez dwie osoby, to jedna prowadzi sztuczne oddychanie, a druga wykonuje masaż serca wg schemat: 2 oddechy do 15 ucisków.

**W ciągu jednej minuty powinniśmy wykonać 4 cykle sztucznego oddychania i masażu serca.**

**Nie wolno przerwać cyklu, zmiana udzielających pomocy może nastąpić po zakończeniu cyklu.**

Należy zaznaczyć , że akcję reanimacyjna należy prowadzić:

* do czasu pojawienia się pomocy lekarskiej,
* do powrotu samoistnego oddechu i tętna,
* do utraty sił ratownika.

**ZATRUCIA CHEMICZNE**

Ze względu na drogę wchłaniania trucizny rozróżniamy zatrucia przez :

* drogi oddechowe,
* przewód pokarmowy,
* skórę.

**Pierwsza pomoc**

Przy zatruciach droga oddechową:

* usunąć chorego z miejsca w którym nastąpiło zatrucie i wynieść na świeże powietrze,
* rozluźnić wszystkie uciskane części ubioru,
* zdjąć odzież w przypadku zanieczyszczenia jej środkami trującymi,
* zapewnić zatrutemu bezwzględny spokój,
* zabezpieczyć chorego przed utratą ciepłą przez okrycie go np. kocem,
* w przypadku braku akcji serca i oddychania (bezwzględnie pamiętać o skontrolowaniu drożności dróg oddechowych),
* rozpocząć sztuczne oddycha nie i masaż serca,
* w razie wystąpienia drgawek zabezpieczyć chorego przed przegryzieniem języka (włożyć między zęby np. zwitek materiału).

Przy zatruciach drogą pokarmową:

* usunąć truciznę z żołądka przez spowodowanie wymiotów (drażnienie palcem tylnej ściany gardła lub podanie do wypicia dużej ilości obojętnych płynów np.: letniej wody),
* podać odtrutkę (po usunięciu wymiotów) np. zwykła woda (rozcieńcza i zobojętnia truciznę), zawiesinę węgla aktywnego lub wodny roztwór białka kurzego (2 białka na szklankę wody),
* ponownie spowodować wymioty.

Przy zatruciach przez skórę:

* rozebrać zatrutego,
* zmyć skórę strumieniem wody dbając o to, aby strumień wody ze spłukaną trucizną nie skaził zdrowych części ciała.

**UWAGA : Jak najszybciej wezwać lekarza lub zapewnić transport chorego do szpitala . Podać lekarzowi nazwę substancji trującej, a przy truciznach nieznanych zebrać pierwsze wymiociny i przekazać lekarzowi co umożliwi przeprowadzenie analizy i ułatwi leczenie.**