

5 | 2017

ROK ZAŁOŻENIA 1947

# ATEST

OCHRONA PRACY



Ladnie  
i jasno

# Szkolenie z pierwszej pomocy, cz. 1

## Wprowadzenie

Celem takiego szkolenia powinno być przygotowanie wybranej grupy osób do bezpiecznego, prawidłowego i zgodnego ze współczesnymi standardami udzielania pierwszej pomocy w różnych sytuacjach. Uczestnikom szkolenia powinny zostać przekazane podstawowe wiadomości z zakresu organizacji systemu pierwszej pomocy, oceny sytuacji i poszkodowanych, postępowania na miejscu wypadku, podstawowych zabiegów resuscytacyjnych (RKO i AED), postępowania w zaburzeniach przytomności oraz w krwotokach, zaopatrywania ran i urazów układu kostnego\*.

**N**a wstępie przypomnijmy kilka istotnych zapisów ustawy z 8 września 2006 r. o Państwowym Ratownictwie Medycznym (t.j.: DzU z 2016 r., poz. 1868):

Art. 5.1. **Osoba udzielająca pierwszej pomocy**, kwalifikowanej pierwszej pomocy oraz podejmująca medyczne czynności ratunkowe **korzysta z ochrony przewidzianej** w ustawie z 6 czerwca 1997 r. – Kodeks karny dla funkcjonariuszy publicznych.

2. Osoba, o której mowa w ust. 1, może poświęcić dobra osobiste innej osoby, inne niż życie lub zdrowie, a także dobra majątkowe w zakresie, w jakim jest to niezbędne dla ratowania życia lub zdrowia osoby znajdującej się w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego.

Art. 6.1. Osobie, która poniosła szkodę na mieniu powstałą w następstwie udzielania przez nią pierwszej pomocy, przysługuje roszczenie o naprawienie tej szkody od Skarbu Państwa reprezentowanego przez wojewodę właściwego ze względu na miejsce powstania szkody.

### Co to jest pierwsza pomoc?

Pierwsza pomoc to zespół czynności podejmowanych w celu ratowania osoby w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego wykonywanych przez osobę znajdującą się w miejscu zdarzenia, w tym również z wykorzystaniem udostępnionych do powszechnego obrotu wyrobów medycznych oraz produktów leczniczych.

Innymi słowy, są to proste, natychmiastowe zabiegi, wykonywane na poszkodowanych w wypadkach i katastrofach oraz w razie nagłych zachorowań. Obejmują one czynności możliwe do wykonania przez osoby niemające fachowego wykształcenia ratowniczego, za pomocą ogólnie dostępnych środków (wg CIOP-PIB).

Udzielanie przez pracowników pierwszej pomocy w sytuacji wypadku powinno być działaniem zorganizowanego systemu pierwszej pomocy. Budowanie systemu pierwszej pomocy w przedsiębiorstwie należy rozpocząć od wyznaczenia grupy osób odpowiedzialnych za jego zorganizowanie oraz grupy pracowników odpowiedzialnych za umiejętne udzielanie pierwszej pomocy. O liczbie pracowników przeszkolonych

### Andrzej Dziędzic

ratownik KPP, instruktor EFR, FACC



i wyznaczonych do udzielania pierwszej pomocy w nagłych wypadkach, a także o ich wyposażeniu decyduje pracodawca, biorąc pod uwagę stan zatrudnienia oraz rodzaj i poziom występujących w zakładzie zagrożeń. Warto, aby wyznaczając osoby do pełnienia tej funkcji wziąć pod uwagę: liczbę zatrudnionych, występujące w procesie pracy zagrożenia, proces technologiczny i ewentualną zmienność, predyspozycje i umiejętności wyznaczanych osób.

Czas przybycia służb ratunkowych zależy od odległości między jednostką pogotowia ratunkowego a miejscem wypadku, natężeniem ruchu drogowego oraz dostępem do miejsca wypadku. Pomoc musi być udzielona natychmiast, dlatego w każdym zakładzie powinien działać zorganizowany system ratowniczy. Warto przywołać tu słowa pułkownika Nicholasa Senna (1844-1908): „Los rannego spoczywa w rękach tego, kto założy mu pierwszy opatrunek”. To od osób będących na miejscu wypadku i ich działania, czyli udzielania pierwszej pomocy, będzie zależał stan poszkodowanego i szansa jego przeżycia, gdyż pogotowie ratunkowe przyjeżdża zwykle dopiero po kilkunastu minutach.

### Łańcuch ratunku

Przebieg udzielania pomocy poszkodowanym w wyniku wypadków lub nagłych zachorowań jest określany mianem łańcucha ratunku i obejmuje udzielenie pomocy od pierwszej chwili po wypadku aż do momentu udzielenia pomocy najbardziej kwalifikowanej, czyli pomocy medycznej.

Łańcuch ratunku to:

Czynności doraźne	→	Wezwanie pomocy	→	Właściwa pierwsza pomoc	→	Kwalifikowany transport medyczny	→	Pomoc medyczna
-------------------	---	-----------------	---	-------------------------	---	----------------------------------	---	----------------

Pierwsze trzy ogniwa łańcucha ratunku to pierwsza pomoc. Kolejne dwa to pomoc medyczna.

Pierwszą rzeczą, jaką trzeba wykonać w ramach **czynności doraźnych**, jest ocena miejsca zdarzenia. Zagrożenie może nadal istnieć, a bezpieczeństwo ratownika jest rzeczą priorytetową. Jeżeli nie ma się stuprocentowej pewności, że jest się bezpiecznym, to nie podchodzi się do poszkodowanego (ratownik nie może stać się kolejną ofiarą), trzeba też zabezpieczyć się przed kontaktem z płynami ustrojowymi lub innymi źródłami skażenia. Ocenia się miejsce zdarzenia pod kątem ewentualnych zagrożeń (np. osoby postronne pod wpływem alkoholu), liczby poszkodowanych, sprzętu potrzebnego do udzielenia pomocy oraz mechanizmów powstania obrażeń. Po wykonaniu powyższych czynności należy podejść do poszkodowanego. Przed przystąpieniem do udzielania pierwszej pomocy należy zawsze zapytać o zgodę na jej udzielenie. W ten sposób uspokaja się poszkodowanego i zapewnia go, że chce się mu pomóc. Do czynności doraźnych zalicza się te bezpośrednio ratujące życie. Doraźnej pomocy wymaga poszkodowany, który ma, albo wszystko wskazuje na to, że będzie miał zaburzenia ważnych życiowo funkcji ciała – takich jak oddech czy krążenie krwi.

**Wezwanie pomocy**, jako drugie ogniwo łańcucha ratunku, musi wystąpić zawsze. Zgodnie z art. 4 ustawy o Państwowym Ratownictwie Medycznym: „Kto zauważy osobę lub osoby znajdujące się w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego lub jest świadkiem zdarzenia powodującego taki stan, w miarę posiadanych możliwości i umiejętności ma obowiązek niezwłocznego podjęcia działań zmierzających do skutecznego powiadomienia o tym zdarzeniu podmiotów ustawowo powołanych do niesienia pomocy osobom w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego”. To skuteczne zawiadomienie służb medycznych musi nastąpić jak najszybciej. Przy wzywaniu pomocy konieczne jest przekazanie informacji w następującej kolejności:

Kolejność przekazywania informacji	Treść informacji
1.	Gdzie zdarzył się wypadek? (miasto, dzielnica, ulica, numer domu, numer mieszkania, nazwa firmy)
2.	Co się stało? (rodzaj zdarzenia, wypadku, rodzaj obrażeń, objawy choroby)
3.	Ilu jest poszkodowanych?
4.	Kto zgłasza? (dane ratownika, numer telefonu)

**Właściwa pierwsza pomoc** to początkowe „leczenie” poszkodowanych, którzy tego potrzebują, już na miejscu wypadku. Obejmuje opatrzenie ran, złamań, zwichnięć, resuscytację krążeniowo-oddechową, postępowanie w przypadku zadławienia, udaru, wstrząsu czy omdlenia (czynności te zostaną opisane w kolejnych odcinkach cyklu).

### Stres i opanowanie

Aspekt psychologiczny w działaniach ratunkowych jest bardzo ważny, a przez udzielających pierwszej pomocy często zaniebawiany. Świadkowie wypadków lub osoby biorące udział w wypadku są zawsze pod wpływem stresu. Nikt nie jest w stanie całkowicie uodpornić się na takie sytuacje, a w ratownictwie każde zdarzenie jest inne. Ratownicy narażeni są na hałas (krzyki, syreny) oraz krytyczne uwagi gapiów, co może źle wpływać na nich i potęgować stres. Te czynniki bardzo źle wpływają na osoby udzielające pierwszej pomocy i mogą zwiększać stres. Będąc świadkiem czy też uczestnikiem wypadku nie



jest się w stanie przewidzieć własnego zachowania oraz tego, jak postępować będą inni ludzie. Aby poradzić sobie ze stresem, należy przede wszystkim określić trudności, z jakimi trzeba się zmierzyć oraz dokonać właściwej oceny swoich umiejętności. W każdej sytuacji należy zachować spokój, starać się myśleć logicznie i postępować racjonalnie. Spokój jest potrzebny zarówno ofierze wypadku (jeśli jest przytomna), ratownikowi, jak i otoczeniu. Osoby, które są pod wpływem zbyt dużego stresu, na pewno nie pomogą poszkodowanemu.

### Szkolić się i ćwiczyć

Podjęcie ratowania życia ludzkiego jest wielkim zobowiązaniem, które nie może być powodem do poczucia winy, nawet jeśli dojdzie do tragicznego zakończenia. Pierwsza pomoc wcale nie jest trudna, a w razie wypadku, gdy są ofiary, każda sekunda →



EASPORT

W 2016 r. liczba poszkodowanych w wypadkach przy pracy, zgłoszonych na formularzu Z-KW Statystyczna karta wypadku, wyniosła ogółem 87886 osób. Z liczby ogółem, 87183 osoby uległy wypadkom przy pracy ze skutkiem lekkim, 464 osoby - wypadkom z ciężkimi obrażeniami ciała, wypadkom śmiertelnym - 239 osób.

Dla porównania Biuro Ruchu Drogowego Komendy Głównej Policji podało, że w 2016 r. było 33664 wypadków, zabitych 3026 i rannych 40766



www.bhpdziedzic.pl



EASPORT

To, w jaki sposób reagujemy w sytuacjach krytycznych zależy od naszego przygotowania, posiadanych umiejętności, które niejednokrotnie w chwilach zagrożenia mogą uratować komuś życie.



www.bhpdziedzic.pl

→ decyduje o życiu poszkodowanego! Natychmiastowa reakcja wyprzedza wszystkie służby ratownicze o te najcenniejsze pięć minut, dlatego trzeba zmierzyć się z rzeczywistością, a przede wszystkim z przełamaniem strachu przy wykonywaniu podstawowych czynności ratowniczych. To, w jaki sposób reagujemy w sytuacjach krytycznych, zależy od naszego przygotowania, umiejętności, które niejednokrotnie w chwilach zagrożenia mogą uratować komuś życie. Najgorsze co można zrobić, to nie robić nic! Dlatego tak ważnym elementem szkolenia z zakresu udzielania pierwszej pomocy jest zastosowanie odpowiedniej formy szkolenia obejmującej ćwiczenia praktyczne. Powinny one odbywać się z wykorzystaniem fantomów oraz angażo-

wać uczestników szkolenia, przy udziale których wykonuje się różne symulacje. Dzięki takim ćwiczeniom można zmniejszyć działanie stresu, który towarzyszy każdej akcji ratowniczej i nie da się go całkiem wyeliminować. Poza tym, ćwiczenia praktyczne zostają zapamiętane znacznie lepiej niż wiedza teoretyczna. W takich szkoleniach, dla bezpieczeństwa własnego, a także bezpieczeństwa innych osób, powinno się brać udział cyklicznie, choć nie wynika to z żadnego przepisu. ■

\* Pozwoli to na sprostanie wymaganiom stawianym przez art. 207<sup>1</sup> i 209<sup>1</sup> Kodeksu pracy (t.j.: DzU z 2014 r., poz. 1666) oraz wynikającym z art. 162 Kodeksu karnego (t.j.: DzU z 2016 r., poz. 1137).