

# Apteczka pierwszej pomocy w zakładzie pracy

**Apteczka pierwszej pomocy służy do przechowywania środków i materiałów przeznaczonych do udzielania pierwszej pomocy. Jak powinna być wyposażona taka apteczka w biurze, a jak w zakładzie przemysłowym? W jaki sposób używać materiałów i środków zawartych w apteczce?**

Apteczka na wierzchu oznaczona jest białym krzyżem na zielonym tle. Powinna być prosta w użyciu i przejrzysta, tak aby osoby bez wiedzy medycznej sprawnie odszukały potrzebne materiały i środki. Art. § 44 *Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 26 września 1997 r. w sprawie ogólnych przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy* stanowi: „Pracodawca jest obowiązany zapewnić pracownikom sprawnie funkcjonujący system pierwszej pomocy w razie wypadku oraz środki do udzielania pierwszej pomocy. W szczególności pracodawca powinien zapewnić: (...) 2) apteczki w poszczególnych wydziałach (oddziałach) zakładu pracy”. Z kolei art. 2091 § 1 *Kodeksu pracy* stanowi, że: „Pracodawca jest obowiązany: 1) zapewnić środki niezbędne do udzielania pierwszej pomocy w nagłych wypadkach (...)”. W art. 224 § 1 czytamy, iż: „Pracodawca prowadzący działalność, która stwarza możliwość wystąpienia nagłego niebezpieczeństwa

dla zdrowia lub życia pracowników, jest obowiązany podejmować działania zapobiegające takiemu niebezpieczeństwu.

§ 2. W przypadku, o którym mowa w § 1, pracodawca jest obowiązany zapewnić: 1) odpowiednie do rodzaju niebezpieczeństwa urządzenia i sprzęt ratowniczy oraz ich obsługę przez osoby należycie przeszkolone”.

A zatem pracodawca ma obowiązek wyposażyć zakład pracy w odpowiedni sprzęt oraz odpowiednią jego ilość do niesienia pomocy potrzebującym w nagłych przypadkach. Zwykle za „odpowiedni sprzęt” większość pracodawców uważa apteczki pierwszej pomocy. Obecnie żaden przepis nie reguluje, co powinno się znajdować w apteczce oraz gdzie powinna być ona umieszczona.

Jeśli chodzi o skład wyposażenia, w apteczce powinny znajdować się elementy przedstawione w ramce:

## Rozmieszczenie apteczek pierwszej pomocy

Rozmieszczając na terenie zakładu pracy apteczki, powinniśmy kierować się rodzajem i nasileniem istniejących zagrożeń. Tam, gdzie pracownicy zatrudnieni są przy bardziej niebezpiecznym procesie, gdzie występuje dużo zagrożeń, apteczek powinno być więcej lub powinny być większe i lepiej wyposażone. Ich skład najlepiej skonsultować z lekarzem sprawującym profilaktyczną ochronę zdrowia nad pracownikami w danym zakładzie pracy (co w praktyce nie jest spotykane, gdyż kupuje się gotowe zestawy oferowane przez firmy wysyłkowe). Drugim kryterium, jakim powinniśmy się kierować przy wyposażeniu zakładu w „odpowiedni sprzęt”, jest przygotowanie (wyszkolenie) osoby, która jest (będzie) odpowiedzialna za apteczkę. W przypadku np. zakładu produkcyjnego lepiej posiadać w niej kilka łatwo dostępnych zestawów opatrunkowych, umieszczonych w widocznych (krytycznych) punktach, niż jeden specjalistyczny.

## Apteczka – materiały i środki

Jak używać materiałów i środków zawartych w apteczce:

- rękawiczki jednorazowe – odgrywają bardzo ważną rolę w zabezpieczeniu przed ewentualnym wystąpieniem zakażenia na linii poszkodowany – ratownik,
- maseczka – służy do przeprowadzenia sztucznego oddychania, stanowi zabezpieczenie w razie choroby zakaźnej poszkodowanego,
- gaziki (kompresy) – wykazują właściwości sterylne, stosuje się je bezpośrednio na rany,

- opaski (bandaże) – służą do podtrzymywania i przymocowania jałowego opatrunku, stosowane w celu uciśnięcia owiniętego miejsca,
- chusta trójkątna – stosuje się ją do tymczasowego unieruchomienia kończyny w przypadku zwichnięć albo złamania,
- plaster – kawałek materiału, pokryty substancją samoprzylepną, stosowany na rany lub do przyklejenia opatrunku,
- agrafki – wykorzystywane np. do zapięcia chusty trójkątnej, bandażu,
- koc termoizolacyjny (folia NRC) – chroni ciało przed utratą zimna lub przegrzaniem,
- nożyczki – służą do rozcinania bandaży, ubrań, rozpakowywania asortymentu.

Powyższe materiały powinny być w każdej apteczce. Przykładowe wyposażenie:

- **apteczki przemysłowej** (źródło: Boxmet Medical):
  - opatrunek indywidualny A z gazy opatrunkowej (2 szt.),
  - plaster z opatrunkiem 10 cm x 6 cm (8 szt.),
  - plaster 2,5 cm x 5 m (1 szt.),
  - opaska elastyczna 4 m x 10 cm (3 szt.),
  - opaska elastyczna 4 m x 8 cm (3 szt.),
  - gaza opatrunkowa jałowa 1/2 m<sup>2</sup> (1 szt.),
  - gaza opatrunkowa jałowa 1 m<sup>2</sup> (1 szt.),
  - kompresy z gazy jałowe, 9 cm x 9 cm (3 szt.),
  - chusta trójkątna włókninowa (1 szt.),
  - nożyczki metalowe (1 szt.),
  - rękawiczki lateksowe (4 szt.),
  - koc ratunkowy 160 cm x 210 cm (1 szt.),

- worek na odpady (1 szt.),
- bandaż dziany 10 cm x 4 m (3 szt.),
- instrukcja pierwszej pomocy (mała, składana),
- plastry 72 mm x 19 mm (10 szt.),
- plastry 57 mm x 16 mm (10 szt.),
- maseczka do sztucznego oddychania (2 szt.),
- kompresy z gazy jałowe 7 cm x 7 cm (2 szt.),
- siatka opatrunkowa rozmiar 3 (1 szt.);
- **apteczki biurowej** (źródło: Boxmet Medical):
  - opatrunek indywidualny A z gazy opatrunkowej (1 szt.),
  - plaster z opatrunkiem 10 cm x 6 cm (8 szt.),
  - plaster 2,5 cm x 5 m (1 szt.),
  - opaska elastyczna 10 cm x 4 m (2 szt.),
  - opaska elastyczna 4 m x 8 cm (3 szt.),
  - gaza opatrunkowa jałowa 1/2 m<sup>2</sup> (2 szt.),
  - gaza opatrunkowa jałowa 1 m<sup>2</sup> (1 szt.),
  - kompresy z gazy jałowe, 9 x 9 cm (3 szt.),
  - chusta trójkątna włókninowa (2 szt.),
  - nożyczki metalowe (1 szt.),
  - rękawiczki lateksowe (4 szt.),
  - koc ratunkowy 160 cm x 210 cm (1 szt.),
  - worek na odpady (1 szt.),
  - bandaż dziany 10 cm x 4 m (3 szt.),
  - instrukcja pierwszej pomocy (mała, składana).

### Pomocnicze środki medyczne

Pamiętajmy, że obecnie dostępne są w sprzedaży pomocnicze środki medyczne, które można wykorzystać w pierwszej pomocy, tj. w naszej apteczce, jak np.:

#### Elementy wyposażenia apteczki

##### W apteczce powinny znajdować się przede wszystkim:

- jednorazowe, wytrzymałe rękawiczki,
- maseczka do sztucznego oddychania,
- jałowe gaziki (kompresy) i gazy o różnej wielkości,
- opaski dziane (bandaże) o różnej wielkości,
- chusta trójkątna,
- plastry,
- agrafki,
- nożyczki ratownicze,
- koc termoizolacyjny (folia NRC).

- Codofix – to elastyczna siatka opatrunkowa służąca do podtrzymywania opatrunków, zastępująca tradycyjnie używany bandaż. Pozwala na szybkie i optymalne opatrzenie ran w każdej części ciała.
- Caban (opaska elastyczna) – najnowszej generacji samoprzylegający bandaż elastyczny, doskonały dla osób po urazach. Jest kohezyjny (klejący się sam do siebie), nie wymaga stosowania zapinek, zapewnia komfort i wygodę stosowania, utrzymuje stałe napięcie (po nałożeniu nie ulega poluzowaniu).
- Steri-Strip – to sterylne paski przeznaczone do zblizania brzegów rany, wykonane z materiału wytrzymałego na rozciąganie, dzięki czemu można zamykać rany szybko, pewnie i bezurazowo. ▶



foto: Thinkstock

- ▼ Zalety zamykania ran: zmniejszenie ryzyka zakażenia, szybkie gojenie się rany dzięki dobremu ukrwieniu.
- Opatrunek Quikclot – jest to sterylny preparat produkowany z naturalnych materiałów działających jak selektywna „gąbka”. Przeznaczony do tamowania zagrażających życiu krwawień średniej i dużej intensywności. Jest chemicznie obojętny, granulki,

z których jest stworzony, adsorbują wodę. Adsorpcja cząstek wody powoduje szybką miejscową koagulację i utworzenie skrzepu krwi.

- Water-Jel – opatrunki hydrożelowe do stosowania w przypadku poparzeń termicznych. Charakteryzują się następującymi cechami: chłodzą ranę, usmierzają ból, chronią ranę przed zabrudzeniem, dezynfekują ranę, są bardzo łatwe w stosowaniu, nie przyklejają się do rany, pozwalają na wielokrotne sprawdzanie stanu poparzenia.
- Extractor (pompka ssąca do jadu) – urządzenie do usuwania jądów i toksyn. Jest to miniaturowa pompka ssąca wytwarzająca w miejscu zastosowania podciśnienie około 0,75 atm i dzięki temu bezboleśnie i bezinwazyjnie usuwa wszelkie jady i toksyny.
- Młotek ratowniczy – składający się z podwójnego zbijaka do szyb oraz przecinaka do bezpiecznego rozcinania pasów bezpieczeństwa i ubrań rannych osób.
- Kołnierz ortopedyczny – zapewnia usztywnienie kręgosłupa szyjnego w przypadku podejrzenia urazu. Powinien mieć możliwość regulacji, dzięki czemu można go będzie dostosować do każdego poszkodowanego. **Uwaga! Używać wyłącznie wtedy, gdy wcześniej ćwiczyliśmy jego zakładanie.**
- Pocket Mask – służy do zabezpieczania osób prowadzących sztuczną wentylację metodą usta-usta. Maski chroni przed bezpośrednim kontaktem z ustami oraz nosem ratowanego, pomagając

tym samym w pokonaniu oporów pojawiających się przed podjęciem wentylacji.

- Szyna Kramera (w powleczeniu) – pozwala na szybkie i łatwe unieruchomienie każdego złamania, nawet w trudnych warunkach.
- Okulary ochronne (tzw. ekran anti-HIV) – stanowią ochronę przed zakażeniem poprzez kontakt oczu z krwią i materiałem biologicznym.
- Ambu (worek samorozprężalny) – służy do zastępczego oddychania.
- Latarka, np. czołowa – praktyczna pomoc w każdej sytuacji, mająca na celu oświetlenie miejsca, w którym mamy udzielić pierwszej pomocy.

### Wyposażenie apteczki a leki

Uwaga! W apteczce nie może być żadnych leków! Błędem jest wyposażenie apteczek w jakiegokolwiek rodzaju leki. Z reguły są one w postaci doustnej (wymagającej połknięcia). Efektu farmakologicznego należy spodziewać się dopiero po pewnym czasie od zażycia – w warunkach normalnych po upływie około 20-40 minut. Nie mamy takiego komfortu czasowego w pierwszej pomocy. Ponadto poszkodowany w stanie wstrząsu ma względnie niedokrwiony przewód pokarmowy, co znacznie utrudni wchłanianie leku, a istotnie zwiększa ryzyko zachłyśnięcia, nudności i wymiotów oraz podrażnień błony śluzowej żołądka. Ponadto pozostawienie jakichkolwiek leków w ogólnodostępnej apteczce zakładowej stwarza ryzyko nadużyć, przypadkowych zatruc lub wstrząsu anafilaktycznego. □