**I BHP - Zarządzanie systemami bhp**

**Temat: Pierwsza pomoc w urazach termicznych (oparzeniach)**

**STOPNIE OPARZEŃ**

W zależności od głębokości oparzenia wyróżniamy trzy stopnie:

– **stopień I** – objawem jest zaczerwienienie skóry (rumień), obrzęk i uczucie pieczenia,

– **stopień II** – na zaczerwienionej i obrzękniętej skórze pojawiają się pęcherze z żółtawym płynem surowiczym, towarzyszy temu ostry ból.

– **stopień III** – niebolesny, cechuje się martwicą całej grubości skóry, a także uszkodzeniem tkanek położonych głębiej (mięśnie, ścięgna). skrajną postacią oparzenia jest zwęglenie tkanek.

**Reguła dziewiątek** to sposób oceny powierzchni oparzenia u dorosłych (u dzieci jest nieco inaczej):



**Postępowanie przy oparzeniach termicznych:**

– jak najszybciej schłodzić oparzone miejsce przez minimum 15 minut,

– w trakcie schładzania usunąć odzież poprzez rozcięcie,

– w trakcie schładzania usunąć pierścionki, kolczyki, itp.,

– po zakończeniu schładzania rany oparzeniowe osłonić opatrunkiem jałowym lub hydrożelowym, schładzającym,

– w miarę możliwości unieruchomić i unieść oparzoną część ciała,

– w przypadku stwierdzenia objawów wstrząsu – blada spocona skóra, szybkie tętno, pobudzenie psychoruchowe – należy dziecko ułożyć w pozycji na wznak z uniesionymi kończynami dolnymi,

– zapewnić komfort cieplny,

– oparzonego należy chronić przed urazami wtórnymi,

– w cięższych przypadkach (rozległe oparzenie, objawy wstrząsu) natychmiast powiadomić pogotowie ratunkowe.

Schładzanie miejsc oparzonych można prowadzić polewając je strumieniem bieżącej wody, najlepiej o temperaturze ok. 20 stopni przez około 15 min, a najlepiej do momentu ustąpienia bólu. W razie braku dostępu do bieżącej wody rany schładzać można również przez zanurzenie w pojemniku z wodą. W przypadku dostępności wyłącznie płynów zimnych schładzać tylko do momentu ustąpienia bólu. W razie powrotu dolegliwości bólowych ponownie rozpocząć schładzanie. W niskiej temperaturze otoczenia zabezpieczyć poszkodowanego przed nadmierną utratą ciepła.

Po schłodzeniu wodą (lub przy braku dostępu do wody i posiadaniu odpowiednio wyposażonej apteczki) można zastosować hydrożelowe opatrunki schładzające.

**W żadnym wypadku nie wolno !!!**

– odrywać przylgniętej do rany odzieży,

– przekłuwać pęcherzy,

– dotykać rany oparzeniowej,

– smarować oparzonej skóry maściami, kremami, tłuszczami, piankami, białkiem jaja kurzego, ani alkoholem,

– przy oparzeniach wewnętrznych i rozległych oparzeniach zewnętrznych podawać doustnie płynów lub pokarmów,

– pozostawić poszkodowanego bez nadzoru.

**Temat: Pierwsza pomoc w zatruciach**

Zatrucie jest procesem chorobowym, powodującym szereg objawów, wywołanym przez wprowadzenie do organizmu substancji chemicznej pochodzenia zewnętrznego lub wewnętrznego, występującej w ekstremalnym stężeniu. Substancje te można spotkać wszędzie, bowiem nierzadko stanowią element życia codziennego.

Biorąc pod uwagę dynamikę, mechanizm oraz działanie trucizny na organizm zatrucia dzielimy na:

* Zatrucia ostre – charakteryzują się szybkim rozwojem szkodliwych zmian w organizmie, powstających w krótkim czasie od momentu wprowadzenia dawki trucizny drogą pokarmową, wziewną lub przez skórę
* Zatrucia podostre – szkodliwe zmiany w organizmie występują mniej gwałtownie po podaniu jednorazowej lub kilkakrotnej dawki.
* Zatrucia przewlekłe – powstają w skutek działania małych dawek trucizny kumulujących się w organizmie, wchłanianych przez dłuższy czas.
* Zatrucia rozmyślne (samobójcze lub zbrodnicze) – stanowią ważny problem toksykologii klinicznej i sądowej. Słaba odporność psychiczna, trudności życia codziennego, stres,  są nierzadko przyczyną intoksykacji, zwłaszcza lekami.
* Zatrucia przypadkowe – występują w skutek omyłkowego podania leków lub ich przedawkowania, ekspozycji na tlenek węgla lub inne gazy, zatrucia chemikaliami stosowanym w gospodarstwie domowym lub środkami ochrony roślin.

Pierwsza pomoc w zatruciach ma na celu zabezpieczenie funkcji życiowych poszkodowanego, przerwaniu narażenia na substancje toksyczną oraz zapobieganiu wystąpienia powikłań związanych  z zatruciem. Przed przystąpieniem do czynności ratunkowych należy zachować szczególną ostrożność, ocenić miejsce zdarzenia pod względem bezpieczeństwa. W przypadku stwierdzenia zagrożenia substancjami chemicznymi należy niezwłocznie podjąć działania związane z usunięciem poszkodowanego ze strefy zagrożonej, o ile to możliwe. W przypadku skażenia skóry przez środki chemiczne należy zmyć ją dużą ilością letniej wody lub wodą z mydłem przez co najmniej 15 min. Po skażeniu oczu, należy przepłukać je dużą ilością wody lub soli fizjologicznej przez co najmniej 15 minut. Po dekontaminacji oczu zalecana jest konsultacja okulistyczna.

**Ogólne zasady postępowania w zatruciach**:

* A – Ocena i udrożnienie dróg oddechowych: w przypadku osoby nieprzytomnej niezależnie od przyczyny należy zawsze udrożnić drogi oddechowe;
* B – Ocena oddechu: liczba oddechów, zwrócenie uwagi na wysiłek oddechowy; jeżeli poszkodowany jest nieprzytomny i oddycha prawidłowo ułożyć w pozycji bezpiecznej, zwłaszcza w przypadku wymiotów, lub ślinotoku; przy braku oddechu i oznak krążenia – rozpocząć resuscytację – UWAGA: unikaj sztucznego oddychania metodą usta-usta w zatruciu gazami trującymi, środkami żrącymi, roślinami oraz cyjankami.
* C – Ocena krążenia: zwróć uwagę na zabarwienie skóry, obecność odruchów obronnych (kaszel, mruganie)

Wywiad wg. schematu SAMPLE

**S**– objawy, dynamika, droga narażenia (wziewna, doustna, dożylna, domięśniowa, przezskórna)
**A**– alergie i uczulenia- uczulenie na leki, pokarmy, alergeny wziewne **M**– leki jakie poszkodowany zażywa oraz leki, do których mógł mieć dostęp, substancje chemiczne, narażenie na gazy
**P**– przebyte choroby, ciąża, hospitalizacje – choroby psychiczne, leczenie w ośrodku terapii uzależnień, próby samobójcze, nadużycia leków, alkoholu, środków psychoaktywnych
**L**– ostatni posiłek przed wystąpieniem objawów
**E**– ewentualne przyczyny, które mogły doprowadzić do zatrucia.

Bardzo ważna jest identyfikacja substancji, która powoduje zatrucie. Zabezpiecz opakowania po zażytych lekach, w przypadku toksycznych środków przemysłowych odszukaj kartę charakterystyki preparatu. Jeżeli podejrzewasz zatrucie grzybami lub roślinami, nie wyrzucaj ich pozostałości (potrawy).

Zwróć uwagę czy na skórze poszkodowanego nie widać ewentualnych śladów po wkłuciach, urazach. Nie prowokuj wymiotów z uwagi na ryzyko zachłyśnięcia treścią pokarmową, nie podawaj żadnych odtrutek. Wezwij pogotowie ratunkowe (112).

**Temat: Środki ochrony indywidualnej.**

Czym są środki ochrony indywidualnej?

Według dyrektywy 89/656/EWG pojęcie indywidualne wyposażenie ochronne oznacza każdy sprzęt przeznaczony do używania lub noszenia przez pracownika w celu jego ochrony przed zagrożeniami, które mogą wpłynąć na jego bezpieczeństwo i higienę pracy, jak również wszelkie wyposażenie dodatkowe użyte w tym celu.

Definicja ta nie obejmuje:

a)   zwykłego roboczego ubrania i mundurów, które nie służą specjalnie do zapewniania bezpieczeństwa i ochrony zdrowia pracownika;

b)   wyposażenia używanego przez pogotowie ratunkowe i służby udzielające pierwszej pomocy;

c)   indywidualnego wyposażenia ochronnego noszonego lub używanego przez wojsko, policję lub inne służby porządku publicznego;

d)   indywidualnego wyposażenia ochronnego używanego w środkach transportu drogowego;

e)   wyposażenia sportowego;

f)    wyposażenia używanego w celu samoobrony lub odstraszania;

g)   przenośnych urządzeń do wykrywania i sygnalizowania zagrożeń i substancji szkodliwych.

Definicja środków ochrony indywidualnej określona w Rozporządzeniu Parlamentu i Rady (UE) nr 2016/425 jest szersza i obejmuje również wyposażenie przeznaczone do użytku pozazawodowego, m.in. stosowane podczas uprawiania sportu i rekreacji.

**  Podział środków ochrony indywidualnej**

Przedstawiona w serwisie internetowym klasyfikacja środków ochrony indywidualnej opiera się na dwóch równorzędnych kryteriach:

|  |
| --- |
| * - przedmiotowym (klasyfikacja według konstrukcji, jest oparta na podstawowych cechach
* różniących między sobą poszczególne środki należące do tej samej grupy);
* - właściwości ochronnych (klasyfikacja według właściwości ochronnych jest oparta na
* wykazie i podziale czynników szkodliwych i niebezpiecznych występujących w środowisku
* pracy).
 |

Środki ochrony indywidualnej ze względu na ich konstrukcję można podzielić za względu na ich konstrukcje na:

* środki ochrony głowy
* sprzęt ochrony układu oddechowego
* środki ochrony słuchu
* środki oczu i twarzy
* środki ochrony rąk
* środki ochrony nóg
* odzież ochronną
* środki izolujące cały organizm
* środki chroniące przed utonięciem.

Środki ochrony indywidualnej mogą być stosowane do ochrony przed:

* czynnikami chemicznymi i pyłami przemysłowymi
* czynnikami biologicznymi
* czynnikami termicznymi
* czynnikami mechanicznymi
* promieniowaniem optycznym
* czynnikami atmosferycznymi (o charakterze ekstremalnym)
* porażeniem prądem elektrycznymi
* zagrożeniami związanymi z pracą w  środowisku zagrożonym wybuchem