

Інструкція з охорони праці по загальним вимогам безпеки для постійного та перемінного складу Житомирської академії поліції

1. Загальні положення

1. Інструкція з охорони праці (далі – Інструкція) розроблена відповідно до вимог нормативних актів про охорону праці та обов'язкова до виконання всіма працівниками (поліцейськими та працівниками, які обіймають посади категорії «цивільний персонал»), слухачами, молодшим начальницьким складом, що проходить перепідготовку, особами, що проходять підвищення кваліфікації або з якими проводяться окремі форми службової підготовки (далі – постійний та перемінний склад) Державного закладу професійної (професійно-технічної) освіти зі специфічними умовами навчання «Житомирська академія поліції» (далі – Житомирська академія поліції, заклад).

2. Крім вимог Інструкції, весь постійний та перемінний склад Житомирської академії поліції повинен виконувати вимоги правил внутрішнього трудового розпорядку, посадової або робочої інструкції, інструкцій з охорони праці по основній та суміжних професіях, інструкцій за видами виконуваних робіт та інші нормативні акти з охорони праці.

3. Працівники під час прийняття на роботу, і періодично під час роботи, а слухачі і весь перемінний склад перед початком навчання повинні проходити інструктаж, навчання з питань охорони праці та пожежної безпеки, надання першої долікарської допомоги потерпілим від нещасних випадків, а також правил поведінки і дій при виникненні аварійних ситуацій, пожеж, стихійних лих.

Вступний інструктаж з питань охорони праці проводиться:

з усіма працівниками, які приймаються на постійну або тимчасову роботу, незалежно від їх освіти, стажу роботи та посади;

з працівниками інших установ та організацій, які прибули до Житомирської академії поліції і беруть безпосередню участь у виробничому (освітньому) процесі, виконують завдання або інші роботи для закладу;

з працівниками та слухачами, які прибули в заклад для проходження навчання;

Первинний інструктаж з питань охорони праці проводиться перед початком роботи безпосередньо на робочому місці з працівником:

новоприйнятим (постійно або тимчасово);

який переводиться з одного структурного підрозділу в інший;

який переводиться з виробничої необхідності тимчасово, більш ніж на одну зміну, для виконання іншої або нової для нього роботи в структурному підрозділі;

який буде виконувати нову для нього роботу;

відрядженим з іншого підприємства, який бере безпосередню участь у виробничому процесі в закладі.

Первинний інструктаж також проводиться зі слухачами навчальних закладів до початку трудового або професійного навчання та перед виконанням кожного навчального завдання, пов'язаного з використанням різних механізмів, інструментів, матеріалів тощо.

Первинний інструктаж проводиться індивідуально або групі осіб за діючими в закладі інструкціями з охорони праці відповідно до обов'язків.

Повторний інструктаж з питань охорони праці проводиться на робочому місці індивідуально з окремим працівником або групою працівників, які виконують однотипні роботи, за обсягом і змістом переліку питань первинного інструктажу. Повторний інструктаж проводиться в терміни, визначені нормативно-правовими актами з охорони праці, які діють в галузі з урахуванням конкретних умов праці, але не рідше:

на роботах підвищеної небезпеки – один раз на 3 місяці;

для решти робіт – один раз на 6 місяців;

Позаплановий інструктаж з питань охорони праці проводиться індивідуально окремому працівнику або групі працівників однієї професії на робочому місці або в кабінеті охорони праці:

при введенні в дію нових або переглянутих нормативних актів та інструкцій з охорони праці, а також при внесенні змін та доповнень до них;

при зміні технологічного процесу, заміні або модернізації устаткування, приладів та інструментів, вихідної сировини, матеріалів та інших факторів, які впливають на стан охорони праці;

при порушеннях працівниками вимог нормативних актів з охорони праці, що призвели до травм, аварій, пожеж і т.д.;

при перерві в роботі виконавця робіт більш ніж на 30 календарних днів – для робіт підвищеної небезпеки, а для решти робіт – понад 60 днів.

Позаплановий інструктаж зі слухачами проводиться під час проведення професійного навчання при порушеннях ними вимог нормативно-правових актів з охорони праці, що можуть призвести або призвели до травм, аварій, пожеж тощо.

Позаплановий інструктаж може проводитись індивідуально з окремим працівником або з групою працівників одного фаху. Обсяг і зміст позапланового інструктажу визначаються в кожному окремому випадку залежно від причин і обставин, що спричинили потребу його проведення.

Цільовий інструктаж з питань охорони праці проводиться постійному та перемінному складу закладу:

при ліквідації аварії, стихійного лиха;

при проведенні робіт, на які оформлюються наряд-допуск, наказ або розпорядження.

Цільовий інструктаж проводиться індивідуально окремому працівнику або групі працівників. Обсяг і зміст цільового інструктажу визначаються залежно від виду робіт, що виконуватимуться.

Вступний інструктаж проводиться спеціалістом служби охорони праці або іншим фахівцем відповідно до наказу (розпорядження) керівництва, який в установленому порядку пройшов навчання і перевірку знань з питань охорони праці.

Первинний, повторний, позаплановий і цільовий інструктажі проводить безпосередній керівник структурного підрозділу, інший керівник або фахівець, якому керівник закладу своїм розпорядженням доручив проведення інструктажу. Інструктажі завершуються перевіркою знань у вигляді усного опитування або за допомогою технічних засобів, а також перевіркою набутих навичок безпечних методів праці. Перевірка знань здійснюється особою, що проводила інструктаж. Про проведення інструктажу і перевірки знань робляться відповідні записи в Журналі реєстрації інструктажів з питань охорони праці.

Позачергове навчання і перевірка знань посадових осіб і спеціалістів з питань охорони праці проводяться при переведенні працівника на іншу роботу або призначенні його на нову посаду, яка вимагає додаткових знань з питань охорони праці.

Посадові особи, у тому числі спеціалісти з питань охорони праці підрозділів, де стався нещасний випадок (професійне отруєння) груповий або із смертельним наслідком, повинні протягом місяця пройти позачергове навчання і перевірку знань з питань охорони праці в порядку, встановленому «Типовим положенням про порядок проведення навчання і перевірки знань з питань охорони праці», якщо комісією з розслідування встановлено факт порушення ними вимог нормативно-правових актів з охорони праці.

До самостійної роботи допускаються особи віком не молодше 18 років, якщо це не визначено іншими нормативними актами, розпорядженням по підрозділу після проходження обов'язкових попередніх (при прийомі на роботу) і періодичних (протягом трудової діяльності) медичних оглядів та за висновком лікувального закладу, якщо ця робота не протипоказана за станом здоров'я, а також проходження навчання, інструктажу і перевірки знань з питань охорони праці.

Працівникові не може пропонуватися робота, яка за медичним висновком протипоказана йому за станом здоров'я.

Кожна особа з постійного та перемінного складу Житомирської академії поліції **зобов'язана:**

дбати про особисту безпеку і здоров'я, а також про безпеку і здоров'я оточуючих людей в процесі виконання будь-яких робіт, освітнього процесу чи під час знаходження на території Житомирської академії поліції;

знати і виконувати вимоги нормативно-правових актів з охорони праці;

проходити в установленому порядку попередні та періодичні медичні огляди;

дотримуватися правил внутрішнього трудового розпорядку;

співпрацювати з керівництвом в справі організації безпечних і нешкідливих умов праці, особисто вживати посильних заходів щодо усунення будь-якої ситуації, яка створює загрозу його життю чи здоров'ю, або оточуючих його людей і природному середовищу;

на роботу та навчання з'являтися у встановлений час та відпочивши. Хворі або особи, що знаходяться в стані алкогольного, токсичного або наркотичного сп'яніння, до роботи не допускаються і повинні бути спрямовані безпосереднім керівником для огляду про стан здоров'я в медпункт або психоневрологічний диспансер;

перед початком роботи чи заняття оглянути своє робоче місце, перевірити справність обладнання, пристосувань, інструментів, захисних і запобіжних засобів. Якщо виявлені несправності, вжити заходів до їх усунення. Якщо порушення самостійно усунути неможливо, то не приступаючи до роботи чи навчального процесу довести до відома керівництва;

виконувати тільки доручену роботу;

не допускати дій, які можуть призвести до нещасного випадку, створення аварійної ситуації або надзвичайної події;

при виконанні робіт застосовувати всі передбачені засоби індивідуального та колективного захисту згідно з їх захисними властивостями; не допускати застосування засобів індивідуального захисту, захисні властивості яких не відповідають умовам виконуваної роботи;

при виявленні небезпечного діяння з боку поруч працюючого працівника, призупинити його роботу і повідомити керівництво про небезпечні дії;

не приступати до роботи, якщо умови її виконання суперечать вимогам інструкцій та інших нормативних актів з охорони праці та пожежної безпеки. При виконанні робіт чи участі в заняттях забезпечити особисту безпеку і безпеку осіб, які перебувають поруч;

утримувати своє робоче місце в чистому і справному стані.

Кожен із постійного і перемінного складу закладу має право відмовитися від дорученої роботи, якщо створилася ситуація, небезпечна для його життя чи здоров'я, для життя і здоров'я оточуючих його людей або для виробничого та навколишнього середовища. Працівник чи слухач зобов'язаний негайно повідомити про це керівництво закладу.

Для попередження випадків нападу бродячих тварин (собак, кішок та ін.) на працівників, слухачів Житомирської академії поліції і виключення випадків травмування на території закладу, всім забороняється підгодовувати бродячих тварин, а також облаштовувати для бродячих тварин тимчасове або постійне житло.

На території закладу забороняється вживання спиртних напоїв, токсичних і наркотичних речовин, а також знаходження працівника, слухача в нетверезому стані, в стані токсичного чи наркотичного сп'яніння. При підозрі на алкогольне

сп'яніння таких осіб необхідно перевірити на наявність алкоголю за допомогою алкотестера. При позитивному результаті працівник, слухач повинен бути відсторонений від роботи в установленому порядку.

При підозрі токсичного або наркотичного сп'яніння особа повинна бути відсторонена від роботи в установленому порядку і спрямована в спеціалізований заклад для обстеження.

Про всі порушення, виявлені в процесі роботи, кожен з постійного і перемінного особового складу закладу зобов'язаний доповісти керівництву.

За порушення вимог, викладених в Інструкції, працівник чи слухач несе відповідальність відповідно до чинного законодавства України.

2. Вимоги безпеки під час пересування

2.1. Під час пересування необхідно користуватися пішохідними доріжками та тротуарами, перехідними містками і тунелями, дотримуючись правої сторони, а де їх немає - слідувати по узбіччю автодороги по лівій стороні, назустріч транспорту, що рухається.

2.2. Перетинати проїжджу частину дороги і залізничного шляху слід у встановлених місцях, обладнаних переходами або світлофорами. При відсутності в зоні видимості переходу дозволяється переходити автодорогу під прямим кутом до краю проїзної частини на ділянках, де вона добре проглядається в обидві сторони на відстань не менше 100 м в кожную сторону, забезпечивши особисту безпеку.

2.3. Посадка в транспортні засоби і висадка з них дозволяється при повній їх зупинці і лише з боку тротуару (узбіччя автодороги).

2.4. Необхідно пам'ятати, що автомобіль (автобус, тролейбус) обходять ззаду, а трамвай - спереду.

2.5. Під час пересування необхідно бути уважним і обережним, візуально оглядати стан покриття пішохідної доріжки перед собою, прислухатися до сигналів транспортних засобів, дотримуватись вимог знаків безпеки, не переходити огороження небезпечних зон.

Остерігатися попадання в люки, отвори, колодязі, траншеї, котловани, які можуть виявитися відкритими і необгородженими.

В осінньо-зимовий період і в дощову погоду бути особливо уважним, тому що на шляху проходження можуть виявитися обмерзлі або залиті водою ділянки, не наближатися до колон, будівель і споруд, де можливо травмування звисаючими бурульками.

2.6. При русі по сходах необхідно бути уважним і обережним, дивитися під ноги, триматися за поручні (при їх наявності), не тримати руки в кишенях.

Необхідно пам'ятати, що за конструктивними особливостями перша і остання сходинки маршових сходів по висоті можуть відрізнятися від висоти інших сходінок.

Особливо обережним потрібно бути в місцях з недостатнім освітленням при несприятливих погодних умовах (дощ, сніг, ожеледь, туман і т.п.), в результаті чого сходи можуть бути вологими, слизькими і покриті опадами.

Рекомендується для пересування по території підрозділу використовувати взуття закритого типу на невисокому каблучі і нековзною підошвою.

2.7. Знаходиться не на своєму робочому місці або в інших підрозділах, якщо це не входить до службових обов'язків або без завдання керівництва - забороняється.

2.8. Не дозволяється перебування працівника, що входить до постійного складу в неробочий час, у вихідні або святкові дні на території підрозділу без завдання керівництва.

2.9. Слухачам дозволяється відбувати в звільнення за місцем проживання у вихідні і святкові дні лише з дозволу начальника Житомирської академії поліції чи особи, яка його заміщає. При цьому використовувати особистий транспорт допускається при суворому дотриманні правил дорожнього руху.

У звільненні дотримуватись правил поведінки в побуті.

3. Вимоги електробезпеки

3.1. Існує чотири особливості ураження електричним струмом:

відсутність зовнішніх ознак небезпеки ураження електричним струмом. Людина не може побачити, почути або якимось іншим чином завчасно виявити можливість ураження;

тяжкість електротравм. Втрата працездатності при електротравмах, як правило, буває тривалою, можливі смертельні наслідки;

струми промислової частоти величиною 10-25 мА можуть викликати інтенсивні судороги м'язів, внаслідок чого відбувається так зване «приковування» до струмоведучих частин. Людина при цьому не може самостійно звільнитися від дії електричного струму;

існує можливість подальшого механічного травмування.

3.2. Величина змінного струму вище 0.01- 0.2 ампер, а постійного – не вище 0,05 ампер небезпечна для життя людини; величина струму в 0,1 ампер і вище - смертельна.

3.3. У відношенні небезпеки ураження людей електричним струмом різняться:

приміщення без підвищеної небезпеки, в яких відсутні умови, що створюють підвищену або особливу небезпеку;

приміщення з підвищеною небезпекою, що характеризуються наявністю в них одного з таких умов, що створюють підвищену небезпеку:

- 1) вогкості або струмопровідного пилу;
- 2) струмопровідних підлог (металевих, залізобетонних і т.п.);
- 3) високої температури;

особливо небезпечні приміщення, які характеризуються наявністю в них одного з таких умов, що створюють особливу небезпеку:

- 1) особливої вогкості;
- 2) хімічно активного чи органічного середовища;
- 3) одночасно двох або більше умов підвищеної небезпеки.

3.4. Основними заходами захисту від ураження електричним струмом є: забезпечення недоступності струмоведучих частин, що знаходяться під напругою, для випадкового дотику;

захист людей від ураження електричним струмом при пошкодженні ізоляції, а також появі напруги на корпусах, кожухах та інших неструмоведучих частинах електрообладнання;

3.5. Обслуговування діючих електроустановок, проведення в них оперативних перемикачів, організація і виконання ремонтних, монтажних або налагоджувальних робіт та випробувань дозволяється спеціально підготовленим особам електротехнічного персоналу.

3.6. Працівники, які обслуговують електроустановки, зобов'язані знати «Правила улаштування електроустановок», «Правила технічної експлуатації електроустановок споживачів» і «Правила безпечної експлуатації електроустановок споживачів» в обсязі вимог, визначених професією і посадою, мати відповідну теоретичну і практичну підготовку, пройти перевірку знань і мати відповідну виконуваних робіт кваліфікаційну групу з електробезпеки.

Працівнику, який пройшов перевірку знань, видається посвідчення встановленої форми. Посвідчення про перевірку знань є документом, який засвідчує право на самостійну роботу в електроустановках на зазначеній посаді за фахом.

Під час виконання службових обов'язків працівник повинен мати при собі посвідчення про перевірку знань. При відсутності посвідчення, наявності посвідчення з простроченими термінами перевірки знань, при відсутності у посвідченні відмітки про медичний огляд працівник до роботи не допускається. При цьому посвідчення у працівника вилучається.

Періодична перевірка знань для електротехнічного персоналу, який безпосередньо обслуговує діючі електроустановки або проводить в них налагоджувальні, електромонтажні, ремонтні або профілактичні роботи, проводиться не рідше 1 разу на рік.

3.7. Для отримання I кваліфікаційної групи з електробезпеки, незалежно від посади і професії, необхідно пройти інструктаж з електробезпеки під час роботи в даній електроустановці з оформленням в журналі реєстрації інструктажів з питань охорони праці. Мінімальний стаж роботи в електроустановках і видання посвідчень працівникам з групою I не вимагається.

3.8. Кожен з постійного і перемінного складу, що виявив несправність електроустановки або засобів захисту, зобов'язаний негайно повідомити про це керівництво.

3.9. Несправності в електромережах та електроапаратурі, які можуть викликати іскріння, коротке замикання, перегрів горючої ізоляції кабелів і проводів, повинні негайно усуватися; несправну електромережу слід відключати до приведення її в безпечний стан.

3.10. Переносні ручні електричні світильники повинні мати рефлектор, захисну сітку, гачок для підвішування та шланговий провід з вилкою. Сітка повинна бути закріплена на рукоятці гвинтами або хомутами.

Патрон повинен бути вбудований в корпус світильника так, щоб струмопровідні частини патрона і цоколя лампи були недоступні для дотику.

3.11. Вилки розетки і вилки напругою 12 і 42 В не повинні бути конструктивно сумісні з розетками 127 і 220 В.

3.12. Забороняється торкатися до електроустановок, знімати і відкривати захисні кожухи рубильників, ЩО, ЩСУ і т.д., а також користуватися несправним електроінструментом.

3.13. Працівники, допущені до роботи з електроінструментом, повинні попередньо пройти навчання та перевірку знань з безпечного виконання робіт з використанням електроінструменту.

3.14. Кожен працівник, слухач повинен знати безпечні способи звільнення потерпілого від дії електричного струму, забезпечивши при цьому особисту безпеку від ураження електрострумом.

3.15. Забороняється працювати з електроінструментом, у якого закінчився термін періодичної перевірки, а також в разі виникнення хоча б однієї з таких несправностей:

- пошкодження штепсельного з'єднання, кабелю або його захисної трубки;
- пошкодження кришки вимикача;
- ненадійна робота вимикача;
- іскріння щіток на колекторі, що супроводжується круговим вогнем на його поверхні;
- витікання масла з редуктора або вентиляційних каналів;
- поява диму або специфічного запаху, характерного для ізоляції, що горить;
- поява підвищеного шуму, стуку, вібрації;
- поломка або поява тріщин в корпусних деталях, рукоятці, захисному огороженні;
- ушкодження робочої частини інструменту;
- зникнення електричного зв'язку між металевими частинами корпусу та нульовим захисним штирем штепсельної вилки.

4. Вимоги до санітарії та особистої гігієни

4.1. Гігієна праці розглядає питання, пов'язані з умовами роботи і їхнім впливом на людський організм; розробляє гігієнічні і лікувально-профілактичні заходи, спрямовані на поліпшення і збереження здоров'я працівників, здобувачів освіти, підвищення працездатності і продуктивності праці.

4.2. Раціональна організація питного режиму сприяє нормальному самопочуттю і забезпечує працездатність людини.

4.3. Слід пам'ятати, що добова потреба дорослої людини у воді - 30-40 грам на 1 кг ваги тіла. Вважається, що в середньому людина вживає сумарно на добу 2,5 літри води.

З метою профілактики захворювань температура питної води повинна бути не нижче + 8 ° С.

У теплу пору року оптимальною температурою питної води для отримання ефекту позитивного самопочуття є + 20 ° С.

4.4. Приймати їжу необхідно в спеціально передбачених місцях (їдальня, буфет, кімната прийому їжі) з дотриманням заходів безпеки при користуванні столовими приборами і посудом. Забороняється приймати їжу на робочому місці.

4.5. Необхідно дотримуватись особистої гігієни, що сприяє збереженню і зміцненню здоров'я людини.

4.6. Не пити сиру воду і не їсти не промиті окропом фрукти і овочі. Приготовлені страви зберігати в холодильнику не більше двох діб.

5. Вимоги до безпечної поведінки під час відпочинку біля водоймищ

5.1. Фактори небезпеки, що виникають під час відпочинку біля води.

- під час відпочинку біля води та купання у водоймищах людина знаходиться у незвичному становищі, що може призвести до травмування чи загибелі людини;

- травмування чи загибель людини під час відпочинку біля води та купання у водоймищах настає у разі:

- невиконання елементарних правил безпеки;

- порушень правил поведінки під час купання;

- харчових отруєнь неякісними чи зіпсованими харчами;

- незнання правил першої медичної допомоги у разі утоплення;

- отримання теплових чи сонячних ударів.

5.2. До невиконань елементарних правил безпеки належать:

необережне поведіння під час відпочинку біля води на необладнаних пляжах призводить до падінь з обривів, у хащі, заглибини, ями, що призводить до отримання переломів, забиття та ін.;

ходіння по берегу водоймища без взуття призводить до порізів ніг кореневищами, мушлями тощо;

невміння користуватися ріжучими та колючими предметами призводить до отримання ріжучих та колючих травм кінцівок та тулуба;

необачливе ставлення до різного природного роду загроз (блискавка, сильний вітер тощо).

5.3. До порушень правил поведінки під час купання належать:

- стрибки з обривистих берегів;

- занурювання під воду у незнайомих водоймищах;

- купання у зарослих травою водоймищах тощо.

5.4. До харчових отруєнь належать випадки, коли людина вживає їжу, що тривалий час пролежала на сонці й зіпсувалася.

5.5. Незнання правил надання першої допомоги потерпілому у разі утоплення призводить до втрати часу і загибелі людини.

5.6. Отримання теплових чи сонячних ударів (перегрівання) настає у разі ненормованого знаходження людини на відкритому просторі під сонцем.

5.7. Плавати рекомендують не більше 20 хв., при чому такий хронометраж повинен збільшуватися поступово, починаючи з 3-5 хв. Після тривалого

перебування на сонці пірнати у воду не можна. Заборонено купатися у стані алкогольного сп'яніння.

5.8. Входити у водойму треба обережно. Для купання потрібно обирати безпечні місця з поступовим схилом та твердим і чистим дном. Ніколи не пірнати у незнайомих місцях, не плавати наодинці, у воді обирати відстань, яку під силу подолати.

5.9. При захопленні течією, не намагатися з цим боротися. Треба пливати униз за течією, поступово, під невеликим кутом, наближаючись до берега.

5.10. Не панікувати і не розгублюватися, навіть якщо потрапили у вир. Необхідно набрати побільше повітря в легені, зануритися у воду, зробити сильний ривок в бік і пливати.

5.11. Пам'ятати про те, що наближатися до суден, човнів і катерів, які пропливають поблизу – не дозволяється. Також не допускати на воді грубих ігор, що пов'язані з обмеженням руху рук і ніг. Слід обережно плавати на надуваних матрацах, автомобільних камерах і надувних іграшках, оскільки вітром або течією їх може віднести далеко від берега.

5.12. Діти мають купатися лише з дорослими. Ні в якому разі не можна залишати малят біля води без нагляду.

5.13. Під час купання забороняється:
стрибати у воду з човнів, катерів, споруд не призначених для цього;
пірнати з мостів, дамб, причалів, дерев, високих берегів;
використовувати для плавання такі небезпечні засоби, як дошки, колоди та інше знаряддя, не призначене для плавання;
забруднювати воду і берег, прати білизну й одяг у місцях, відведених для купання.

6. Надання першої домедичної допомоги при нещасних випадках

6.1. Про кожний нещасний випадок (у тому числі поранення) кожна особа з постійного і перемінного особового складу, яка його виявила, або сам потерпілий повинні негайно повідомити керівництво і вжити заходів до надання необхідної допомоги.

Надання першої допомоги потерпілому має виконуватися в такій послідовності:

- усунути вплив на організм потерпілого факторів, що загрожують здоров'ю та життю (звільнити від дії електричного струму, погасити палаючий одяг, витягти з води і т.д.), оцінити стан потерпілого;

- визначити характер і тяжкість травми у потерпілого та послідовність заходів щодо його врятування;

- виконати необхідні заходи щодо врятування постраждалого (відновити прохідність дихальних шляхів, провести штучне дихання, непрямий масаж серця; зупинити кровотечу; накладити пов'язку і т.д.);

- підтримувати основні, життєві функції організму потерпілого до прибуття медичного працівника.

У разі нещасного випадку, що стався в межах закладу, слід викликати швидку медичну допомогу за тел. 103, або вжити заходів для транспортування потерпілого в найближчий лікувальний заклад.

6.2. При ураженні електричним струмом необхідно якомога швидше звільнити потерпілого від дії струму, так як від тривалості його дії на організм залежить важкість електротравми. Відключення електроустановки можна виконати за допомогою вимикача, рубильника чи іншого пристрою, що вимикає, а також шляхом зняття запобіжників, роз'єму штепсельних з'єднань, створення штучного короткого замикання на повітряній лінії (накидання) і т.д. При одночасному ураженні блискавкою кількох людей, допомогу необхідно надавати спочатку потерпілим, які знаходяться в стані клінічної смерті, а вже потім іншим, у яких ознаки життя збереглися.

Якщо потерпілий від ураження електричним струмом знаходиться в несвідомому стані, але дихання і пульс стійкі, його слід зручно укласти, розстебнути одяг, створити приплив свіжого повітря, піднести до носа змочений нашатирним спиртом ватний тампон і забезпечити повний спокій. При відсутності дихання - робити штучне дихання і зовнішній (непрямий) масаж серця безперервно до прибуття лікаря.

Навіть якщо потерпілий знаходиться в свідомості і говорить про гарне самопочуття, його необхідно направити до лікувального закладу у супроводі медичного працівника і на ношах, тому що стан таких людей може раптово погіршитися в будь-який момент.

6.3. Надати хворому відповідне положення: укласти на тверду поверхню, поклавши під лопатки валик з одягу. Голову максимально закинути назад. Очистити ротову порожнину від слизу і блювотних мас намотаним на вказівний палець носовою хусткою.

При непрямому масажі серця долоні однієї руки встановлюють на нижній третині грудини, а долоню іншої поміщають на тил першої, перпендикулярно до її осі; пальці першої кисті повинні бути злегка підняті і не чинити тиску на грудну клітку потерпілого. Руки повинні бути випрямлені в ліктьових суглобах. Той, хто робить масаж, повинен стояти досить високо, якби нависаючи своїм тілом над потерпілим і тиснучи на грудину не тільки зусиллям рук, але і вагою свого тіла. Сила натискання повинна бути достатньою, для того щоб змістити грудину у напрямку до хребта на 4-6 см.

Темп масажу повинен бути таким, щоб забезпечити не менше 60 стиснень серця в 1 хв.

Через кожні 10-12 натискань на грудну клітку робити 2-3 глибоких вдихання в рот або ніс потерпілого, попередньо розкривши рот шляхом висунування нижньої щелепи вперед (для цього по два пальці обох рук поставити позаду кутів нижньої щелепи і, впираючись великими пальцями в її край, висунути нижню щелепу вперед так, щоб нижні зуби були попереду верхніх). Якщо неможливо відкрити рот потерпілого, вдувати повітря в його легені слід через ніс, щільно закривши при цьому його рот.

Штучне дихання припиняється при відновленні самостійного дихання потерпілого. Час проведення серцево-легеневої реанімації повинно проводитися не менше 30-40 хв. або до прибуття медичних працівників.

6.4. Перша допомога при зовнішній кровотечі залежить від її характеру. Так, при невеликій капілярній або венозній кровотечі з рани на руці або нозі достатньо накласти стерильну пов'язку і тугіше її прибинтувати.

Мікротравму необхідно обробити антисептичним засобом і звернутися в поліклініку або травматологічний пункт, тому що будь-яке пошкодження шкірного покриву може привести до розвитку важкого гнійного процесу, а також правця.

6.5. При пошкодженні кровоносної судини і зовнішній кровотечі необхідно досить сильно притиснути пальцями судину, що кровоточить до підлягаючої кістки вище рани і накласти тугу пов'язку поверх стерильної або чистої серветки. При будь-якій кровотечі пошкодженої частини тіла надають піднесене становище і забезпечують спокій (транспортна іммобілізація). Остаточна зупинка кровотечі проводиться в лікувальному закладі, в яке негайно повинен бути доставлений потерпілий.

Якщо мова йде про артеріальну кровотечу, не варто витрачати дорогоцінний час на пошуки джгута. Якнайшвидше пережміть пальцями фонтан червоної крові, інакше до моменту накладення джгута людина може не дожити, але тому що вже через 10-15 хв. руки починають втомлюватися, і тиск слабшає, то в зв'язку з цим, відразу ж після притиснення артерії, потрібно покликати на допомогу тих, хто поруч і викликати швидку допомогу.

6.6. Кровотечу з кінцівки можна швидко зупинити шляхом згинання кінцівки в суглобах. Для цього необхідно засукати рукав або штанину брюк потерпілого, зробити грудку (валик) з будь-якої матерії і вкласти його в місце згину суглоба, розташованого вище місця поранення, і сильно до відмови зігнути суглоб. У цьому положенні руку або ногу треба зв'язати або прив'язати до тулуба потерпілого.

Якщо цей спосіб застосувати неможливо через перелом кінцівок, необхідно накласти джгут, використовуючи для цього пружну, що розтягується, тканину, гумову трубку або стрічку. Але не слід для цього використовувати дріт.

Накладати джгут треба вище місця поранення, причому обов'язково поверх тканини або одягу. Перший виток роблять особливо тугим, а наступні три поступово послаблюють так, щоб між ними не утискала шкіра. Тиск на кінцівку має бути достатнім для припинення кровотечі, але не викликає повного знекровлення кінцівки.

Після накладення джгута надійно прикріпити до нього записку із зазначенням часу, дати накладення, прізвища та посади рятувальника.

Необхідно пам'ятати, що накладений джгут не можна тримати довше 1,5-2 годин, а в холодну пору року - 0,5 - 1 годину. Періодично через 30 - 60 хв. джгут слід послабити, розпустити на кілька хвилин (на цей час перетиснути судину вище джгута пальцем), промасажувати (легко) борозну від джгута,

попередньо передавлюючи судину, що кровоточить пальцем або долонею, і накласти джгут знову, якщо кровотечу не зупинено. Категорично забороняється накладати поверх джгута пов'язки, його повинно бути добре видно.

6.7. Кровотечу з малої артерії найкраще зупинити, наклавши тугу пов'язку на оброблену рану поверх стерильної або чистої серветки (бинта). До джгута або пов'язки необхідно покласти записку із зазначенням часу їх накладення.

6.8. При кровотечі з носа слід злегка нахилити голову потерпілого вперед, затампонувати ніздрі чистою серветкою або ватою, змоченою в перекису водню. Також можна накласти на перенісся холодну примочку, яку слід міняти в міру її нагрівання. Неправильно: закидання голови назад, так як при цьому буде неможливо з'ясувати чи припинилась кровотеча.

При кровотечі з рота (кривавої блювоти) потерпілого слід покласти на боці, повернувши голову набік, і негайно доставити в лікувальний заклад.

6.9. При забої необхідно створити забитому органу повний спокій, на область пошкодження прикласти холодний компрес і накласти тугу пов'язку.

6.10. Загальне правило при переломах - якомога менше переміщати переламану кінцівку, при накладенні шини намагатися не змістити переламані частини кістки. Шина формується на здоровій кінцівці і тільки після цього фіксує пошкоджену кінцівку в нерухомому стані. Не можна самостійно намагатися вправити вивих, це може зробити тільки фахівець.

6.11. При переломі хребта необхідно, не піднімаючи потерпілого, обережно підсунути під нього дошку або повернути його на живіт, прибинтувати до дошки або листу фанери.

6.12. При переломі і вивиху нижньої кінцівки необхідно зміцнити ногу з зовнішньої сторони шиною (фанерою, пластиною, палицею і т.п.) так, щоб один кінець її доходив до пахви, а інший до п'яти. Внутрішню шину зміцнити від паху до п'яти.

6.13. При переломі і вивиху ключиці необхідно покласти в пахову западину невеликий клапоть матерії і руку під прямим кутом підв'язати до шиї і прибинтувати до тулуба. До місця пошкодження прикласти холодний компрес.

6.14. При переломі і вивиху кистей рук необхідно накласти шини, прибинтувати до тулуба.

6.15. При переломі і вивиху кисті і пальців рук необхідно в долоню потерпілого вкласти грудку вати або бинта, щоб пальці були трохи зігнуті, потім накласти широку (в ширину долоні) шину так, щоб вона починалася від середини передпліччя і закінчувалася у кінця пальців.

6.16. При розтягуванні зв'язок необхідно прикласти до місця пошкодження холодний компрес, туго перебинтувати і забезпечити спокій.

6.17. Перша допомога при опіках полягає в припиненні дії вражаючого фактора. При опіках полум'ям слід загасити палаючий одяг, винести потерпілого із зони пожежі; при опіках гарячими рідинами або розплавленим металом - швидко видалити одяг з області опіків (одяг краще розрізати, можна по швах, але таким чином, щоб вся рана стала добре доступна). Правильно охолоджувати уражене місце холодною водою протягом 10 - 15 хв.

Обпалену поверхню прикрити бинтом або марлею. При неглибоких опіках бинт або марлю змочити спиртом.

6.18. При опіках очей електричною дугою необхідно прикласти до очей холодні примочки.

6.19. При опіках міцними кислотами (сірчаної, соляної) уражене місце негайно промити під струменем води протягом 10 - 15 хв., а потім обробити 10% розчином питної соди.

6.20. При попаданні кислоти або її парів в очі або порожнину рота промити очі і порожнину рота 5% -м розчином питної соди.

6.21. При обмороженнях різних частин тіла (обличчя, руки, ноги) потерпілого вносять у тепле приміщення, знімають взуття і рукавички, відморожену кінцівку (якщо немає пухирів) спочатку розтирають сухою тканиною, а потім поміщають в таз з теплою (32-34 °C) водою. Протягом 10 хв. температуру доводять до 40-45 °C. Якщо біль, що виникає при відігріванні, швидко проходить, пальці приймають звичайний вид або трохи набряклі, а чутливість відновлюється, то кінцівку витирають насухо, протирають 33% розчином спирту і надягають сухі шкарпетки, а зверху - вовняні шкарпетки (або рукавички, якщо відморожені руки). Потерпілому рекомендують звернутися до лікаря.

6.22. При непритомному стані необхідно: укласти на рівну поверхню з піднятими ногами і злегка опущеною головою (або посадити і різко нахилити голову вниз). Розстебнути одяг (розстебнути комір, ослабити пасок). Забезпечити доступ свіжого повітря. Скропити обличчя і тіло холодною водою. Дати вдихнути пари нашатирного спирту. Якщо потерпілий не приходить до тями - викликати медиків, перевірити життєві функції і при відсутності серцебиття і свідомості, почати реанімаційні заходи.

6.23. При теплових судамах необхідно вивести постраждалого в прохолодне місце, забезпечити йому спокій, охолодити його і дати йому випити електролітно-вуглеводний напій (сік, молоко або електролітно-вуглеводний напій промислового виробництва). Постраждалого необхідно укласти в прохолодному місці, зняти з нього якомога більше одягу, охолодити його, і викликати бригаду швидкої медичної допомоги. Прикладання льоду і масаж м'язів також можуть бути корисні. Тепловий удар вимагає виклику бригади швидкої медичної допомоги та внутрішньовенного введення рідин. Особа, що надає першу допомогу, не повинна змушувати потерпілого пити.

6.24. Перша допомога у разі харчових отруєнь:

покласти постраждалого і промити йому шлунок: дати випити 4-5 склянок кип'яченої води кімнатної температури або содового розчину (1 чайна ложка на склянку води) чи слабкого розчину перманганату калію (блідого-рожевого кольору);

викликати блювоту введенням до рота пальця (процедуру продовжують до настання чистих промивань);

напоїти постраждалого прохолодним міцним чаєм.

6.25.Перша допомога у разі утоплення.

Першу (долікарську) допомогу надають на місці протягом 1-5 хв. оточуючі, виявивши постраждалого.

Найбільш результативною допомогою постраждалому від утоплення є штучне дихання (з рота до рота; з рота до носу) і закритий масаж серця, що проводять в такій послідовності:

- швидко вивільнити дихальні шляхи постраждалого від води;

- очистити рот та ніс від піску та сторонніх частин, використовуючи палець своєї руки, який попередньо обертають носовим платком чи чистою тканиною;

- голову постраждалого повернути у бік;

- для видалення води з верхніх дихальних шляхів постраждалого перевертають на живіт і, піднявши, роблять удар між лопатками;

- для видалення води із легенів та шлунку постраждалого необхідно покласти грудною кліткою на зігнуте коліно людини, що надає допомогу, і, підтримуючи лоб постраждалого, надавити між лопатками;

Після цього необхідно провентилувати легені:

- постраждалого покласти на тверду поверхню, закинути його голову та розкрити щелепи;

- швидко вивільнити від одержі, що здавлює грудну клітку, шию та тулуб;

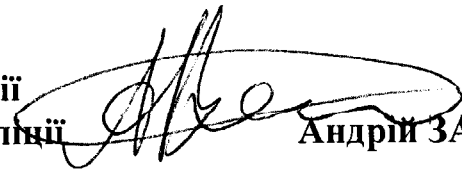
- упевнитися, що язик постраждалого не заважає диханню;

- зробивши глибоке вдихання, зробити видих до легенів постраждалого через його рот, закриваючи ніс постраждалого пальцями;

- далі надавлювати на грудну клітку постраждалого;

- такі дії виконувати послідовно через кожні 2-3 секунди.

Інженер з охорони праці І-ї категорії
ВЛМТЗ Житомирської академії поліції



Андрій ЗАГОРУЙКО