



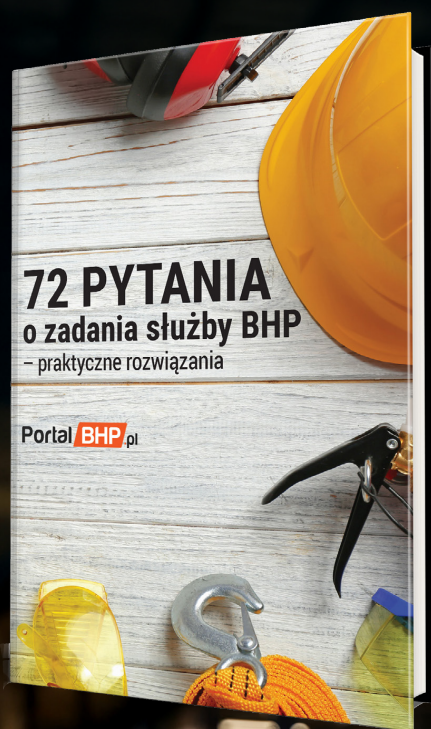
BHP

a pierwsza pomoc w firmie

Portal **BHP**.pl

Biblioteczka BHP – Twoje centrum wiedzy o bezpieczeństwie!

Zadbaj o bezpieczeństwo pracy z profesjonalnymi publikacjami dla specjalistów BHP!
Praktyczne analizy, eksperckie porady i najnowsze przepisy – wszystko w jednym miejscu.
Sięgnij po sprawdzone źródła i podnieść standardy bezpieczeństwa!



Sprawdź już dziś!

Portal **BHP**.pl



Książkę poleca:

Portal **BHP** .pl

Czy Twój pracownik wie, jak reagować w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia?

Wypadek w pracy może wydarzyć się w każdej firmie – niezależnie od branży. Od szybkiej i właściwej reakcji zależy bezpieczeństwo pracowników, ograniczenie skutków zdarzenia, a często także życie poszkodowanego.

Książka „BHP a pierwsza pomoc w firmie” to praktyczny poradnik, który łączy przepisy prawa pracy i BHP z realnymi procedurami pierwszej pomocy. To nie tylko teoria, ale przede wszystkim praktyczne wskazówki i schematy działań, które możesz natychmiast wdrożyć w swojej firmie. Zadbaj o bezpieczeństwo w miejscu pracy – Twój pracownik i Twoja firma na tym zyskają.



Portal **BHP** .pl

Publikacje i prenumerata wydawnictw:
tel.: 22 518 29 29 • faks: 22 617 60 10
e-mail: cok@wip.pl

ISBN 978-83-8409-279-8



9 788384 092798

Cena brutto 59,99 zł

UO:H5

BHP

a pierwsza pomoc w firmie

Copyright © by Wiedza i Praktyka sp. z o.o.

Warszawa 2025

Autorzy: Agnieszka Gawrońska, Marcin Śpiewakowski, Piotr Skura, Adam M. Pietrzak, Tomasz Zwolek,
Lesław Zieliński

Redakcja: Anna Jagodzińska

Redakcja merytoryczna: Bartosz Łukasiak, Kinga Grodzicka-Lisek

Menedżer produktu: Agnieszka Śliwińska

Koordynator projektów wydawniczych: Anna Jagodzińska

Zastępca dyrektora: Head of B2B Market: Szymon Danowski

Zdjęcie na okładce: Freepick

Korekta: Zespół

Koordynator produkcji: Mariusz Jezierski

Projekt graficzny okładki: Agnieszka Makowska

Skład i łamanie: Agnieszka Makowska

ISBN: 978-83-8409-279-8

Numer produktu: UOH85

© Copyright by Wiedza i Praktyka sp. z o.o.

Warszawa 2025

WYDANIE I

Wiedza i Praktyka sp. z o.o.

ul. Łotewska 9a, 03-918 Warszawa,

tel. 22 518 29 29, faks 22 617 60 10

e-mail: cok@wip.pl

NIP: 526-19-92-256

Numer KRS: 0000098264 – Sąd Rejonowy dla m.st. Warszawy, XIII Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego

Wysokość kapitału zakładowego: 200.000 zł

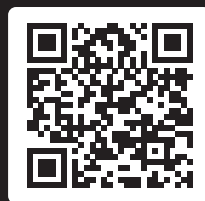
Druk: KRM Druk sp. z o.o

Publikacja „BHP a pierwsza pomoc w firmie” chroniona jest prawem autorskim. Przedruk i sprzedaż tych materiałów bez zgody wydawcy są zabronione. Zakaz nie dotyczy cytowania publikacji z powołaniem się na źródło. Publikacja „BHP a pierwsza pomoc w firmie” została przygotowana z zachowaniem najwyższej staranności i wykorzystaniem wysokich kwalifikacji, wiedzy i doświadczenia autorów i konsultantów. Zaproponowane w publikacji „BHP a pierwsza pomoc w firmie” wskazówki, porady i interpretacje nie mają charakteru porady prawnej i dotyczą sytuacji typowych. Ewentualne zastosowanie się do nich powinno być skonsultowane z wykwalifikowanym specjalistą lub ekspertem, w celu uwzględnienia indywidualnych okoliczności związanych z daną sprawą, w związku z czym zastosowanie lub wykorzystanie w jakikolwiek sposób informacji zawartych w tych materiałach następuje na własne ryzyko i odpowiedzialność osoby tego dokonującej. Publikowane rozwiązania nie mogą być traktowane jako oficjalne stanowiska organów i urzędów państwowych.

Spis treści

Słowo od redaktora	5
I. Podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy	6
II. Pierwsza pomoc przy ranach i urazach	20
Krwotok	21
Rany	22
Zranienia	24
Urazy kończyn	26
Urazy głowy i kręgosłupa	31
III. Pierwsza pomoc przy oparzeniach i odmrożeniach	34
Oparzenia	35
Oparzenia termiczne	39
Oparzenia chemiczne	40
Hipotermia	42
Odmrożenia	44
IV. Pierwsza pomoc przy niespodziewanych wypadkach	45
Zakrzuszenia	46
Wstrząs uczuleniowy	48
Porażenie prądem elektrycznym	49

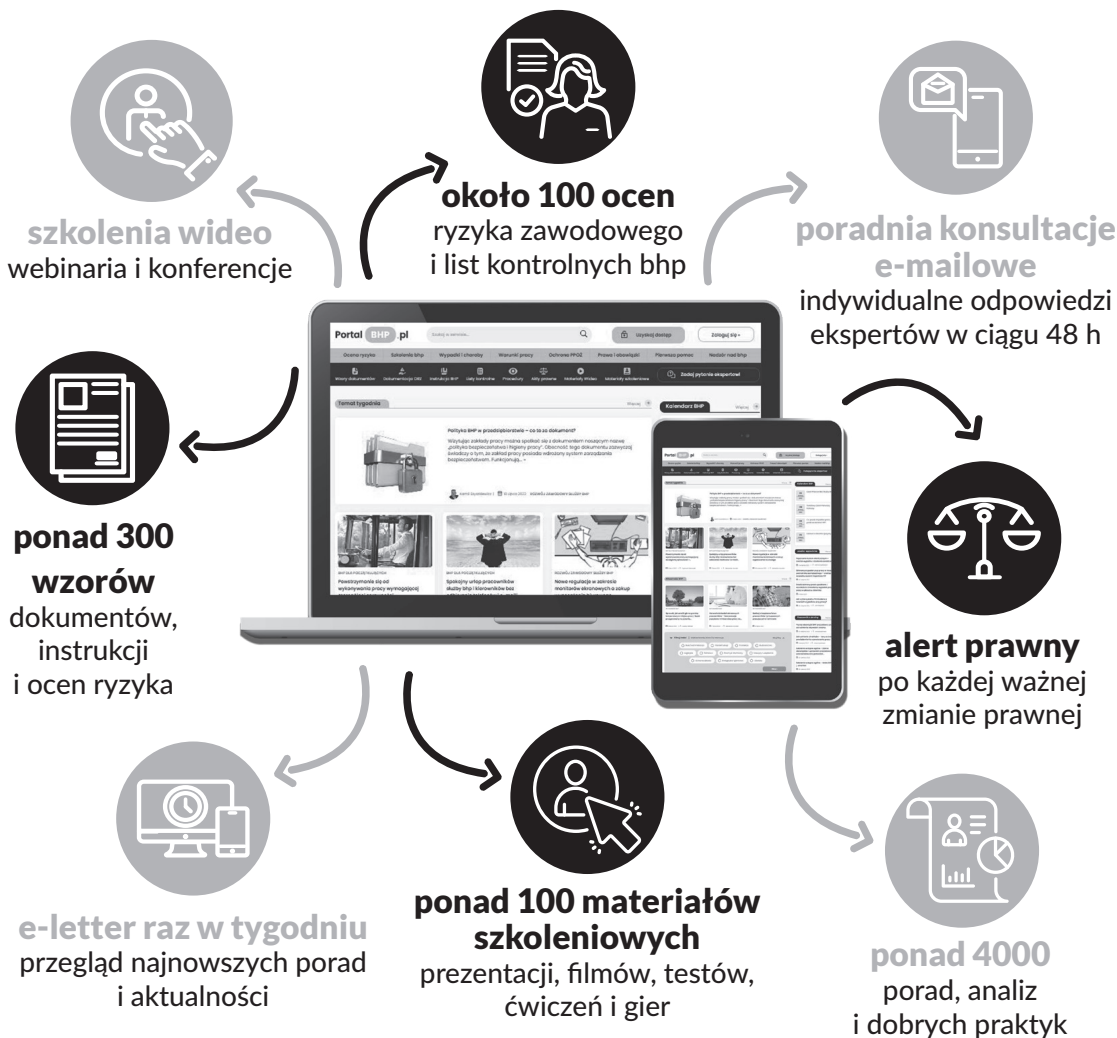
Od 2009 r. wspieramy pracowników służby BHP
w ich rozwoju zawodowym i codziennej pracy



BEZPŁATNE KONTO TESTOWE
48 h dostępu do zasobów portalu



Zeskanuj
i przetestuj
BEZPŁATNIE



Jesteś zainteresowany stałym dostępem?

Zadzwoń do nas lub sprawdź ofertę na stronie www.portalbhp.pl

Nasi konsultanci dopasują najlepszą ofertę dla Ciebie.

Korzystaj wygodnie z wiedzy, gdziekolwiek jesteś! Centrum Obsługi Klienta: 22 518 29 29

Słowo od redaktora

Bezpieczeństwo i zdrowie pracowników to fundament prawidłowo funkcjonującego zakładu pracy. W ramach systemu BHP niezwykle istotną rolę odgrywa umiejętność szybkiego i skutecznego udzielania pierwszej pomocy w razie wypadku lub nagłego zachorowania. To właśnie od właściwej reakcji w pierwszych minutach często zależy życie oraz dalsze zdrowie poszkodowanego.

Niniejsza książka, „BHP a pierwsza pomoc w pracy”, powstała z myślą o wszystkich osobach odpowiedzialnych za bezpieczeństwo w miejscu pracy — zarówno pracownikach, jak i specjalistach ds. BHP, służbach medycznych oraz menedżerach. Praktyczne podejście do tematu i jasny przekaz mają pomóc w zrozumieniu najważniejszych zasad oraz przygotować czytelnika do podejmowania właściwych działań w sytuacjach zagrożenia.

W kolejnych rozdziałach omówione zostały kluczowe zagadnienia dotyczące udzielania pierwszej pomocy, ze szczególnym uwzględnieniem najczęściej występujących wypadków i urazów w środowisku pracy. Dowiesz się, jak prawidłowo postępować w przypadku ran, oparzeń, urazów kończyn, głowy i kręgosłupa oraz jak reagować w sytuacjach zakrztuszenia.

Znajomość tych podstawowych zasad oraz umiejętność ich zastosowania nie tylko zwiększa bezpieczeństwo w zakładzie pracy, ale również buduje świadomość i odpowiedzialność wszystkich pracowników. Pamiętajmy, że skuteczna pierwsza pomoc to często pierwszy, ale kluczowy etap w ratowaniu życia i zdrowia.

Życzymy miłej lektury

Redakcja

I. Podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy

Biorąc pod uwagę obowiązujące przepisy, każdy powinien posiadać umiejętność ratowania osób znajdujących się w stanie zagrożenia życia i zdrowia. Ale nie tylko przepisy powinny nas do tego skłaniać. Zapewne wszyscy słyszeliśmy historie, kiedy to udzielając przez telefon wskazówek dotyczących pierwszej pomocy, uratowane zostało życie osoby oczekującej na karetkę pogotowia. A jeśli zdarzyłby się jakiś problem z łącznością? Lepiej liczyć na własne umiejętności.

„Kto człowiekowi znajdującemu się w położeniu grożącym bezpośrednim niebezpieczeństwem utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu nie udziela pomocy, mogąc jej udzielić bez narażenia siebie lub innej osoby na niebezpieczeństwo utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3” art. 162 § 1 ustawy z 6 czerwca 1997 r. – Kodeks karny (Dz. U. 2025.383 t.j.).

Na wstępie należy przytoczyć definicję udzielania pierwszej pomocy pochodzącą z art. 3 pkt 7 ustawy z 8 września 2006 r. o Państwowym Ratownictwie Medycznym (Dz.U.2025.91 t.j. ze zm.): „pierwsza pomoc – zespół czynności podejmowanych w celu ratowania osoby w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego wykonywanych przez osobę znajdującą się w miejscu zdarzenia (...)”.

Najprościej można określić pierwszą pomoc jako zabezpieczenie poszkodowanego do czasu przyjazdu pogotowia. Oznacza to, że wykonując te czynności, naszym głównym celem jest niedopuszczenie do pogorszenia się stanu poszkodowanego do czasu przejęcia przez służby zawodowe.

Oznacza to, że pierwszej pomocy może udzielać każdy w zależności od posiadanych umiejętności. Dodatkowo w Polsce obowiązuje bezpośredni nakaz udzielania pierwszej pomocy, o którym mówi wspomniany powyżej art. 162 § 1 Kodeksu karnego.

Plan działania

Ratowanie jest sytuacją stresującą, dlatego dobrze jest stosować proste schematy, które pomagają działać nawet w bardzo nietypowych warunkach. Zwykle działania ratownicze powinny przebiegać według następujących etapów:

- 1) Ocena sytuacji i zabezpieczenie miejsca zdarzenia.
- 2) Ocena stanu poszkodowanego.

- 3) Wezwanie pomocy.
- 4) Dalsze udzielanie pierwszej pomocy.

Ocena sytuacji i zabezpieczenie miejsca zdarzenia

Przed przystąpieniem do udzielania pierwszej pomocy należy zadbać o bezpieczeństwo. Nie można dopuścić do sytuacji, w której osoba udzielająca pierwszej pomocy sama doznaje urazów i staje się kolejnym poszkodowanym. Podstawowym elementem zadbania o własne bezpieczeństwo jest rozejrzenie się, czy jest bezpiecznie, i usunięcie z miejsca zdarzenia przedmiotów niebezpiecznych np. ostrych, ciężkich i gorących. W przypadku zbyt dużych zagrożeń, np. pożarów, wycieków chemicznych, bójek czy ataków terrorystycznych, należy odejść od miejsca zdarzenia na bezpieczną odległość i powiadomić odpowiednie służby.

Ocena stanu poszkodowanego

Po ocenie bezpieczeństwa można przejść do kolejnego etapu udzielania pierwszej pomocy, jakim jest ocena stanu poszkodowanego, polegająca na zebraniu podstawowych informacji o stanie poszkodowanego. Zaczyna się od nawiązania kontaktu słownego, poprzez zadanie pytania i wydanie polecenia. Jeżeli poszkodowany nie reaguje, dodatkowo sprawdza się, czy zareaguje na kontakt dotykowy (np. poklepanie poszkodowanego po ramieniu). W przypadku braku reakcji uznaje się taką osobę za nieprzytomną.

W tej sytuacji na pewno przyda się pomoc dodatkowej osoby, więc należy wołać głośno o pomoc lub, jeśli są w pobliżu osoby, prosić kogoś o przygotowanie telefonu w celu wezwania pogotowia.

Brak przytomności jest stanem zagrożenia życia, ze względu na pojawiającą się niedrożność dróg oddechowych u osób leżących na plecach, wynikającą ze zwiotczenia mięśni poszkodowanego, w tym języka, który osuwa się na tylną ścianę gardła i prowadzi do zablokowania dróg oddechowych.

Ważne

W celu udrożnienia dróg oddechowych należy położyć 2 palce na części twardej (kostnej) bródki, całą rękę położyć na czole nad brwiami, następnie odchylić głowę poszkodowanego do tyłu, tak żeby broda była najwyższym punktem twarzy.

Na udrożnionych drogach oddechowych sprawdza się oddech poszkodowanego poprzez przyłożenie ucha i policzka w pobliże ust i nosa poszkodowanego, jednocześnie obserwując ruchy klatki piersiowej, tak aby:

- Usłyszeć – szmer z dróg oddechowych.
- Poczuć – ciepło wydychanego powietrza.
- Zobaczyć – ruchy klatki piersiowej.

Oddech kontroluje się przez 10 sekund. Jest to czas wystarczający do oceny, czy oddech występuje i czy jest prawidłowy. Gdy poszkodowany oddycha prawidłowo, wyczuje się 2–3 oddechy.

Po ocenie stanu poszkodowanego należy wezwać pomoc. W tym celu informuje się osobę, która ma wezwać pomoc, o stanie poszkodowanego i prosi się o przekazanie informacji dyspozytorowi pogotowia.

Gdy nie występują widoczne urazy, dalsze udzielanie pierwszej pomocy polega na:

- utrzymaniu drożnych dróg oddechowych – po odchyleniu głowy poszkodowanego do tyłu należy utrzymać ją w takiej pozycji do czasu przyjazdu pogotowia,
- kontroli oddechu co 1 minutę – po pierwszej kontroli oddechu i wezwaniu pogotowia należy co minutę ponownie kontrolować oddech,
- dbaniu o komfort termiczny poszkodowanego – należy go przykryć kocem termicznym lub innym materiałem,
- dbaniu o komfort psychiczny – warto mówić do poszkodowanego przyjemne rzeczy i opisywać czynności, które się wykonuje.

Z uwagi na możliwość występowania urazów wewnętrznych, w tym urazów kręgosłupa, nie należy niepotrzebnie poruszać poszkodowanym i zmieniać jego pozycji. Są jednak 2 sytuacje, kiedy trzeba poszkodowanym poruszyć i zastosować pozycję boczną bezpieczną u poszkodowanego leżącego na plecach i oddychającego:

- 1) Konieczność pozostawienia poszkodowanego w celu wezwania pogotowia lub ratowania innych osób.
- 2) Poszkodowany wymiotuje lub zaczyna się krztusić innymi wydzielinami (krew, ślina).

Pozycja bezpieczna – zasady postępowania

Jeżeli poszkodowany jest nieprzytomny, ale oddycha, należy ułożyć go na boku w pozycji bezpiecznej (o ile nie ma on innych obrażeń ciała wymagających natychmiastowego opatrzenia). Pozycja boczna umożliwia naturalne udrożnienie górnych dróg oddechowych oraz zabezpiecza przed ewentualnym zachłyśnięciem przy wymiotach.

Układanie poszkodowanego w pozycji bezpiecznej:

- 1) Rękę ratowanego bliższą sobie należy ułożyć pod kątem prostym w stosunku do ciała, a następnie zgiąć w łokciu pod kątem prostym tak, aby dłoń ręki była skierowana do góry. Dalszą rękę przełożyć w poprzek klatki piersiowej i przytrzymać stroną grzbietową przy najbliższym sobie policzku.
- 2) Drugą swoją ręką należy złapać za dalszą kończynę dolną tuż powyżej kolana i pociągnąć ją ku górze nie odrywając stopy od podłoża.
- 3) Przytrzymując dłoń dociśniętą do policzka należy pociągnąć za dalszą kończynę dolną tak, by ratowany obrócił się na bok w kierunku ratownika.
- 4) Ułożyć kończynę, za którą przetaczało się poszkodowanego w ten sposób, aby zarówno staw kolanowy jak i biodrowy były zgięte pod kątem prostym.
- 5) Należy odgiąć głowę ratowanego do tyłu, aby udrożnić drogi oddechowe. Jeżeli to konieczne ułożyć rękę ratowanego pod policzkiem tak, aby utrzymać głowę w odgięciu.

Zmiana ułożenia ciała

Technikę układania opracowano z myślą o słabym ratowniku i ciężkim poszkodowanym. Jeżeli to konieczne należy ułożyć rękę ratowanego pod policzkiem tak, aby utrzymać głowę w odgięciu. Jeżeli nieprzytomny wymaga długotrwałego ułożenia, należy zmieniać ułożenie ciała co 1–2 godz. na drugi bok (lustrzane odbicie pierwotnej pozycji). Długotrwałe utrzymywanie pozycji bocznej ustalonej na jednym boku może prowadzić do niedokrwienia ramienia lub nawet przejściowego porażenia nerwów splotu barkowego.