

**ZARZĄDZENIE NR 9/2022**  
**DYREKTORA MIEJSKIEGO OŚRODKA POMOCY SPOŁECZNEJ W NOWYM MIEŚCIE**  
**LUBAWSKIM**

z dnia 18 lutego 2022 r.

**w sprawie organizacji Systemu pierwszej pomocy w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Nowym**  
**Mieście Lubawskim**

Na podstawie art. 207<sup>1</sup> § 1 pkt 1-3 lit. a, § 2 w związku z art. 209<sup>1</sup> § 1 pkt 1-2 lit. a, pkt 3 ustawy z dnia 26 czerwca 1974 r. Kodeks pracy (t.j. Dz. U. z 2020 r. poz. 1320 z późn. zm.), zarządza się co następuje:

**§ 1.** Do organizacji systemu pierwszej pomocy wyznacza się:

- 1) Krzysztofa Wrzoska – Głównego Specjalistę ds. BHP, Ratownika
- 2) Mirosławę Paśko – Specjalistę medycyny pracy,
- 3) Barbarę Zapolską – Przedstawiciela pracowników Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Nowym Mieście Lubawskim

**§ 2.** Wykonanie zadania powierza się Zastępcy Dyrektora.

**§ 3.** Traci moc Zarządzenie Nr 9/2017 Kierownika Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Nowym Mieście Lubawskim z dnia 30 marca 2017 r. w sprawie organizacji "Systemu pierwszej pomocy" w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Nowym Mieście Lubawskim

**§ 4.** Zarządzanie wchodzi w życie z dniem podjęcia.

Dyrektor Miejskiego Ośrodka  
Pomocy Społecznej  
w Nowym Mieście  
Lubawskim

**Dariusz Andrzejewski**

Załącznik Nr 1 do zarządzenia Nr 9/2022  
Dyrektora Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Nowym Mieście Lubawskim  
z dnia 18 lutego 2022 r.

## **SYSTEM PIERWSZEJ POMOCY**

### 1. Rozmieszczenie apteczek:

- a) dla pomieszczeń zlokalizowanych przy ul. Rynek 1 – w pokoju nr 3,
- b) dla budynku przy ul. Korczaka 4 – w pokoju nr 1.

2. Zawartość apteczki została określona w załączniku nr 1 do załącznika nr 1 niniejszego zarządzenia

3. Do udzielania pierwszej pomocy zostali wyznaczeni n/w pracownicy, którzy ukończyli „szkolenie w zakresie udzielania pierwszej pomocy” – zaświadczenia w załączeniu, tj.:

- a) przy ul. Rynek 1 – załącznik nr 2 do załącznika nr 1 niniejszego zarządzenia

- Katarzyna Brzezicka - pokój nr 4, tel. 56 / 47-296-40,
- Aleksandra Kirzeniewska - pokój nr 1 , tel. 56 / 47-296-33

- b) przy ul. Korczaka 4 – załącznik nr 3 do załącznika nr 1 niniejszego zarządzenia

- Jarosław Adamkiewicz – pokój nr 5, tel. 56/649-87-19,
- Krystyna Orzeł – pokój nr 4, tel. 56/649-87-13,
- Anna Urbanowska – pokój nr 5, tel. 56/649-87-19,
- Magdalena Urbańska – pokój nr 6, tel. 56-649-87-18.

4. Instrukcję udzielania pierwszej pomocy – załącznik nr 4 do załącznika nr 1 niniejszego zarządzenia, należy umieścić w apteczkach

### 5. Osoby uczestniczące w organizacji Systemu Pierwszej Pomocy (SPP):

- a) Krzysztof Wrzosek – Główny Specjalista ds. BHP,

Ratownik .....

- b) Mirosława Paško – Specjalista medycyny pracy .....

- c) Barbara Zapolska – Przedstawiciel pracowników .....

.....  
Zatwierdził

## WYPOSAŻENIE APTECZKI

1. Plaster 1m x 6 cm	1 szt.
2. Plaster 1m x 8 cm	1 szt.
3. Kompres z gazy 5cm x 5 cm	3 szt.
Kompres z gazy 7cm x 7cm	3 szt.
Kompres z gazy 9cm x 9cm	2 szt.
4. Bandaż podtrzymujący 5cm x 4m	2 szt.
Bandaż podtrzymujący 10cm x 4m	2 szt.
5. Bandaż elastyczny	1 szt.
6. Plaster w szpulce	1 szt.
7. Żel chłodzący	1 szt.
8. Chusta trójkątna	1 szt.
9. Koc termiczny ratunkowy	1 szt.
10. Maseczka do sztucznego oddychania	1 szt.
11. Rękawiczki jednorazowe	6 szt.
12. Nożyczki	1 szt.

### UWAGA:

- poszczególne asortymenty należy wymieniać zgodnie z ich datą ważności
- wykaz wyposażenia apteczek uzgodniono ze specjalistą medycyny pracy

**PRACOWNICY**  
**wyznaczeni do udzielania pierwszej pomocy**



- Katarzyna Brzezicka - pokój nr 4, tel. 56 / 47-296-40
- Aleksandra Kirzeniewska - pokój nr 1, tel. 56 / 47-296-33

**112 NUMER ALARMOWY**  
**999 POGOTOWIE RATUNKOWE**  
**998 STRAŻ POŻARNA**  
**997 POLICJA**

## **PRACOWNICY wyznaczeni do udzielania pierwszej pomocy**



- Jarosław Adamkiewicz – pokój nr 5, tel. 56/649-87-19
- Krystyna Orzeł – pokój nr 4, tel. 56/649-87-13
- Anna Urbanowska – pokój nr 5, tel. 56/649-87-19
- Magdalena Urbańska – pokój nr 6, tel. 56-649-87-18

**112 NUMER ALARMOWY**  
**999 POGOTOWIE RATUNKOWE**  
**998 STRAŻ POŻARNA**  
**997 POLICJA**

## INSTRUKCJA UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY

### 1. Oceń sytuację, zachowaj spokój:

- zapewnij bezpieczeństwo własne a następnie poszkodowanego
- załóż jednorazowe rękawiczki
- zabezpiecz miejsce zdarzenia

### 2. Oceń stan poszkodowanego

- sprawdź przytomność – nawiąż kontakt
- Gdy poszkodowany jest nieprzytomny
- udroźnij drogi oddechowe - odchyl głowę do tyłu
  - skontroluj oddech (czas badania oddechu – 10 sekund)

### 3. Wezwij pomoc – jeśli sytuacja tego wymaga

- osób postronnych
- służb ratunkowych – numery telefonów

112 – telefon alarmowy

999 – pogotowie ratunkowe

998 – straż pożarna

997 – policja

#### Treść wezwania:

- gdzie potrzebna jest pomoc
- co się stało (zagrożenia na miejscu zdarzenia)
- liczba osób poszkodowanych
- stan poszkodowanego
- wiek, płeć poszkodowanego
- imię i nazwisko osoby wzywającej pomoc
- numer telefonu z którego dzwonisz

**Uwaga – nigdy nie odkładaj słuchawki jako pierwszy, poczekaj aż dyspozytor potwierdzi zgłoszenie**

#### **4. Zasady udzielania pomocy**

- oceń stan poszkodowanego
- w przypadku NZK przystąp do reanimacji
- przeprowadź badanie urazowe
- ułóż poszkodowanego w pozycji bezpiecznej
- pozostań przy poszkodowanym
- zapewnij komfort termiczny i psychiczny
- nie podawaj leków
- nie przenoś poszkodowanego bez potrzeby

#### **5. Postępowanie w przypadku Nagłego Zatrzymania Krążenia**

- udroźnij drogi oddechowe
- przystąp do resuscytacji krążeniowo – oddechowej
- zachowaj poniższy algorytm

#### **30 UCISKÓW, 2 WDECHY RATOWNICZE**

- u dorosłych – wykonuj uciski z częstotliwością 100÷120 razy / minutę na głębokość 4-5 cm

· Nie przerywaj działania, chyba że:

- przybyły na miejsce służby ratunkowe
- poszkodowany zaczyna oddychać
- nastąpiło wyczerpanie sił ratownika

#### **6. Postępowanie z urazami**

##### **Rany, Krwotoki**

· opatrzyć ranę stosując opatrunek osłonowy, uciskowy lub opaskę zaciskową adekwatnie do urazu i w odpowiedniej kolejności

- nie wyciągać ciał obcych
- w przypadku poważnych ran wezwij pomoc
- w przypadku krwotoku zewnętrznego unieść krwawiącą kończynę do góry, założyć opatrunek uciskowy

**PAMIĘTAJ** – masywne krwawienie jest główną przyczyną WSTRZĄSU!

## **Krwawienie z nosa**

Gdy poszkodowany jest przytomny, należy:

- posadzić go na krześle z lekko pochylonym tułowiem do przodu
- przyłożyć zimny opatrunek (np. zimny ręcznik) na jego nos lub czoło i na kark
- jeżeli krwawienie nie ustąpi, należy wezwać pogotowie ratunkowe

## **Amputacje**

- na ranę założyć jałowy opatrunek uciskowy
- unieść do góry kończynę, której część została amputowana
- odszukać amputowany fragment ciała i włożyć do woreczka wypełnionego wodą z lodem

## **Złamania, Zwichnięcia**

- nie wywołuj żadnych ruchów w miejscu domniemanego złamania
- ranę w miejscu złamania nakryj jałowym opatrunkiem
- unieruchom miejsce złamania
- nie nastawiaj złamań i zwichnięć

**Omdlenie** – poszkodowanego należy:

- ułożyć na plecach
- rozluźnić ciasne ubranie (kołnierzyk, krawat)
- sprawdzić czynności życiowe
- zastosować pozycję cztero kończynową
- zapewnić dopływ świeżego powietrza
- jeżeli poszkodowany nie odzyskuje świadomości wezwij pomoc

## **Zadławienie**

- stań z tyłu za poszkodowanym
- zastosuj 5 uderzeń nadgarstkiem w okolicę między łopatkową, pochylając poszkodowanego do przodu – celem ułatwienia wydalenia ciała obcego
- w razie braku poprawy – zastosuj 5 uciśnień obejmujących podbrzusze poszkodowanego, rękoczynem polegającym na uciśnięciu, pięścią wspomaganą przez drugą rękę, ruchem skierowanym w górę, punktu między pępkiem w wyrostkiem
- w razie braku poprawy – wykonuj powyższe czynności na zmianę

## **Padaczka**



- Podczas epizodu drgawkowego chroń głowę poszkodowanego, ale nie siłuj się z jego prężeniami (ryzyko urazu)
- Nie wkładaj niczego w usta poszkodowanego
- Po ustaniu drgawek skontroluj oddech poszkodowanego
- Zabezpiecz pacjenta przed wychłodzeniem – okryj kocem, ubraniami
- Kontroluj oddech, próbuj nawiązać kontakt

### **Oparzenia**

- odetnij od czynnika parzącego
- miejsce oparzenia o niewielkiej powierzchni schładzaj zimną wodą przez 15-20 minut
- nie ściągaj ubrania z miejsca oparzenia, jeżeli przywarło do skóry
- załóż opatrunek jałowy lub hydrożelowy

### **Obrażenia czaszkowo – mózgowe:**

- poszkodowanemu nieprzytomnemu zapewnić drożność dróg oddechowych
- w podejrzeniu złamania odcinka szyjnego kręgosłupa, przeciwwskazane jest odginanie głowy
- ułożyć poszkodowanego z lekko uniesioną głową
- krwawienie z ran powłok należy tamować
- krwawienia z ran głowy z uszkodzeniem kości i ewentualnym wypływem tkanki mózgowej nie tamuje się, a jedynie okrywa jałowym opatrunkiem
- wypływ podbarwiony krwią cieczy lub krwi z nosa i ucha nie tamuje się