
służba zdrowia

instruktaż ogólny BHP

na podstawie Obwieszczenia Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej z dnia 23 sierpnia 2024 r. w sprawie ogłoszenia jednolitego tekstu rozporządzenia Ministra Gospodarki i Pracy w sprawie szkolenia w dziedzinie bezpieczeństwa i higieny pracy

2026

Robert Zimnicki

Specjalista ds. BHP w SPZOZ Warszawa-Ursynów

zimnicki.waw.pl

rozporządzenie w sprawie szkolenia w dziedzinie bezpieczeństwa i higieny pracy (Dz.U. 2024 poz. 1327)

§ 15.2. Szkolenie okresowe osób wymienionych w § 14 ust. 2 pkt 1 i 3–6 powinno być przeprowadzane w formie kursu, seminarium lub samokształcenia kierowanego nie rzadziej niż raz na 5 lat, a w przypadku pracowników na stanowiskach administracyjno-biurowych nie rzadziej niż raz na 6 lat.

Szkolenie jest przeznaczone dla pracowników na stanowiskach administracyjno-biurowych, w tym zatrudnionych przy obsłudze monitorów ekranowych, a także pracowników, o których mowa w § 14 ust. 2 pkt 6, których charakter pracy wiąże się z narażeniem na czynniki szkodliwe dla zdrowia, uciążliwe lub niebezpieczne albo z odpowiedzialnością w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy, w tym w szczególności pracowników podmiotów wykonujących działalność leczniczą, szkół i innych jednostek organizacyjnych systemu oświaty oraz instytutów badawczych.”

SZKOLENIA BHP

instruktaż wstępny

zapoznanie pracownika z przepisami BHP zawartymi w Kodeksie Pracy, z obowiązującym zakładowym regulaminem pracy oraz z zasadami udzielania pierwszej pomocy. Instruktaż ogólny z zasad BHP odbywają nowo zatrudnieni pracownicy, studenci, praktykanci oraz uczniowie szkół zawodowych zatrudnieni w celu praktycznej nauki zawodu.

instruktaż stanowiskowy

odbywa się na stanowisku pracy na którym pracownik będzie pracował. Zapoznanie pracownika z zagrożeniami występującymi na tym stanowisku, sposobami ochrony przed zagrożeniami oraz metodami bezpiecznego wykonywania pracy. Obejmuje pokaz i objaśnienie przez instruktora wszystkich czynności, jakie ma wykonywać pracownik na stanowisku pracy z zachowaniem bezpiecznych metod pracy oraz próbne wykonanie czynności przez pracownika i ewentualna ich korekta przez instruktora.

Celem szkolenia okresowego jest powtórzenie i ugruntowanie zdobytej wcześniej wiedzy, a także zapoznanie pracownika z nowymi rozwiązaniami techniczno-organizacyjnymi. Inne cele to zaznajomienie pracownika z zasadami udzielania pierwszej pomocy i ochrony PPOŻ i ze schematem postępowania w sytuacjach zagrożeń.

kadra medyczna co 6 lat
kadra kierownicza co 5 lat
zespół administracyjny co 6 lat

szkolenie okresowe

Cel instruktażu ogólnego w dziedzinie bezpieczeństwa i higieny pracy określony jest w załączniku Nr 1 do rozporządzenia Ministra Gospodarki i Pracy z dnia 27 lipca 2004 r. w sprawie szkolenia w dziedzinie bhp (Część I).

Zgodnie z postanowieniami ww. rozporządzenia celem instruktażu ogólnego w dziedzinie bhp jest zaznajomienie pracownika w szczególności z:

- podstawowymi przepisami bezpieczeństwa i higieny pracy zawartymi w Kodeksie pracy, w układach zbiorowych pracy lub w regulaminach pracy,
- przepisami oraz zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy obowiązującymi w danym zakładzie pracy,
- zasadami udzielania pierwszej pomocy w razie wypadku.

Dla zrealizowania celu szkolenia niezbędne jest zapoznanie uczestników szkolenia z następującymi zagadnieniami:

- istota bezpieczeństwa i higieny pracy,
- obowiązki pracodawcy i pracownika,
- zakres działania komórki organizacyjnej, w której zamierzają pracować uczestnicy szkolenia,
- organizacje społeczne działające w zakładzie,
- odpowiedzialność za nieprzestrzeganie przepisów i zasad bezpieczeństwa i higieny pracy,
- zasady poruszania się po zakładzie,
- zagrożenia wypadkowe występujące w zakładzie,
- podstawowe zasady bezpieczeństwa i higieny pracy, związane z obsługą urządzeń technicznych,
- zasady przydziału środków ochrony indywidualnej oraz odzieży i obuwia roboczego,
- zasady sprawowania profilaktycznej opieki lekarskiej,
- podstawowe zasady ochrony przeciwpożarowej,
- zasady postępowania w razie wypadku i pożaru,
- zasady udzielania pierwszej pomocy przedlekarskiej.

Plan nauczania określający nazwę zajęć edukacyjnych oraz ich wymiar

Lp.	Nazwa zajęć edukacyjnych	Liczba godzin
1.	1.1. Istota bezpieczeństwa i higieny pracy	0,6
	1.2. Zakres obowiązków i uprawnień pracodawcy, pracowników oraz poszczególnych komórek organizacyjnych zakładu pracy i organizacji społecznych w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy	
	1.3. Odpowiedzialność za naruszenie przepisów lub zasad bezpieczeństwa i higieny pracy	
2.	2.1. Zasady poruszania się na terenie zakładu pracy	0,5
	2.2. Zagrożenia wypadkowe i zagrożenia dla zdrowia występujące w zakładzie i podstawowe środki zapobiegawcze	
3.	Podstawowe zasady bezpieczeństwa i higieny pracy związane z obsługą urządzeń technicznych oraz transportem wewnątrzzakładowym	0,4
4.	4.1. Zasady przydziału odzieży roboczej i obuwia roboczego oraz środków ochrony indywidualnej, w tym w odniesieniu do stanowiska pracy instruowanego	0,5
	4.2. Porządek i czystość w miejscu pracy – ich wpływ na zdrowie i bezpieczeństwo pracownika	
	4.3. Profilaktyczna opieka lekarska – zasady jej sprawowania w odniesieniu do stanowiska instruowanego	
5.	5.1. Podstawowe zasady ochrony przeciwpożarowej oraz postępowania w razie pożaru	1
	5.2. Postępowanie w razie wypadku, w tym organizacja i zasady udzielania pierwszej pomocy	
Razem:		3

HIERARCHIA AKTÓW PRAWNYCH



KONSTYTUCJA



ratyfikowane umowy prawa międzynarodowego



USTAWY



rozporządzenia



układy zbiorowe pracy, regulaminy

JAKIE MOŻLIWOŚCI MA PRACODAWCA, GDY PRACOWNIK PRZYJDZIE DO PRACY W STANIE NIETRZEŻYMYM?

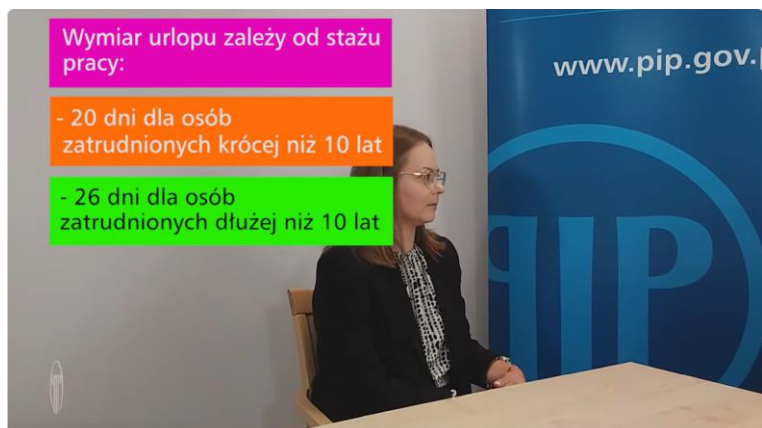
Nowe przepisy - kontrola trzeźwości
pracowników

<https://www.youtube.com/watch?v=HUsxgSQs2dk>



Odpowiedzialność porządkowa
pracowników

<https://www.youtube.com/watch?v=ZyxOM7qnREQ>

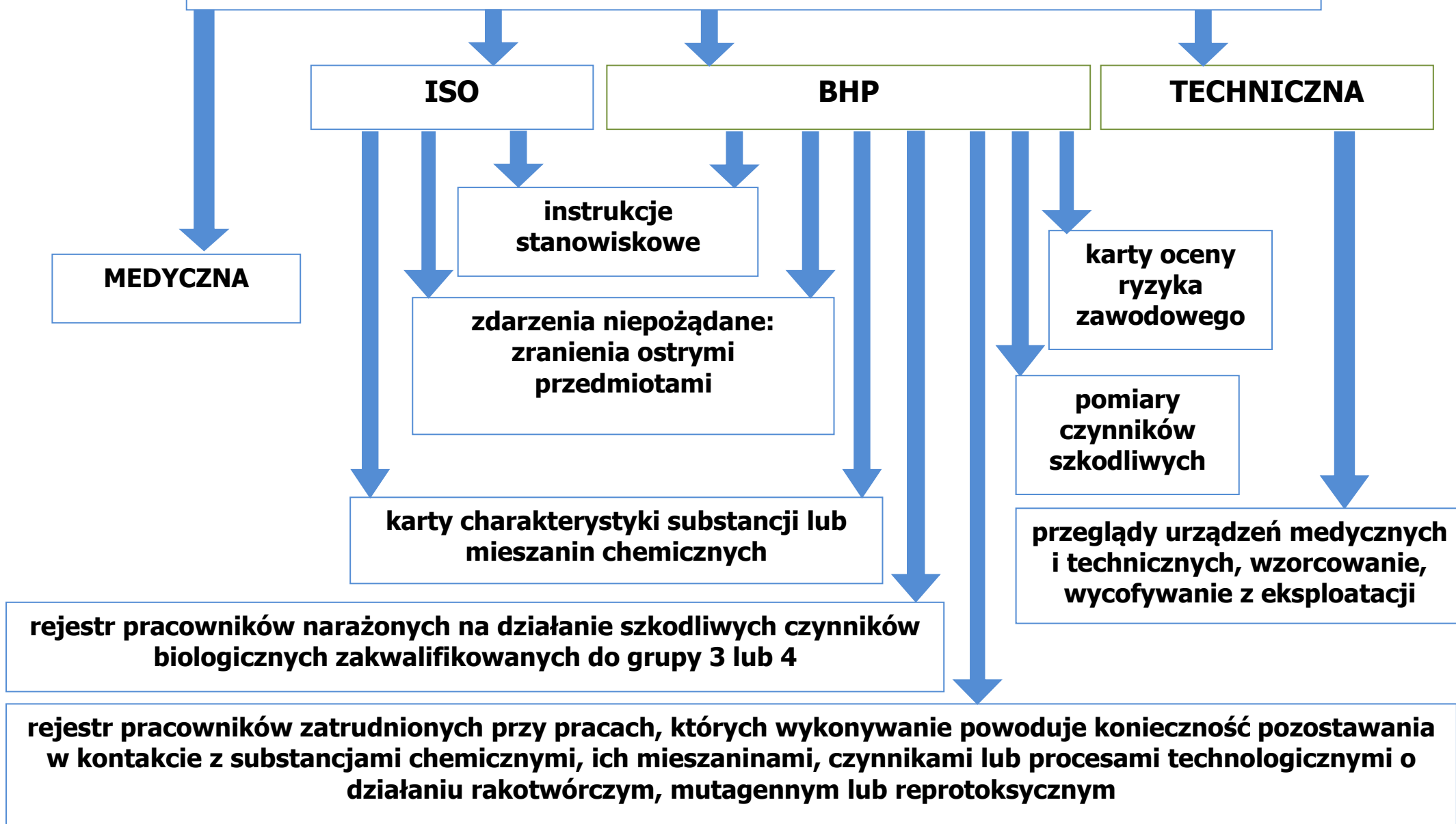


Urlop wypoczynkowy

<https://www.youtube.com/watch?v=nD1hoVwICDw>



DOKUMENTACJA PRACODAWCY



PODSTAWOWE POJĘCIA PRAWA PRACY

Art.1.Kodeks pracy określa prawa i obowiązki pracowników i pracodawców.

Art.2.Pracownikiem jest osoba zatrudniona na podstawie umowy o pracę, powołania, wyboru, mianowania lub spółdzielczej umowy o pracę.

Art.3.Pracodawcą jest jednostka organizacyjna, choćby nie posiadała osobowości prawnej, a także osoba fizyczna, jeżeli zatrudniają one pracowników.

Art. 22. § 1. Przez nawiązanie stosunku pracy pracownik zobowiązuje się do wykonywania pracy określonego rodzaju na rzecz pracodawcy i pod jego kierownictwem oraz w miejscu i czasie wyznaczonym przez pracodawcę, a pracodawca – do zatrudniania pracownika za wynagrodzeniem.

§ 11. Zatrudnienie w warunkach określonych w § 1 jest zatrudnieniem na podstawie stosunku pracy, bez względu na nazwę zawartej przez strony umowy.

PRAWO PRACY

Art. 100.§1. Pracownik jest obowiązany wykonywać pracę sumiennie i starannie oraz stosować się do poleceń przełożonych, które dotyczą pracy, jeżeli nie są one sprzeczne z przepisami prawa lub umową o pracę.

Art. 100.§2. Pracownik jest obowiązany w szczególności:

- 1) przestrzegać czasu pracy ustalonego w zakładzie pracy,
- 2) przestrzegać regulaminu pracy i ustalonego w zakładzie pracy porządku,
- 3) przestrzegać przepisów oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy, a także przepisów przeciwpożarowych,
- 4) dbać o dobro zakładu pracy, chronić jego mienie oraz zachować w tajemnicy informacje, których ujawnienie mogłoby narazić pracodawcę na szkodę,
- 5) przestrzegać tajemnicy określonej w odrębnych przepisach,
- 6) przestrzegać w zakładzie pracy zasad współżycia społecznego.

Art. 108.§1. Za nieprzestrzeganie przez pracownika ustalonej organizacji i porządku w procesie pracy, przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy, przepisów przeciwpożarowych, a także przyjętego sposobu potwierdzania przybycia i obecności w pracy oraz usprawiedliwiania nieobecności w pracy, pracodawca może stosować:

- 1) karę upomnienia,
- 2) karę nagany.

Art. 108.§2. Za nieprzestrzeganie przez pracownika przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy lub przepisów przeciwpożarowych, opuszczenie pracy bez usprawiedliwienia, stawienie się do pracy w stanie nietrzeźwości albo w stanie po użyciu alkoholu lub środka działającego podobnie do alkoholu lub spożywanie alkoholu lub zażywanie środka działającego podobnie do alkoholu w czasie pracy – pracodawca może również stosować karę pieniężną.

Art. 184.§1. Nadzór i kontrolę przestrzegania prawa pracy, w tym przepisów i zasad bezpieczeństwa i higieny pracy, sprawuje Państwowa Inspekcja Pracy.

Art. 184.§2. Nadzór i kontrolę przestrzegania zasad, przepisów higieny pracy i warunków środowiska pracy sprawuje Państwowa Inspekcja Sanitarna.

Art. 208. § 1. W razie gdy jednocześnie w tym samym miejscu wykonują pracę pracownicy zatrudnieni przez różnych pracodawców, pracodawcy ci mają obowiązek:

- 1)współpracować ze sobą,
- 2)wyznaczyć koordynatora sprawującego nadzór nad bezpieczeństwem i higieną pracy wszystkich pracowników zatrudnionych w tym samym miejscu,
- 3)ustalić zasady współdziałania uwzględniające sposoby postępowania w przypadku wystąpienia zagrożeń dla zdrowia lub życia pracowników,
- 4)informować siebie nawzajem oraz pracowników lub ich przedstawicieli o działaniach w zakresie zapobiegania zagrożeniom zawodowym występującym podczas wykonywanych przez nich prac.

Art. 208. § 2. Wyznaczenie koordynatora, o którym mowa w § 1, nie zwalnia poszczególnych pracodawców z obowiązku zapewnienia bezpieczeństwa i higieny pracy zatrudnionym przez nich pracownikom.

Art. 208. § 3. Pracodawca, na którego terenie wykonują prace pracownicy zatrudnieni przez różnych pracodawców, jest obowiązany dostarczać tym pracodawcom, w celu przekazania pracownikom, informacje, o których mowa w art. 207¹.

Art.237³. § 1. Nie wolno dopuścić pracownika do pracy, do której wykonywania nie posiada on wymaganych kwalifikacji lub potrzebnych umiejętności, a także dostatecznej znajomości przepisów oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy.

PRAWA I OBOWIĄZKI PRACOWNIKA I PRACODAWCY

PODSTAWOWE PRAWA

pracownika

Wynagrodzenie za pracę.
Zakaz dyskryminacji.
Prawo do odpoczynku.
Prawo do bezpiecznych i higienicznych warunków pracy.

pracodawcy

Zatrudnianie i zwalnianie pracowników.
Ukaranie karą upomnienia, nagany lub pieniężną pracowników nie respektujących przepisów BHP i ochrony przeciwpożarowej.

PODSTAWOWE OBOWIĄZKI

pracownika

Przestrzeganie przepisów i zasad BHP.
Przestrzeganie regulaminu pracy i ustalonego porządku w zakładzie pracy.
Przestrzeganie ustalonego czasu pracy pracownika oraz zgłaszanie nieobecności.

pracodawcy

Stosowanie do norm i przepisów BHP.
Zapewnienie pierwszej pomocy w razie wypadku.

PRAWA I OBOWIĄZKI OSÓB KIERUJĄCYCH PRACOWNIKAMI

PODSTAWOWE PRAWA

Wymaganie od pracowników przestrzegania przepisów i zasad BHP.

Oddelegowanie pracownika na wykonanie wymaganych badań lekarskich oraz szkoleń z zakresu BHP.

PODSTAWOWE OBOWIĄZKI

Organizowanie stanowisk pracy zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa pracy.

Przeprowadzenie instruktażu stanowiskowego podczas szkolenia wstępnego nowo przyjmowanego pracownika.

EWIDENCJA CZASU PRACY

ustawa kodeks pracy Art. 149. § 1. Pracodawca prowadzi ewidencję czasu pracy pracownika do celów prawidłowego ustalenia jego wynagrodzenia i innych świadczeń związanych z pracą. Pracodawca udostępnia tę ewidencję pracownikowi, na jego żądanie.

§ 2. W stosunku do pracowników objętych systemem zadaniowego czasu pracy, pracowników zarządzających w imieniu pracodawcy zakładem pracy oraz pracowników otrzymujących ryczałt za godziny nadliczbowe lub za pracę w porze nocnej nie ewidencjonuje się godzin pracy.

PRZERWA W PRACY

ustawa kodeks pracy Art. 134. [Prawo do przerwy]

§ 1. Jeżeli dobowy wymiar czasu pracy pracownika:

- 1) wynosi co najmniej 6 godzin - pracownik ma prawo do przerwy w pracy trwającej co najmniej 15 minut;
- 2) jest dłuższy niż 9 godzin - pracownik ma prawo do dodatkowej przerwy w pracy trwającej co najmniej 15 minut;
- 3) jest dłuższy niż 16 godzin - pracownik ma prawo do kolejnej przerwy w pracy trwającej co najmniej 15 minut.

§ 2. Przerwy, o których mowa w § 1, wlicza się do czasu pracy.

URLOPY

ustawa kodeks pracy Art. 152. §1. Pracownikowi przysługuje prawo do corocznego, nieprzerwanego, płatnego urlopu wypoczynkowego, zwanego dalej „urlopem”.

§2. Pracownik nie może zrzec się prawa do urlopu.

Art. 153. §1. Pracownik podejmujący pracę po raz pierwszy, w roku kalendarzowym, w którym podjął pracę, uzyskuje prawo do urlopu z upływem każdego miesiąca pracy, w wymiarze 1/12 wymiaru urlopu przysługującego mu po przepracowaniu roku.

§2. Prawo do kolejnych urlopów pracownik nabywa w każdym następnym roku kalendarzowym.

Art. 154. §1. Wymiar urlopu wynosi:

- 1) 20 dni – jeżeli pracownik jest zatrudniony krócej niż 10 lat;
- 2) 26 dni – jeżeli pracownik jest zatrudniony co najmniej 10 lat.

Art. 163. §1. Urlopy powinny być udzielane zgodnie z planem urlopów. Plan urlopów ustala pracodawca, biorąc pod uwagę wnioski pracowników i konieczność zapewnienia normalnego toku pracy. Planem urlopów nie obejmuje się części urlopu udzielanego pracownikowi zgodnie z art. 167-2.

Art. 166. Część urlopu niewykorzystaną z powodu:

- 1) czasowej niezdolności do pracy wskutek choroby,
- 2) odosobnienia w związku z chorobą zakaźną,
- 3) odbywania ćwiczeń wojskowych w ramach pasywnej rezerwy, pełnienia terytorialnej służby wojskowej rotacyjnie albo pełnienia służby w aktywnej rezerwie, przez czas do 3 miesięcy,
- 4) urlopu macierzyńskiego pracodawca jest obowiązany udzielić w terminie późniejszym.

Art. 167-2. Pracodawca jest obowiązany udzielić na żądanie pracownika i w terminie przez niego wskazanym nie więcej niż 4 dni urlopu w każdym roku kalendarzowym. Pracownik zgłasza żądanie udzielenia urlopu najpóźniej w dniu rozpoczęcia urlopu.

Art. 173-1. §1. Pracownikowi przysługuje w ciągu roku kalendarzowego urlop opiekuńczy, w wymiarze 5 dni, w celu zapewnienia osobistej opieki lub wsparcia osobie będącej członkiem rodziny lub zamieszkującej w tym samym gospodarstwie domowym, która wymaga opieki lub wsparcia z poważnych względów medycznych.

NIEOBECNOŚĆ PRACOWNIKA

ustawa kodeks pracy §2.1. Pracownik powinien uprzedzić pracodawcę o przyczynie i przewidywanym okresie nieobecności w pracy, jeżeli przyczyna tej nieobecności jest z góry wiadoma lub możliwa do przewidzenia.

§3. Dowodami usprawiedliwiającyymi nieobecność w pracy są:

- 1)-1) zaświadczenie lekarskie, o którym mowa w art. 55 ust. 1 ustawy z dnia 25 czerwca 1999 r. o świadczeniach pieniężnych z ubezpieczenia społecznego w razie choroby i macierzyństwa (Dz. U. z 2014 r. poz. 159);
- 2) decyzja właściwego państwowego inspektora sanitarnego, wydana zgodnie z przepisami o zwalczaniu chorób zakaźnych – w razie odosobnienia pracownika z przyczyn przewidzianych tymi przepisami;
- 3)-2) oświadczenie pracownika – w razie zaistnienia okoliczności uzasadniających konieczność sprawowania przez pracownika osobistej opieki nad zdrowym dzieckiem do lat 8 z powodu nieprzewidzianego zamknięcia żłobka, klubu dziecięcego, przedszkola lub szkoły, do których dziecko uczęszcza;
- 4) imienne wezwanie pracownika do osobistego stawienia się, wystosowane przez organ właściwy w sprawach powszechnego obowiązku obrony, organ administracji rządowej lub samorządu terytorialnego, sąd, prokuraturę, policję

lub organ prowadzący postępowanie w sprawach o wykroczenia – w charakterze strony lub świadka w postępowaniu prowadzonym przed tymi organami, zawierające adnotację potwierdzającą stawienie się pracownika na to wezwanie;

§12. Pracodawca jest obowiązany zwolnić od pracy pracownika będącego krwiodawcą na czas oznaczony przez stację krwiodawstwa w celu oddania krwi. Pracodawca jest również obowiązany zwolnić od pracy pracownika będącego krwiodawcą na czas niezbędny do przeprowadzenia zaleconych przez stację krwiodawstwa okresowych badań lekarskich, jeżeli nie mogą one być wykonane w czasie wolnym od pracy.

§13. 1. Pracodawca jest obowiązany zwolnić od pracy pracownika w celu przeprowadzenia zajęć dydaktycznych w szkole zawodowej, w szkole wyższej, w placówce naukowej albo w jednostce badawczo-rozwojowej; łączny wymiar zwolnień z tego tytułu nie może przekraczać 6 godzin w tygodniu lub 24 godzin w miesiącu.

OKRES WYPOWIEDZENIA

ustawa kodeks pracy Art. 30. §1. Umowa o pracę rozwiązuje się:

- 1) na mocy porozumienia stron;
- 2) przez oświadczenie jednej ze stron z zachowaniem okresu wypowiedzenia (rozwiązanie umowy o pracę za wypowiedzeniem);
- 3) przez oświadczenie jednej ze stron bez zachowania okresu wypowiedzenia (rozwiązanie umowy o pracę bez wypowiedzenia);
- 4) z upływem czasu, na który była zawarta.

§2. Umowa o pracę na okres próbny rozwiązuje się z upływem tego okresu, a przed jego upływem może być rozwiązana za wypowiedzeniem.

§2-1. Okres wypowiedzenia umowy o pracę obejmujący tydzień lub miesiąc albo ich wielokrotność kończy się odpowiednio w sobotę lub w ostatnim dniu miesiąca.

§3. Oświadczenie każdej ze stron o wypowiedzeniu lub rozwiązaniu umowy o pracę bez wypowiedzenia powinno nastąpić na piśmie.

§ 4. W oświadczeniu pracodawcy o wypowiedzeniu umowy o pracę zawartej na czas określony lub umowy o pracę zawartej na czas nieokreślony lub o rozwiązaniu umowy o pracę bez wypowiedzenia powinna być wskazana przyczyna uzasadniająca wypowiedzenie lub rozwiązanie umowy.

Art. 32. §1. Każda ze stron może rozwiązać umowę o pracę za wypowiedzeniem.

§2. Rozwiązanie umowy o pracę następuje z upływem okresu wypowiedzenia.

Art. 34. Okres wypowiedzenia umowy o pracę zawartej na okres próbny wynosi:

- 1) 3 dni robocze, jeżeli okres próbny nie przekracza 2 tygodni;
- 2) 1 tydzień, jeżeli okres próbny jest dłuższy niż 2 tygodnie;
- 3) 2 tygodnie, jeżeli okres próbny wynosi 3 miesiące.

Art. 36. § 1. Okres wypowiedzenia umowy o pracę zawartej na czas nieokreślony i umowy o pracę zawartej na czas określony jest uzależniony od okresu zatrudnienia u danego pracodawcy i wynosi:

- 1) 2 tygodnie, jeżeli pracownik był zatrudniony krócej niż 6 miesięcy;
- 2) 1 miesiąc, jeżeli pracownik był zatrudniony co najmniej 6 miesięcy;
- 3) 3 miesiące, jeżeli pracownik był zatrudniony co najmniej 3 lata.

OCHRONA PRACY KOBIET

PODSTAWOWE PRAWA

Zakaz zatrudniania kobiet w ciąży w wymiarze dobowym przekraczającym 8 godzin, w godzinach nadliczbowych i w porze nocnej. (Art.178 kodeksu pracy).

Prawo do urlopu macierzyńskiego. (Art.180 kodeksu pracy).

Obowiązek przeniesienia kobiety w ciąży do innej pracy, jeżeli ze względu na stan ciąży nie powinna ona wykonywać pracy dotychczasowej. (Art.179 kodeksu pracy).

Prawo do przerw w pracy na karmienie dziecka. (Art.187 kodeksu pracy).

PRACE WZBRONIONE KOBIETOM W CIĄŻY

Rozporządzenie w sprawie wykazu prac uciążliwych, niebezpiecznych lub szkodliwych dla zdrowia kobiet w ciąży i kobiet karmiących dziecko piersią:

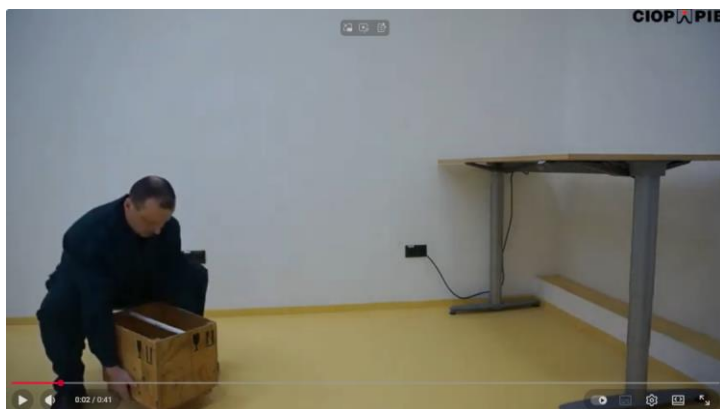
W warunkach narażenia na działanie pól elektromagnetycznych, promieniowania jonizującego.

Prace związane z wysiłkiem fizycznym i transportem ciężarów oraz wymuszoną pozycją ciała.

Prace w narażeniu na działanie czynników rakotwórczych i o prawdopodobnym działaniu rakotwórczym.

rozporządzenie w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy przy ręcznych pracach transportowych (Dz.U. 2018 poz. 1139)

- „praca dorywcza” to ręczne przemieszczanie przedmiotów, ładunków lub materiałów nie częściej niż 4 razy na godzinę, jeżeli łączny czas wykonywania tych prac nie przekracza 4 godzin na dobę,
- „sprzęt pomocniczy” to środki mające na celu ograniczenie zagrożeń i uciążliwości związanych z ręcznym przemieszczaniem przedmiotów, ładunków lub materiałów oraz ułatwienie wykonywania tych czynności. Są to w szczególności: pasy, liny, łańcuchy, zawiesia, dźwignie, chwytaki, rolki, kleszcze, uchwyty, nosze, kosze, legary, ręczne wciągniki i wciągarki, krążki i wielokrążki linowe, przestawne pochylnie, taczki i wózki.



Film edukacyjno-szkoleniowy CIOP-PIB
„prawidłowe ręczne przenoszenie”

<https://www.youtube.com/@cioppib/search?query=Prawid%C5%82owe%20r%C4%99czne%20przenoszenie>



Dopuszczalne jest ręczne przetaczanie i wtaczanie przedmiotów o kształtach okrągłych (w szczególności beczek, rur o dużych średnicach), pod warunkiem zachowania wartości sił wynoszących przy pchaniu 300N dla mężczyzn i 120N dla kobiet, przy ciągnięciu 250N dla mężczyzn i 100N dla kobiet oraz spełnieniu następujących wymagań:

- masa ręcznie przetaczanych przedmiotów, po terenie poziomym o twardej i gładkiej nawierzchni, nie może przekraczać 200 kg na jednego mężczyznę i 80 kg na jedną kobietę,
- masa ręcznie wtaczanych przedmiotów na pochylnie nie może przekraczać 50 kg na jednego mężczyznę i 20 kg na jedną kobietę.

Jeżeli przedmioty są przenoszone przez jednego pracownika na odległość przekraczającą 25 metrów, masa przenoszonych przedmiotów nie może przekraczać:

- dla kobiet – 12 kg,
- dla mężczyzn – 30 kg.

Podczas oburęcznego przemieszczania przedmiotów siła użyta przez pracownika niezbędna do zapoczątkowania ruchu przedmiotu, mierzona równolegle do podłoża, nie może przekraczać wartości:

- przy pchaniu – 300 N dla mężczyzn i 120 N dla kobiet,
- przy ciągnięciu – 250 N dla mężczyzn i 100 N dla kobiet.

Niedopuszczalne jest zespołowe ręczne przemieszczanie przedmiotów na odległość przekraczającą 25 m lub o masie przekraczającej 500 kg dla mężczyzn i 200 kg dla kobiet.

Przenoszenie przedmiotów, których długość przekracza 4 m oraz masa przekracza 30 kg dla mężczyzn i 20 kg dla kobiet, powinno odbywać się zespołowo, pod warunkiem, aby na jednego pracownika przypadała masa nie przekraczająca:

- przy pracy stałej – 25 kg dla mężczyzn i 10 kg dla kobiet
- przy pracy dorywczej – 42 kg dla mężczyzn i 17 kg dla kobiet

OŚWIETLENIE MIEJSCA PRACY

Rodzaj wnętrza, zadanie lub działalność	Wymagane natężenie oświetlenia
Stefy ruchu, korytarze	100 lx
Schody stałe i ruchome	100 lx
Windy i dźwigi	100 lx
Rampy przeładunkowe	150 lx
Szatnie, umywalnie, łazienki, toalety	200 lx
Izby chorych	500 lx
Pokoje opieki medycznej	500 lx
Składy i magazyny	100 lx
Obsługa urządzeń i maszyn	200 lx
Laboratoria	500 lx
Biuro - segregowanie, kopiowanie	300 lx
Biuro - pisanie, czytanie, przetwarzanie danych	500 lx
Miejsce recepcji	300 lx
Archiwum	200 lx
Szpital - pokoje przedoperacyjne i pooperacyjne	500 lx
Szpital - sala operacyjna	1000 lx
Szpital - pole operacyjne	od 10 000 do 100 000 lx

TEMPERATURA W MIEJSCU PRACY

Temperatura przy 50% wilgotności względnej	Określenie stanu psychofizycznego pracującego	Skutki wpływu temperatury na człowieka obserwowane w organizacji pracy	Uwagi
15	pełna zdolność	temperatura optymalna	dla pracy bardzo ciężkiej
16			dla pracy ciężkiej w pozycji stojącej
17			dla pracy lekkiej w pozycji stojącej
18			dla pracy lekkiej w pozycji siedzącej
19			
20			
21			
22	dostrzegane zaburzenia psychiczne	uciążliwość	granica komfortu cieplnego
23		podniecenie trudności utrzymania równowagi spadek wydajności pracy umysłowej	
24			
25			
26		zaburzenia psychofizjologiczne	wzrost liczby błędów
27	spadek wydajności prac zręcznościowych		
28			skutki obserwowane w pracy „fizycznej” i „umysłowej”
29	zaburzenia fizjologiczne	wzrost liczby wypadków	
30			
31			
32	zaburzenia fizjologiczne	spadek wydajności pracy ciężkiej	granica pojawienia się zaburzeń fizjologicznych
33			
34		organizacyjna konieczność regulowania skutków zaburzeń fizjologicznych, np. przez dostarczani	silne obciążenie układu krążenia
35		spadek wydajności pracy ciężkiej jak przy temp. 33 stopni, ale w znaczniejszym stopniu obserwowane jest zmęczenie	groźba bardzo szybkiego wyczerpania sił pracownika

RODZAJE RAŻEŃ ELEKTROSTATYCZNYCH I REAKCJE LUDZI NAELEKTRYZOWANYCH

Wartość potencjału przed rażeniem, kV	Reakcja lub odczucie osoby badanej	Energia zgromadzona w pojemności elektrycznej osoby badanej, mJ
wartości progowe kobiety: 2,3 mężczyźni: 2,4	delikatne dotknięcie lub ukłucie	kobiety: 0,05 – 0,6 mężczyźni: 0,05 – 0,8
5	ukłucie lub dotknięcie w opuszek, impuls wzdłuż palca	0,8 – 1,2
8	mocniejsze ukłucie i uderzenie w opuszek, impuls wzdłuż palca, lekki skurcz w palcu	2,0 – 2,3
12	mocne ukłucie lub uderzenie w opuszek, impuls wzdłuż palca (czasem aż do łokcia), skurcz lub szarpnięcie w palcu, odruch cofnięcia ręki	4,5 – 6,8
18	drgnięcie ciała, j.w.	10,2 – 15,2
25	impuls wzdłuż palca, czasem do łokcia, mocne uderzenie lub ukłucie w opuszek, drgnięcie ciała, odruch cofnięcia ręki	19,7 – 29
30	impuls wzdłuż palca i śródreżcza aż do łokcia, uderzenie lub ukłucie w opuszek, skurcz lub szarpnięcie w palcu lub dłoni, gwałtowne cofnięcie ręki, drgnięcie ciała	28 – 42
40	impuls wzdłuż palca, śródreżcza – czasem do barku, ból – głównie w palcu wskazującym, gwałtowne cofnięcie ręki, uderzenie w palec, skurcz lub szarpnięcie w palcu lub w dłoni, obawa przed dotknięciem elektrody	50 – 75
48	impuls wzdłuż palca, śródreżcza – czasem do barku, ból – głównie w palcu wskazującym, gwałtowne cofnięcie ręki, uderzenie w palec, skurcz lub szarpnięcie w palcu lub w dłoni, wyraźna obawa przed dotknięciem elektrody, odczuwane ruchy włosów na głowie	75 – 108

MIKROKLIMAT GORĄCY

tempa metabolizmu	Tempo metabolizmu		Wartości dopuszczalne WBGT			
	Odniesienie do jednostki powierzchni skóry, [W/m²]	Całkowite (przy średniej powierzchni skóry 1,8 m²), [W]	Osoba zaaklimatyzowana w środowisku gorącym [°C]		Osoba niezaaklimatyzowana w środowisku gorącym [°C]	
0 (spoczynek)	$M \leq 65$	$M \leq 117$	33		32	
1 (praca lekka)	$65 < M \leq 130$	$117 < M \leq 234$	30		29	
2 (praca średnio ciężka)	$130 < M \leq 200$	$234 < M \leq 360$	28		26	
3 (praca ciężka)	$200 < M \leq 260$	$360 < M \leq 468$	nieodczuwalny ruch powietrza 25	odczuwalny ruch powietrza 26	nieodczuwalny ruch powietrza 22	odczuwalny ruch powietrza 23
4 (praca bardzo ciężka)	$M > 260$	$M > 468$	23	25	18	20

MIKROKLIMAT ZIMNY

Temperatura chłodzenia powietrzem t_{wc} [°C]	Dopuszczalny czas ekspozycji [min]
$t_{wc} > -24$	Ekspozycja ciągła
$-24 \geq t_{wc} > -34$	Ekspozycja skrócona, określana zgodnie z równaniem: Czas ekspozycji = $50 \cdot t_{wc} + 1730$
$-34 \geq t_{wc} > -59$	Ekspozycja skrócona, określana zgodnie z równaniem: Czas ekspozycji = $0,8 \cdot t_{wc} + 57,2$
$t_{wc} \leq -59$	Ekspozycja zabroniona

WARTOŚCI NAPIĘĆ DOTYKOWYCH DOPUSZCZALNYCH

1) W warunkach środowiskowych normalnych wartość napięcia dotykowego dopuszczalnego długotrwale UL wynosi:

- a. 50 V dla prądu przemiennego i
- b. 120 V dla prądu stałego.

Do środowisk o warunkach normalnych zalicza się lokale mieszkalne i biurowe, sale widowiskowe i teatralne, klasy szkolne (z wyjątkiem niektórych laboratoriów) itp.

2) W warunkach środowiskowych szczególnych (o zwiększonym zagrożeniu) wartość napięcia dotykowego dopuszczalnego długotrwale UL wynosi:

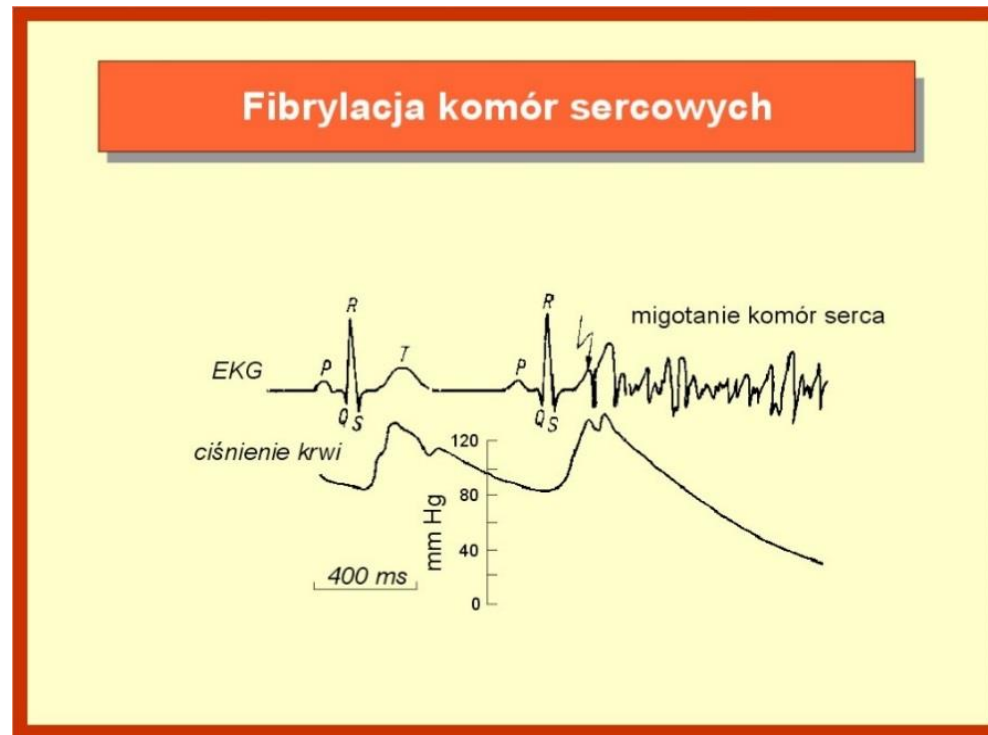
- a. 25 V dla prądu przemiennego i
- b. 60 V dla prądu stałego.

Do środowisk o zwiększonym zagrożeniu zalicza się łazienki i natryski, sauny, pomieszczenia dla zwierząt domowych, bloki operacyjne szpitali, hydrofornie, przestrzenie ograniczone powierzchniami przewodzącymi, kanały rewizyjne, kempingi, tereny budowy i rozbiórki, tereny otwarte itp.

3) W warunkach środowiskowych specjalnych – zagrożenie porażeniem prądem elektrycznym może nastąpić przy zetknięciu się ciała ludzkiego zanurzonego w wodzie z elementami znajdującymi się pod napięciem), wartość napięcia dotykowego dopuszczalnego długotrwale UL wynosi 12 V dla prądu przemiennego i 30 V dla prądu stałego.

Zakres napięcia	Napięcia prądu przemiennego [V]			Napięcie prądu stałego [V]		
	Układy z uziemieniem		Układy izolowane lub z uziemieniem pośrednim	Układy z uziemieniem		Układy izolowane lub z uziemieniem pośrednim
	faza – ziemia	faza - faza	faza - faza	biegun - ziemia	biegun - biegun	biegun - biegun
I	$U \leq 50$	$U \leq 50$	$U \leq 50$	$U \leq 120$	$U \leq 120$	$U \leq 120$
	$U \leq 25$	$U \leq 25$	$U \leq 25$	$U \leq 60$	$U \leq 60$	$U \leq 60$
	$U \leq 12$	$U \leq 12$	$U \leq 12$	$U \leq 30$	$U \leq 30$	$U \leq 30$
II	$U > 50$	$U > 50$	$U > 50$	$U > 50$	$U > 120$	$U > 120$
	$U \leq 600$	$U \leq 1000$	$U \leq 1000$	$U \leq 900$	$U \leq 1500$	$U \leq 1500$

FIBRYLACJA KOMÓR SERCOWYCH



Fibrylacja może nastąpić jedynie przy zaistnieniu bodźca elektrycznego w fazie względnej refrakcji pracy serca. Czas trwania tej fazy wynosi według różnych autorów $5 \div 90$ ms, a nawet do 150 ms. Podczas fibrylacji komór sercowych zamiast miarowych okresowych skurczów komór serca (60 — 70 na minutę) pojawiają się niemiärowe nieokresowe skurcze o częstotliwości 6 -10 Hz (400 – 600 na minutę).

Jednocześnie ciśnienie krwi gwałtownie maleje i przepływ krwi może zostać zatrzymany, co może spowodować w pierwszej kolejności niedotlenienie mózgu, a po czasie około 10 sekundach - utratę przytomności. Jeżeli proces ten trwa dłużej, to po dalszych 20 s nastąpi zatrzymanie oddychania i początek śmierci klinicznej.

Raźonego człowieka można jeszcze uratować, jeżeli udzieli mu się skutecznej pomocy przed upływem 3 – 5 minut, tzn. przed upływem czasu, jaki bez dopływu tlenu może przeżyć kora mózgowa.

URZĄDZENIA I INSTALACJE ELEKTRYCZNE

Rozporządzenie Ministra Gospodarki w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy przy urządzeniach energetycznych (Dz.U. z 2013 roku, poz. 492)

§2. Użyte w rozporządzeniu określenia oznaczają:

§2.4) prowadzący eksploatację - jednostkę organizacyjną, osobę prawną lub osobę fizyczną, zajmującą się eksploatacją własnych lub powierzonych jej, na podstawie zawartej umowy, urządzeń energetycznych,

§3. Przepisów rozporządzenia nie stosuje się do prac wykonywanych:

§3.3) przy urządzeniach energetycznych powszechnego użytku.

§4.1. Prace eksploatacyjne należy prowadzić zgodnie z instrukcjami eksploatacji zawierającymi w szczególności:

§4.1.5) zasady postępowania w razie awarii oraz zakłóceń w pracy urządzenia,

§4.1.6) wymagania w zakresie konserwacji, napraw, remontów urządzeń energetycznych oraz terminy przeprowadzania przeglądów, prób i pomiarów,

§7.2. Urządzenia energetyczne stwarzające zagrożenie dla zdrowia i życia ludzkiego należy zabezpieczyć przed dostępem osób nieupoważnionych.

§25.1. Prace eksploatacyjne przy urządzeniach elektroenergetycznych, w zależności od zastosowanych metod i środków ochronnych zapewniających bezpieczeństwo pracy, mogą być wykonywane:

§25.1.1) pod napięciem,

§25.1.2) w pobliżu napięcia,

§25.1.3) przy wyłączonym napięciu.

§26. Napięcie od urządzeń elektrycznych należy odłączyć w sposób uniemożliwiający pojawienie się napięcia na odłączonych urządzeniach i instalacjach.

§27.1. Przed przystąpieniem do wykonywania prac przy urządzeniach i instalacjach elektrycznych odłączonych od napięcia należy:

§27.1.1) zastosować odpowiednie zabezpieczenie przed przypadkowym załączeniem napięcia,

§27.1.2) oznaczyć miejsce wyłączenia,

§27.1.3) sprawdzić, czy nie występuje napięcie na odłączonych urządzeniach i instalacjach elektrycznych,

§27.1.4) uziemić wyłączone urządzenia i instalacje elektryczne,

§27.1.5) oznaczyć strefę pracy znakami lub tablicami bezpieczeństwa.

Zgodnie z zapisami rozporządzenia w sprawie szczegółowych zasad stwierdzania posiadania kwalifikacji przez osoby zajmujące się eksploatacją urządzeń, instalacji i sieci (Dz.U. 2022 poz. 1392):

§4. [Świadectwo kwalifikacyjne wymagane dla rodzajów prac i stanowisk]

§4.1. Świadectwo kwalifikacyjne jest wymagane dla rodzajów prac i stanowisk w zakresie:

- 1) eksploatacji - do których zalicza się stanowiska osób wykonujących prace dotyczące obsługi, konserwacji, remontu, naprawy, montażu lub demontażu i czynności kontrolno-pomiarowych,
- 2) dozoru - do których zalicza się stanowiska osób kierujących czynnościami osób wykonujących prace określone w pkt 1 lub stanowiska osób sprawujących nadzór nad eksploatacją urządzeń, instalacji i sieci.

§4.2. Prace, o których mowa w ust. 1, obejmują wykonywanie z zachowaniem zasad bezpieczeństwa i higieny pracy i wymagań ochrony środowiska czynności w zakresie:

- 1) obsługi, które mają wpływ na zmiany parametrów pracy obsługiwanych urządzeń, instalacji i sieci,
- 2) konserwacji, które są związane z zabezpieczeniem i utrzymaniem należytego stanu technicznego urządzeń, instalacji i sieci,
- 3) remontu lub naprawy, które są związane z usuwaniem usterek i awarii urządzeń, instalacji i sieci w celu doprowadzenia ich do wymaganego stanu technicznego,
- 4) montażu lub demontażu, które są niezbędne do instalowania lub odinstalowywania i przyłączania lub odłączania urządzeń, instalacji i sieci,
- 5) kontrolno-pomiarowym, które są niezbędne do dokonania oględzin, oceny stanu technicznego, parametrów eksploatacyjnych, jakości regulacji i sprawności energetycznej urządzeń, instalacji i sieci.

§6. [Wymogi kompetencyjne wobec osób zajmujących się eksploatacją urządzeń, instalacji i sieci, w celu uzyskania potwierdzenia posiadanych kwalifikacji]

§6.1. Osoby zajmujące się eksploatacją urządzeń, instalacji i sieci, w celu uzyskania potwierdzenia posiadanych kwalifikacji, wykazują się wiedzą teoretyczną i praktyczną w zakresie:

1) na stanowiskach eksploatacji:

- a) zasad budowy, działania oraz warunków technicznych obsługi urządzeń, instalacji i sieci,
- b) zasad eksploatacji urządzeń, instalacji i sieci,
- c) zasad i warunków wykonywania prac dotyczących obsługi, konserwacji, remontu, naprawy, montażu lub demontażu i czynności kontrolno-pomiarowych,
- d) zasad bezpieczeństwa i higieny pracy, ochrony przeciwpożarowej oraz udzielania pierwszej pomocy,
- e) zasad postępowania w razie awarii, pożaru lub innego zagrożenia bezpieczeństwa obsługi urządzeń lub zagrożenia życia, zdrowia i ochrony środowiska,

§6.2) na stanowiskach dozoru:

- a) przepisów dotyczących przyłączania urządzeń i instalacji do sieci, dostarczania paliw i energii, prowadzenia ruchu i eksploatacji urządzeń, instalacji i sieci,
- b) przepisów i zasad postępowania przy programowaniu pracy urządzeń, instalacji i sieci, z uwzględnieniem zasad racjonalnego użytkowania paliw i energii,
- c) przepisów dotyczących eksploatacji oraz wymagań w zakresie prowadzenia dokumentacji technicznej i eksploatacyjnej urządzeń, instalacji i sieci,
- d) przepisów dotyczących budowy urządzeń, instalacji i sieci oraz norm i warunków technicznych, jakim powinny odpowiadać te urządzenia, instalacje i sieci,
- e) zasad postępowania w razie awarii, pożaru lub innego zagrożenia bezpieczeństwa obsługi urządzeń lub zagrożenia życia, zdrowia i ochrony środowiska,
- f) przepisów dotyczących bezpieczeństwa i higieny pracy, ochrony przeciwpożarowej, z uwzględnieniem zasad udzielania pierwszej pomocy, oraz wymagań ochrony środowiska,
- g) zasad postępowania w razie awarii, pożaru lub innego zagrożenia bezpieczeństwa ruchu urządzeń przyłączonych do sieci,

-
- h) zasad dysponowania mocą urządzeń i instalacji przyłączonych do sieci,
 - i) zasad i warunków wykonywania prac dotyczących obsługi, konserwacji, remontu, montażu oraz czynności kontrolno-pomiarowych.

Prawo energetyczne (Dz. U. z 2021 roku, poz. 716, 868 i 1093)

§2.6) osoba uprawniona – osoba posiadająca kwalifikacje potwierdzone na podstawie przepisów ustawy,

7) osoba upoważniona – osoba uprawniona, wyznaczona pisemnie przez pracodawcę do wykonywania określonych przez niego czynności lub prac eksploatacyjnych,

8) poleceniodawca – osoba upoważniona, wyznaczona przez pracodawcę do wydawania poleceń pisemnych, posiadająca ważne świadectwo kwalifikacyjne na stanowisku dozoru,

9) koordynujący – osoba upoważniona, wyznaczona przez poleceniodawcę do koordynacji prac określonych w poleceniu pisemnym, związanych z ruchem urządzeń energetycznych, posiadająca ważne świadectwo kwalifikacyjne na stanowisku dozoru,

10) dopuszczający – osoba upoważniona, wyznaczona przez poleceniodawcę i upoważniona przez pracodawcę do wykonywania czynności związanych z dopuszczeniem do prac eksploatacyjnych w zakresie przygotowania, przekazania i likwidacji strefy pracy oraz zakończenia pracy, posiadająca ważne świadectwo kwalifikacyjne na stanowisku eksploatacji,

11) kierujący zespołem – osoba upoważniona, wyznaczona przez poleceniodawcę do kierowania zespołem, posiadająca umiejętności zawodowe w zakresie wykonywanej pracy oraz ważne świadectwo kwalifikacyjne na stanowisku eksploatacji,

12) zespół – co najmniej dwie osoby wykonujące pracę,

BADANIA LEKARSKIE



LEKARZ MEDYCyny PRACY



rodzaje badań profilaktycznych:

Wstępne. Dotyczą: Osób przyjmowanych do pracy, pracowników przenoszonych na inne stanowiska pracy, pracowników przenoszonych na stanowiska pracy na których występują czynniki szkodliwe dla zdrowia lub warunki uciążliwe. Mają na celu ocenę przydatności kandydata do pracy na konkretnym stanowisku.

Okresowe. Dotyczą wszystkich pracowników. Wykonuje się je przed ukończeniem terminu ważności badania wstępnego. Służą profilaktyce i są podstawowym elementem wykrywania chorób zawodowych.

Kontrolne. Dotyczą pracowników w przypadku niezdolności do pracy trwającej nieprzerwanie dłużej niż 30 dni, spowodowanej chorobą, w celu ustalenia zdolności do wykonywania pracy na dotychczasowym stanowisku.

SUBSTANCJE CHEMICZNE

togliere le eventuali lenti a contatto se è agevole farlo. Continuare a sciacquare. P403+P235 Conservare in luogo fresco e ben ventilato. P501 Smaltire il prodotto/ recipiente in un impianto d'eliminazione

PL Do automatycznej dezynfekcji endoskopów

Skład: kwas nadoctowy [Nr CAS 79-21-0], kwas octowy, nadtlenek wodoru. Uwagi dotyczące zagrożeń i wskazówki dotyczące bezpieczeństwa: NIEBEZPIECZEŃSTWO: H272 Może intensyfikować pożar, utleniać. H290 Może powodować korozję metali. H302 + H332 Działa szkodliwie po połknięciu lub w następstwie wdychania. H314 Powoduje poważne oparzenia skóry oraz uszkodzenia oczu. H410 Działa bardzo toksycznie na organizmy wodne, powodując długotrwały skutek. EUH071 Działa żrąco na drogi oddechowe. P220 Trzymać z dala od odzieży i innych materiałów zapalnych. P280 Stosować rękawice ochronne/ odzież ochronną/ ochronę twarzy. P310 Natychmiast skontaktować się z lekarzem. P301+P330+P331 W PRZYPADKU POŁKNIECIA: wypłukać usta. NIE wywoływać wymiotów. P303+P361+P353 W PRZYPADKU KONTAKTU ZE SKORĄ (lub z włosami): Natychmiast zdejść całą zanieczyszczoną odzież. Splukać skórę pod strumieniem wody lub prysznicem. P304+P340 W PRZYPADKU DOSTANIA SIĘ DO DRÓG ODDECHOWYCH: wyprowadzić lub wynieść poszkodowanego na świeże powietrze i zapewnić warunki do oddychania. P305+P351+P338 W PRZYPADKU DOSTANIA SIĘ DO OCZU: Ostrożnie płukać wodą przez kilka minut. Wyjąć soczewki kontaktowe, jeżeli są i można je łatwo usunąć. Nadal płukać. P403+P235 Przechowywać w dobrze wentylowanym miejscu. Przechowywać w chłodnym miejscu. P501 Zawartość/ pojemnik usuwać do autoryzowanego zakładu utylizacji odpadów.

UFI: SO90-C0TF-A00S-K4PD
Article code:
5 l (standard): 125702
5 l (BHT PIN): 7000G882






MD

CE 0297

Bioxal • ZI Sud Secteur A, Route des Varennes • 71100 Chalon sur Saône • France
www.schuelke.com
DE Schülke & Mayr GmbH • Robert-Koch-Str. 2 • 22861 Norderstedt • Tel. +49 40 52100-666 / AT Schülke & Mayr Ges.m.b.H. • Seidengasse 9 • AT-1070 Wien • Tel. +43 1 523 25 01-0 / FR Schülke France SARL • ZI Sud Secteur A, Route des Varennes, 71100 Chalon sur Saône • Tél. +33 (0) 3 85 92 30 00 / GB Schülke & Mayr UK Ltd. • Cygnet House, 1 Jenkin Road • Sheffield, S9 1AT • Phone: +44 114 254 3500 / PL Schülke Polska Sp. z o.o. • Eurocentrum Office Complex, Budynek Delta • Al. Jerozolimskie 132 • 02-305 Warszawa • Tel. +48 22 11 60 700
CH REP
CH-Importer:
Schülke & Mayr AG • Hungerbühlstrasse 22
CH-8500 Frauenfeld • Tel. +41 44 4665544
www.schuelke.com

PL Do automatycznej dezynfekcji endoskopów

Skład: kwas nadoctowy [Nr CAS 79-21-0], kwas octowy, nadtlenek wodoru. Uwagi dotyczące zagrożeń i wskazówki dotyczące bezpieczeństwa: NIEBEZPIECZEŃSTWO: H272 Może intensyfikować pożar, utleniać. H290 Może powodować korozję metali. H302 + H332 Działa szkodliwie po połknięciu lub w następstwie wdychania. H314 Powoduje poważne oparzenia skóry oraz uszkodzenia oczu. H410 Działa bardzo toksycznie na organizmy wodne, powodując długotrwały skutek. EUH071 Działa żrąco na drogi oddechowe. P220 Trzymać z dala od odzieży i innych materiałów zapalnych. P280 Stosować rękawice ochronne/ odzież ochronną/ ochronę twarzy. P310 Natychmiast skontaktować się z lekarzem. P301+P330+P331 W PRZYPADKU POŁKNIECIA: wypłukać usta. NIE wywoływać wymiotów. P303+P361+P353 W PRZYPADKU KONTAKTU ZE SKORĄ (lub z włosami): Natychmiast zdejść całą zanieczyszczoną odzież. Splukać skórę pod strumieniem wody lub prysznicem. P304+P340 W PRZYPADKU DOSTANIA SIĘ DO DRÓG ODDECHOWYCH: wyprowadzić lub wynieść poszkodowanego na świeże powietrze i zapewnić warunki do oddychania. P305+P351+P338 W PRZYPADKU DOSTANIA SIĘ DO OCZU: Ostrożnie płukać wodą przez kilka minut. Wyjąć soczewki kontaktowe, jeżeli są i można je łatwo usunąć. Nadal płukać. P403+P235 Przechowywać w dobrze wentylowanym miejscu. Przechowywać w chłodnym miejscu. P501 Zawartość/ pojemnik usuwać do autoryzowanego zakładu utylizacji odpadów.

UFI: SO90-C0TF-A00S-K4PD

OZNAKOWANIE POJEMNIKÓW Z SUBSTANCJAMI CHEMICZNYMI

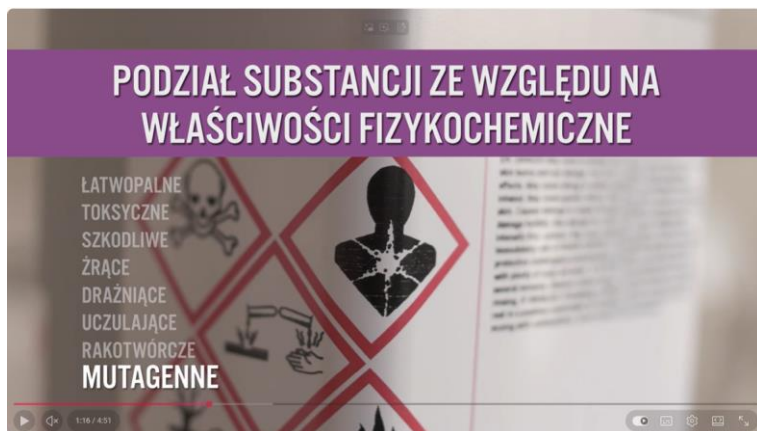
	PALNE	TOKSYCZNE	ŻRĄCE	SZKODLIWE	RAKOTWÓRCZE	NIEBEZPIECZNE DLA ŚRODOWISKA	UTLENIAJĄCE	DRAŻNIĄCE	ZAGROŻENIE BIOLOGICZNE	WYBUCHOWE
piktogramy GHS wg rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 1272/2008 z dnia 16 grudnia 2008 r. w sprawie klasyfikacji, oznakowania i pakowania substancji i mieszanin.										
piktogramy wg rozporządzenia ministra zdrowia z dnia 2 września 2003 r. w sprawie oznakowania opakowań substancji niebezpiecznych i preparatów niebezpiecznych (Dz. U. 2003 roku., nr 173, poz. 1679).										

ŚRODKI DEZYNFEKCYJNE NA STANOWISKACH PRACY

Nazwa substancji lub mieszaniny	Opis zastosowania	Droga narażenia	Czas narażenia	NDS/NDSch	Pomiary stężenia czynnika szkodliwego	Niebezpieczne właściwości
Mikrozid AF Liquid	Wyrób do dezynfekcji powierzchni, sprzętów i urządzeń medycznych	Drogi oddechowe	15 min./zm. roboczą	200 mg/m3 dla propan-1-ol, głównego składnika (zawartość między 30 a 50%)	-	Łatwopalna ciecz i pary Działanie drażniące na oczy Może wywoływać uczucie senności i zawroty głowy
Mikrozid AF Wipes	Chusteczki - Wyrób do dezynfekcji powierzchni, sprzętów i urządzeń medycznych	Drogi oddechowe	10 min./zm. roboczą	200 mg/m3 dla propan-1-ol, głównego składnika (zawartość między 30 a 50%)	-	Łatwopalna ciecz i pary Działanie drażniące na oczy Może wywoływać uczucie senności i zawroty głowy
Mikrozid universal wipes	Środek do dezynfekcji powierzchni wyrobów medycznych	Drogi oddechowe	10 min./zm. roboczą	900 mg/m3 dla propan-2-ol, (zawartość między 10 a 20%)	-	Łatwopalna ciecz i pary Działanie drażniące na oczy
Desderman Care Gel	Środek odkażający	Drogi oddechowe	10 min./zm. roboczą	1900 mg/m3 dla etanolu, głównego składnika mieszaniny (zawartość między 70 a 90%)	-	Wysoce łatwopalna ciecz Działa drażniąco na oczy
Velodes Soft	Preparat do dezynfekcji rąk	Kontakt skórny Drogi oddechowe	10 min./zm. roboczą	900 mg/m3 dla propan-2-ol, głównego składnika mieszaniny (zawartość między 50 a 70 %)	-	Łatwopalna ciecz i pary Działanie drażniące na oczy Może wywoływać uczucie senności i zawroty głowy
Velox Wipes	Preparat do dezynfekcji rąk	Kontakt skórny Drogi oddechowe	10 min./zm. roboczą	900 mg/m3 dla propan-2-ol, głównego składnika mieszaniny (zawartość między 25 a 50 %)	-	Łatwopalna ciecz i pary Działanie drażniące na oczy Może wywoływać uczucie senności i zawroty głowy
Velox Foam Extra	Preparat do dezynfekcji rąk	Kontakt skórny Drogi oddechowe	10 min./zm. roboczą	2,5 mg/m3 dla 2-aminoetanolu, (zawartość między 1 %)	-	Działanie drażniące na oczy

ŚRODKI DEZYNFEKCYJNE – do mycia / dezynfekcji pomieszczeń

- **Perform** - do mycia i dezynfekcji powierzchni wyrobów medycznych, na bazie aktywnego tlenu. Roztwór użytkowy utrzymuje trwałość przez 30 godzin. Działa bakteriobójczo, prątkobójczo, drożdżakobójczo, wirusobójczo wobec BVDV, wirusa vaccinia, rotawirusa, adenowirusa, poliovirusa, norowirusa. Możliwość stosowania w obecności pacjentów. Skład: bis(peroksymonosiarazan) bis(siarazan) pentapotasu, anionowe środki powierzchniowo czynne, niejonowe środki powierzchniowo czynne, mydło, fosfoniany, kompozycje zapachowe. P303 + P361 + P353 w przypadku kontaktu ze skórą (lub z włosami): Natychmiast zdjąć całą zanieczyszczoną odzież. Spłukać skórę pod strumieniem wody lub prysznicem. P305 + P351 + P338 + P310 w przypadku dostania się do oczu: Ostrożnie płukać wodą przez kilka minut. Wyjąć soczewki kontaktowe, jeżeli są i można je łatwo usunąć.
- **Incidin Active** do stosowania w obszarach wysokiego ryzyka, takich jak powierzchnie skażone wirusami, bakteriami, grzybami. Do dezynfekowanych powierzchni i narzędzi medycznych. Skład: Nadwęglan sodu, Tetraacetyloetylenodiamina (TAED), Kwas nadoctowy (generowany in situ w roztworze). P305 + P351 + P338 w przypadku dostania się do oczu: Ostrożnie płukać wodą przez kilka minut. Wyjąć soczewki kontaktowe, jeżeli są i można je łatwo usunąć.
- Środek dezynfekująco-myjący bakteriobójczy typu **Gastro-Sept VC 620** do dezynfekcji powierzchni mających kontakt z żywnością, pomieszczeń sanitarnych, podłóg, kabin prysznicowych, wanien, armatury, klamek, uchwytów, pomieszczeń fitness i szatni, łóżek do masażu i solaryjnych. Zdezynfekowane powierzchnie mogą być użytkowane bezpośrednio po procesie dezynfekcji. H314: Powoduje poważne oparzenia skóry oraz uszkodzenia oczu. H335: Może powodować podrażnienie dróg oddechowych. P303+P361+P353: W przypadku kontaktu ze skórą (lub z włosami): Natychmiast usunąć/zdjąć całą zanieczyszczoną odzież. Spłukać skórę pod strumieniem wody/prysznicem. Skład chemiczny: chlorek didecyldimetyloamonu (DDAC), niejonowe związki powierzchniowo czynne, EDTA, 2-aminoetanol.



ochrona przed substancjami
chemicznymi

<https://www.youtube.com/watch?v=Uv8bU9ooj0U>



postępowanie po zakłuciu

https://www.youtube.com/watch?v=0euwlSpK1Mk&ab_channel=CentralnyInstytutOchronyPracy-PIB



postępowanie w przypadku rozlania
płynu zawierającego szkodliwe czynniki
biologiczne

<https://www.youtube.com/watch?v=qqbAPz0yTKc>



CHOROBY ZAWODOWE



Art. 235¹ Kodeksu pracy: Za chorobę zawodową uważa się chorobę, wymienioną w wykazie chorób zawodowych, jeżeli w wyniku oceny warunków pracy można stwierdzić bezspornie lub z wysokim prawdopodobieństwem, że została ona spowodowana działaniem czynników szkodliwych dla zdrowia występujących w środowisku pracy albo w związku ze sposobem wykonywania pracy,

POSTĘPOWANIE



Zgłoszenia podejrzenia choroby zawodowej u pracownika, u którego podejrzewa się chorobę zawodową, dokonuje (Art. 235. § 1 kodeksu pracy):

- Pracodawca zatrudniający pracownika, u którego podejrzewa się chorobę zawodową,
- lekarz, który podczas wykonywania zawodu stwierdza podejrzenie choroby zawodowej u pracownika,
- lekarz dentysta, który podczas wykonywania zawodu powziął takie podejrzenie,
- pracownik lub były pracownik, który podejrzewa, że występujące u niego objawy mogą wskazywać na taką chorobę, przy czym pracownik aktualnie zatrudniony zgłasza podejrzenie za pośrednictwem lekarza sprawującego nad nim profilaktyczną opiekę zdrowotną.

WYPADKI PRZY PRACY

WARUNKI UZNANIA WYPADKU

Za wypadek przy pracy uważa się nagłe zdarzenie wywołane przyczyną zewnętrzną powodujące uraz lub śmierć, które nastąpiło w związku z pracą:

- podczas lub w związku z wykonywaniem przez pracownika zwykłych czynności lub poleceń przełożonych,
- podczas lub w związku z wykonywaniem przez pracownika czynności na rzecz pracodawcy, nawet bez polecenia,
- w czasie pozostawania pracownika w dyspozycji pracodawcy w drodze między siedzibą pracodawcy a miejscem wykonywania obowiązku wynikającego ze stosunku pracy.

Określone zdarzenie może być zakwalifikowane jako wypadek przy pracy jedynie wówczas, gdy spełnia równocześnie wszystkie cztery warunki podane w definicji.

PODZIAŁ WYPADKÓW PRZY PRACY

Wypadek śmiertelny - wypadek przy pracy w wyniku którego nastąpiła śmierć poszkodowanego w okresie nieprzekraczającym 6 miesięcy od wypadku.

Wypadek ciężki - wypadek przy pracy w wyniku którego nastąpiło ciężkie uszkodzenie ciała, takie jak: utrata wzroku, słuchu, mowy, zdolności rozrodczej lub inne uszkodzenie ciała albo rozstrój zdrowia, naruszające podstawowe funkcje organizmu, a także choroba nieuleczalna lub zagrażająca życiu, trwała choroba psychiczna, całkowita lub częściowa niezdolność do pracy w zawodzie albo trwałe, istotne zeszpecenie lub zniekształcenie ciała.

Wypadek zbiorowy - wypadek przy pracy któremu w wyniku tego samego zdarzenia uległy co najmniej dwie osoby.

PRZYCZYNY WYPADKÓW PRZY PRACY – część 01

Nieprawidłowe zachowanie się pracownika spowodowane m.in.:	Nie używanie sprzętu ochronnego	Niewłaściwa organizacja pracy	Niewłaściwa organizacja stanowiska pracy:
– nieznajomością lub – lekceważeniem zagrożenia, – nieznajomością zasad bezpiecznej pracy, – lekceważeniem poleceń przełożonych.	Nie stosowanie przez pracowników ochron indywidualnych, środków ochrony zbiorowej lub urządzeń zabezpieczających.	– nieprawidłowy podział pracy lub rozplanowanie zadań, – niewłaściwe polecenia przełożonych, brak nadzoru, niewłaściwa koordynacja prac zbiorowych, – dopuszczenie do pracy pracownika z przeciwwskazaniami – lekarskimi lub bez ważnych badań lekarskich i szkoleń BHP.	– niewłaściwe usytuowanie urządzeń na stanowisku pracy, – nieodpowiednie przejścia lub dojścia, – nieodpowiednie rozmieszczenie i składowanie przedmiotów pracy, – brak lub niewłaściwy dobór ochron osobistych.

PRZYCZYNY WYPADKÓW PRZY PRACY – część 02

Niewłaściwy stan psychofizyczny pracownika	Niewłaściwy stan czynnika materialnego	Niewłaściwa eksploatacja czynnika materialnego	Wady materiałowe czynnika materialnego
– nagłe zachorowanie, – niedyspozycja fizyczna, – przewlekła lub ostra choroba.	– wady konstrukcyjne maszyn i urządzeń technicznych oraz narzędzi, – nieodpowiednia stateczność, wytrzymałość czynnika materialnego, – brak lub niewłaściwe urządzenia zabezpieczające.	– nadmierna eksploatacja czynnika materialnego, – niedostateczna konserwacja, – niewłaściwe naprawy i remonty urządzeń.	– Ukryta wada czynnika materialnego spowodowana wadami konstrukcyjnymi.

WYPADEK PRZY PRACY OSOBY NIE BĘDĄCEJ PRACOWNIKIEM (KARTA WYPADKU)	– Rozporządzenie stosuje się do zdarzeń wymienionych w art. 3 ust. 3 i art. 3a ustawy z dnia 30 października 2002 r. o ubezpieczeniu społecznym z tytułu wypadków przy pracy i chorób zawodowych, zwanej dalej „ustawą”, które nastąpiły w okresie ubezpieczenia wypadkowego osób niebędących pracownikami. – (7) współpracy przy wykonywaniu pracy na podstawie umowy agencyjnej, umowy zlecenia lub umowy o świadczenie usług, do której zgodnie z Kodeksem cywilnym stosuje się przepisy dotyczące zlecenia; – 8) wykonywania zwykłych czynności związanych z prowadzeniem działalności pozarolniczej w rozumieniu przepisów o systemie ubezpieczeń społecznych; – 4) odbywania szkolenia, stażu, przygotowania zawodowego dorosłych PODSTAWA PRAWNA: Rozporządzenie Ministra Rodziny i Polityki Społecznej z dnia 23 stycznia 2022 r. w sprawie trybu uznawania zdarzenia powstałego w okresie ubezpieczenia wypadkowego za wypadek przy pracy, kwalifikacji prawnej zdarzenia, wzoru karty wypadku i terminu jej sporządzenia (https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU20220000223) (Dz.U. 2022 poz. 223)
WYPADEK W DRODZE DO PRACY (KARTA WYPADKU W DRODZE DO PRACY LUB Z PRACY)	PODSTAWA PRAWNA: Obwieszczenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 30 kwietnia 2013 r. w sprawie ogłoszenia jednolitego tekstu rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej w sprawie szczegółowych zasad oraz trybu uznawania zdarzenia za wypadek w drodze do pracy lub z pracy, sposobu jego dokumentowania, wzoru karty wypadku w drodze do pracy lub z pracy oraz terminu jej sporządzania (Dz.U. 2013 poz. 924) (https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU20130000924)

WYPADEK PRACOWNIKA PRZY PRACY (PROTOKÓŁ USTALENIA OKOLICZNOŚCI I PRZYCZYN WYPADKU PRZY PRACY)	PODSTAWA PRAWNA: Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 1 lipca 2009 r. w sprawie ustalania okoliczności i przyczyn wypadków przy pracy (https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU20091050870) (Dz.U. 2009 nr 105 poz. 870) PODSTAWA PRAWNA: w sprawie wzoru protokołu ustalenia okoliczności i przyczyn wypadku przy pracy (Dz.U. 2019 poz. 1071) (https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU20190001071)
STATYSTYCZNA KARTA WYPADKU	§3. Statystyczną kartę sporządza się na podstawie zatwierdzonego protokołu ustalenia okoliczności i przyczyn wypadku przy pracy, zwanego dalej „protokołem powypadkowym”, albo na podstawie karty wypadku, w których stwierdzono, że wypadek jest wypadkiem przy pracy lub wypadkiem traktowanym na równi z wypadkiem przy pracy. PODSTAWA PRAWNA: Rozporządzenie Ministra Rodziny i Polityki Społecznej z dnia 9 grudnia 2022 r. w sprawie statystycznej karty wypadku przy pracy (Dz.U. 2022 poz. 2750) (https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU20220002750)

WYPADKI PRZY PRACY - PROCEDURA



**Zgłoszenie zdarzenia wypadkowego
swojemu bezpośredniemu przełożonemu**



**Zgłoszenie zdarzenia wypadkowego
specjaliście ds. BHP**



**Uzyskanie karty udzielenia kwalifikowanej pierwszej pomocy lub
wypisu ze Szpitalnego Oddziału Ratunkowego lub opinii lekarskiej
lub innej dokumentacji medycznej zawierającej jednoznaczną
ocenę w zakresie urazu jakiego doznał poszkodowany pracownik w
dniu zdarzenia wypadkowego**



Wypełnienie dokumentacji

ŚWIADCZENIA ZUS Z TYTUŁU WYPADKU PRZY PRACY

Zasiłek chorobowy na podstawie wystawionego zwolnienia lekarskiego.

Jednorazowe odszkodowanie z tytułu wypadku przy pracy obliczanie procentowo przez lekarza orzecznika ZUS.

Świadczenia rehabilitacyjne.

Renta z tytułu niezdolności do pracy.

Zasiłek wyrównawczy.

UBEZPIECZENIE SPOŁECZNE	Ustawa z dnia 30 października 2002 r. o ubezpieczeniu społecznym z tytułu wypadków przy pracy i chorób zawodowych. (https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU20021991673) (Dz.U. 2002 nr 199 poz. 1673)
JEDNORAZOWE ODSZKODOWANIE Z TYTUŁU WYPADKU PRZY PRACY	Obwieszczenie Ministra Rodziny i Polityki Społecznej z dnia 16 lutego 2023 r. w sprawie wysokości kwot jednorazowych odszkodowań z tytułu wypadku przy pracy lub choroby zawodowej (M.P. 2023 poz. 252) (https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WMP20230000252)

WYPADKI w drodze do i przy powrocie z pracy - PROCEDURA



Zgłoszenie zdarzenia wypadkowego swojemu bezpośredniemu przełożonemu



Zgłoszenie zdarzenia wypadkowego specjaliście ds. BHP



Uzyskanie karty udzielenia kwalifikowanej pierwszej pomocy lub wypisu ze Szpitalnego Oddziału Ratunkowego lub opinii lekarskiej lub innej dokumentacji medycznej zawierającej jednoznaczną ocenę w zakresie urazu jakiego doznał poszkodowany pracownik w dniu zdarzenia wypadkowego



Wypełnienie dokumentacji

ŚWIADCZENIA ZUS Z TYTUŁU WYPADKU w drodze do lub podczas powrotu z pracy

Zasiłek chorobowy na podstawie wystawionego zwolnienia lekarskiego.

JAK SKUTECZNIE MYĆ RĘCE

Główny Inspektorat Sanitarny

<https://www.gov.pl/web/gis/jak-myc-rece-instrukcja-mycia-rak>



Zwilż ręce ciepłą wodą.
Nałóż mydło w płynie
w zagłębienie dłoni.



Namydl obydwie
wewnętrzne
powierzchnie dłoni.



Spleć palce i namydl
je.



Namydl kciuk jednej
dłoni drugą ręką i na
przemian.



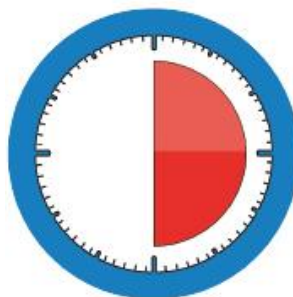
Namydl wierzch jednej
dłoni wnętrzem drugiej i
na przemian.



Namydl obydwa
nadgarstki.



Splucz starannie
dłonie, żeby usunąć
mydło. Wysusz je
starannie.



**CAŁKOWITY CZAS
MYCIA: 30
sekund.**



**NIE ZAPOMNIJ
UMYĆ TYCH
OBSZARÓW.**



OCENA RYZYKA ZAWODOWEGO

DEFINICJA: jest to analiza prawdopodobieństwa wystąpienia niepożądanych zdarzeń związanych z wykonywaną pracą, powodujących straty, w szczególności wystąpienia u pracowników niekorzystnych skutków zdrowotnych w wyniku zagrożeń zawodowych występujących w środowisku pracy lub sposobu wykonywania pracy.

ZAKRES DOKUMENTACJI:

- opis stanowiska pracy,
- możliwe do wystąpienia skutki powodujące wystąpienie zdarzenia wypadkowego,
- opis środków zapobiegawczych przed wystąpieniem zdarzenia wypadkowego,
- ocena ryzyka występującego na danym stanowisku.

CEL:

- dostosowanie warunków i procesów pracy do możliwości pracownika,
- zaprojektowanie i organizowanie stanowisk pracy,
- zastosowanie niezbędnych środków profilaktycznych zmniejszających ryzyko pracownika podczas wykonywania pracy,
- informowanie pracowników o możliwości wystąpienia zagrożenia przy określonych pracach.

OBOWIĄZKI:

- Z dokumentacją ryzyka zawodowego powinien zapoznać się pracownik, w celu dostosowania się do zasad i metod ograniczania wystąpienie zdarzenia wypadkowego podczas świadczenia pracy, na rzecz pracodawcy oraz
- Zleceniobiorca/umowa kontraktowa, w celu dostosowania się do zasad i metod ograniczania wystąpienia zdarzenia wypadkowego u Zleceniodawcy.

METODA: Polskiej Normy PN-N-18002:2011

W metodzie tej korzysta się z dwóch parametrów ryzyka: ciężkości następstw (skutków) występujących na stanowisku pracy zagrożeń oraz prawdopodobieństwa z jakim następstwa te (urazy, choroby) mogą wystąpić. Szacowanie zarówno ciężkości następstw jak i ciężkości ich wystąpienia określa na trzech poziomach: małym, średnim i dużym dla każdego występującego zagrożenia (po oszacowaniu parametrów ryzyka) w/g schematu:

PRAWDOPODOBIEŃSTWO WYSTĘPOWANIA ZAGROŻEŃ	CIĘŻKOŚĆ NASTĘPSTW PO ZDARZENIU			
	MAŁA	ŚREDNIA	DUŻA	
MAŁE	MAŁE	MAŁE	ŚREDNIE	POZIOM RYZYKA
ŚREDNIE	MAŁE	ŚREDNIE	DUŻE	
DUŻE	ŚREDNIE	DUŻE	DUŻE	

PRAWDOPODOBIEŃSTWO WYSTĘPOWANIA ZAGROŻEŃ [P]	
MAŁE	gdy wypadki (urazy) i choroby w ogóle nie powinny wystąpić w ciągu całego okresu aktywności zawodowej pracownika.
ŚREDNIE	gdy wypadki (urazy) i choroby mogą wystąpić, ale nie częściej niż kilkukrotnie w ciągu okresu aktywności zawodowej pracownika.
DUŻE	gdy wypadki (urazy) i choroby mogą wystąpić wielokrotnie w ciągu okresu aktywności zawodowej pracownika.

	CIĘŻKOŚĆ NASTĘPSTW PO ZDARZENIU [C]
MAŁA	gdy urazy i choroby nie powodują długotrwałych dolegliwości i absencji w pracy (ból głowy, niewielkie stłuczenia i zranienia, podrażnienie oczu, niewielkie zatrucia)
ŚREDNIA	gdy urazy i choroby powodują niewielkie, ale trwające dłużej dolegliwości i absencję w pracy (zranienia, oparzenia II stopnia na małej powierzchni ciała, nieskomplikowane złamania, alergie skórne, zapalenia ścięgien)
DUŻA	gdy urazy i choroby powodują ciężkie i stałe dolegliwości lub śmierć (oparzenia III stopnia i II na dużej powierzchni ciała, amputacje, skomplikowane złamania, choroby nowotworowe, zespół wibracyjny, trwałe uszkodzenia ciała, słuchu, astma)

Norma PN-N-18002 zaleca podejmowanie niezbędnych działań zapobiegawczych w zależności od poziomu określonego ryzyka:

POZIOM RYZYKA	WARTOŚCIOWANIE RYZYKA	NIEZBĘDNE DZIAŁANIA
DUŻY	NIEDOPUSZCZALNE	Jeżeli ryzyko zawodowe jest związane z pracą już wykonywaną, działania w zakresie minimalizowania ryzyka należy podjąć natychmiast. Nie można podjąć pracy do momentu zmniejszenia ryzyka zawodowego do poziomu dopuszczalnego.
ŚREDNI	DOPUSZCZALNE	Zaleca się podjęcie działań w celu zmniejszenia ryzyka zawodowego. Konieczne jest wprowadzenia zmian tak, aby ryzyko zawodowe pozostało na tym samym poziomie.

METODA: Risk Score (Wskaźnik ryzyka)

Ryzyko = S – możliwe skutki zdarzenia * E – ekspozycja na zagrożenie * P – prawdopodobieństwo

Szacowanie skutków zdarzenia			
Wartość S	Szacowanie straty	Straty ludzkie	Straty materialne
100	Poważna katastrofa	Wiele ofiar śmiertelnych	>30mln zł
40	Katastrofa	Kilka ofiar śmiertelnych	10-30mln zł
15	Bardzo duża	Jedna ofiara śmiertelna	0,3-10mln zł
7	Duża	Ciężkie uszkodzenia ciała	30-300tys zł
3	Średnia	Absencja	3-30tys zł
1	Mała	Udzielenie pierwszej pomocy	<3tys zł

Szacowanie ekspozycji na zagrożenie	
Wartość E	Opis ekspozycji
10	Stała
6	Częsta (codzienna)
3	Sporadyczna (raz na tydzień)
2	Okazyjna (raz w miesiącu)
1	Minimalna (kilka razy w roku)
0,5	Znikoma (raz w roku)

Szacowanie prawdopodobieństwa wystąpienia zdarzenia		
Wartość P	Opis	Szansa w %
10	Bardzo prawdopodobne	50
6	Całkiem możliwe	10
3	Praktycznie możliwe	1
1	Mało prawdopodobne, możliwe	10^{-3}
0,5	Tylko sporadycznie możliwe	10^{-4}
0,2	Możliwe do pomyślenia	10^{-5}
0,1	Teoretycznie możliwe	10^{-6}

Wartość ryzyka		
Wartość R	Kategoria ryzyka	Działanie zapobiegawcze
$R \leq 20$	Akceptowalne	Wskazana kontrola
$20 < R < 70$	Małe	Potrzebna kontrola
$70 < R < 200$	Istotne	Potrzebna poprawa
$200 < R \leq 400$	Duże	Potrzebna natychmiastowa poprawa
$R > 400$	Bardzo duże	Wskazane wstrzymanie pracy

Typ zagrożenia	Przyczyny zagrożenia	Skutki
Pożar	Zwarcie instalacji elektrycznej, występowanie materiałów łatwopalnych na wyposażeniu wewnątrz pomieszczeń pracy	Oparzenia części ciała, urazy kończyn, tułowia lub głowy doznane w czasie ewakuacji osób z budynku, zatrucia i zaduszenia dymem
Prąd elektryczny	Nieostrożność i brak zachowania zasad bhp podczas obsługi urządzeń elektrycznych, uszkodzona izolacja przewodów	Poparzenie części ciała, śmierć
Gorące płyny	Potrącenie, nieuwaga, pośpiech podczas przygotowywania, przenoszenia lub konsumpcji gorących napojów (kawa, herbata)	Poparzenie części ciała
Potknięcie, poślizgnięcie, upadek na tym samym poziomie	Pośpiech, nieuwaga podczas przemieszczania się	Złamania kończyn, stłuczenia, zwichnięcia
Upadek na niższy poziom	Brak zachowania ostrożności podczas przemieszczania się po schodach, brak zachowania ostrożności podczas korzystaniu z podestu (przy zdejmowaniu/wkładaniu przedmiotów na powierzchnie położone wyżej)	Złamania, stłuczenia, zwichnięcia
Uderzenie przez spadające przedmioty	Nieprawidłowo ułożone segregatory na półkach, nieostrożność podczas zdejmowania segregatorów, nieprawidłowo ustawione urządzenia biurowe na biurkach lub szafkach	Uderzenie przez spadające przedmioty

Typ zagrożenia	Przyczyny zagrożenia	Skutki
Obciążenie układu mięśniowo-szkieletowego	Praca w pozycji siedzącej, podnoszenie i przemieszczanie ręczne przedmiotów, opieka nad pacjentem leżącym	Bóle szyi, pleców oraz palców, nadgarstków i ramion, cierpienie nóg, zwyrodnienia i urazy układu szkieletowego w szczególności odcinka szyjnego i lędźwiowego kręgosłupa
Uderzenie o nieruchome elementy	Niewłaściwa organizacja stanowiska pracy (ograniczona przestrzeń robocza)	Rany dłoni, potłuczenia ciała
Kontakt z ostrymi przedmiotami/narzędziami	Brak zachowania ostrożności podczas wykonywania iniekcji, brak koncentracji uwagi podczas używania i przenoszenia igieł, strzykawek, skalpela (usuwanie szwów), narzędzi zabiegowych	Zakłucia, rany palców, zakażenie organizmu chorobami, których nosicielami są pacjenci
Stres - obciążenie psychiczne	Obsługa tzw. „trudnych pacjentów” (agresja i wulgarne zachowanie), presja czasu, duża liczba zadań, niewłaściwe relacje z przełożonymi, współpracownikami,	Choroby min: bezsenność, pobudzenie, nerwice, choroby układu pokarmowego i krwionośnego
Bakterie, wirusy z grupy 2 zagrożeń: grypa typu A, B i C, odra, tężec, zapalenie płuc	Bezpośredni kontakt z chorymi pacjentami, współpracownikami	Zakażenia chorobami wywołanymi przez czynniki biologiczne z grupy 2 zagrożeń: grypa typu A, B i C, odra, tężec, zapalenie płuc, gruźlica

Typ zagrożenia	Przyczyny zagrożenia	Skutki
Bakterie, wirusy z grupy 3 zagrożeń: wirusowe zapalenie wątroby typu B i C, wirusem HIV, koronawirus SARS-CoV-2	Bezpośredni kontakt z krwią, wydzieliną, wymazem zakażonych pacjentów	Wirusowe zapalenie wątroby typu B i C, zakażenie wirusem HIV, koronawirusem SARS-CoV-2
Substancje i mieszaniny chemiczne	Środki do dezynfekcji, formaldehyd do zabezpieczania wycinków, sewofluran – środek usypiający	Działanie drażniące na skórę i drogi oddechowe, wywoływanie senności lub zawrotów głowy, zatrucia, poparzenia chemiczne, alergie, w przypadku kontaktu z formaldehydem podejrzenie powodowania wad genetycznych i raka

KARTA ANALIZY I OCENY RYZYKA METODĄ „RISK SCORE”

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Lp .	Typ zagrożenia	Szacowanie i wartościowanie poziomu ryzyka zawodowego				Działania, które zmniejszają ryzyko do poziomu bezpiecznego	Określenie poziomu ryzyka końcowego po zastosowaniu środków profilaktycznych				Kategoria ryzyka końcowego
		Parametry ryzyka			Poziom ryzyka przed zastosowaniem środków profilaktycznych		Parametry ryzyka			Poziom ryzyka po zastosowaniu środków profilaktycznych	
		S skutki	E ekspozycja	P prawdopodobieństwo			S skutki	E ekspozycja	P prawdopodobieństwo		
1	Potknięcie, poślizgnięcie , upadek na tym samym poziomie	S=3	E=6	P=1	R=18 Akceptowalne	Podczas przemieszczania się zwrócenie uwagi na ewentualne nierówności (zadarta wykładzina, przedmiot pozostawiony w przejściu komunikacyjnym), unikanie pośpiechu	S=3	E=6	P=0,5	R=9	Akceptowalne
2	Kontakt z ostrymi przedmiotami/ narzędziami	S=3	E=6	P=6	R=108 Istotne	Zachowywanie procedur i wzmożonej uwagi podczas wykonywania iniekcji i pobierania krwi, stosowanie rękawiczek ochronnych, w przypadku zakłucia postępowanie zgodnie z procedurą poekspozycyjną	S=3	E=6	P=1	R=18	Akceptowalne

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Lp.	Typ zagrożenia	Szacowanie i wartościowanie poziomu ryzyka zawodowego				Działania, które zmniejszają ryzyko do poziomu bezpiecznego	Określenie poziomu ryzyka końcowego po zastosowaniu				Kategoria ryzyka
3.	Choroby zakaźne	S=3	E=6	P=6	R=108 Istotne	Stosowanie środków ochrony indywidualnej – rękawiczek, rezygnacja z masażu pacjentów z objawami chorobowymi	S=3	E=6	P=3	R=54	Małe
4.	Substancje i mieszaniny chemiczne	S=3	E=6	P=3	R=54 Małe	Stosowanie środków ochrony indywidualnej – rękawiczek, znajomość kart charakterystyk używanych substancji i mieszanin, zachowywanie koncentracji uwagi, sukcesywna kontrola instalacji wentylacyjnej w obiekcie	S=3	E=6	P=1	R=18	Akceptowalne

Zagrożenia biologiczne - szpitalne:

Staphylococcus aureus - Gronkowiec złocisty. Gram-dodatnia bakteria występująca w jamie nosowo-gardłowej oraz na skórze. Zatrucia gronkowcem mają krótki okres inkubacji - średnio 2h. Gronkowiec złocisty najczęściej powoduje zakażenia ropne skóry, tkanek podskórnych oraz tkanek miękkich, zakażenia układowe, zakażenia lub zatrucia związane z produkcją toksyn. Zakażenie gronkowcem może prowadzić do wymiotów, biegunki, spadku ciśnienia krwi, wstrząsu, a nawet śmierci. Gronkowce nie wytwarzają przetrwalników, ale produkują enterotoksynę w zakażonym produkcie spożywczym. Toksyna gronkowca jest bardzo odporna na działanie wysokiej temperatury; nie niszczy jej nawet gotowanie czy pieczenie przez 30 minut. W przeciwieństwie do swojej enterotoksyny, same gronkowce łatwo giną przy ogrzewaniu.

Pseudomonas aeruginosa - Pałeczka ropy błękitnej. Bakterie mogą tworzyć skomplikowane makrokolonie (biofilm) przyczepione do powierzchni albo bytować w formie wolnej jako jednokomórkowe organizmy (formy planktonowe). Bakteria w warunkach prawidłowych bytuje głównie w obrębie jamy nosowej. Jest bakterią oportunistyczną (wywołującą zakażenie tylko u osób z obniżoną odpornością) zarówno dla ludzi jak i dla roślin, a także jednym z najważniejszych i najgroźniejszych drobnoustrojów powodujących zakażenia wewnątrzszpitalne.

Enterococcus – Enterokoki. Kojarzone są z zanieczyszczeniem sanitarnym, ponieważ gatunki tych bakterii powszechnie występują w odchodach ludzi i zwierząt. Dwa gatunki występują w jelitach ludzi, w których żyją na zasadzie komensalizmu. Są to częstszy *Enterococcus faecalis* (obecny u 90-95% ludzi) oraz rzadszy *Enterococcus faecium* (obecny u 5-10% osób). Podczas gdy ich obecność w jelitach na ogół nie przysparza problemu, po przedostaniu się do układu moczowego lub krwiobiegu wywołują szczególnie niebezpieczne infekcje nie podające się leczeniu wankomycyną, najsilniejszym antybiotykiem podawanym w warunkach szpitalnych. Do najczęstszych infekcji enterokokami dochodzi właśnie w warunkach szpitalnych. Są główną przyczyną szpitalnej bakteriemii. Mogą ponadto wywołać zapalenie opon mózgowych, zapalenie osierdza, infekcje układu moczowego oraz zapalenie uchyłków jelita. W ostatnim czasie *E. faecalis* łączony jest z możliwością wywoływania raka trzustki i raka jelita grubego.

pałeczki Enterobacteriaceae – Enterobakterie. Większość Enterobacteriaceae należy do fizjologicznej flory jelitowej lub powoduje choroby przewodu pokarmowego, ale niektóre bakterie z tej rodziny występują w środowisku i tylko wyjątkowo mogą być czynnikami chorobotwórczymi dla przewodu pokarmowego. Większość Enterobacteriaceae stanowią wszechobecne, niechorobotwórcze bakterie, które występują w dużych ilościach w jelicie grubym człowieka, ale mogą znajdować się na skórze i w ustnej części gardła oraz w wodzie. Większość to drobnoustroje oportunistyczne, zakażające chorych lub osoby osłabione – związane z zakażeniami przyrannymi, zakażeniami układu moczowego, posocznica, wtórnymi zapaleniami płuc, a także zakażeniami szpitalnymi.

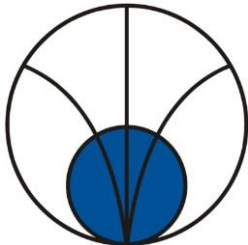
SPRZĘT I URZĄDZENIA





ZAGROŻENIA WYSTĘPUJĄCE NA TERENIE PLACÓWEK ZDROWIA

Czynniki niebezpieczne urazowe	Kontakt z ostrymi przedmiotami/ narzędziami	Potknięcie, poślizgnięcie, upadek na tym samym poziomie	Czynnik chemiczny
			
Podczas przemieszczania się, zwrócenie uwagi na ewentualne nierówności (zadarta wykładzina, przedmiot pozostawiony w przejściu komunikacyjnym), unikanie pośpiechu	Podczas wykonywania iniekcji i pobierania krwi.	Podczas przemieszczania się, śliska podłoga.	Działanie drażniące środków używanych do dezynfekcji, przygotowania próbek (formaldehyd), substancja znieczulająca (sewofluran)
potłuczenia, guzy, siniaki, złamania kończyn, uszkodzenia kręgosłupa, wstrząśnięcia mózgu	zakłucia, skaleczenia	potłuczenia, guzy, siniaki, złamania kończyn, uszkodzenia kręgosłupa, wstrząśnięcia mózgu	zatrucia, podrażnienia, choroby górnych dróg oddechowych, alergie, uszkodzenia oczu i skóry

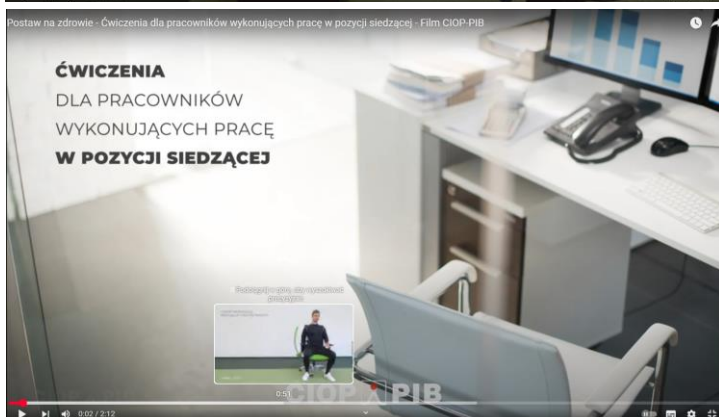
Czynniki biologiczne grupy 3	Palne	Promieniowanie optyczne	Promieniowanie jonizujące	Pole elektromagnetyczne
				
Biologiczne drobnoustroje komórkowe, pasożyty wewnętrzne, zdolne do wywoływania zakażeń, alergii, zatruć.	Środki dezynfekujące na bazie etanolu, izopropanolu. Gaz podtrzymujący palenie: tlen medyczny.	Lasery fizjoterapeutyczne	Aparaty RTG, mammograficzne, tomografia komputerowa	Diatermia chirurgiczna, diatermia rehabilitacyjna
choroby zakaźne, alergie, uczulenia, zakażenia	oparzenia części ciała, urazy kończyn, tułowia lub głowy doznane w czasie ewakuacji osób z budynku, zatrucia i zaduszenia dymem	uszkodzenia rogówki, katarakta fotochemiczna, uszkodzenie siatkówki, uszkodzenie skóry: rumień oparzenie, skóry.	uszkodzenia i zaburzenia łańcuchów DNA, zaburzenia procesu rozmnażania komórek np.: białaczka, nowotwory skóry, kości, narządów wewnętrznych, zaćma, zaburzenia przewodzenia pokarmowego, bezpłodność, poparzenia skóry	bóle głowy, zaburzenia snu, pamięci, zaburzenia koncentracji i uwagi, hormonalne, dolegliwości sercowe, zmiany ciśnieniowe,

ERGONOMIA PRACY PRZY KOMPUTERZE – MULTIMEDIA



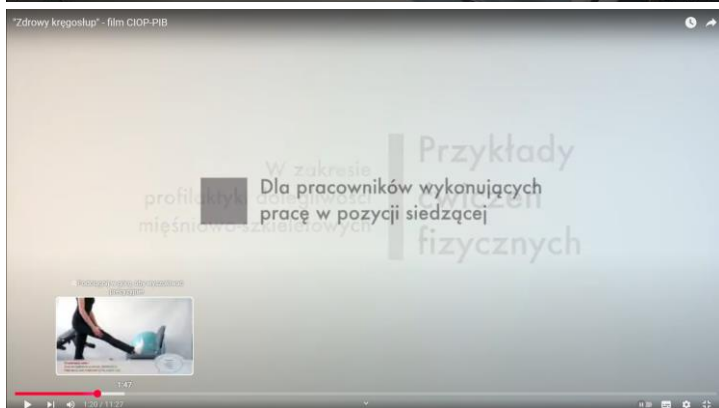
Film edukacyjno-szkoleniowy CIOP-PIB
"Ergonomia w biurze".

<https://www.youtube.com/watch?v=RkfWYQhsAeQ>



Ćwiczenia dla pracowników
wykonujących pracę w pozycji siedzącej
- Film CIOP-PIB

<https://www.youtube.com/watch?v=jbLdn2A13OA>



"Zdrowy kręgosłup" - film CIOP-PIB
<https://www.youtube.com/watch?v=k9y21xsrXTk>



ZAGROŻENIE POŻAROWE

DEFINICJA POŻARU:

Pożar to niekontrolowany proces palenia w miejscu do tego celu nie przeznaczonym.

MATERIAŁY SZKOLENIOWE STRAŻY POŻARNEJ

<https://www.gov.pl/attachment/dce442bf-7980-4b1b-9a2a-76d3ee4aaaf8>



CZAS ROZPRZESTRZENIANIA SIĘ POŻARU

<https://www.youtube.com/watch?v=BtMmymOxdjc>



CZYNNOŚCI ZABRONIONE POŻAROWO

- składowanie materiałów palnych na drogach komunikacji ogólnej służących ewakuacji lub umieszczanie przedmiotów na tych drogach w sposób zmniejszający ich szerokość albo wysokość poniżej wymaganych wartości określonych w przepisach techniczno-budowlanych,
- składowanie materiałów palnych w pomieszczeniach technicznych, na nieużytkowych poddaszach i strychach oraz na drogach komunikacji ogólnej w piwnicach,
- przechowywanie pełnych, niepełnych i opróżnionych butli przeznaczonych do gazów palnych na nieużytkowych poddaszach i strychach oraz w piwnicach,
- zamykanie drzwi ewakuacyjnych w sposób uniemożliwiający ich natychmiastowe użycie w przypadku pożaru lub innego zagrożenia powodujące go konieczność ewakuacji,
- blokowanie drzwi i bram przeciwpożarowych w sposób uniemożliwiający ich samoczynne zamknięcie w przypadku powstania pożaru,
- uniemożliwianie lub ograniczanie dostępu do:
 - gaśnic i urządzeń przeciwpożarowych,
 - przeciwwybuchowych urządzeń odciążających,
 - źródeł wody do celów przeciwpożarowych,
 - urządzeń uruchamiających instalacje gaśnicze i sterujących takimi instalacjami oraz innymi instalacjami wpływającymi na stan bezpieczeństwa pożarowego obiektu,
 - wyjść ewakuacyjnych albo okien dla ekip ratowniczych,
 - wyłączników i tablic rozdzielczych prądu elektrycznego oraz kurków głównych instalacji gazowej.

szpital w
Puszczykowie
(Poznań) (listopad
2024)



(2016) Na razie nie wiadomo, co było przyczyną pożaru. Ogień pojawił się w sali, w której przebywał tylko jeden pacjent i tylko jego trzeba było wyprowadzić. Obyło się bez ewakuacji szpitala.
<https://gazetawroclawska.pl/wroclawpozar-w-szpitalu-falkiewicza-nabrochowie/ar/10725470>

szpital MSWiA w
Lublinie (listopad
2021)



Za przyczynę pożaru strażacy wstępnie uznawali zwarcie instalacji elektrycznej. Dokładne okoliczności zdarzenia ma ustalić policyjne dochodzenie.
Płonęło pomieszczenie magazynowe w piwnicy szpitala. Na miejsce skierowano 15 zastępów straży pożarnej - łącznie 80 strażaków. Nie było osób wymagających interwencji lekarskiej w związku z pożarem. Straty wstępnie oszacowano na 300 tys. zł.
<https://kurierlubelski.pl/pozar-w-szpitalu-mswia-lublinie-zobacz-zdjecia-z-akcji-w-trakcie-dogaszania/ar/c1-15889625>

POŻAR w budynku – OZNAKOWANIE DRÓG EWAKUACYJNYCH, PODRĘCZNY SPRZĘT GAŚNICZY

Symbol oznaczenia

Opis znaku



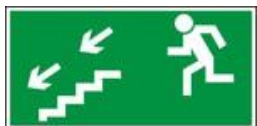
Wyjście ewakuacyjne



Kierunek do wyjścia drogi ewakuacyjnej



Kierunek do wyjścia ewakuacyjnego



Kierunek do wyjścia drogi ewakuacyjnej schodami w dół



Drzwi ewakuacyjne
prawe/lewe

Symbol oznaczenia

Opis znaku



Kierunek drogi ewakuacyjnej



Miejsce zbiórki do ewakuacji



Zakaz korzystania z windy w przypadku pożaru

Symbol oznaczenia

Opis znaku



Gaśnica



Hydrant wewnętrzny



Hydrant zewnętrzny



Oznaczenie Ręcznego
Ostrzegacza Pożarowego



Droga pożarowa. Nie
zastawiać!

Symbol oznaczenia

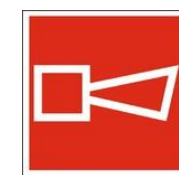
Opis znaku



Przeciwpożarowy
wyłącznik prądu



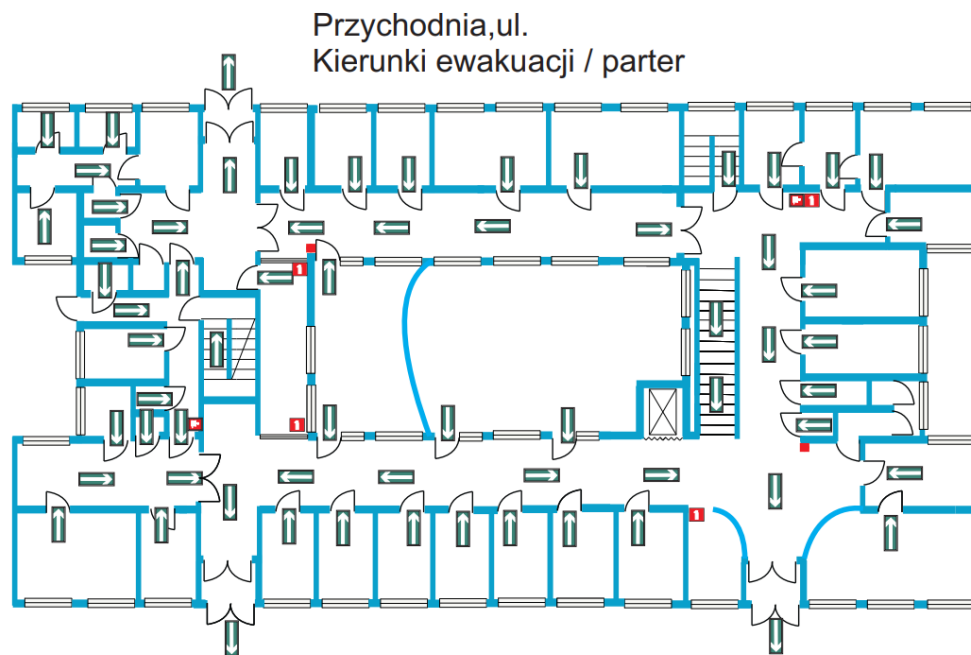
Główna tablica
rozdzielcza



Syrena alarmowa /
przeciwpożarowa



Brama pożarowa



PLAN BUDYNKU Z KIERUNKAMI EWAKUACJI



SYGNALIZATORY POŻAROWE (ręcznego załączania)



**WYŁĄCZNIK PRZECIWPOŻAROWY
PRĄDU (ODŁĄCZENIE ZASILANIA
BUDYNKU)
RĘCZNY OSTRZEGACZ POŻAROWY**



MIEJSCE ZBIÓRKI DO EWAKUACJI





HYDRANT



**INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA
POŻAROWEGO**

POŻAR – POSTĘPOWANIE



- Ogłosić alarm dla osób znajdujących się w budynku w strefie zagrożenia.
- Powiadomić telefonicznie osobę odpowiedzialną za bezpieczeństwo na terenie obiektu.
- Ogłosić alarm głosowy.



112

Zawiadomić Straż Pożarną 998 lub 112 podając:

- Gdzie się pali – adres, nazwa obiektu, kondygnacja.
- Co się pali – dach, mieszkanie, piwnica, sklep, biuro.
- Czy jest zagrożone życie ludzkie.
- Swoje imię i nazwisko oraz numer telefonu z którego się dzwoni.



Gasić pożar, usunąć zagrożenie.

Nie wolno gasić wodą instalacji i urządzeń elektrycznych pod napięciem. Do gaszenia stosować gaśnice A, AB na których jest informacja o warunkach gaszenia urządzeń elektrycznych pod napięciem.



Opuścić pomieszczenia bez paniki ustalonymi drogami ewakuacyjnymi. Zamknąć drzwi w opuszczonym pomieszczeniu. Wchodząc do zadymionych pomieszczeń poruszać się w pozycji pochylonej. Kierować się w kierunku do wyjścia z budynku, nie wracać do opuszczonych uprzednio pomieszczeń.



Podstawowe zadania osoby odpowiedzialnej za bezpieczeństwo:

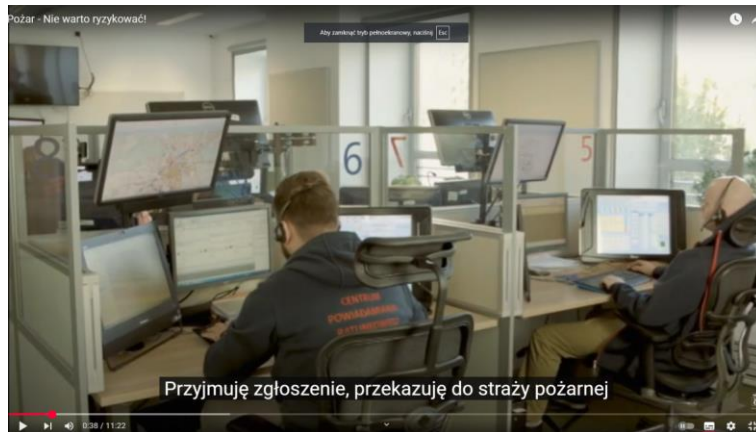
- Rozpoznać zagrożenie.
- Przystąpić do ratowania ludzi.

Przystąpić do działań ratowniczo – gaśniczych.

<https://www.gov.pl/web/kgpsp/bezpieczna-ewakuacja>



POŻAR – POSTĘPOWANIE - multimedia



Pożar - Nie warto ryzykować!

https://www.youtube.com/watch?v=MnE_IbImWfa8



EWAKUACJA Z BUDYNKU

https://www.youtube.com/watch?v=BTZkeg9-CuM&ab_channel=Warszawa





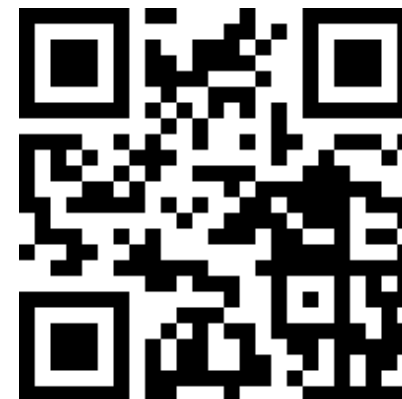
gaszenie pożarów grupy A

<https://youtu.be/JUJS4dXG2WU>



gaszenie pożarów grupy B

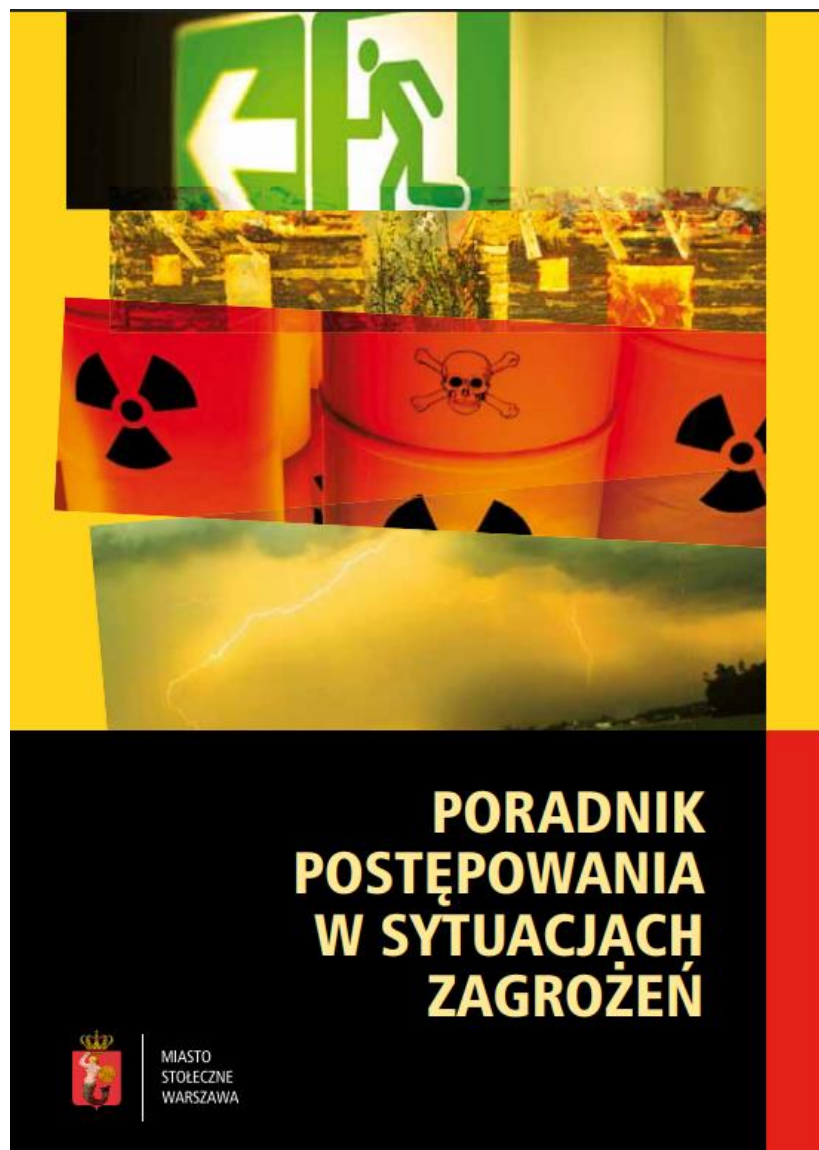
<https://youtu.be/2ubLCQ6me9I>



POSTĘPOWANIE W SYTUACJACH ZAGROŻEŃ



<https://warszawa19115.pl/-/sygnaly-alarmowe>



<https://bezpieczna.um.warszawa.pl/materiały-informacyjno-edukacyjne>

	NUMER ALARMOWY (CENTRUM POWIADAMIANIA RATUNKOWEGO)	112
---	---	------------

	POGOTOWIE RATUNKOWE	112
---	----------------------------	------------

	STRAŻ POŻARNA	112
---	----------------------	------------

	POLICJA	112
---	----------------	------------

	Aplikacja mobilna dla osób z dysfunkcjami słuchu oraz osób, które nie mogą wykonać połączenia głosowego	Alarm112
--	--	-----------------

	SMS interwencyjny Straży Miejskiej dla osób z dysfunkcjami słuchu oraz pasażerów naziemnej komunikacji miejskiej	723-986-112
--	---	--------------------

	Miejskie Stanowisko Kierowania Stołecznego Centrum Bezpieczeństwa m.st. Warszawy	196 56
---	---	---------------

	Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego	987
---	--	------------

	Telefoniczna Informacja Pacjenta NFZ	800-190-590
---	---	--------------------

	Koordynator ds. Organizacji Ochrony Zdrowia	22-443-77-77
---	--	---------------------

	STRAŻ MIEJSKA	986
---	----------------------	------------

UDZIELANIE PIERWSZEJ POMOCY



Art.209¹.§1 kodeksu pracy: Pracodawca jest obowiązany:

- 1) zapewnić środki niezbędne do udzielania pierwszej pomocy w nagłych wypadkach, zwalczania pożarów i ewakuacji pracowników;
- 2) wyznaczyć pracowników do:
 - a) udzielania pierwszej pomocy,
 - b) wykonywania działań w zakresie zwalczania pożarów i ewakuacji pracowników.
- 3) zapewnić łączność ze służbami zewnętrznymi wyspecjalizowanymi w szczególności w zakresie udzielania pierwszej pomocy w nagłych wypadkach, ratownictwa medycznego oraz ochrony przeciwpożarowej.



**Przed udzieleniem pierwszej pomocy
upewnij się, że:**

- **miejsce zdarzenia jest bezpieczne;**
- **masz środki ochrony indywidualnej (rękawiczki ochronne, maseczkę do wykonywania oddechów ratunkowych).**

UPAŁY

W czasie upałów należy:

- unikać długiego przebywania na słońcu, szczególnie w godzinach południowych (10.00–15.00),
- unikać skrajnych temperatur. Osoby, które pracują w klimatyzowanych pokojach nie powinny od razu wychodzić na zewnątrz, gdzie panuje upał; również zimny prysznic natychmiast po przebywaniu w upale może spowodować szok termiczny, zwłaszcza u starszych i bardzo młodych ludzi,
- ograniczyć nadmierny wysiłek fizyczny,
- obserwować reakcje swojego organizmu podczas upałów: drżenie, potliwość, zawroty głowy. W przypadku złego samopoczucia należy zwrócić się o pomoc do lekarza.

Skutki upałów dla zdrowia: Upał może doprowadzić do wystąpienia udaru słonecznego lub ciepłego, który jest stanem zagrażającym zdrowiu lub nawet życiu.

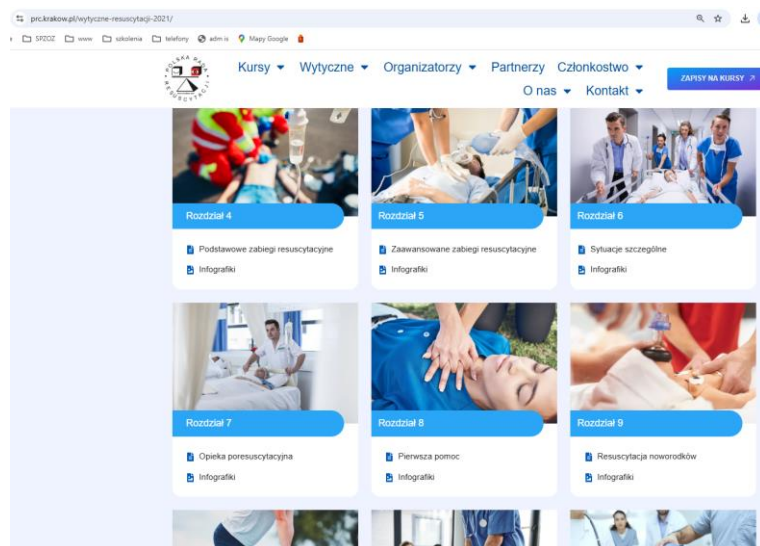
Objawy udaru: Zmęczenie, silne bóle i zawroty głowy, nudności, gorączka, szum w uszach, drgawki, wzrost temperatury ciała zagrażający życiu, większa częstotliwość bicia serca i oddechu.

Źródło: PORADNIK POSTĘPOWANIA W SYTUACJACH ZAGROŻEŃ, Biuro Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego
M.st. Warszawy

UDZIELANIE PIERWSZEJ POMOCY – MULTIMEDIA



<http://www.wspr.bialystok.pl/wp-content/uploads/2021/10/wytyczne-ERC-2021.pdf>



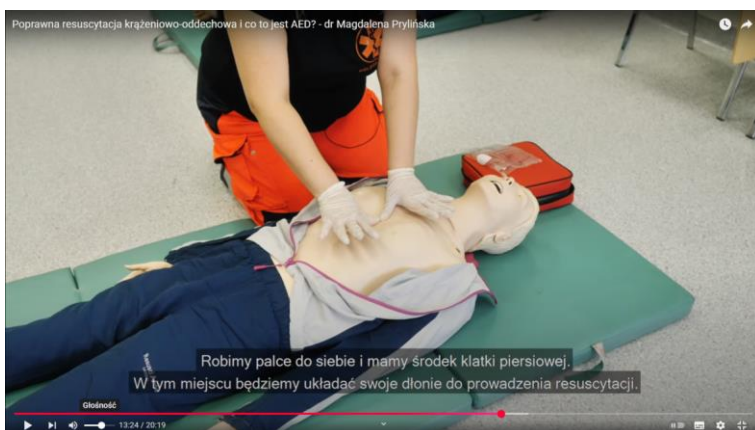
Wytyczne resuscytacji 2021,
<https://www.prc.krakow.pl/wytyczne-resuscytacji-2021/>





Instytut Centrum Zdrowia Matki Polki w
Łodzi

[https://www.youtube.com/watch?v=v6jt
wVbH6bk](https://www.youtube.com/watch?v=v6jt
wVbH6bk)



Uniwersytet Medyczny w Lublinie

[https://www.youtube.com/watch?v=M6d
hrU2NbHk](https://www.youtube.com/watch?v=M6d
hrU2NbHk)



Mazowiecki Urząd Wojewódzki

[https://www.youtube.com/watch?v=k1K
swfV4qwU](https://www.youtube.com/watch?v=k1K
swfV4qwU)



RESUSCYTACJA KRAŻENIOWO-ODDECHOWA



POSZKODOWANY nie reaguje i nie oddycha prawidłowo



Wezwij zespół reanimacyjny



udroźnij drogi oddechowe poszkodowanego



Wykonaj 2 oddechy ratunkowe



Kontynuuj RKO w stosunku 30 uciśnień klatki piersiowej :2 wdychy



Użyj AED jeżeli jest dostępne

POSTĘPOWANIE W PRZYPADKU KRWAWIENIA



**Uciśnij bezpośrednio miejsce
krwawienia**



**Zastosuj opatrunek
hemostatyczny**



Zastosuj opaskę uciskową



Wezwij pomoc

POSTĘPOWANIE W PRZYPADKU ZADŁAWIENIA



WYWOŁAJ KASZEL

Gdy kaszel staje się nieefektywny, można wykonać do 5 uderzeń w okolicę międzyłopatkową.



WYKONAJ UDERZENIA W OKOLICĘ MIĘDZY-ŁOPATKOWĄ

Jeśli uderzenia w okolicę między-łopatkową są nieskuteczne, można wykonać do 5 uciśnień nadbrzusza.

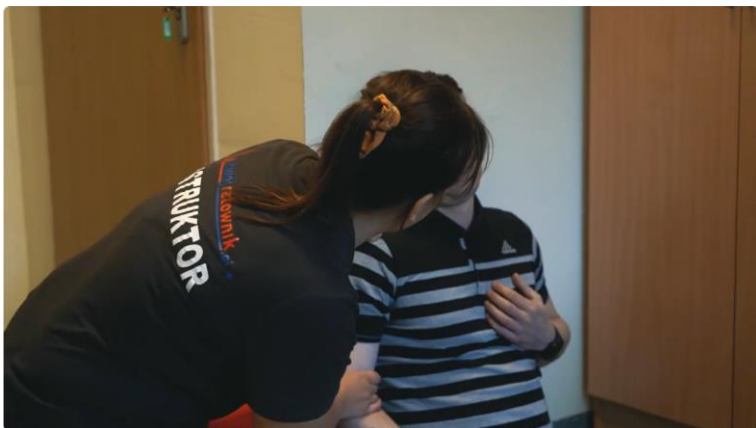


WYKONAJ UCIŚNIĘCIA NADBRZUSZA

Jeśli poszkodowany straci przytomność, wykonaj RKO.

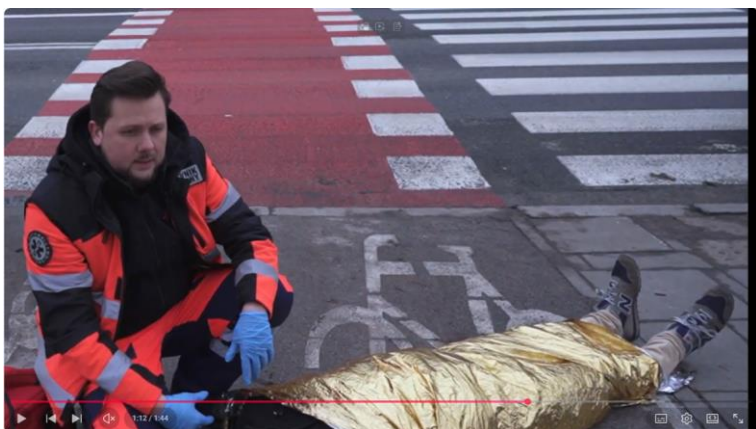


Rozpocznij RKO



Pierwsza pomoc: zawał serca

https://www.youtube.com/watch?v=rg_fFxyTheA&list=PLwgjKq59RYWS5Cc8MfeKynb1SVxFGYlv-&index=2



Potrącenie na przejściu dla pieszych

<https://www.youtube.com/watch?v=SA8Xe9Jd5A8&list=PLwgjKq59RYWS5Cc8MfeKynb1SVxFGYlv-&index=4>



Spadek cukru – Hipoglikemia

https://www.youtube.com/watch?v=dfsI4W_ze8&list=PLwgjKq59RYWS5Cc8MfeKynb1SVxFGYlv-&index=3



Opracował:

Robert Zimnicki

Specjalista ds. BHP w SPZOZ Warszawa-Ursynów

2026

Inspektor Ochrony Przeciwpożarowej