



# Безопасност и здраве при работа

---

## *Общи правила*

Тази инструкция определя общите изисквания за осигуряване на здравословни и безопасни условия на труд.

Съставил:

Ревизирана от:

Одобрена от:

Дата:

## Съдържание:



|   |    |
|---|----|
| Обхват.....   | 0  |
| Приложение.....   | 3  |
| Права на достъп.....                                      | 3  |
| Описание.....   | 3  |
| Изисквания към персонала.....                             | 3  |
| Придвижване към, от и между обектите на Университета..... | 4  |
| Ред в обектите на Университета.....                       | 4  |
| Електробезопасност.....                                   | 5  |
| Работа на височина.....                                   | 6  |
| Работа с видеодисплеи.....                                | 6  |
| Вентилация и климатизация.....                            | 6  |
| Противопожарна техника.....                               | 6  |
| Трудови злополуки и професионални заболявания.....        | 8  |
| Първа долекарска помощ на пострададал.....                | 9  |
| Първа долекарска помощ при наранявания и счупвания.....   | 9  |
| Първа долекарска помощ при кръвотечение.....              | 10 |
| Спиране на кръвотечение.....                              | 11 |
| Кръвотечение от носа.....                                 | 11 |
| Кръвотечение от ухото.....                                | 11 |
| Кръвоповръщане.....                                       | 11 |
| Вътрешни кръвоизливи.....                                 | 11 |
| Първа помощ при изгаряния.....                            | 12 |
| Термични изгаряния.....                                   | 12 |
| Първа долекарска помощ при измръзване.....                | 13 |
| Първа долекарска помощ при слънчев и топлинен удар.....   | 14 |
| Слънчев удар.....   | 14 |

Съставил:

Ревизирана от:

Одобрена от:

Дата:

|  |    |
|--|----|
| Топлинен удар .....  | 15 |
| Първа долекарска помощ при въздействие на електрически ток върху човека .....                            | 16 |
| Първа долекарска помощ при остри отравяния .....   | 17 |
| Действия, които се извършват до идването на лекар при проникване на отрова през устата .....             | 17 |
| Мероприятия, които се провеждат при проникване на отровата през дихателната система .....                | 18 |
| Действия, които се извършват при контакт на отровата с кожата и достъпните лигавици на пострадалия ..... | 18 |
| Други процедури .....  | 18 |
| Първа помощ при нараняване на очите .....  | 18 |
| Първа помощ при състояние на безсъзнание .....   | 19 |
| Първа долекарска помощ при застрашаващи живота нарушения в дишането и кръвообращението .....             | 19 |
| Важни телефонни номера! .....  | 20 |
| Единен Европейски номер за спешни повиквания -112 .....  | 20 |
| К Р А Й .....  | 20 |

Съставил:

Ревизирана от:

Одобрена от:

Дата:

## Обхват

Тази инструкция има за цел да предпази здравето на служителите на Университета чрез подобряване знанието им за безопасността и хигиената на труда и противопожарната безопасност.

## Приложение

Настоящата инструкция е приложима за цялата организация.

## Права на достъп

Достъпът до този документ е разрешен на всички служители на Университета.

## Описание

### Изисквания към персонала

- ✓ Нормите на поведение на служителите са регламентирани в Правилника за вътрешния трудов ред на Университета.
- ✓ До работа по техническите съоръжения и инсталации в специализираните обекти на Университета се допускат лица, които отговарят на следните изисквания:
  - ☆ да притежават необходимата квалификация и документ за правоспособност, посочени в съответната длъжностна характеристика или в правилниците по безопасност на труда за съответната работа
  - ☆ да са преминали предварителни медицински прегледи и да нямат противопоказания за конкретната работа
  - ☆ да притежават изискваната за извършваната работа квалификационна група по безопасност на труда, съгласно Правилник за безопасност и здраве при работа по електрообзавеждането с напрежение до 1000 V
- ✓ Новопостъпилите, командированите, лицата, приети за обучение или стаж, както и персоналет на външни фирми, работещи на територията на Университета, трябва да са преминали начален инструктаж по безопасност, хигиена на труда и противопожарна охрана.
- ✓ При инструктажа на работното място се обръща внимание и на:
  - ☆ запознаване с местоположението на конкретното работно място, възможните подходи към (и изходи от) него и техническата му съоръженост;
  - ☆ запознаване с конкретните права и задължения за даденото работно място и взаимовръзки с останалите работни места и отдели.
- ✓ Служителите са длъжни:
  - ☆ да се грижат за собствената си безопасност и за безопасността на лицата, които биха могли да пострадат от тяхното действие или бездействие;
  - ☆ да се явяват на работа в състояние, което позволява да изпълняват възложените им задачи;
  - ☆ да спазват технологичната дисциплина, установения ред и изискванията на нормативните актове по здравословни и безопасни условия на труд и пожарна безопасност;
  - ☆ да използват по предназначение съоръженията, инструментите, колективните и личните предпазни средства;

Съставил:

Ревизирана от:

Одобрена от:

Дата:

- ☆ да информират незабавно прекия си ръководител или съответните длъжностни лица за особено опасни за здравето и безопасността обстановки;
- ☆ да съдействат на работодателя и на съответните длъжностни лица при изпълнение на мерките за осигуряване на здравословни и безопасни условия на труд.
- ✓ Когато на територията на даден обект се извършват дейности от външни фирми и организации, работодателите съвместно по писмена договореност осигуряват здравословни и безопасни условия на труд, информират се взаимно за рисковете при работа и координират дейностите си за предпазване на работниците и служителите от тези рискове.

## Придвижване към, от и между обектите на Университета

- ✓ При придвижване към, от и между обектите, стопанисвани от Университета, стриктно спазвайте Закона за движение по пътищата.
  - ☆ пресичането на улиците и булевардите да се извършва с повишено внимание и само на определените за целта места - маркирани пешеходни пътеки, подлези, надлези и светофарни уредби
  - ☆ при спрял автобус преминавайте пред него

## Ред в обектите на Университета

- ✓ За избягване на опасност от подхлъзване и падане, пода в помещенията да се поддържа сух.
- ✓ Не се допуска затрупването на проходи, стълбища и аварийни изходи с предмети и материали, което възпрепятства свободното преминаване.
- ✓ Всеки служител в съответствие със своята квалификация и дадените му инструкции е длъжен:
  - ☆ да използва правилно машините, апаратите, инструментите, опасните вещества и материали, транспортните средства и другото работно оборудване
  - ☆ да използва правилно средствата за колективна защита, да не ги отстранява и изменя самоволно
  - ☆ да информира незабавно прекия си ръководител или съответните длъжностни лица за всяка възникнала обстановка при работа, която може да представлява опасност за здравето и безопасността и за всички неизправности в средствата за колективна защита.
- ✓ При временно отстраняване на средство за защита или сигнализация при извършване на ремонт, монтаж, профилактика и др., незабавно го възстановете или осигурете защитни мерки със същата ефективност.
- ✓ При възникване на сериозна и непосредствена опасност за живота или здравето му, служителят има право да откаже изпълнението на работата или да я преустанови като незабавно уведоми прекия си ръководител. В този случай продължаването на работата се допуска, само след отстраняване на опасността, по нареждане на прекия ръководител или работодателя.
- ✓ Всеки служител е длъжен да използва специално работно облекло и лични предпазни средства по предназначение и само при извършване на работа.
- ✓ Не включвайте и не работете с машини, съоръжения и инсталации, чието действие ви е непознато и не сте инструктирани за безопасно боравене с тях.
- ✓ Забранява се ремонт и други действия по електрическата, водопроводната, климатичната, телефонната и други инсталации и системи освен от съответните оторизирани специалисти.



Съставил:

Ревизирана от:

Одобрена от:

Дата:

## Електробезопасност

- ✓ За избягване аварии и злополуки с електрически ток да се спазват стриктно следните указания по електробезопасност:
  - ☆ всички щепсели и контакти да бъдат тип “шуко” и надеждно занулени
  - ☆ преди започване на работа с електроуреди проверете изправността на захранващия кабел и щепсела. Работа с наранен или оголен захранващ кабел и нагорял или със счупен корпус щепсел е абсолютно забранена
  - ☆ работете само с напълно изправни електроуреди като стриктно спазвате указанията на производителя за експлоатация, поддържане и безопасна работа. При забелязване на неизправност или при съмнение за такава, незабавно изключете електроуредата и уведомете прекия си ръководител. При неизправност на офис-обзавеждането уведомете ръководител секция Офис мениджмънт.
  - ☆ забраняват се всякакъв вид опити за отваряне, настройка и ремонт на електроуреди, апарати, устройства и поправки на захранващите ги кабели, освен от оторизираните технически лица
  - ☆ забранява се изключването на щепселите чрез издърпване за кабела. Това трябва да става чрез издърпване на щепсела като същевременно се придържа капачката на контакта
  - ☆ забранява се стъпването върху захранващите кабели или застъпването им с бюра или други тежки предмети
  - ☆ забранено е усукване, връзване и пречупване на захранващите кабели
  - ☆ захранващите кабели, след приключване на работа, внимателно се навиват, като се започва от страната на електроуредата (апарата, устройството), за да се избегне усукването им
  - ☆ абсолютно е забранено заливането с вода на електроуреди, апарати, съоръжения или на техните командни органи. Ако това се допусне, тяхната употреба може да става само след обстоен преглед и разрешение от правоспособно и квалифицирано лице
  - ☆ строго е забранено самостоятелното отваряне и боравене с апаратите в електротаплата от неоторизирани лица
  - ☆ всички ремонтни работи и контролни проверки по ел. инсталациите, ел. таблата и ел. съоръженията да се извършват от електротехници с необходимата правоспособност и квалификация
  - ☆ работа с нови електроуреди да се започва само след запознаване с инструкцията им за експлоатация и спазване на правилата за безопасност, дадени от завода-производител или доставчика.
- ✓ Всички ремонтни работи по поддържане на машините, апаратите, устройствата и съоръженията да се извършват само от правоспособни и квалифицирани лица, след като са изключени.
- ✓ По време на ремонт на машините и съоръженията на пусковите им автомати да се поставят задължително табелки или надписи “НЕ ВКЛЮЧВАЙ, РАБОТЯТ ХОРА!”. Снемането на табелката/надписа да става само от този работник или служител, който я е поставил.
- ✓ Забранено е използването на ел. отоплителни и ел. нагревателни уреди (радиатори, калорифери, котлони, ютии и др.), донесени от домовете на служителите.
- ✓ Забранено е използването на ел. отоплителни и ел. нагревателни уреди с открити реотани.
- ✓ Електроотоплителните и електронагревателни уреди да се включват само в усилен контакт със щепсел тип “шуко”.

Съставил:

Ревизирана от:

Одобрена от:

Дата:

- ✓ За всяка стая, в която се ползват отоплителни или електронагревателни уреди се определя отговорник, който в края на работното време е задължен да провери, че уредите са изключени от електрическата мрежа.

## Работа на височина

Забранява се извършването на работи на височина от необучен персонал и без използването на осигурените ЛПС срещу падане от височина.

## Работа с видеодисплей

При работа с компютри спазвайте следните хигиенни изисквания:

- ✓ настройте екрана така, че изображението да бъде стабилно и без трептене
- ✓ регулирайте височината на екрана, така че горният му ръб да е на нивото на очите
- ✓ разстоянието между очите на оператора и екрана да бъде не по-малко от 500 - 700 мм, а между очите и клавиатурата 450 - 500 мм
- ✓ периодично премествайте клавиатурата, за да се променя положението на раменете и ръцете
- ✓ не поставяйте ярки плакати или картини зад екрана
- ✓ по възможност не сядайте с лице към прозорци и не разполагайте екрана срещу прозорци
- ✓ променяйте периодично – редувайте - работата пред монитор с друга работа.

## Вентилация и климатизация

Вентилационните и климатични инсталации и съоръжения се експлоатират при стриктно спазване на инструкциите им за експлоатация от производителя и проектанта.

## Противопожарна техника

- ✓ Противопожарните уреди, съоръжения, средства и пожароизвестителни и пожарогасителни инсталации се поддържат винаги изправни, достъпни и годни за действие.
- ✓ Забранено е използването на противопожарните уреди, съоръжения и инсталации за други цели, освен за прякото им предназначение.
- ✓ Правила за действия с пожарогасител носим с въглероден диоксид:
  - ☆ Предназначение: за гасене на начални пожари на твърди и тлеещи материали, леснозапалими и горими течности, горими газове и на пожари в ел. инсталации, намиращи се под напрежение до 1000V
  - ☆ Подготовка на пожарогасителя за работа и ред за работа:
    - ⚙️ взема се пожарогасителя и се поднася към огнището на пожара
    - ⚙️ издърпва се предпазителя като се скъсва пломбата
    - ⚙️ насочва се снегоструйника в основата на пламъците
    - ⚙️ натиска се ръкохватката на вентила на пожарогасителя
    - ⚙️ при отпускане на ръкохватката струята може да се прекъсва за кратко време
    - ⚙️ да не се обръща пожарогасителя с главата надолу по време на действие.



Съставил:

Ревизирана от:

Одобрена от:

Дата:

- ☆ Мерки по безопасност:
  - ⊗ пожарогасителите не трябва да стоят в близост до отоплителни, нагревателни и други източници на топлина
  - ⊗ при гасене не трябва да се опират тръбата и фунията, тъй като температурата им се понижава до минус 70<sup>0</sup>С!
  - ⊗ При задействане на пожарогасителя, края на снегоструйника трябва да се държи здраво
  - ⊗ Да не се допира снегоструйника до ел. съоръжения и проводници под напрежение
  - ⊗ Не се допуска гасене на пожар в електрически съоръжения и инсталации от разстояние по-малко от 2 метра
  - ⊗ не се допуска безпричинно развиване на главата на пожарогасителя
  - ⊗ при гасене стойте откъм страната на притока на въздух!
  - ⊗ след прекратяване на гасенето, помещението трябва да се проветри
  - ⊗ съхранява се в закрити помещения при температури от –20<sup>0</sup>С до +50<sup>0</sup>С .
- ✓ Правила за действия с пожарогасител носим прахов:
  - ☆ Предназначение: за гасене на начални пожари на леснозапалими и горими течности, на горими газове и на пожари в ел. инсталации, намиращи се под напрежение до 1000V;
  - ☆ Подготовка на пожарогасителя за работа и ред за работа:
    - ⊗ взема се пожарогасителя
    - ⊗ издърпва се предпазителят като се скъсва пломбата
    - ⊗ насочва се струйника в основата на пламъците
    - ⊗ натиска се ръкохватката на вентила на пожарогасителя
    - ⊗ при отпускане на ръкохватката струята може да се прекъсва за кратко време
    - ⊗ не се допуска обръщане на пожарогасителя надолу с главата по време на действие.
  - ☆ Мерки по безопасност:
    - ⊗ при задействане на пожарогасителя (повторното натискане на лоста) крайт на маркуча трябва да се държи здраво
    - ⊗ не се допуска допиране на струйника (маркуча) до електрически съоръжения и проводници под напрежение
    - ⊗ не се допуска гасене на пожар в електрически съоръжения и инсталации от разстояние по-малко от 2 метра
    - ⊗ не се допуска безпричинно развиване на главата на пожарогасителя или манометъра, отчитащ налягането в съда
    - ⊗ съхранява се в закрити помещения при температури от –20<sup>0</sup>С до +80<sup>0</sup>С.
- ✓ Правила за действия с пожарогасител носим водопенен:
  - ☆ Предназначение: за гасене на начални пожари на леснозапалими и горими течности
  - ☆ Подготовка на пожарогасителя за работа и ред за работа:
    - ⊗ взема се пожарогасителя
    - ⊗ издърпва се предпазителят като се скъсва пломбата





Съставил:

Ревизирана от:

Одобрена от:

Дата:

- ⚙ насочва се накрайника на маркуча в основата на пламъците
- ⚙ натиска се ръкохватката на вентила на пожарогасителя
- ⚙ при отпускане на ръкохватката струята може да се прекъсва за кратко време
- ⚙ не се допуска обръщане на пожарогасителя надолу с главата по време на действие.
- ☆ Мерки по безопасност:
  - ⚙ при задействане на пожарогасител, края на маркуча трябва да се държи здраво
  - ⚙ не се допуска допиране на струйника (маркуча) до електрически съоръжения и проводници под напрежение
  - ⚙ не се допуска гасене на пожар в електрически инсталации
  - ⚙ не се допуска безпричинно развиване на главата на пожарогасителя или манометъра, отчитащ налягането в съда
  - ⚙ съхранява се в закрити помещения при температури от- 50 С до +40 С.

## Трудови злополуки и професионални заболявания

- ✓ Няма случайна трудова злополука - тя не се случва, а се предизвиква  
**ВНИМАНИЕТО Е НАЙ-СИГУРНОТО СРЕДСТВО ЗА ПРЕДПАЗВАНЕ ОТ ЗЛОПОЛУКА.**
- ✓ За трудова злополука се счита всяко внезапно увреждане на здравето, станало по време и във връзка или по повод на извършваната работа, както и при всяка работа, извършена в интерес на дружеството, когато е причинена неработоспособност или смърт на служителя.  
За трудови злополуки се считат и злополуките, станали по време на обичайния път при отиване или при връщане от работното място до:
  - ☆ основното място на живеене или до друго допълнително място на живеене с постоянен характер
  - ☆ мястото, където служителят обикновено се храни през работния ден.Не е налице трудова злополука, когато пострадалият умишлено е увредил здравето си или не е спазил правилата за безопасни и здравословни условия на труд.
- ✓ За всяка злополука самият пострадал, непосредственият му ръководител или свидетелите на злополуката трябва незабавно да уведомят прекия си ръководител.
- ✓ На регистриране подлежат всички трудови злополуки, които са станали със служители и са предизвикали загубване на работоспособност.
- ✓ При разследване на злополука пострадалият има право да присъства и/или да посочи да присъстват:
  - ☆ служител от същата професия, и/или
  - ☆ член на семейството или възходящ или низходящ сродник, и/или
  - ☆ представител на работниците и служителите в комитета по условия на труд.
- ✓ Правата по предишната т. 5 имат наследниците на пострадалия при смъртна злополука и при случаи, когато здравословното състояние на пострадалия не му позволява да посочи представител.
- ✓ Резултатите от разследването се оформят в протокол в типизирана форма, който е валиден до доказване на противното. Екземпляр от протокола се връчва на териториалното поделение на Националния осигурителен институт и на пострадалия или на неговите наследници.



Съставил:

Ревизирана от:

Одобрена от:

Дата:

- ✓ За професионална болест се счита заболяване, което е настъпило изключително или предимно под въздействието на вредните фактори на работната среда или на трудовия процес върху организма и е включено в Списъка на професионалните болести, издаден от Министерския съвет по предложение на министъра на здравеопазването.
- ✓ В 7-дневен срок, считан от деня на подаване на необходимите документи в Националния осигурителен институт, НОИ издава разпореждане за приемане или неприемане на злополуката за трудова.

## Първа долекарска помощ на пострадал

В случай на злополука, пострадалият трябва да се изнесе на безопасно място и незабавно да му бъде оказана първа долекарска помощ, след което да му бъде осигурена квалифицирана медицинска помощ – **СПЕШНА МЕДИЦИНСКА ПОМОЩ тел. 112 и/или 150.**

Всички работници и служители трябва да познават правилата за оказване на първа долекарска помощ при увреждане на здравето при работа, съобразно съществуващите рискове:

## Първа долекарска помощ при наранявания и счупвания

- ✓ Раната е открита увреда, съпроводена от нарушаване на целостта на кожата, слизестите обвивки и по-дълбоко лежащите тъкани (мускули), кости и др.
- ✓ При оказването на първа помощ е достатъчно поставянето на превръзка върху нея.
- ✓ Всяка рана представлява опасност за организма в зависимост от големината, мястото и органите, които са засегнати. Опасността идва преди всичко от инфекциите и кръвозагубата.
- ✓ Първата помощ при счупване на кости се състои в обездвижване на увредения крайник или засегнатата част на тялото. Обездвижването бива:
  - ☆ Обездвижване, при което не се използват твърди обездвижващи средства - например:
    - ⚙ горният крайник може да се прикрепи към гръдния кош, свит под прав ъгъл в лакетната става
    - ⚙ долния увреден крайник може да се прикрепи към здравия с различни видове меки превръзки - колани, вратовръзки, носни кърпи.
  - Този начин трябва да се прилага по-рядко, поради недостатъчния ефект на обездвижване.
  - ☆ Обездвижване, при което като обездвижващи средства се използват подръчни материали: дъски, по-дебели клони или други подходящи в момента дървени, железни или пластмасови изделия.
  - ☆ Обездвижване, при което се използват стандартни шини тип "Крамер".
- ✓ При оказване на първа помощ в никакъв случай не се прави опит за наместване на счупените кости.
- ✓ При открито счупване и ако в раната се показват костни фрагменти, не се прави опит за наместването им, а те се покриват само със стерилна превръзка.
- ✓ Шините се поставят върху дрехите. При поставяне на шината е необходимо да се обхванат най-малко две съседни стави – под и над счупването. Шините се прикрепват към крайниците стабилно с бинт или с триъгълна кърпа, или с други импровизирани прикрепващи превръзки.
- ✓ При премазване на крайници с или без ампутация на части от тях те се шинират заедно с ампутиранията част. Това има значение по-нататък за лечението на пострадалите.
- ✓ След оказване на първа помощ е необходимо пострадалият да бъде транспортиран в лечебно заведение.

Съставил:

Ревизирана от:

Одобрена от:

Дата:

## Първа долекарска помощ при кръвотечение

- ✓ Опасността за живота на човек вследствие на кръвоизлив зависи преди всичко от количеството на изтеклата кръв и времето, за което е изтекла. Загубата на от 1/3 от цялото количество кръв представлява опасност за живота на човека (обикновено при мъже кръвта е 70 милилитра на килограм тегло, а при жените – 65 милилитра на килограм телесно тегло).
- ✓ Според засегнатите кръвоносни съдове има три вида кръвотечения:
  - ☆ Артериално - най-силно и най-опасно. Кръвта е яркочервена, поради наличието на кислород, избликваща на тласъци в съответствие с ударите на сърцето
  - ☆ Венозно - равномерно изтичаща, тъмночервена кръв
  - ☆ Капиллярно – кръвта изтича на капки – тя сълзи.
- ✓ Основните признаци на шок от кръвоизлив (външен или вътрешен) са: слабост, притъмняване пред очите, световъртеж, жажда, понякога прозяване, бледост, изстиване на крайниците, отслабване и ускоряване на пулса, замъгляване на съзнанието.
- ✓ При малки, леки кръвотечения кръвта спира самостоятелно, благодарение на свойството ѝ да се съсирва.
- ✓ При по-големи кръвотечения трябва да се правят плътно притискащи и стегнати превръзки (компресивни). Компресивната превръзка обикновено се прави, когато има малки кръвоизливи в областта на главата.
- ✓ По-сигурна кръвоспираща превръзка се прави чрез пристягане на кървящия кръвоносен съд над мястото на нараняването (кървенето). Такова пристягане може да се направи и с обикновени подръчни средства като колан, триъгълна кърпа и др.п.
- ✓ При поставянето на кръвоспиращите превръзки трябва да се знае:
  - ☆ Правят се само при кръвотечение от крайниците
  - ☆ Правят се централно над мястото на кръвотечението: при кръвотечение от горен крайник - над лакътната става, а при долен крайник - над коляното
  - ☆ Винаги се правят върху подложка от плат, марля, триъгълна кърпа и др.подобни
  - ☆ Трябва да се пристяга до изчезване на периферния пулс или до спиране на кръвотечението
  - ☆ Такава превръзка не бива да се оставя повече от 1/2 до 2 часа, за да не се умъртви тъканта, намираща се периферно от нея
  - ☆ На превръзката се поставя листче с часа на поставянето ѝ.
- ✓ Тъй като при кръвотеченията основната опасност е обезкървяването на мозъка и сърцето, то трябва да се спазва:
  - ☆ Главата на поразените да бъде в по-ниско положение спрямо краката
  - ☆ Краката се вдигат нависоко
  - ☆ По-пристегнато бинтоване на краката от периферията към основата им. По този начин става изцеждане на кръвта от тях.
- ✓ Ако превръзката се напои с кръв, тя не се сваля, а над нея се слага друга, още по-стегната превръзка.

Съставил:

Ревизирана от:

Одобрена от:

Дата:

## Спиране на кръвотечение

### Кръвотечение от носа

Получава се при удар пряко върху носа или при счупване на основата на черепа. Може да се получи и при някои заболявания.

Необходимо е:

- ✓ Пострадалият да се постави да седне, но не да легне, за да бъде главата му високо.
- ✓ Да се изясни от коя страна (от коя ноздра) изтича кръвта.
- ✓ Пострадалият да притисне с пръсти долната част на носа (ноздрите) в продължение на 10 минути.
- ✓ Да се постави студен компрес отвън на носа, от страна на кръвотечението.
- ✓ В носа да се постави памук или марля, напоени с кислородна вода, вит. С или ноздрата да бъде хубаво тампонирана с марля или памук, макар и сухи. Тампонът може да остане до 48 часа.
- ✓ Да се внимава да не би тампоните да са поставени само в предната част на ноздрата, а кръвта да се спира зад тях и стича към гърлото на пострадалия.
- ✓ Пострадалият да бъде в покой, да не извършва каквито и да било движения.
- ✓ Няколко часа след кръвотечението пострадалият да не пипа и издухва носа си, за да не предизвика ново кървене.

Забележка: поставянето на тампон в носа трябва да се извършва от медицинско лице.

### Кръвотечение от ухото

- ✓ Ако се касае за кръвотечение от външната част на ушната мида:
  - Да се притисне с пръст превръзката, която е сложена върху раненото място.
- ✓ Ако кръвотечението е от вътрешната част на ухото:
  - Да не се слага нищо в ухото
  - Да не се запушва ухото с бинт.
- ✓ Ако кръвотечението от носа или ухото е предшествано от удар по главата, това може да означава счупване на основата на черепа.
- ✓ Поставете пострадалия да легне с леко повдигната глава: при кървящо ухо – на страната на раненото ухо и осигурете внимателното му транспортиране в болнично заведение.

### Кръвоповръщане

Явява се при нараняване или заболяване на хранопровода, стомаха или дванадесетопръстното черво.

Необходимо е:

- ✓ Пострадалият да се постави легнал настрана.
- ✓ Бързо да се повика лекар.
- ✓ Не трябва да му се дава да поема каквото и да било през устата.

### Вътрешни кръвоизливи

Вътрешният кръвоизлив може да не се появява навън. Той се получава при:

Съставил:

Ревизирана от:

Одобрена от:

Дата:

- ✓ Тежки наранявания, които повреждат големи кръвоносни съдове;
- ✓ При някои болести, които могат да причинят внезапно кръвотечение в корема или гръдния кош;
- ✓ Признаци на такова кръвотечение са:
  - ☆ подуване в областта на кръвотечението
  - ☆ силна болка в областта на кръвотечението
  - ☆ развитие на шок.
- ✓ Поведение при такива пострадали:
  - ☆ пълен покой
  - ☆ бързо да се повика бърза помощ при шок.

## Първа помощ при изгаряния

### Термични изгаряния

Термичните изгаряния се получават от високи температури. При това биологично високите температури се различават от технически високите температури. В този смисъл биологично високата температура е 70°, при която за една секунда се предизвиква изгаряне с мехур на кожата.

Термичните изгаряния биват пламъкови, изгаряния от нагорещени течности и пари, контактни изгаряния от допир до нагорещени повърхности, изгаряния при експлозии, при които се засягат и дихателните пътища от вдишваните газове.

Тежестта на едно изгаряне се определя от дълбочината и площта на поражението.

Според дълбочината на засягане на кожата различаваме четири степени на изгаряне:

- ✓ I-ва степен – зачервяване на кожата, съпроводено с болка.
- ✓ II-ра степен – образуване на силно болезнени мехури.
- ✓ III-та степен – кожата е бледа до бяла или в зависимост от увреждащия агент – кафява до черна. Получава се умъртвяване на кожата (некроза), която отпада.
- ✓ IV-та степен – имаме овъгляване с некроза, както на кожата, така и на подлежащите тъкани.

При изгаряния от трета степен се налага оперативно лечение със свободна кожна пластика, а при четвърта степен – често и ампутация на крайника.

Освен от дълбочината, прогнозата при изгаряне се определя и от площта на поражението на кожата. Тя се изразява в проценти спрямо телесната повърхност. От методите за измерването и най-пригоден е “метода на деветките”, който е удобен и бърз за ориентиране. Според този метод:

- ✓ главата и шията представляват 9% от повърхността на тялото
- ✓ всеки горен крайник – 9%
- ✓ предната повърхност на тялото – 18%
- ✓ задната повърхност на тялото – 18%
- ✓ всеки долен крайник – 18%
- ✓ кожата на половите органи – 1%.

При по-ограничени изгаряния обикновено се използва метода на дланта. Дланта на всеки човек представлява около 1% от телесната му повърхност.

Долекарската помощ при изгаряне е следната:

Съставил:

Ревизирана от:

Одобрена от:

Дата:

- ✓ Прекратява се действието на високата температура.
- ✓ При изгаряния над 15% от II-ра и III-та степен пострадалите се транспортират задължително в болнично заведение, поради настъпването на термичен шок.
- ✓ Болните в термичен шок много бързо се охлаждат, често са и с измокрено облекло в резултат от гасенето на пожара, така че е необходимо при транспортирането да бъдат добре завити.

Превръзката на обширно изгаряне е продължителна по време манипулация и поради това не се прави. Достатъчно е покриване на раните със стерилна марля и укрепването и с 1-2 бинтови намотки. Тъй като марля в такова количество не винаги е налице, в такива случаи пострадалия се покрива с чиста, изгладена кърпа или чаршаф и се транспортира към най-близкото хирургическо заведение.

При ограничени изгаряния до 10% от I-ва и II-ра степен с неразкъсани мехури и наличност на течаща вода е добре кожата да се охлади за 5-10 минути преди превръзката, за да се поуспокои болката. Пострадалият се насочва към хирург.

Ако мехурите са разкъсани при изгаряния до 10% от I-ва и II-ра степен, това не е противопоказание за охлаждане на течаща вода, се насочва за превръзка в хирургически кабинет.

При ограничени изгаряния от I-ва степен, при които има само зачервяване на кожата, след охлаждане на течаща вода и измиване със сапун, кожата се намазва с мехлем – най-добре ДефламоЛ. Често мехурите при изгаряне не се появяват веднага, а през първите 24 часа, т.е. изгарянето от първа степен се превръща във втора степен, което налага съответна превръзка и изпращане на хирург.

## Първа долекарска помощ при измръзване

Под действие на ниските температури се получава общо или локално увреждане на организма. Явление на общо охлаждане – “бяла смърт” – се наблюдава при въздействие на ниските температури върху целия организъм. То протича с нарушение на жизнените функции и се характеризира с понижаване на телесната температура под 35°. Пострадалият е вял, апатичен, отговаря бавно на зададените въпроси, има олюляваща се походка, пулсът и дишането се забавят, при продължително изстудяване изпада в безсъзнание.

Долекарската помощ при общо охлаждане включва преди всичко прекратяване действието на студа и топъл транспорт до болница.

Под действие на ниските температури настъпват и локални промени в тъканите – измръзване.

Измръзват обикновено откритите части на тялото - уши, нос, пръсти на ръцете и краката.

Умората, влажните дрехи и стягащите обувки благоприятстват за измръзването. Измръзвания, освен от атмосферния студ могат да се получат и при работа с хладилни инсталации и при изтичане на втечени газове. Различаваме четири степени на измръзване:

- ✓ I-ва степен – кожата е бледа, пострадалият се оплаква от изтръпване, чувство за убождане с иглички, понякога болка
- ✓ II-ра степен – образуват се мехури, изпълнени с жълтеникаво съдържание
- ✓ III-та степен – уврежда се цялата дебелина на кожата, която се умъртвява (некротизира). Това е съпроводено със силна болка, обикновено при размразяване
- ✓ IV-та степен – тъканите некротизират в дълбочина заедно с кожата.

Трета и четвърта степен измръзване най-често налагат оперативно лечение с ампутация, кожна пластика. Всички тези промени в тъканите, обуславящи различните степени на измръзване, стават видни след размразяването.

Оказващият първа помощ трябва да знае, че съществува начален, т.н. скрит период, от началото на действието на студа до началото на размразяването. Тогава тъканите са все още непроменени,



Съставил:

Ревизирана от:

Одобрена от:

Дата:

студени. Субективно пострадалият се оплаква от тежест в крайника, чувство за мравучкане, но все още болка няма. Тя настъпва при започване на размразяването. Ако долекарската помощ започне в скрития период, прогнозата при измръзването значително се подобрява. Затова всички лечебни процедури в скрития период се провеждат по спешност.

Първото, което трябва да се направи е да се прекрати действието на студа. Широко разпространеното “затопляне” чрез разтриване със сняг е **вредно**. Снежните кристалчета дават възможност за нараняване на кожата и последваща инфекция.

При полеви условия затопляне може да се осъществи край огън, използване на заслон и др. Мокрото облекло се подменя със сухо.

От полза е извършеният със суха топла длан масаж на измръзналата област, след което се налага с марля и бинт добре подплатена с памук т.н. “топлоизолираща превръзка”. Такава трябва да се наложи и след затопляне в баня с температура на водата 36°, в която се поставя измръзналият крайник за 20-30 минути. Температурата на водата се поддържа чрез доливане.

На пострадалия се дава да пие топли подсладени напитки. Малка тонизираща доза алкохол се дава след прекратяване действието на студа и настаняване на пострадалия в хижа или болница.

При първа възможност пострадалия се насочва към най-близкото лечебно заведение.

## Първа долекарска помощ при слънчев и топлинен удар

### Слънчев удар

Един от случаите, когато може да се стигне до нещастие, е слънчевият удар (слънчасване).

Слънчев удар се причинява от продължително излагане на главата под прякото въздействие на слънчевите лъчи.

Неправилно е уеднаквяването на слънчевия удар с топлинния удар, защото последният се получава при прегряване на цялото тяло, и то в закрити помещения, докато при слънчевия удар на най-голямо прегряване се подлага непокритата глава.

✓ Началните явления на слънчасването са:

- ☆ отпадналост
- ☆ главоболие
- ☆ разстройство в зрението – явяват се тъмни петна пред очите и шум в ушите
- ☆ виене на свят
- ☆ понякога се явяват разстройство в гълтането, гадене, повръщане.

Обективно се установява обща вялост, зачервяване на кожата на лицето, на главата, температурата се повишава, пулсът и дишането се учестяват.

При по-нататъшно излагане на слънце може да се стигне до загуба на съзнание и дори общ гърч.

✓ Първата помощ включва:

- ☆ Пострадалият се пренася на сенчесто, хладно, проветриво място или му се прави сянка
- ☆ Напръсква се със студена вода
- ☆ Дава му се да пие течности- по възможност студени
- ☆ Дрехите се разкопчават



Съставил:

Ревизирана от:

Одобрена от:

Дата:

- ☆ Ако дишането или кръвообращението спират, се прибегва до изкуствено дишане или непряк масаж на сърцето.
- ✓ Предпазването от слънчев удар изисква:
  - ☆ Да се избягва ненужното стоене на слънце без шапка
  - ☆ Облеклото в топли, слънчеви дни да бъде леко и светло
  - ☆ В топли дни да се поемат повече течности
  - ☆ Болни със сърдечни и бъбречни заболявания и високо кръвно налягане трябва да избягват продължителното стоене на слънце.

При най-малки признаци на слънчев удар е необходимо отстраняване на човека от работа и оказване на медицинска помощ. Леките случаи на слънчев удар минават бързо, без последствия, докато тежките могат да имат значителни последствия.

## Топлинен удар

Получава се, когато човек се намира под въздействие макар и не на много висока температура, но топлоотделянето е затруднено. Това става най-често във влажни помещения, при физическа работа с дебели дрехи, които пречат на топлоотделянето.

Топлинен удар може да се получи и на открито при облекло, при което топлоотделянето е затруднено.

Топлинен удар може да се получи и при не много висока температура. Значение има облеклото, което пречи на топлоотделянето и е основен предразполагащ фактор. Влажният въздух, физическата работа, умората, сърдечно-съдовите заболявания са също предразполагащи фактори.

- ✓ Признаците на топлинен удар са:
  - ☆ неспокойствие
  - ☆ отпадналост
  - ☆ общо изпотяване
  - ☆ виене на свят
  - ☆ повишаване на температурата
  - ☆ зачервяване на лицето
  - ☆ главоболие
  - ☆ повръщане
  - ☆ ускорен пулс
  - ☆ суха и гореща кожа.

В тежки случаи се появяват гърчове, загуба на съзнание, дори смърт.

- ✓ При първата помощ е необходимо:
  - ☆ Бързо извеждане на хладно и проветриво място
  - ☆ Пострадалият да се постави в хоризонтално положение (да легне)
  - ☆ Освобождава се от пристягащи дрехи
  - ☆ Дават му се студени течности (при възможност)
  - ☆ Напръсква се със студена вода



Съставил:

Ревизирана от:

Одобрена от:

Дата:

- ☆ При спиране на дишането и кръвообращението се прави изкуствено дишане и непряк масаж на сърцето
- ✓ За избягване на топлинен удар е необходимо да се вземат профилактични мерки:
  - ☆ Помещенията добре да се проветряват
  - ☆ Работещите в топли, влажни помещения да работят с дрехи, които улесняват топлоотделянето
  - ☆ Да се дават повече течности
  - ☆ На работещите тежка физическа работа в такива помещения да се дават често почивки
  - ☆ При поява на някои от признаците на топлинен удар пострадалият веднага да се извежда от помещението
  - ☆ Леките случаи на топлинен удар минават сравнително лесно и без последици, но тежките могат да имат сериозни последици.

## **Първа долекарска помощ при въздействие на електрически ток върху човека**

- ✓ Електрическите поражения настъпват по следните причини:
  - ☆ преминаване на електрически ток през човека
  - ☆ въздействие на електрическа дъга
  - ☆ въздействие на електрически и магнитни полета, създадени от много високи напрежения и честоти
- ✓ Видовете поражения от електрически ток са:
  - ☆ електрически удар и изгаряния
  - ☆ наранявания и счупвания
  - ☆ заболявания от въздействието на електрическа дъга и електромагнитни полета.

Електрически удар е болестно въздействие на електрически ток при преминаването му през организма и се изразява в нарушаване на функциите на жизнено важни органи като тези на дишането и сърдечната дейност. Степента на това въздействие зависи от силата на тока, неговия вид и честота, пътя през който той минава през човешкото тяло, времето на неговото протичане и състоянието на организма в момента на попадането му под напрежение.

Електрически удар може да се получи при докосване до тоководещи части, които са под напрежение (проводници, кабели, клеми и др.п.), или при докосване до проводими нетоководещи части (корпуси на двигатели, машини, табла и др. п.), които са попаднали под напрежение в резултат на повреда на изолацията или конструкцията и при които не е задействала съответната защита.

- ✓ Първата помощ на пострадал от електрически ток се състои в:
  - ☆ Освобождаване на пострадалия от напрежението, под което е попаднал като при това:
    - ⚙ трябва да се вземат необходимите мерки срещу попадане под напрежение на лицето, извършващо освобождаването на пострадалия. При напрежения до 1000V, за целта трябва да се използват сухи нетокопроводими предмети. При напрежения над 1000V трябва да се използват боти, ръкавици и изолиращи щанги за съответното напрежение;
    - ⚙ при положение, че пострадалият се намира на височина и при освобождаването му от напрежение съществува възможност за падане и получаване на допълнителни травми, да се вземат мерки за предотвратяването им;

Съставил:

Ревизирана от:

Одобрена от:

Дата:

- ⚙ да се предвиди възможност за допълнителни светлинни източници в случаите, когато изключването на напрежението може да доведе до спиране на осветлението.
- ★ Ако пострадалият има собствено дишане и пулс, той се оставя да лежи с разкопчани дрехи, като му се осигурява достъп на чист въздух, към носа му се поднася памук, напоен с амоняк, а лицето му се измива или напръсква със студена вода.

Долекарската помощ продължава до пристигането или поемането на пострадалия от лекарски екип. До тогава той трябва да се счита, че е жив. Само компетентно медицинско лице може да констатира настъпила смърт, след което помощта се прекратява.

Строго се забранява заравянето на пострадалия в земя или други действия, които биха затруднили дишането му.

При протичане на електрически ток през човешкото тяло или при развитие на волтова дъга могат да се получат изгаряния. Тогава се действа както е описано в Първа долекарска помощ при изгаряния.

Персоналът, зает с експлоатацията на електрически уредби и съоръжения, трябва да бъде практически обучен за начините на изкуствено дишане и индиректен масаж на сърцето.

Продължителното лъчисто въздействие на електрическата дъга върху очите предизвиква заболяването електроофталмия. Изразява се във възпаление на ретината и роговицата на очите от ултравиолетовото излъчване на дъгата. Долекарската помощ се изразява в поставянето на студени компреси от борова вода върху очите, а пострадалия незабавно се отправя на лекар.

При удар от мълния има същите признаци, както при поражение от електрически ток. Оказва се съответстващата по-гореизложена долекарска помощ.

## Първа долекарска помощ при остри отравяния

Острите отравяния са заболявания, които започват често внезапно или в кратък период от време, протичат нерядко тежко и бързо. Те изискват още при започване на тяхната изява на бързи лечебни мерки – още преди лекарската намеса. Причиняват се от много и разнообразни видове отрови:

- ★ токсични газове-проникват в организма през дихателната система
- ★ твърди и течни съединения и вещества – проникват през храносмилателната система, през кожата и повърхностните лигавици
- ★ отрови, отделени от определени животни – при убождане или ухапване

За преодоляването или по-лекото протичане на остро отравяне значение има извършването на следните действия:

- ★ бързо отстраняване на отровата от входния участък
- ★ прилагане на средства и методи за нейното обезвреждане в организма
- ★ включване на средства и методи за преодоляване на нарушенията на дишането и функциите на сърдечно-съдовата система

Средства и методи на долекарската помощ при остри отравяния

## Действия, които се извършват до идването на лекар при проникване на отрова през устата

- ✓ С бъркане на пръст в гърлото или дразнене на последното с дръжка на лъжица се предизвиква повръщане.
- ✓ Ако болният е приел отрова със силно изгарящи химически свойства (киселини, основи и др. п. вещества), преди предизвикването на повръщане, му се дава да изпие 2 чаени чаши прясно мляко,



Съставил:

Ревизирана от:

Одобрена от:

Дата:

по възможност примесени с белтъка на 1 или 2 яйца, размесени в емулсия с 2 чаени чаши вода. Тези течности ще елиминират в голяма степен изгарящото действие на този вид отрови.

- ✓ При отравяне с мастно-разтворими вещества като различни пестициди, органични разтворители и др., приемането на прясно мляко в противовес на широко разпространеното мнение е противопоказно и опасно.
- ✓ След повръщането се изпиват последователно няколко чаши вода или при възможност – смес на вода и медицински въглен (3 супени лъжици медицински въглен се смесват в 1 литър вода), след което повторно и бързо се предизвиква по описания по-горе начин повръщане.
- ✓ След обилното повръщане, с което се отстранява отровата от стомаха, на болния се дава да изпие 1 чаша вода, смесена с 2 кафени лъжички медицински въглен; 15 минути по-късно – 1 пакетче английска и глауберова сол, разтворена в 1 водна чаша топла вода. С последното се предизвиква бързо изхождане по голяма нужда.

## Мероприятия, които се провеждат при проникване на отровата през дихателната система

- ✓ Отровеният незабавно се извежда от обгазената обстановка. Спасителите трябва да бъдат с маски с кислородни апарати и предпазни облекла. До идването на лекарите е необходимо спасителите да дават на пострадалия да вдишва кислородна смес.
- ✓ Вън от обгазения район, ако болният е в съзнание, провежда бавно вдишване и издишване на чист въздух за намаляване концентрацията на отровния газ в белите дробове и по-бързото му извеждане навън. При отравяния с въглероден окис се провежда изкуствено дишане.

## Действия, които се извършват при контакт на отровата с кожата и достъпните лигавици на пострадалия

- ✓ Внимателно се свалят дрехите на пострадалия и опаковани се изпращат за химическо обезвреждане
- ✓ Контактните участъци или цялото тяло се измиват с вода и сапун – най-добре под душ
- ✓ При засягане на очите в първите минути на интоксикацията последните внимателно се подлагат тангенциално на умерено силна водна струя и се измиват от отровата

## Други процедури

До идването на лекаря при тежки отравяния с нарушение на дишането и кръвообращението се извършва следното:

- ✓ При спиране на дишането се прилагат приемите на изкуственото дишане
- ✓ При увреждане на кръвообращението на болния се дава да изпие 1 кафе или коразол 20 капки с малко вода. При спиране на сърдечната дейност се започва индиректен масаж на сърцето
- ✓ С най-голяма бързина пострадалият се транспортира до болнично заведение

## Първа помощ при нараняване на очите

В окото могат да попаднат песъчинки, влакна, метални стружки и други, които имат силно дразнещо действие, а ако са замърсени може да се получи и възпаление.

При попадане на чуждо тяло в окото пострадалият не трябва да го трие, за да не се наруши целостта на роговицата.

Съставил:

Ревизирана от:

Одобрена от:

Дата:

Необходимо е да се примига няколко пъти във вода, за което се използват специални чашки за очна промивка или да се промие окото със струя чиста вода.

Ако чуждото тяло не се отстрани по този начин, окото се покрива със суха превръзка – марля или чиста кърпа и се търси помощта на лекар.

## **Първа помощ при състояние на безсъзнание**

- ✓ Опитайте да установите контакт с пациента!
- ✓ Проверете дишането и пулса!
- ✓ Повикайте помощ!
- ✓ Ако болният е в безсъзнание, но диша самостоятелно и има напипващ се пулс, поставете го върху равна твърда повърхност го завъртете леко на една страна. Внимавайте за съществуващи наранявания на шията и главата!
- ✓ Следете дишането, пулса, кожната температура до идването на помощ.
- ✓ Опитайте да поднесете флаконче с амоняк по носа на пациента.
- ✓ Ако междуременно се появят нарушения на дишането и/или кръвообращението – преминете кеъм извършване на сърдечно-дихателна реанимация (виж следваща глава!)

## **Първа долекарска помощ при застрашаващи живота нарушения в дишането и кръвообращението**

- ✓ Опитайте да установите контакт с пациента!
- ✓ Повикайте помощ!
- ✓ Проверете дишането и пулса!
- ✓ Проверете дихателните пътища за чужди тела и отстранете последните, ако са налични.
- ✓ Поставете пациента на гръб върху твърда равна повърхност.
- ✓ Освободете дихателните пътища чрез извиване на главата назад (повдигане на брадичката и притискане на челото назад).
- ✓ Започнете изкуствено дишане „уста в уста“ и непряк сърдечен масаж (притискане с две ръце върху долната трета на гръдната кост с изместването и до 5-6 см). Правете по едно вдишване на всеки 5 натиска върху гръдната кост или по две вдишвани на всеки 10 натиска.

Съставил:

Ревизирана от:

Одобрена от:

Дата:



- ✓ Проверявайте периодично (през 1-2 минути) за наличие на спонтанно дишане и наличие на пулс. Долекарската помощ продължава до пристигането или поемането на пострадалия от лекарски екип. До тогава той трябва да се счита, че е жив. Само компетентно медицинско лице може да констатира настъпила смърт, след което помощта се прекратява.

**Важни телефонни номера!**  
**Единен Европейски номер за спешни повиквания -112**

**К Р А Й**