



Primul ajutor la locul de muncă: Ghid de intervenție rapidă și sigură

- ✓ Însușirea rolului de salvator.
- ✓ Cunoașterea procedurilor de siguranță.
- ✓ Acționarea cu calm și responsabilitate.

Acest ghid vă oferă pașii esențiali în gestionarea situațiilor de urgență. Reacția rapidă, bazată pe proceduri clare, previne agravarea situației și poate salva vieți. Nu este nevoie să fiți medic pentru a acționa corect.

Intervenția organizată și calmul salvează vieți!

Reguli generale: Siguranța salvatorului primează



Un salvator accidentat nu mai poate salva pe nimeni. Asigură-te înainte de a acționa!

1. Oprește-te

Nu te grăbi spre victimă.



2. Observă

Analizează rapid mediul înconjurător.

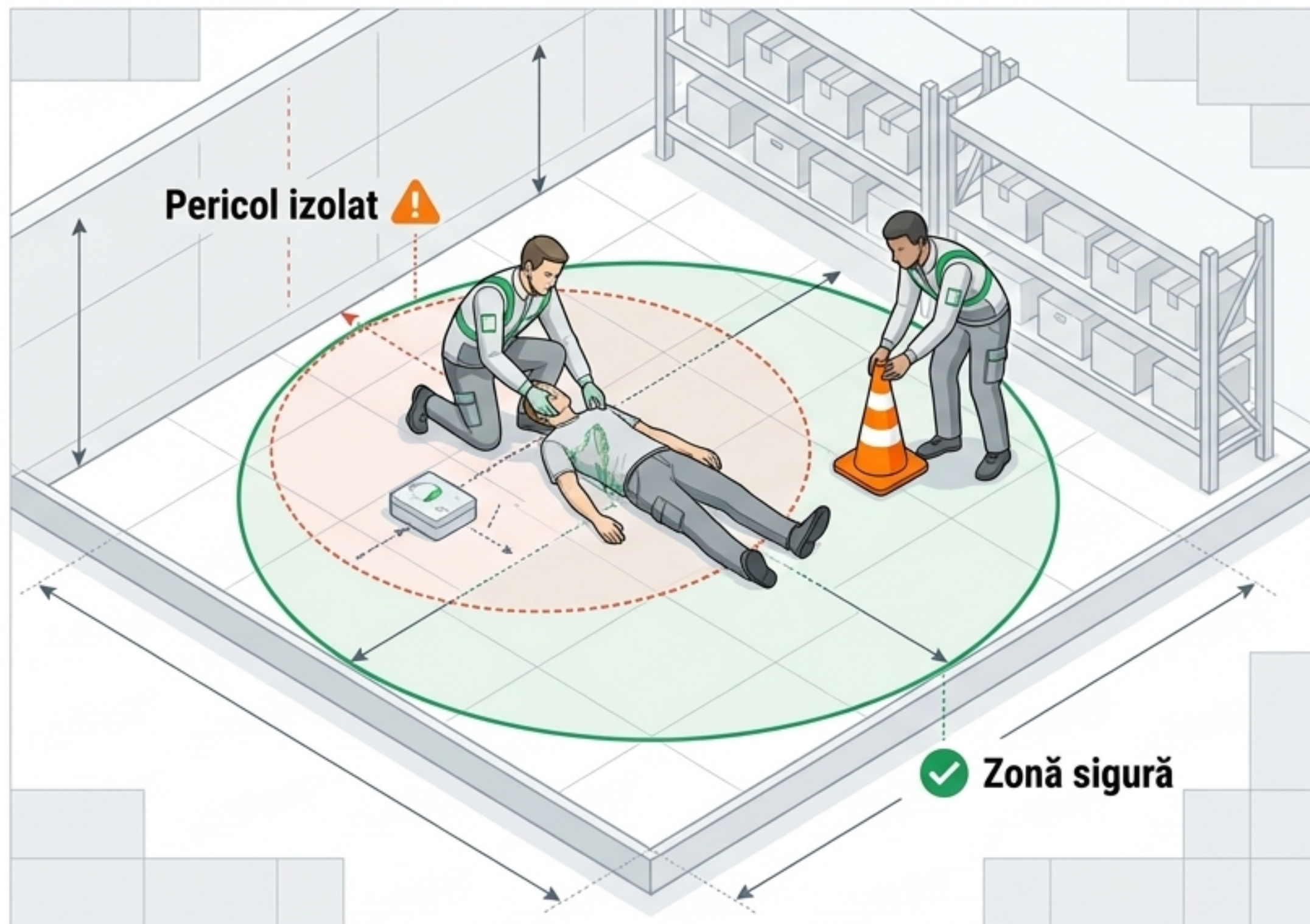


3. Protejează-te

Intervină doar dacă viața ta nu este pusă în pericol.



EVALUAREA ȘI SECURIZAREA LOCULUI ACCIDENTULUI



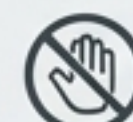
Evaluarea și securizarea locului accidentului



Îndepărtează pericolele (oprește utilajele, taie curentul, gaze).



Securizează zona (asigură zona pentru a preveni alte victime).



NU MUTATĂ

NU muta victima decât dacă există un pericol iminent de moarte (incendiu, prăbușire).

Mutarea inutilă a unei victime, mai ales când există suspiciune de traumatisme la coloană, cap sau membre, poate provoca leziuni ireversibile. Păstrați distanța pentru a asigura spațiu echipajelor medicale.



Securizează zona, îndepărtează curioșii și nu muta victima fără motiv întemeiat!

Apelul de urgență la 112



UNDE? Locația exactă, hală, etaj, punct de reper.



CE? Natura incidentului (cădere, electrocutare, leșin).



CINE? Numărul victimelor și starea lor (ex: inconștient, nu respiră).



CUM? Riscuri existente la fața locului (foc, substanțe toxice).

Vorbește clar și răspunde la întrebările operatorului. Folosirea difuzorului îți permite să ai mâinile libere pentru a acorda ajutor. Tu ești ochii echipajului medical. Fii precis, scurt și urmează indicațiile telefonice!

Verificarea stării de conștiență a victimei



- **Apropie-te** din câmpul vizual.
- **Scutură ușor de umeri** (fără a brusca gâtul).
- **Întreabă** cu voce tare și clară.

Cum reacționează victima?

Dacă RĂSPUNDE (Conștient)

Lasă-l în poziția găsită → Află ce s-a întâmplat → Solicită ajutor. ✓

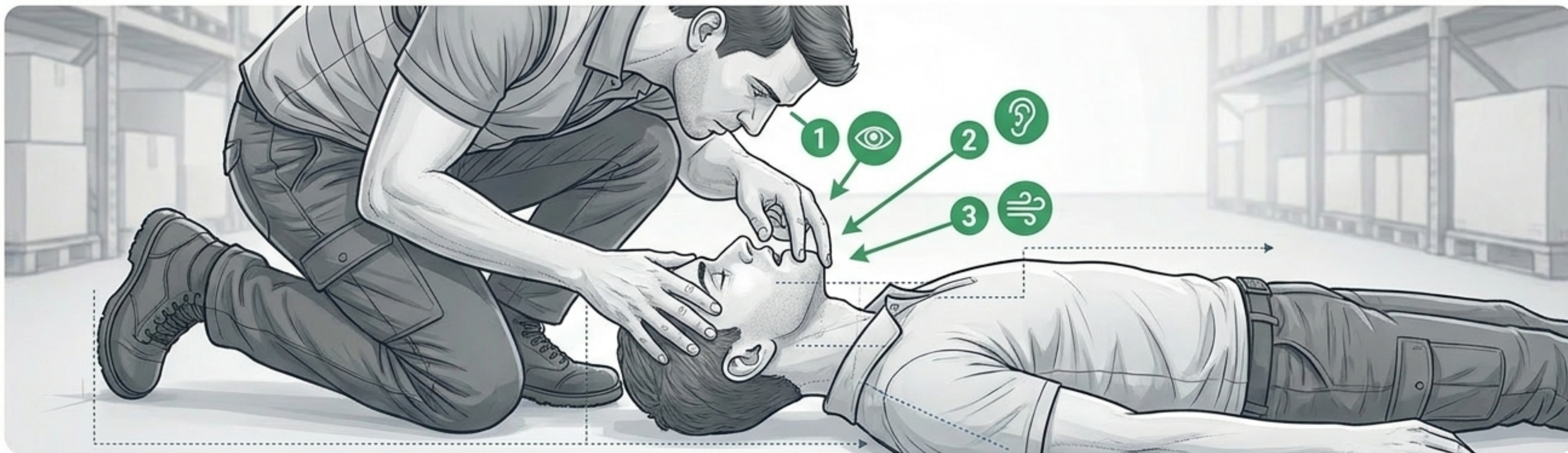
Dacă NU RĂSPUNDE (Inconștient)

Treci imediat la verificarea respirației! ⚠

Stimulează verbal și tactil, dar fără mișcări bruște ale coloanei cervicale!

Verificarea respirației: P.A.S. (Privesc, Ascult, Simt)

Regula de aur: Capul pe spate, bărbia ridicată – menține poziția maximum 10 secunde!



PRIVESC

Mișcările de ridicare și coborâre ale pieptului.



ASCULT

Sunetul aerului la nivelul gurii victimei.



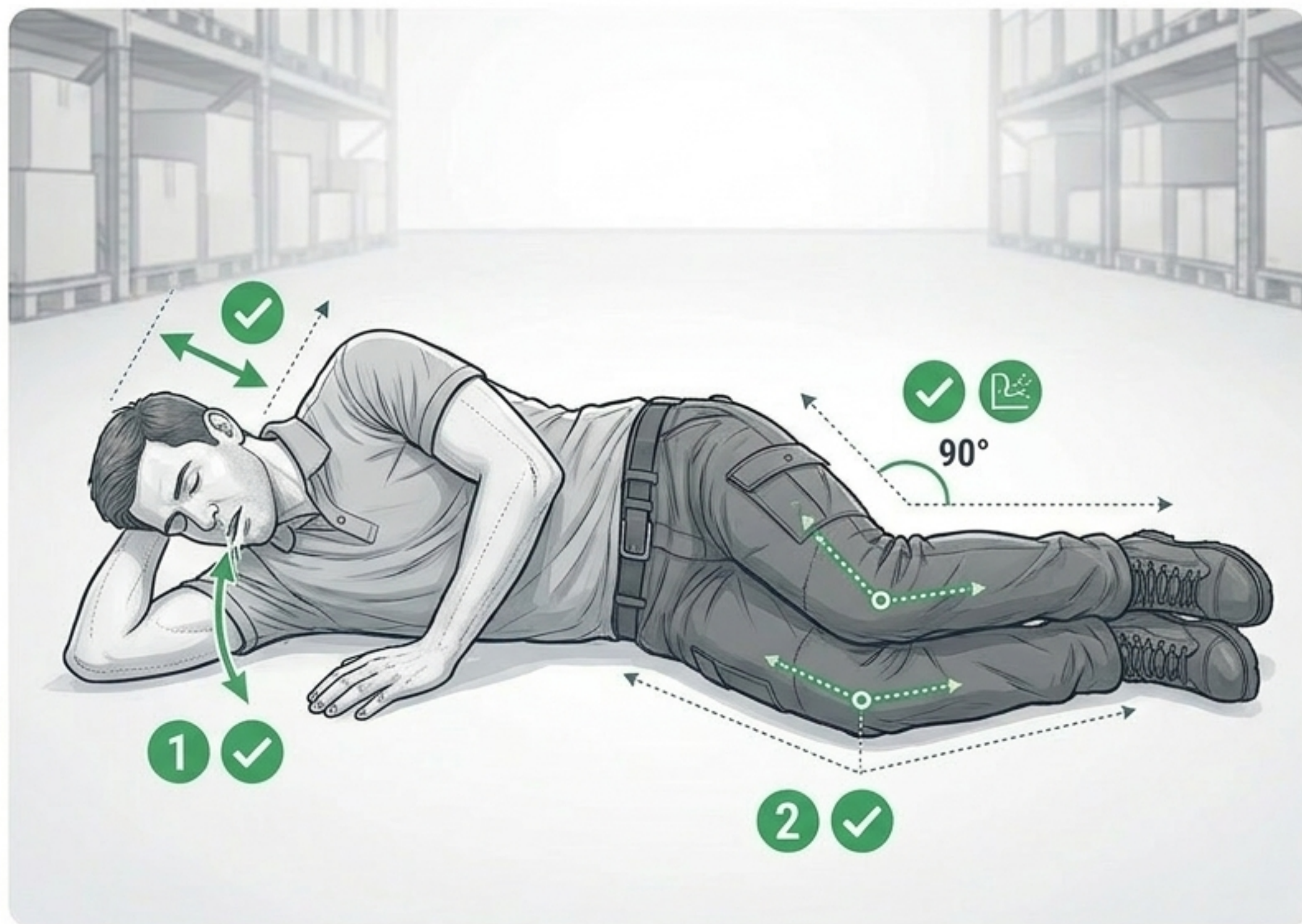
SIMT

Fluxul de aer (respirația) pe obrazul meu.

Atenție: Respirația zgomotoasă, rară, reflexă (gasping) **NU** este o respirație normală.
Evaluează respirația timp de 10 secunde aplicând regula **Privesc, Ascult, Simt!**



Poziția Laterală de Siguranță (PLS)



1. Așază brațul cel mai apropiat în unghi drept (90°).



2. Trage brațul opus peste piept și lipește dosul palmei de obraz.

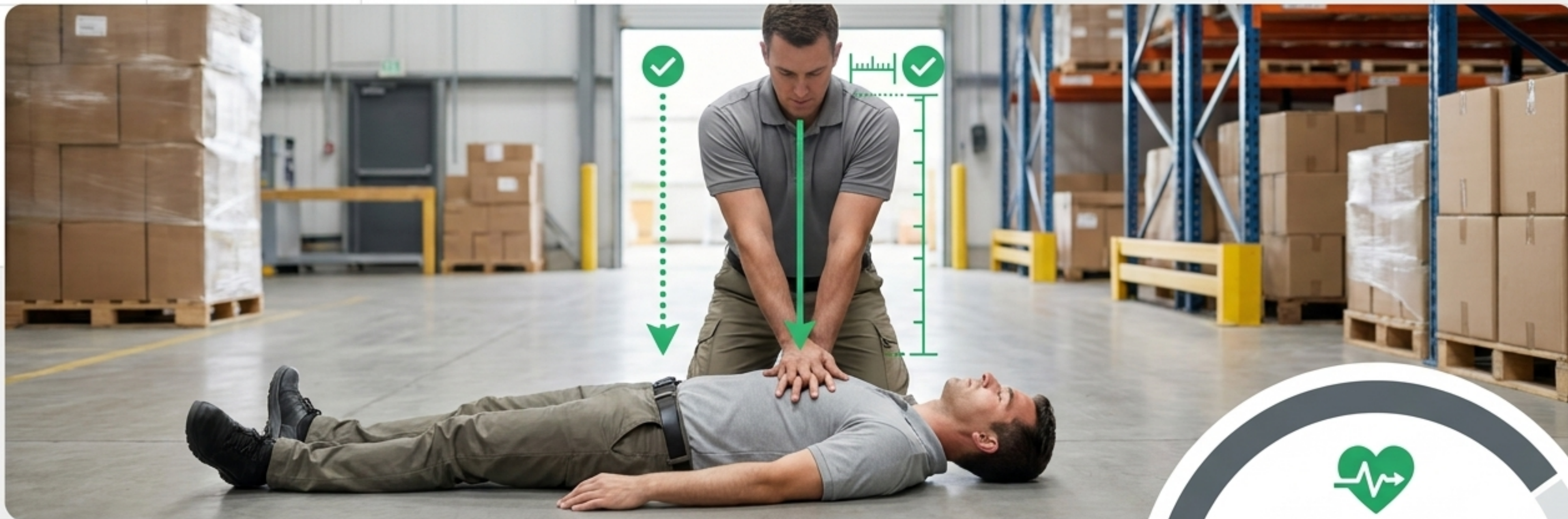


3. Ridică genunchiul opus și rostogolește victima spre tine. Ajustează capul pe spate.

Aplică PLS doar dacă victima este inconștientă, respiră normal și nu suspectezi fracturi de coloană!
Gravitația previne sufocarea menținând căile aeriene deschise.



Inițierea manevrelor de Resuscitare Cardio-Respiratorie (RCP) Când că ană



Regula de intervenție: Dacă victima nu respiră, începe imediat compresiile toracice!

- Efectuează 30 de compresii pe centrul pieptului.
- *Dacă ești instruit și ai mască de protecție, urmează cu 2 ventilații.
- Continuă ciclul 30:2 fără oprire până sosește ajutorul, victima se trezește, sau ești epuizat.

Dacă nu ești instruit, efectuează doar compresii toracice continue.



*Lipsa respirației necesită RCP, indiferent de cauza.
Serviciul de SSM

Tehnica corectă pentru compresiile toracice



Poziție:

Centrul pieptului (jumătatea inferioară a sternului).



Adâncime:

5 - 6 cm



Ritm:

100 - 120 apăsări pe minut

- Așază podul palmei pe mijlocul pieptului, cu degetele încrucișate și ridicate.
- Ține brațele rigide, folosind greutatea corpului pentru a apăsa.
- Permite pieptului să revină complet la normal (re-expansiune) după fiecare apăsare.

Apasă TARE și REPEDE pe centrul pieptului!

Utilizarea Defibrilatorului Automat Extern (DAE)

Aplicare

- Cere aducerea rapidă a unui DAE.
- Pornește aparatul și urmează exclusiv comenzile vocale.
- Aplică electrozii pe pieptul gol și uscat, exact conform desenelor.

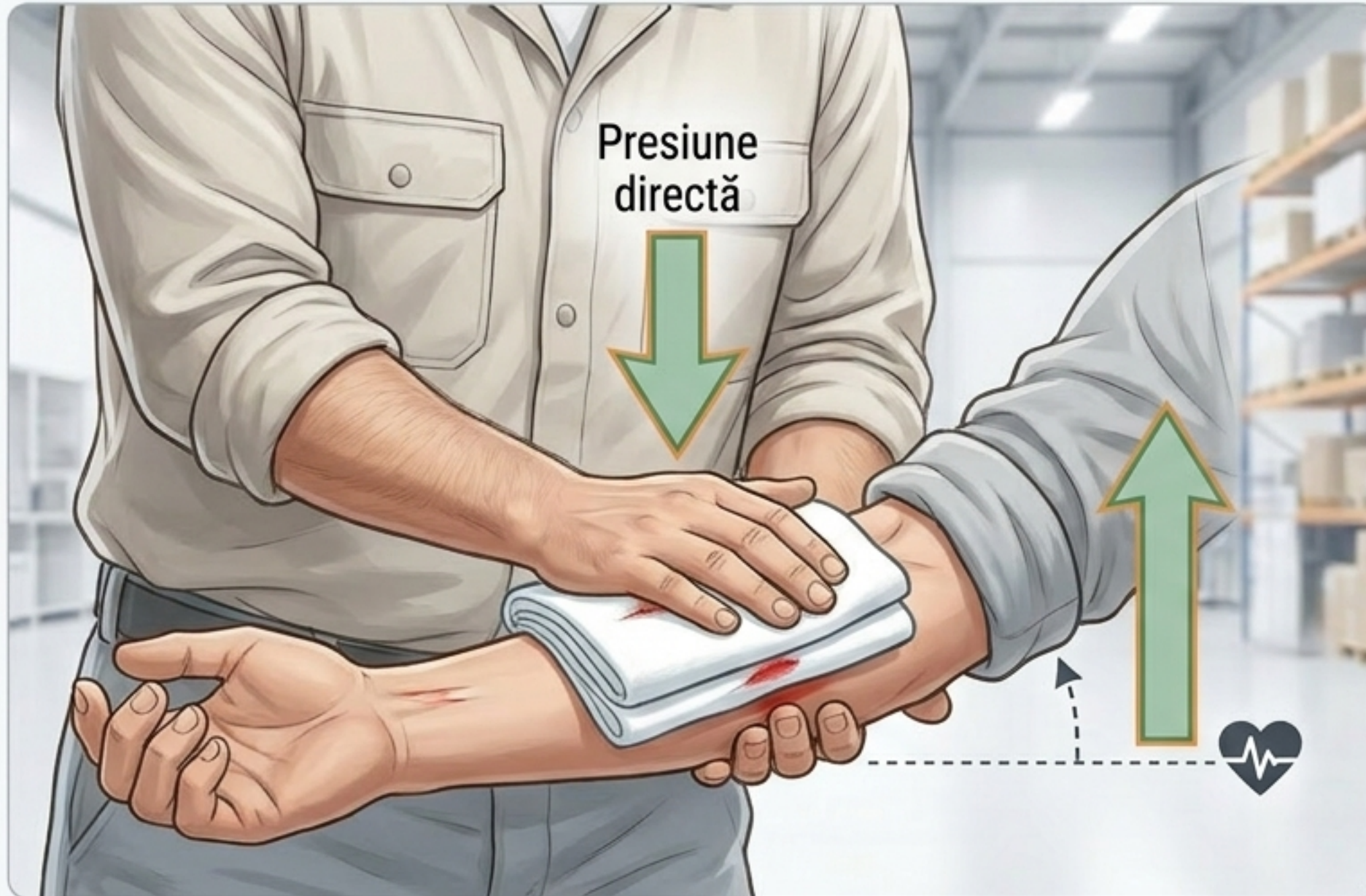


Siguranță

- Asigură-te că **NIMENI** nu atinge victima în timpul analizei ritmului cardiac. 
- Păstrează distanța la administrarea șocului.

DAE este un aparat inteligent, conceput pentru persoane fără pregătire medicală. Aparatul analizează ritmul și NU va administra un șoc electric dacă inima victimei nu are nevoie. Urmează instrucțiunile vocale! ✓

Primul ajutor în caz de hemoragii masive



1. **Solicită 112:** Anunță o sângerare puternică.

2. **Presiune Directă:** Aplică imediat presiune manuală fermă, direct pe rană, folosind material curat sau pansament steril.

3. **Elevare:** Dacă este posibil, ridică membrul accidentat deasupra nivelului inimii pentru a reduce fluxul sangvin.

4. **Menținere:** Păstrează presiunea continuă.

Dacă primul pansament se îmbibă cu sânge, **NU** îl înlătura, deoarece vei distruge cheagul format! Adaugă încă un pansament deasupra și continuă să apeși. **Presiunea directă constantă este cea mai eficientă metodă de oprire a sângerării!** ✓

Intervenția rapidă în caz de arsuri

✓ Ce trebuie SĂ FACI



- ✓ Îndepărtează imediat persoana de sursa de căldură.
- ✓ Răcește zona cu un jet de apă curată de la robinet (15-20°C) timp de 10-15 minute.
- ✓ Îndepărtează bijuteriile (inele, ceasuri) înainte ca zona să se umfle.
- ✓ Solicită ajutor medical pentru arsuri extinse.

✗ Ce NU trebuie SĂ FACI



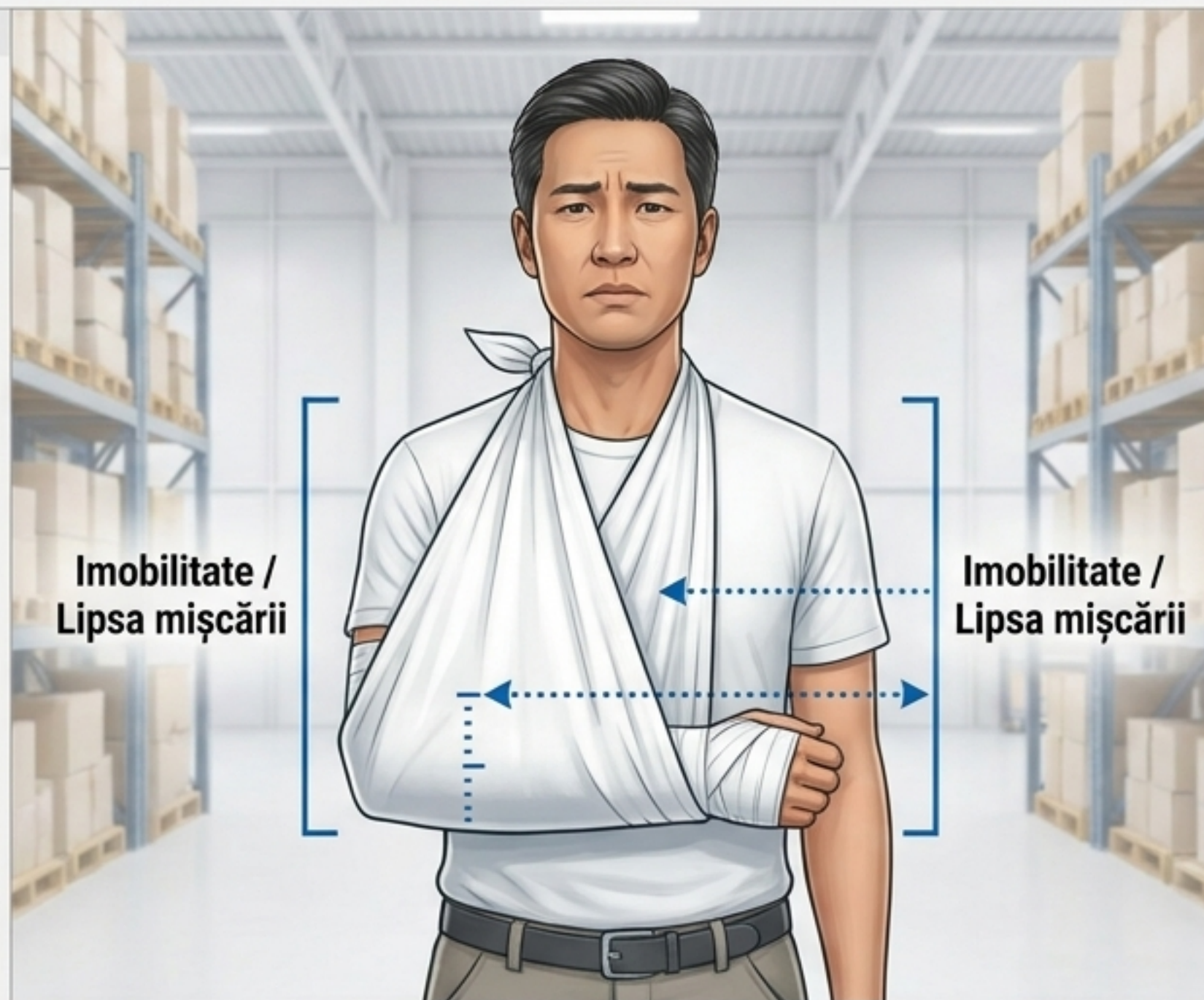
- ✗ NU aplica gheață (agravează distrugerea celulară).
- ✗ NU aplica uleiuri, creme sau leacuri băbești (rețin căldura și provoacă infecții).
- ✗ NU sparge bășicile!

Răcește imediat sub jet de apă curentă timp de minim 10 minute. Fără gheață sau creme! ✓

Imobilizarea fracturilor, entorselor și luxațiilor

Reguli de intervenție

- Încurajează victima să stea absolut nemișcată.
- Sprijină membrul rănit exact în poziția în care l-ai găsit.
- **NU** muta victima dacă **NU** muta victima dacă suspectezi o fractură de coloană sau bazin.



Atenționare critică

- Orice manevră de re-aliniere neavizată a unui os rupt poate secționa un nerv sau un vas de sânge.
- **NU** încerca niciodată să pui osul la loc.
- Regula de bază este prinderea articulației de deasupra și a celei de dedesubtul fracturii.

**Păstrează membrul imobilizat în poziția găsită.
Nu încerca să „repari” oasele!**

Eliberarea căilor aeriene (Sufocarea cu corp străin)

Pași de intervenție:

Dacă victima tușește: Încurajează-o să tușească puternic!

Dacă se sufocă total (nu vorbește, nu respiră):

1. Aplică 5 lovituri ferme între omoplați.
2. Dacă obiectul nu iese, execută **Manevra Heimlich** (5 compresiuni abdominale).
3. **Alternează** (5 lovituri / 5 compresiuni) până la eliminarea obiectului.

Mecanica Heimlich:

Plasarea pumnului se face sub coaste, deasupra buricului. Mișcarea trage ferm înspre stomac și în sus, forțând aerul din plămâni să expulzeze corpul străin.



✓ **Pentru sufocare totală:** alternează 5 lovituri pe spate cu 5 compresiuni abdominale (în interior și în sus)!

Ecosistemul SSM: Responsabilități și Baza Legală

Ecosystem Matrix

Angajator / Conducător

Organizează măsurile de prim ajutor, evacuare și prevenire incendii. Asigură instruirea periodică și verifică dotările (truse, stingătoare, iluminat siguranță).

Persoane Desemnate (Prim Ajutor & PSI)

Intervin în limita instruirii, comunică completarea truselor, coordonează evacuarea și folosesc mijloacele de alarmare sau stingere inițială.

Lucrători

Participă la instruirii, respectă regulile (fără improvizații, fumat permis doar în zone speciale), nu blochează căile de acces și evacuează ordonat.

Baza Legală: Acțiunile sunt reglementate prin Legea nr. 319/2006 (SSM) și HG nr. 1425/2006. Trusele, stingătoarele și rutele de evacuare trebuie să fie permanent accesibile, verificate și libere de obstacole.

Siguranța și viața la locul de muncă reprezintă o responsabilitate comună, reglementată legal!