

## **NSTRUKCJA PRZECIWPOŻAROWA dla pomieszczeń administracyjno biurowych w tym archiwum**

W celu zapobiegania powstawania pożarów w budynkach i pomieszczeniach administracyjno - biurowych, zobowiązuje się pracowników KPP do przestrzegania niżej wymienionych zasad przeciwpożarowych:

1. Zabrania się używania otwartego ognia (maszynek, świec itp. ) w pomieszczeniach, gdzie składowane są materiały palne: papier, tektura, odzież itp.
2. Zabrania się instalowania przenośnych pieców, (elektrycznych i innych ) bez zgody inspektora ochrony p.pożarowej.
3. Zabrania się składowania na grzejnikach centralnego ogrzewania i piecach materiałów polnych i innych. Urządzenia i sprzęt, jak: szafy, krzesła, wieszaki itp. winny być ustawione co najmniej 50 cm od urządzeń grzejnych.
4. Zabrania się owijanie żarówek elektrycznych papierem.
7. Zabrania się wymiany bezpieczników i naprawy urządzeń elektrycznych przez osoby nieupoważnione, czynności te winien wykonywać elektryk zakładowy.
8. Oświetlenie elektryczne, maszyny i inne urządzenia zasilane z sieci elektrycznej, winny być wyłączone po zakończeniu pracy.
9. Zabrania się zastawiania drzwi wejściowych i korytarzy, meblami i innymi przedmiotami.
10. Zabrania się magazynowania w piwnicach i na strychach materiałów palnych.
11. Zabrania się zastawiania sprzętu p. pożarowego i używania go do celów nie związanych z gaszeniem pożaru.
12. W pomieszczeniach biurowych i administracyjnych winna być zachowana czystość.
13. Przy każdym aparacie telefonicznym winna być umieszczona wywieszka z Nr telefonu straży pożarnej, pogotowia ratunkowego.
14. W wypadku powstania pożaru należy bezzwłocznie zaalarmować straż pożarną i przystąpić do gaszenia pożaru przy pomocy podręcznego sprzętu p. pożarowego.
15. W pomieszczeniach nie wolno otwierać okien, by nie stwarzać przeciągów uniemożliwiających rozprzestrzenienie się pożaru.
16. Każdy pracownik zakładu zobowiązany jest brać udział w akcji likwidacji pożaru i ewakuacji mienia zakładowego jak również wykonywać bezwzględnie polecenia kierującego akcji gaszenia pożaru. .
17. Każdy pracownik zakładu zobowiązany jest przejść przeszkolenie p. pożarowe i znać zasady posługiwania się sprzętem p. pożarowym oraz postępowania na wypadek powstania pożaru.
18. W wypadku stwierdzenia zagrożenia pożarowego :zobowiązuje się każdego pracownika do zgłaszania powyższego Komendantowi lub odpowiednim służbą.

**NIEPRZESTRZEGANIE PRZEPISÓW NINIEJSZEJ INSTRUKCJI PRZECIWPOŻAROWEJ  
POCIĄGA ZA SOBĄ KONSEKWENCJE ADMINISTRACYJNE I KARNE.**

OPRACOWAŁ

ZATWIERDZIŁ

## NSTRUKCJA ALARMOWA W PRZYPADKU POWSTANIA POŻARU

### I. ALARMOWANIE

1. Każdy, kto zauważy nawet najmniejszy pożar, obowiązany jest natychmiast zaalarmować:
  - Komendanta KPP  
lub w razie takiej konieczności bezpośrednio straż pożarną - telefon - 998
  - osoby znajdujące się w najbliższym sąsiedztwie pożaru zawiadamiają osoby odpowiedzialne z kierownictwa KPP
2. Zachować spokój i nie dopuścić do paniki.
3. Po uzyskaniu telefonicznego połączenia ze strażą pożarną należy wyraźnie podać:
  - a) gdzie się pali - dokładny adres, nazwę obiektu, instytucji, piętro,
  - b) co się pali - np. pali się archiwum w piwnicach KPP itp.,
  - c) czy istnieje zagrożenie życia ludzi,
  - d) numer telefonu, z którego się mówi i swoje nazwisko.

Uwaga! odłożyć słuchawkę dopiero po otrzymaniu odpowiedzi, że zgłoszenie zostało przyjęte. Odczekać chwilę przy telefonie na ewentualne sprawdzenie.
1. W przypadku braku telefonu alarmować z najbliższego aparatu alarmowego, który znajduje się w portierni lub w biurze właściciela.
2. W przypadku potrzeby wzywać pogotowia innych służb wg wykazu numerów alarmowych, znajdujących się przy drzwiach pomieszczeń.

### II. AKCJA RATOWNICZO-GAŚNICZA

1. Równocześnie z alarmowaniem straży pożarnej należy przystąpić do akcji ratowniczo - gaśniczej za pomocą podręcznego sprzętu gaśniczego, znajdującego się w pobliżu.
2. Do czasu przybycia straży pożarnej kierownictwo akcją obejmuje Komendant lub dyżurny KPP albo inspektor ochrony p pożarowej, lub najbardziej energiczny opanowany pracownik.
3. Każda osoba przystępująca do akcji ratowniczo-gaśniczej winna wiedzieć, że:
  - a) w pierwszej kolejności przeprowadzić ratowanie zagrożonego życia ludzi,
  - b) wyłączyć dopływ prądu elektrycznego do pomieszczeń objętych pożarem,
  - c) nie wolno gasić wodą lub gaśnicami bez litery "E" instalacji i urządzeń elektrycznych będących pod napięciem. Do gaszenia instalacji i urządzeń pod napięciem stosować tylko gaśnice śniegowe i proszkowe.
  - d) usunąć z zasięgu ognia wszystkie materiały palne, a w szczególności butle z gazami sprężonymi, naczynia z płynami łatwo zapalnymi, cenne maszyny, urządzenia i ważne dokumenty,
  - e) nie otwierać bez wyraźnej potrzeby drzwi i okien do pomieszczeń, w których powstał pożar, ponieważ dopływ tlenu sprzyja rozwojowi ognia,
  - f) szybkie i prawidłowe uruchomienie środków gaśniczych umożliwi ugaszenie pożaru w zarodku.

### III. ZABEZPIECZENIE POGORZELISKA

Prezes zakładu pracy odpowiedzialny jest za:

- a) zabezpieczenie miejsca pożaru, wystawienie posterunku pogorzelowego w celu uniknięcia pożaru wtórnego lub nieszczęśliwego wypadku,
- b) przystąpienie do uporządkowania pogorzeliska po zakończeniu działania komisji, powołanej do stwierdzenia przyczyny pożaru.

OPRACOWAŁ

ZATWIERDZIŁ

## INSTRUKCJA UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY

Życie poszkodowanego w wypadku przy pracy lub powstałego w innych okolicznościach bardzo często zależy od postawy ratujących oraz znajomości udzielania pierwszej pomocy. Obowiązek ratowania poszkodowanego spoczywa na każdym. Osoby udzielające pierwszej pomocy nie powinny obawiać się odpowiedzialności karnej za niewłaściwe jej udzielanie.

Przed prawem odpowiada tylko ta osoba, która tej pomocy nie udzieliła, a mogła to uczynić bez narażenia siebie i innych osób ratujących poszkodowanego.

Jak pomóc poszkodowanemu?

Obowiązują pewne standardy postępowania. I tak, w sytuacji kiedy to zdrowie, a nawet życie poszkodowanego zależy od naszych działań, musimy:

- zachować spokój,
- powiadomić pogotowie ratunkowe,
- usunąć poszkodowanego - jeśli jest to konieczne - ze środowiska zagrażającego życia, jednocześnie podjąć akcję ratunkową,
- przeprowadzamy wstępną ocenę stanu poszkodowanego:
  - jego świadomości (zadajemy jakieś pytanie),
  - czy oddycha (przykładając rękę do ust chorego),
  - czy jest zachowana czynność serca (sprawdzamy na tętnicy szyjnej),
  - czy nie wystąpiły objawy krwawienia wewnętrznego (objawy wstrząsu pourazowego, tzn. bledność powłok skórnych, niepokój lub obojętność, zimny pot, szybkie, słabo wyczuwalne tętno),
  - sprawdzić, czy nie wystąpiły złamania, oparzenia itp.

Postępowanie nasze będzie uzależnione od objawów, jakie stwierdzimy.

### Przenoszenie poszkodowanego

Ciężko poszkodowanego należy przenieść w taki sposób, aby nie sprawiać bólu i nie spowodować pogorszenia jego stanu. Przenosić powinny trzy osoby ustawione z jednej strony lub dwie osoby i trzecia ze strony przeciwnej pośrodku. Przykłękają na lewe kolano i wsuwają obie dłonie pod ciało poszkodowanego: jedna osoba - pod głowę i plecy, druga - pod krzyż i miednicę, trzecia pod uda i podudzia, przy czym jednocześnie podnoszą do góry celem przeniesienia w bezpieczne miejsce.

### Opatrywanie ran

Udzielający pierwszej pomocy powinni zadbać o swoje bezpieczeństwo, gdyż każda rana może być źródłem zakażenia. Przede wszystkim należy używać rękawic (np. gumowych). Rany nie wolno przemywać wodą, środkami leczniczymi, zasypywać proszkami i smarować maściami, gdyż utrudnia to gojenie. Przenoszony brud z powierzchni skóry do rany może wywołać zakażenie. Na ranę nakładamy wyjałowioną gazę, której nie należy dotykać rękami na powierzchni, a tylko chwytać za jej obrzeża, i owijamy bandażem. Oczyszczenie ran z brudu, ziemi itp. należy do lekarza.

### Tamowanie krwotoków

W przypadku nacięcia, przebicia żył tętniczych kończyn górnych i dolnych należy je podnieść do góry. Na ranę przyłożyć wyjałowiony opatrunek i mocno przyciskać przez 4 - 5 minut. Nie należy dotykać rany palcami. Kiedy krwawienie nie ustaje, czynność należy powtórzyć.

Krwotok możemy próbować powstrzymać stosując ucisk palcami tętnicy lub żyły pomiędzy miejscem zranienia a sercem.

W przypadku krwotoku z nosa poszkodowanego należy położyć lub posadzić, odchylić mu lekko głowę ku tyłowi, nałożyć okład z zimnej wody. Można włożyć do nosa kawałek wyjałowionej waty i jednocześnie uciskać nos palcami. Watę umoczyć w wodzie utlenionej. Krwotoki z ran twarzy wstrzymuje się przyciskając tętnicę szczękową do dolnego brzegu dolnej szczęki.

Krwotok z czoła i skroni wstrzymuje się poprzez przyciskanie tętnicy skroniowej z przodu ucha.

Krwawienie z dużych ran głowy wstrzymuje się przyciskając tętnicę do kręgow szyi, a z dołu pachowego przyciskając tętnicę podobojczykową do kości w dole nadobojczykowym. Na przedramieniu przyciska się tętnicę ramieniową, pośrodku ramienia od strony wewnętrznej. Po udzieleniu pierwszej pomocy poszkodowanym z uszkodzonymi tętnicami należy niezwłocznie powiadomić Pogotowie Ratunkowe, by

umożliwić udzielenie niezbędnej dalszej pomocy lekarskiej. W przypadku krwotoku z dróg rodnych, chorą położyć na brzuch, nałożyć zimny okład na podbrzusze i przewieźć do szpitala.

**Pamiętaj:**

- nie wyjmuj ciał obcych z rany,
- nie kładź waty na otwartą ranę.

**Złamania kości: dzielimy na zamknięte i otwarte**

**Złamanie kości czaszki:** na skutek upadku na głowę lub uderzenia w głowę. Objawy: poszkodowany jest nieprzytomny, krwawi z uszu i ust. Postępowanie: zimny okład na głowę, zapewnić spokój i skierować do szpitala. Złamanie kręgosłupa - silny ból w kręgosłupie, sztywność karku lub w stopach. Nie przemieszczać chorego. Wezwać pomoc instytucjonalną. Złamanie i zwichnięcie obojczyka objawia się bólem i znacznym obrzękiem w okolicach obojczyka. Włożyć do dołu pachowego zwitek waty, zgiąć rękę pod kątem prostym, zawiesić na temblaku zrobionym z chustki i na uszkodzone miejsce nałożyć zimny okład.

**Złamanie żeber** objawia się silnym bólem przy oddychaniu, kaszlu, kichaniu i przy ruchach. Mocno obandażować klatkę piersiową lub dobrze ściągnąć ręcznikiem podczas wydechu. W przypadku stłuczenia lub zwichnięcia stosować zimne okłady z wody i mocno zabandażować. Miejsca stłuczonego nie jodynować, rozcierać lub smarować maściami.

**Złamania kończyn**

W przypadku ręki należy ją unieruchomić za pomocą deski lub szyny tak, aby dwa sąsiadujące stawy uległy unieruchomieniu, zawiesić na temblaku i przymocować do tułowia.

Przy złamaniu i zwichnięciu palców u rąk należy przymocować deseczkę na szerokość dłoni, zabandażować. Długość deseczki powinna być od końca palców do przedramienia.

Złamanie kończyn dolnych - należy unieruchomić na desce od długości pięty, by zachodziła poza miednicę, i przymocować do tułowia.

**Pamiętaj:**

- nie zmieniaj ułożenia kończyny,
- nie próbuj nastawiać złamania,
- unieruchom kończynę w jej aktualnym położeniu,
- przy złamaniu otwartym nie dotykaj wystających odłamów kostnych - łatwo ulegają zakażeniu.

**Usuwanie obcych ciał z oka**

Najlepiej zanurzyć twarz w wodzie i przez chwilę mrugać zaproszonym okiem. Nie wolno trzeć oczu. Ciała obce z oczu usuwa tylko lekarz okulista.

**W przypadku obrażeń brzucha, rażącej bladeści na twarzy i silnych bólów, należy natychmiast wezwać pogotowie ratunkowe w celu szybkiego przewiezienia poszkodowanego do szpitala. Mogło zaistnieć uszkodzenie organów wewnętrznych (krwotok wewnętrzny).**

**Oparzenia ciepłe**

Udzielając pierwszej pomocy poszkodowanemu, trzeba przestrzegać pewnych zasad: Niezależnie od stopnia oparzenia należy zdjąć lub rozciąć ubranie przykrywające poparzone miejsca. Jeśli poparzeniu uległa dłoń, usuń z niej wszystkie ciasne przedmioty, zanim wystąpi obrzęk. Oparzoną część ciała włóż pod bieżącą zimną wodę na co najmniej 10 - 15 minut. Łagodzi to ból i zapobiega obrzękowi. Przed wszystkim zmniejsza głębokość uszkodzenia skóry. Przy wystąpieniu pęcherzy na oparzone miejsce połóż sterylną gazę. Owiń bandażem. Właściwie każde oparzenie, poza zupełnie błahym, powinien obejrzeć lekarz.

**Pamiętaj:**

- nie używaj waty do opatrywania poparzonych miejsc,
- staraj się nie dotykać oparzonych okolic - łatwo ulegają zakażeniu.

### **Oparzenia chemiczne kwasami stężonymi (siarkowym, azotowym, solnym) i ługami żrącymi (sodą kaustyczną, bielidłami, niegaszonym wapnem itp.)**

Miejsca oparzone należy niezwłocznie przemywać strumieniem bieżącej wody z kranu przez co najmniej 10-15 min. Po dokładnym obmyciu wodą nałożyć okład z roztworem sody (jedna łyżeczka od herbaty na szklankę wody), a na miejsce oparzone ługiem - okład ze słabego roztworu octu lekko kwaśnego albo kwasu bornego (jedna łyżeczka od herbaty na szklankę wody).

### **Zatrucia gazami i trującymi parami**

Poszkodowanych należy natychmiast wynieść z zatrutego pomieszczenia na świeże powietrze, rozluźnić wszystkie części ubrania i przykryć, by uchronić ich przed utratą ciepła i nadmiernym oziębieniem ciała. Wstrzymanie oddechu następuje przy zatruciach tlenkiem węgla, siarkowodorem, cyjanowodorem, benzenem i innymi węglowodorami aromatycznymi i pochodnymi, które działają bezpośrednio na ośrodkowy układ nerwowy. Działają one dusząco, przez zahamowanie dostawy tlenu z płuc do tkanek. Być może zaistnieje konieczność wentylowania poszkodowanego metodą usta-usta. Nie stosuje się jej przy zatruciach benzenem. W przypadku zatrucia przez przewód pokarmowy podstawowym zabiegiem jest wywołanie wymiotów poprzez podanie wody o temperaturze pokojowej, węgla aktywowanego, białka jaja (węgiel w postaci gęstej zawiesiny - jaja 4 szt. na 1/2 litra wody). Mleka nie stosujemy przy zatruciach fosforem, gdyż przyspiesza wchłanianie trucizny. Znakomitą odtrutką przy połknięciu kwasu (solnego, siarkowego, azotowego) jest roztwór tlenku magnezowego. Nie wolno stosować węgla sodu. W przypadku zatrucia przez skórę np. aniliną, nitrobenzenem, etyliną i pochodnymi, należy skórę zmywać bieżącą wodą, tak by strumień wody ze splukaną trucizną nie skaził zdrowych części ciała. Oparzone oczy splukujemy strumieniem letniej wody. Wody nie stosujemy przy oparzeniach wapnem niegaszonym. We wszystkich przypadkach zatruc poszkodowanych należy skierować do przychodni specjalistycznych.

### **Omdlenie**

Najczęściej oznacza krótkotrwałą, zwykle kilkusekundową lub parominutową utratę przytomności. Objawy: błądzenie skóry, pocenie się, zawroty głowy, kłopoty ze wzrokiem, dzwonienie w uszach, ostatecznie utrata przytomności. Pomoc: położyć chorego na plecach, zapewnić mu dostęp powietrza, unieś wysoko jego nogi, rozluźnij ubranie. Jeśli chory jest nieprzytomny, należy go ułożyć w tak zwanej pozycji bocznej ustalonej.

- uklęknij z boku poszkodowanego,
- ułóż bliższą sobie rękę chorego wzdłuż tułowia, drugą rękę, zgiętą w łokciu, przełóż nad jego klatką piersiową,
- unieś kolano nogi leżącej dalej od ciebie, delikatnie pociągnij za łokieć i kolano, obracając poszkodowanego w swoją stronę,
- odchyl głowę chorego do tyłu, aby zapewnić drożność dróg oddechowych, sprawdź tętno.

### **Porażenie prądem elektrycznym**

- odetnij dopływ prądu, wyłącz główny przełącznik (bezpiecznik) lub wyciągnij z kontaktu wtyczkę urządzenia elektrycznego,
- jeśli to możliwe, odsuń poszkodowanego od źródła prądu; zrób to za pomocą np. drewnianego kija od szczotki lub drewnianego krzesła, stojąc na suchej macie gumowej, książce lub złożonej gazecie.

### **Pamiętaj:**

- nie dotykaj skóry poszkodowanego, jeśli ma on kontakt z przewodem pod napięciem,
- nie dotykaj też kabla elektrycznego,
- wezwij pogotowie,
- skontroluj oddech i tętno; w razie bezdechu - zastosuj sztuczne oddychanie, braku tętna - masaż serca,
- przytomnego ułóż wygodnie i okryj.

### **Sztuczne oddychanie**

Przy podejrzeniu urazu kręgosłupa (np. po upadku z wysokości) można wykonywać tylko третią i czwartą spośród poniższych czynności.

1. Upewnij się, czy poszkodowany leży na twardej, równej powierzchni. Sprawdź, czy w ustach nie ma ciała obcych.
2. Odchyl głowę poszkodowanego do tyłu - trzymając jedną dłoń na jego czole, drugą chwytając podbródek.
3. Zaciśnij skrzydełka nosa za pomocą kciuka palca wskazującego. Weź głęboki wdech. Obejmij szczelnie jego usta. Wykonując szybki wydech, wdmuchnij powietrze do jego dróg oddechowych. Gdy zauważysz, że klatka poszkodowanego unosi się, odejmij usta, przystaw ucho do jego ust, aby usłyszeć szmer wychodzącego powietrza. Kiedy klatka piersiowa opadnie, kontynuuj sztuczne oddychanie.

#### Masaż serca

1. Połóż chorego na twardym podłożu na plecach.
2. Wymacaj dolny koniec mostka. Połóż nasadę dłoni w odległości dwóch palców powyżej tego miejsca.
3. Połóż na dłoni drugą rękę, palce powinny być uniesione. Pochyl się do przodu, tak by twoje barki znajdowały się nad mostkiem chorego. Ręce trzymaj wyprostowane.
4. Uciskaj klatkę piersiową na 4-5 cm. Wykonaj to 30 razy w tempie 100/min.
5. Wykonaj dwa oddechy metodą usta-usta.

**Jedna osoba reanimująca:** Powtarzaj cykl: 30 ucisków i 2 wdechy dopóki poszkodowany nie okaże odznak życia lub nie przybędzie pomoc.

**Dwie osoby reanimujące:** Pierwsza prowadzi sztuczne oddychanie, druga - masaż serca. Według schematu 5 ucisków 1 oddech.

#### Pamiętaj:

- nigdy nie zostawiaj poszkodowanego bez opieki,
- staraj się zadbać o komfort cieplny poszkodowanego,
- jeśli tylko sytuacja na to pozwoli - okryj go,
- w zasadzie podawanie lekarstw, np. środków przeciwbólowych, jest nie wskazane; być może będzie istniała potrzeba zaopatrzenia operacyjnego.

OPRACOWAŁ

ZATWIERDZIŁ