

INSTRUIREA PERIODICĂ
PENTRU PERSONALUL TEHNICO-ADMINISTRATIV DASM-2024
(PERSONAL CONTRACTUAL, FUNCȚIONARI PUBLICI ȘI PERSONAL DE
CONDUCERE)

Instruirea periodică se efectuează tuturor lucrătorilor de către conducătorul direct al locului de muncă și are drept scop reîmprospătarea și actualizarea cunoștințelor în domeniul securității și sănătății în muncă.

Instruirea periodică se va efectua pe baza tematicilor întocmite de către angajatorul care și-a asumat atribuțiile din domeniul securității și sănătății în muncă/lucrătorul desemnat/serviciul intern de de prevenire și protecție/serviciul extern de prevenire și protecție și aprobate de către angajator, care vor fi păstrate la persoana care efectuează instruirea.

- Instruirea periodică se efectuează semestrial ;
- Durata instruirii periodice nu va fi mai mică de 2 (două) ore.

BIBLIOGRAFIE

- **Legea nr.319/2006 a securității și sănătății în muncă cu modificările și completările ulterioare;**
- **H.G. nr. 1.425/ 2006 pentru aprobarea Normelor metodologice de aplicare a prevederilor Legii securității și sănătății în muncă nr. 319/2006, cu modificările și completările ulterioare;**
- **Instrucțiuni interne s.s.m. nr. 17207/2024 specifice locului de muncă;**
- **Primul ajutor la locul de muncă;**
- **Măsuri PSI stipulate în Legea 307/2006 privind apărarea împotriva incendiilor, republicată, cu modificările și completările ulterioare.**

TEME

- TEMA 1 – Măsuri de prim ajutor în caz de fracturi și leziuni
- TEMA 2 – Măsuri de prim ajutor în caz de electrocutare;

—
—

INSPECTOR SSM
BRUCHENTAL MARIUS

INSTRUIREA LUCRĂTORILOR ÎN DOMENIUL SECURITĂȚII ȘI SĂNĂTĂȚII ÎN MUNCĂ

(Extras din H.G. nr.1425/ 2006 pentru aprobarea Normelor metodologice de aplicare a prevederilor Legii nr.319/2006 a securității și sănătății în muncă)

SECȚIUNEA 1

Dispoziții generale

ART. 74

Prezentul capitol stabilește procedura instruirii lucrătorilor din punct de vedere al securității și sănătății în muncă, în conformitate cu [art. 20 din lege](#).

ART. 75

Instruirea în domeniul securității și sănătății în muncă are ca scop însușirea cunoștințelor și formarea deprinderilor de securitate și sănătate în muncă.

ART. 76

(1) Instruirea lucrătorilor în domeniul securității și sănătății în muncă la nivelul întreprinderii și/sau al unității se efectuează în timpul programului de lucru.

(2) Perioada în care se desfășoară instruirea prevăzută la alin. (1) este considerată timp de muncă.

ART. 77

Instruirea lucrătorilor în domeniul securității și sănătății în muncă cuprinde 3 faze:

- a) instruirea introductiv-generală;
- b) instruirea la locul de muncă;
- c) instruirea periodică.

ART. 78

La instruirea personalului în domeniul securității și sănătății în muncă vor fi folosite mijloace, metode și tehnici de instruire, cum ar fi: expunerea, demonstrația, studiul de caz, vizionări de filme, diapozitive, proiecții, instruire asistată de calculator.

ART. 79

Fiecare angajator are obligația să asigure baza materială corespunzătoare unei instruirii adecvate.

ART. 80

Angajatorul trebuie să dispună de programe de instruire - testare la nivelul întreprinderii și/sau unității pentru:

- a) conducătorii locurilor de muncă;
- b) lucrători, pe meserii și activități.

ART. 80¹

Durata instruirii lucrătorilor în domeniul securității și sănătății în muncă, pentru fiecare dintre cele 3 faze prevăzute la art. 77 și pentru instruirea periodică efectuată

suplimentar celei programate prevăzută la art. 98, nu va fi mai mică de 1 oră și se stabilește prin programul de instruire-testare elaborat la nivelul întreprinderii și/sau unității potrivit prevederilor art. 15 alin. (1) pct. 8, datat și aprobat de către angajator.

ART. 81

(1) Rezultatul instruirii lucrătorilor în domeniul securității și sănătății în muncă se consemnează în mod obligatoriu în fișa de instruire individuală, întocmită pe suport hârtie sau în format electronic, conform informațiilor prevăzute în anexa nr. 11, cu indicarea materialului predat, a duratei și datei instruirii.

(2) Completarea fișei de instruire individuală se va face în format electronic sau olograf, în funcție de varianta de instruire aleasă, imediat după verificarea instruirii.

(3) După efectuarea instruirii, fișa de instruire individuală se semnează de către lucrătorul instruit și de către persoanele care au efectuat și au verificat instruirea.

(3¹) În funcție de modalitatea stabilită de angajator prin regulamentul intern, fișa de instruire individuală se semnează olograf sau cu semnătură electronică, semnătură electronică avansată sau semnătură electronică calificată.

(3²) În conformitate cu prevederile [art. 17 alin. \(3\) lit. o](#) și [alin. \(4\) din Legea nr. 53/2003- Codul muncii, republicată](#), cu modificările și completările ulterioare, procedurile privind utilizarea semnăturii electronice, semnăturii electronice avansate sau semnăturii electronice calificate pentru semnarea fișei de instruire individuală se regăsesc în contractul individual de muncă.

(3³) Angajatorul are obligația de a asigura trasabilitatea și integritatea materialelor utilizate în cadrul fiecărei instruirii în format electronic a lucrătorului.

(4) Fișa de instruire individuală va fi păstrată de către conducătorul locului de muncă, pe suport hârtie sau în format electronic, după caz, și va fi însoțită de o copie a ultimei fișe de aptitudini completate de către medicul de medicina muncii.

(5) Fișa de instruire individuală se păstrează în întreprindere/unitate, pe suport hârtie sau în format electronic, după caz, de la angajare până la data încetării raporturilor de muncă.

ART. 81¹

În cazul în care instruirea lucrătorilor în domeniul securității și sănătății în muncă se realizează în format electronic, fișa de instruire trebuie să fie semnată de către toate persoanele implicate în procesul de instruire, cu semnătură electronică, semnătură electronică avansată sau semnătură electronică calificată.

ART. 82

(1) Pentru persoanele aflate în întreprindere și/sau unitate cu permisiunea angajatorului, cu excepția altor participanți la procesul de muncă, așa cum sunt definiți potrivit [art. 5 lit. c\) din lege](#), angajatorul stabilește prin regulamentul intern instrucțiuni privind deplasarea acestora în întreprindere și/sau unitate.

(2) Pentru lucrătorii din întreprinderi și/sau unități din exterior care desfășoară activități pe bază de contract de prestări de servicii, angajatorul beneficiar al serviciilor va asigura instruirea lucrătorilor respectivi privind activitățile specifice întreprinderii și/sau unității respective, riscurile pentru securitatea și sănătatea lor, precum și măsurile și activitățile de prevenire și protecție la nivelul întreprinderii și/sau unității, în general.

(3) Rezultatul instruirii prevăzute la alin. (2) se consemnează:

- a) pe suport hârtie în fișa de instruire colectivă, conform modelului prevăzut în anexa nr. 12; sau
- b) în format electronic, cuprinzând informațiile prevăzute în anexa nr. 12.

(4) Fișa de instruire colectivă se întocmește pe suport hârtie în două exemplare sau în format electronic și se păstrează atât de către angajator/lucrătorul desemnat/serviciul intern de prevenire și protecție care a efectuat instruirea, cât și de către angajatorul lucrătorilor instruiți sau, în cazul vizitatorilor, de către conducătorul grupului. Dacă este întocmită în format electronic, fișa de instruire colectivă se semnează cu semnătură electronică, semnătură electronică avansată sau semnătură electronică calificată.

(5) Reprezentanții autorităților competente cu atribuții de control vor fi însoțiți de către un reprezentant desemnat de către angajator, fără a se întocmi fișa de instruire.

SECȚIUNEA 2

Instruirea introductiv-generală

ART. 83

Instruirea introductiv-generală se face:

- a) la angajarea lucrătorilor definiți conform [art. 5 lit. a\) din lege](#);
- b) lucrătorilor detașați de la o întreprindere și/sau unitate la alta;
- c) lucrătorilor delegați de la o întreprindere și/sau unitate la alta;
- d) lucrătorului pus la dispoziție de către un agent de muncă temporar.

ART. 84

Scopul instruirii introductiv-generale este de a informa despre activitățile specifice întreprinderii și/sau unității respective, riscurile pentru securitate și sănătate în muncă, precum și măsurile și activitățile de prevenire și protecție la nivelul întreprinderii și/sau unității, în general.

ART. 85

Instruirea introductiv-generală se face de către:

- a) angajatorul care și-a asumat atribuțiile din domeniul securității și sănătății în muncă; sau
- b) lucrătorul desemnat; sau
- c) un lucrător al serviciului intern de prevenire și protecție; sau
- d) serviciul extern de prevenire și protecție.

ART. 86

Instruirea introductiv-generală se face individual sau în grupuri de cel mult 20 de persoane.

ART. 87

(1) Durata instruirii introductiv-generale depinde de specificul activității și de riscurile pentru securitate și sănătate în muncă, precum și de măsurile și activitățile de prevenire și protecție la nivelul întreprinderii și/sau al unității, în general.

(2) Abrogat.

(3) Persoanelor prevăzute la art. 82 li se vor prezenta succint activitățile, riscurile și măsurile de prevenire și protecție din întreprindere și/sau unitate.

ART. 88

(1) În cadrul instruirii introductiv-generale se vor expune, în principal, următoarele probleme:

a) legislația de securitate și sănătate în muncă;

b) consecințele posibile ale necunoașterii și nerespectării legislației de securitate și sănătate în muncă;

c) riscurile de accidentare și îmbolnăvire profesională specifice unității;

d) măsuri la nivelul întreprinderii și/sau unității privind acordarea primului ajutor, stingerea incendiilor și evacuarea lucrătorilor.

(2) Conținutul instruirii introductiv-generale trebuie să fie în conformitate cu tematica aprobată de către angajator.

ART. 89

(1) Instruirea introductiv-generală se va finaliza cu verificarea însușirii cunoștințelor pe bază de teste.

(2) Rezultatul verificării prevăzute la alin. (1) se consemnează:

a) pe suport hârtie în fișa de instruire individuală, conform modelului prevăzut în anexa nr. 11; sau

b) în format electronic, cuprinzând informațiile prevăzute în anexa nr. 11.

(3) Lucrătorii prevăzuți la art. 83 lit. a) și d) nu vor putea fi angajați dacă nu și-au însușit cunoștințele prezentate în instruirea introductiv-generală.

SECȚIUNEA a 3-a

Instruirea la locul de muncă

ART. 90

(1) Instruirea la locul de muncă se face după instruirea introductiv-generală și are ca scop prezentarea riscurilor pentru securitate și sănătate în muncă, precum și măsurile și activitățile de prevenire și protecție la nivelul fiecărui loc de muncă, post de lucru și/sau fiecărei funcții exercitate.

(2) Instruirea la locul de muncă se face tuturor lucrătorilor prevăzuți la art. 83, inclusiv la schimbarea locului de muncă în cadrul întreprinderii și/sau al unității.

ART. 91

(1) Instruirea la locul de muncă se face de către conducătorul direct al locului de muncă, în grupe de maximum 20 de persoane.

(2) Abrogat.

ART. 92

(1) Durata instruirii la locul de muncă depinde de riscurile pentru securitate și sănătate în muncă, precum și de măsurile și activitățile de prevenire și protecție la

nivelul fiecărui loc de muncă, post de lucru și/sau fiecărei funcții exercitate.

(2) Durata instruirii la locul de muncă se stabilește de către angajator, împreună cu:

- a) conducătorul locului de muncă respectiv; sau
- b) lucrătorul desemnat; sau
- c) serviciul intern de prevenire și protecție; sau
- d) serviciul extern de prevenire și protecție.

ART. 93

(1) Instruirea la locul de muncă se va efectua pe baza tematicilor întocmite de către angajatorul care și-a asumat atribuțiile din domeniul securității și sănătății în muncă/lucrătorul desemnat/serviciul intern/serviciul extern de prevenire și protecție și aprobate de către angajator, tematici care vor fi păstrate la persoana care efectuează instruirea.

(2) Instruirea la locul de muncă va cuprinde cel puțin următoarele:

a) informații privind riscurile de accidentare și îmbolnăvire profesională specifice locului de muncă și/sau postului de lucru;

b) prevederile instrucțiunilor proprii elaborate pentru locul de muncă și/sau postul de lucru;

c) măsuri la nivelul locului de muncă și/sau postului de lucru privind acordarea primului ajutor, stingerea incendiilor și evacuarea lucrătorilor, precum și în cazul pericolului grav și iminent;

d) prevederi ale reglementărilor de securitate și sănătate în muncă privind activități specifice ale locului de muncă și/sau postului de lucru;

e) demonstrații practice privind activitatea pe care persoana respectivă o va desfășura și exerciții practice privind utilizarea echipamentului individual de protecție, a mijloacelor de alarmare, intervenție, evacuare și de prim ajutor, aspecte care sunt obligatorii.

ART. 94

Începerea efectivă a activității la postul de lucru de către lucrătorul instruit se face numai după verificarea însușirii cunoștințelor de către șeful ierarhic superior celui care a făcut instruirea și se consemnează în fișa de instruire individuală întocmită pe suport hârtie sau în format electronic.

SECȚIUNEA a 4-a

Instruirea periodică

ART. 95

Instruirea periodică se face tuturor lucrătorilor prevăzuți la art. 83 și are drept scop reîmprospătarea și actualizarea cunoștințelor în domeniul securității și sănătății în muncă.

ART. 96

(1) Instruirea periodică se efectuează de către conducătorul locului de muncă.

(2) Intervalul dintre două instruirii periodice și periodicitatea verificării instruirii

vor fi stabilite prin programul de instruire-testare elaborat la nivelul întreprinderii și/sau unității potrivit prevederilor art. 15 alin. (1) pct. 8, în funcție de condițiile locului de muncă și/sau postului de lucru.

(2¹) Intervalul dintre două instruirii periodice nu va fi mai mare de 6 luni.

(3) Pentru personalul tehnico-administrativ intervalul dintre două instruirii periodice va fi de cel mult 12 luni.

(4) Verificarea efectuării instruirii periodice se face de către șeful ierarhic al celui care efectuează instruirea și prin sondaj de către angajator/lucrătorul desemnat/serviciul intern de prevenire și protecție/serviciile externe de prevenire și protecție, care vor semna fișele de instruire ale lucrătorilor olograf sau cu semnătură electronică, semnătură electronică avansată sau semnătură electronică calificată, confirmând astfel că instruirea a fost făcută corespunzător.

(5) Instruirea periodică se va completa în mod obligatoriu și cu demonstrații practice.

ART. 97

Instruirea periodică se va efectua pe baza tematicilor întocmite de către angajatorul care și-a asumat atribuțiile din domeniul securității și sănătății în muncă/lucrătorul desemnat/serviciul intern de de prevenire și protecție/serviciul extern de prevenire și protecție și aprobate de către angajator, care vor fi păstrate la persoana care efectuează instruirea.

ART. 98

Instruirea periodică se face suplimentar celei programate în următoarele cazuri:

- a) când un lucrător a lipsit peste 30 de zile lucrătoare;
- b) când au apărut modificări ale prevederilor de securitate și sănătate în muncă privind activități specifice ale locului de muncă și/sau postului de lucru sau ale instrucțiunilor proprii, inclusiv datorită evoluției riscurilor sau apariției de noi riscuri în unitate;
- c) la reluarea activității după accident de muncă;
- d) la executarea unor lucrări speciale;
- e) la introducerea unui echipament de muncă sau a unor modificări ale echipamentului existent;
- f) la modificarea tehnologiilor existente sau procedurilor de lucru;
- g) la introducerea oricărei noi tehnologii sau a unor proceduri de lucru.

ART. 99

Durata instruirii periodice prevăzute la art. 98 se stabilește de către angajator, împreună cu:

- a) conducătorul locului de muncă respectiv; sau
- b) lucrătorul desemnat; sau
- c) serviciul intern de prevenire și protecție; sau
- d) serviciul extern de prevenire și protecție.

Anexa 1 -DASM instrucțiuni interne SSM

INSTRUCȚIUNI

în domeniul securității și sănătății în muncă pentru utilizarea calculatoarelor și a copiatoarelor

Prezentele instrucțiuni se aplică în departamentele unde se efectuează activități de birou ce presupun lucrul cu echipamente electronice pentru prelucrarea automată a datelor , inclusiv a activităților desfășurate la videoterminale.

. Dotarea cu echipament individual de protecție se va realiza în funcție de riscurile specifice, potrivit prevederilor legale de acordare și utilizare a echipamentului individual de protecție .

. Lucrătorii care urmează să desfășoare activități la echipamente de calcul, vor fi încadrați și repartizați la posturile de lucru numai după efectuarea examenelor medicale obligatorii prevăzute de reglementările în vigoare, inclusiv a examenului medical oftalmologic.

. Examenul medical se va realiza periodic și ori de câte ori este necesar dacă lucrătorii acuză simptome determinate de exercitarea profesiei.

. In cazul în care, la controlul medical oftalmologic se constată că nu pot fi utilizați ochelari de corecție obișnuiți, lucrătorii vor fi dotați cu mijloace de corecție speciale, adecvate sarcinii de muncă.

. Lucrătorii vor fi instruiți în legătură cu utilizarea echipamentului de calcul înainte de începerea activității și ori de câte ori se modifică organizarea sau dotarea locurilor de muncă.

. Lucrătorii vor fi instruiți special asupra necesității amenajării ergonomice a locului de muncă și asupra pozițiilor corecte pe care trebuie să le adopte în timpul lucrului.

. Posturile de muncă trebuie concepute și amenajate astfel încât să permită mai multor persoane să realizeze o gama diversă de sarcini, într-un mod confortabil și eficace, la nivelul de performanțe cerut.

. Videoterminalele vor fi amplasate astfel încât direcția privirii sa fie paralelă cu sursele de lumină (naturală și artificială).

. Punerea sub tensiune a tablourilor de distribuție va fi efectuată numai de către personalul autorizat în acest scop.

. Personalul care utilizează echipamentele de calcul nu are voie să intervină la tablouri electrice, prize, ștechere, cordoane de alimentare, grupuri stabilizatoare, instalații de climatizare sau orice instalații auxiliare specifice.

. Utilizatorii echipamentelor de calcul prevăzute cu videoterminale trebuie sa cunoască necesitatea și posibilitățile de reglare a echipamentului și mobilierului de lucru.

. Este interzisă efectuarea oricărei intervenții în timpul funcționării echipamentului de calcul. Remedierea defecțiunilor se va realiza numai de către personalul de întreținere autorizat.

. Este interzis fumatul în toate spațiile instituției.

. Echipamentele tehnice din încăperile de lucru vor fi fixate și vor fi dotate cu

dispozitive de protecție în stare bună. De asemenea, ele vor avea afișate instrucțiunile tehnice de exploatare și de securitate și sănătate în muncă, starea lor, urmărindu-se funcționarea lor la parametrii proiectați. La toate locurile de muncă permanente din spații închise, unde există riscuri de incendii, explozii, intoxicații și surse de zgomot sau vibrații, se vor efectua măsurători în vederea depistării concentrațiilor / nivelurilor maxime admisibile și a anihilării surselor acestora.

- . Iluminatul natural și artificial se va realiza astfel încât să asigure o bună vizibilitate la locurile de muncă.

- . Corpurile de iluminat trebuie curățate periodic.

- . Fiecare încăpere în care există echipamente de telecomunicații va fi dotată cu extincatoare cu bioxid de carbon. În cazul producerii incendiilor la tablourile electrice sau la instalațiile de forță nu se admite folosirea extincatoarelor cu spuma, ci numai a celor cu bioxid de carbon.

- . În caz de incendiu se va întrerupe imediat alimentarea cu energie electrică a sectoarelor incendiate și a celor amenințate de incendiu.

Exploatarea echipamentelor de calcul

- . Se interzice lucrătorilor să utilizeze echipamentele de calcul pe care nu le cunosc și pentru care nu au instruirea necesară.

- . Punerea în funcțiune a unui echipament după revizii sau reparații se va face numai după ce personalul autorizat să efectueze revizia sau reparația confirmă în scris ca echipamentul respectiv este în bună stare de funcționare.

- . Este interzisă îndepărtarea dispozitivelor de protecție ale echipamentelor de calcul.

- . Este interzis efectuarea oricărei intervenții în timpul funcționării echipamentului de calcul.

- . Dacă în timpul funcționării echipamentului de calcul se aud zgomote deosebite, acesta va fi oprit și se va anunța personalul de întreținere pentru control și remediere.

- . Este interzisă conectarea echipamentelor la prize defecte sau fără împământare.

- . Înlocuirea siguranțelor la instalațiile electrice se va face numai de către personalul autorizat în acest scop.

- . Este interzis consumul alimentelor pe masa suport a calculatorului sau deasupra tastaturii.

Utilizarea calculatorului

- . În cazul în care alternarea activităților nu este posibilă, iar sarcina de muncă impune utilizarea ecranelor în cea mai mare parte a timpului, se vor acorda pauze suplimentare față de cele obișnuite.

- . Durata și periodicitatea pauzelor suplimentare se vor reglementa prin instrucțiuni proprii, în urma consultării unor instituții specializate sau specialiști în protecția muncii (complexitate, ritm, durată, repetitivitate) și vor fi incluse în timpul de lucru.

- . Videoterminalurile vor fi amplasate astfel încât direcția de privire să fie paralelă cu sursele de lumină (naturală și artificială).

- . Ecranul, suportul de documente și tastatura trebuie amplasate la distanțe

aproximativ egale față de ochii utilizatorului.

. Înălțimea tastaturii trebuie să asigure în timpul utilizării un unghi de minim 90° între braț și antebraț.

. Videoterminalele trebuie amplasate la distanța față de ferestre.

. În cazul în care videoterminalele sunt amplasate în încăperi în care se desfășoară și alte activități, în apropierea ferestrelor vor fi amplasate posturile de lucru ce nu necesită activitate la ecran.

. Pentru asigurarea cerințelor de securitate la locul de muncă trebuie:

- să se reducă la minimum vibrațiile inerente sau transmise;

- să se elimine posibilitatea basculării planului de lucru;

- să se regleze înălțimea mesei fără risc de coborâre bruscă și deci de rănire;

- să nu se utilizeze obiecte improvizate pentru fixarea echipamentului de calcul.

. La punerea sub tensiune a calculatoarelor electronice se vor respecta, în ordine, următoarele prevederi:

· - verificarea temperaturii și umidității din sală;

· - punerea sub tensiune a unității centrale, prin acționarea butonului corespunzător de pe panoul unității centrale;

· - punerea sub tensiune a echipamentelor periferice prin acționarea butoanelor corespunzătoare de pe panourile de comandă, în succesiunea indicată în documentația tehnică a calculatorului.

. Scoaterea de sub tensiune a calculatoarelor electronice se va realiza în succesiunea inversă celei prevăzute la punerea sub tensiune.

. Este interzisă îndepărtarea dispozitivelor de protecție ale echipamentelor de calcul.

. Este interzisă efectuarea oricărei intervenții în timpul funcționării echipamentului de calcul.

. Remedierile defecțiunilor se vor realiza numai de către personalul de întreținere autorizat.

. La utilizarea imprimantelor se va evita atingerea părților fierbinți.

. În timpul lucrului la videoterminale se va evita purtarea ochelarilor colorați.

. Utilizatorii echipamentelor de calcul prevăzute cu ecran de vizualizare trebuie să cunoască necesitatea și posibilitățile de reglare a echipamentului și mobilierului de lucru.

Lucrul cu copiatorul

. Înainte de folosire trebuie citite și înțelese toate instrucțiunile de siguranță și operare a aparatelor. Instrucțiunile de siguranță și operare trebuie păstrate pentru a putea fi consultate ori de câte ori este nevoie.

Toate etichetele de „ATENȚIE” de pe aparat și din instrucțiunile de folosire trebuie respectate cu strictețe.

. Toate instrucțiunile de folosire și operare trebuie respectate;

. Toate persoanele care utilizează un anumit aparat trebuie instruite cu privire la funcționarea acestuia, la dispozitivele de siguranță și protecție ale aparatului și a instrucțiunilor pentru operarea în siguranță;

. Operatorii trebuie să cunoască și să înțeleagă instrucțiunile de securitate și modul

de funcționare al aparatului înainte de a efectua orice operație.

- . Aparatul trebuie alimentat numai de la sursa de putere indicată pe aparat.
- . Aparatul trebuie conectat la o sursă individuală în linie cu o siguranță corectă, cu valorile specificate pentru aparat.
- . Cablurile de alimentare trebuie să fie amplasate astfel încât să nu se calce pe ele sau să nu fie avariate de obiecte puse pe ele;
- . Trebuie acordată atenție în mod special la prelungitoare, la cablurile din zona prizei și la punctul pe unde ies din aparat.
- . Pentru o bună protecție a aparatelor în timpul unei furtuni cu fulgere, sau când nu sunt folosite sau întreținute pentru mult timp, ele trebuie scoase din priză. Astfel se pot preveni daune cauzate aparatelor de fulgere sau de creșterea tensiunii pe linia electrică;
- . Sursele electrice la care sunt conectate aparatele trebuie să fie prevăzute cu împământare.
- . Prizele și prelungitoarele nu trebuie supraîncărcate pentru că pot rezulta incendii și șocuri electrice;
- . Service-ul și reparațiile se fac de către personal calificat pentru ca deschiderea și îndepărtarea unor părți din aparat pot expune la voltaj periculos sau la alte riscuri;
- . Este interzisă intervenția sau modificarea aparatului fără acordul producătorului;
- . În următoarele condiții aparatul trebuie scos din priză și anunțat personalul calificat:
 - - când cablul de alimentare este stricat;
 - - dacă s-a scurs lichid din aparat sau au căzut obiecte în acesta;
 - - dacă aparatul, respectându-se instrucțiunile de operare, nu funcționează normal;
 - - dacă aparatul a fost scăpat sau deteriorat în orice fel;
 - - când aparatul are o schimbare sensibilă a performanțelor (acest lucru indică necesitatea reparării).
- . Pentru reglarea aparatului se folosesc numai acele butoane care au marcate pe ele instrucțiunile de utilizare, pentru că modificarea altor parametrii poate avea ca efect avariarea aparatului;
- . Piese de schimb trebuie să fie originale sau să aibă aceleași caracteristici cu piesele originale;
- . Substituții neautorizate pot avea ca efect incendii, șoc electric, risc de incendiu sau alte riscuri;
- . Când se încheie o reparație sau operație de service, trebuie să se solicite tehnicianului o verificare de siguranță pentru a vedea dacă aparatul este în stare optimă de funcționare;
- . La utilizarea echipamentelor electrice, întotdeauna trebuie respectate măsurile de siguranță pentru reducerea riscului apariției incendiilor, a șocurilor electrice și a rănirii persoanelor;
- . Sursa electrică la care se conectează aparatul trebuie să fie prevăzută cu împământare;
- . Folosirea unei surse neîmpământate expune utilizatorul la riscul de șoc electric și poate afecta buna funcționare a aparatului;
- . Este recomandabil să utilizați doar cablul electric cu care este prevăzut aparatul iar

dacă este nevoie de prelungitoare, acestea trebuie să fie cât mai scurte;

· Intotdeauna deconectați de la priză aparatul înainte de a efectua orice operație de curățare, întreținere sau reparație;

· Cerințele de mediu pentru o operare corectă a copiatorului sunt următoarele:

- - temperatura: 10° - 30°C, cu o fluctuație de maxim 10° pe oră;
- - umiditatea: 15% - 85%, cu o fluctuație de maxim 20% pe oră.

Utilizarea corectă a copiatorului

· Pentru a asigura performanțe optime pentru copiator, urmați instrucțiunile de mai jos:

- - nu plasați obiecte grele pe copiator și nu supuneți copiatorul șocurilor;
- - nu deschideți sertare sau alte părți ale copiatorului și nu acționați butonul de oprire în timp ce acesta face copii;
- - nu aduceți obiecte magnetizate și nu utilizați spray-uri inflamabile lângă copiator;
- - nu așezați veselă sau vase care conțin apă sau alte lichide pe copiator;
- - nu introduceți agrafe, clipsuri sau alte obiecte mici de metal în copiator;
- - întotdeauna introduceți ștecherul până la capăt în priză;
- - asigurați-vă că priza este vizibilă, fără să fie ascunsă de copiator sau vreun obiect de mobilier;
- - asigurați o bună ventilație atunci când faceți un număr mare de copii;
- - nu țineți copiatorul în funcțiune când devine neobișnuit de fierbinte sau produce zgomote anormale;
- - cantitate neglijabilă de ozon este degajată în timpul unor operații de copiere mai lungi, de aceea este recomandată o cameră bine ventilată;
- Respectați următoarele reguli când folosiți accesoriile copiatorului (toner, hârtie, etc.):
 - - păstrați hârtia, tonerul și alte accesorii într-un loc ferit de lumina directă a soarelui și departe de aparatele de încălzit. Păstrați-le într-un mediu uscat și curat;
 - - păstrați hârtia care a fost scoasă din ambalaj, dar nu a fost introdusă în sertarul copiatorului, într-un loc întunecos și rece;
 - - utilizați un toner corect pentru uzul exclusiv al copiatorului. Modelul de copiator la care este aplicabil este indicat pe cutia tonerului;
 - - păstrați accesorii copiatorului departe de copii;
 - - dacă v-ați murdărit mâinile cu toner, spălați-le imediat cu apă și săpun.

INSPECTOR SSM
BRUCHENTAL MARIUS

Anexa 3-DASM -instrucțiuni interne SSM

Instrucțiuni si măsuri SSM pe timpul izbucnirii unui incendiu și evacuarea personalului în condiții de securitate

La izbucnirea unui incendiu angajații sunt obligați să respecte următoarele reguli :

1. se va păstra calmul și nu se va intra în panică;
2. dacă pentru salvarea altor persoane, trebuie să treceți prin încăperi incendiate , se va pune pe cap o pătura umedă;
3. în încăperile cuprinse de incendiu se vor deschide ușile cu prudență, deoarece aflusul rapid de aer , provoacă creșterea rapidă a flăcărilor;
4. prin încăperile cu fum dens deplasarea se va face târâș sau aplecat;
5. în cazul căutării unor eventuale victime acestea vor fi strigate;
6. persoanele rămase blocate în încăperi vor folosi orice mijloc de anunțare pentru a fi salvate(telefonie fixă sau mobilă sau se vor striga; vor face cât mai mult zgomot pentru a fi auziți);
7. dacă se aprinde îmbrăcămintea, persoana respectivă nu va fugi, ci se va culca pe podea(pământ) și se va rostogoli;
8. asupra persoanelor cărora li s-a aprins îmbrăcămintea, se va arunca un palton, o pătura sau ceva care îl acoperă etanș;
9. în cazul stingerii incendiului se vor folosi stingătoarele dispuse în zonă, apă, nisip, pământ, învelitori, etc ;
10. dacă arde suprafața verticală, apa se aruncă de sus în jos;
11. lichidele incendiate se sting prin acoperire cu nisip, pământ , cuverturi grele;
12. instalațiile electrice se sting numai după întreruperea prealabilă a surselor de energie;
13. în cazul spargerii unor geamuri se va acționa cu atenție pentru a nu se produce tăieturi ale mâinilor sau altor părți ale corpului;

Intervenția sau evacuarea lucrătorilor

1. evacuarea se efectuează în situația în care sănătatea și securitatea acestora este pusă în pericol, în caz de pericol grav și iminent de accidentare, în cazul avariei tehnologice sau în cazul situațiilor de urgență care impun evacuarea;
2. se va acorda o atenție deosebită evacuării persoanelor din grupurile sensibile la riscuri specifice;
3. evacuarea se execută în conformitate cu prevederile Planului de evacuare afișat;

Pe timpul evacuării, se vor respecta următoarele reguli:

1. se va păstra calmul, nu se va intra în panică;
2. se va respecta indicațiile echipei de prima intervenție sau a pompierilor ;
3. deplasarea pe timpul evacuării se va face cu atenție pentru a evita căderile, alunecările sau îmbulzelile, în special la ieșirile din încăperi și pe scări;
4. evacuarea din încăperile afectate de incendiu se va face în ordine, pentru a nu se produce spargerea unor geamuri, și prin aceasta accidentarea lucrătorilor expuși;
5. în cazul rănirii unei persoane pe timpul evacuării, acesta va fi ajutat să părăsească incinta, după care i se va acorda primul ajutor; în situația în care este singur și nu poate să se deplaseze către ieșire, va încerca să folosească orice mijloc pentru a-i veni cineva în ajutor;

Primul ajutor în caz de accident

1. se efectuează de persoane cu abilități dobândite;
2. nu se vor folosi decât mijloacele din trusele medicale verificate asupra integrității și termenului de valabilitate ;
3. se va evita intrarea în contact cu fluidele victimei;
4. nu se va interveni decât după evitarea sau înlăturarea riscurilor de accidentare pentru ceilalți lucrători din preajma victimei;

Mod de utilizare a stingătorului mobil:

1. trageți siguranța; această operație deblochează mânerul declanșator al robinetului stingătorului;
2. îndreptați capătul liber al furtunului, unde este montat dispozitivul de refulare al agentului de stingere spre baza flăcării;
3. deschideți robinetul stingătorului prin rotirea mânerului acestuia; în acest mod se eliberează agentul de stingere;
4. dirijați agentul de stingere stânga -dreapta; prin această operație urmăriți ca agentul de stingere să acopere întreg focarul focului.

INSPECTOR SSM
BRUCHENTAL MARIUS

Anexa 5-DASM instrucțiuni interne SSM

INSTRUCȚIUNI

în domeniul securității și sănătății în muncă pentru activitățile tehnico-administrative
(muncă de birou)

Fiecare lucrător trebuie să cunoască și să aplice normele de securitate și sănătate în muncă, în biroul sau încăperea în care își desfășoară activitatea.

Personalul este dator să semnaleze:

- orice accident ori incident de muncă;
- toate situațiile periculoase de muncă.

În încăperi se vor păstra numai piese de mobilier (birouri, scaune, mese, dulapuri, etc.) în stare bună de funcționare, amplasate astfel încât să nu provoace accidente;

Orice element de birotică depistat ca defect va fi reparat imediat. Dacă acest lucru nu este posibil, obiectul va fi retras în magazie, astfel încât să nu se permită folosirea sa în stare defectă și să fie eliminată astfel posibilitatea producerii unui accident;

Repararea biroticii se va executa numai de personal calificat, de la unități de profil;

Orice fel de reparații la instalațiile electrice (tablou de siguranțe, prize, cabluri defecte etc), sanitare, de încălzire, gaze și altele asemenea se vor executa de personal calificat și autorizat;

Cablurile de alimentare a aparatelor (calculatoare, imprimante, copiatoare, prelungitoare etc.) vor fi amplasate astfel încât să se elimine posibilitatea accidentării prin împiedicarea persoanelor în acestea. Periodic se va verifica integritatea acestora pentru eliminarea oricărui pericol de electrocutare.

Este interzisă utilizarea oricăror echipamente electrice care prezintă defecțiuni (prize sparte sau avariate ca urmare a unor scurtcircuite, conductori dezizolați sau având izolația deteriorată);

Este interzisă depozitarea sau amplasarea, chiar provizorie, la înălțime (pe dulapuri, cuiere, etc.) a unor obiecte care prin cădere ar putea provoca accidente.

Pardoseala din încăperile de lucru și din grupurile sanitare trebuie păstrată curată și uscată astfel încât să nu existe pericol de alunecare sau împiedicare. Trebuie semnalată și remediată orice defecțiune în pardoseală.

În caz de îngheț sau polei, zona de circulație aferentă sediului instituției (alei, trotuare) trebuie curățată de zăpadă și acoperită cu materiale antiderapante care să elimine riscul de accidentare prin alunecare.

Orice deplasare dintr-o încăpere în alta se va efectua atent, cu fața înainte. Deschiderea ușii se va executa lent pentru a nu accidenta vreo persoană aflată în imediata ei apropiere. De asemenea, circulația pe treptele scărilor de acces ale clădirilor trebuie făcută prin mers normal, cu atenție, iar în cazul scărilor cu iluminat natural necorespunzător, se va folosi obligatoriu iluminatul artificial existent.

Când trebuie luat un obiect aflat la înălțime, obligatoriu se va folosi o scară sigură și nu una improvizată din scaune, cutii, sertare.

. Ușile cu geamuri trebuie manevrate atent. Este interzisă sprijinirea sau împingerea pe porțiunea de sticlă a ușilor.

. La deplasarea spre locul de muncă, la deplasările pe teren precum și la deplasarea spre locuință, indiferent că deplasarea se face pietonal sau cu un mijloc de transport personal, lucrătorul va respecta indicatoarele și marcajele rutiere;.

. Nu se vor îndepărta dispozitivele de protecție ale echipamentelor de lucru aflate în funcțiune.

. În locurile în care sunt afișate semne de avertizare (acces personal autorizat), se va intra numai în prezența personalului autorizat, care va lua măsurile corespunzătoare de securitate;

. Este interzis fumatul în clădirile instituției, cu excepția locurilor de fumat organizate prin dispoziția primarului;

. La deplasările pe coridoarele instituției, lucrătorul trebuie să privească în direcția de mers, iar atunci când transportă diferite obiecte cu brațele, aceste obiecte nu trebuie să împiedice vizibilitatea.

. Pardoselile din încăperi trebuie să fie întreținute iar urmele de apă sau ulei se vor înlătura imediat. Trebuie semnalată orice defecțiune în pardoseli (sparturi, rupturi ale mochetei, linoleumului, etc...).

. Pentru ridicarea obiectelor, efortul trebuie făcut cu mușchii picioarelor și nu cu mușchii spatelui. Trebuie evitate întinderile rapide ale brațelor și întoarcerile bruște.

. Înainte de folosirea unui scaun, trebuie constată starea acestuia, după care lucrătorul se așează într-o poziție cât mai stabilă, evitându-se așezarea pe marginea lui.

. Înainte de îndepărtarea unui scaun de lângă birou, trebuie să se asigure ca nu există pericolul de a se răsturna sau de a lovi vreun lucrător aflat în apropiere.

. Este interzisă urcarea pe scaunul ergonomic cu ax pentru a lua un obiect de la înălțime. Pentru aceasta se va folosi un scaun solid, un podium sau o scară corespunzătoare.

. Pentru evitarea împiedicărilor, sertarele și ușile birourilor, fișetelor sau ale dulapurilor trebuie ținute închise.

. Pentru evitarea prinderii degetelor la ușile încăperilor, la sertarele sau la ușile birourilor, acestea trebuie manevrate cu grijă prin prinderea de clanță sau de mânerul aferent.

. Este interzisă deschiderea în același timp a mai multor sertare din partea de sus, deoarece ele pot aluneca și, prin cădere, pot provoca accidente.

. Pentru asigurarea unei bune stabilități este necesar ca obiectele grele să fie aranjate în sertarele de jos ale dulapurilor.

. Pentru orice defecțiune apărută la ușile și geamurile încăperilor precum și la piesele de mobilier (muchii crăpate, parti lipsa, balamale sau încuietori defecte.etc.) trebuie anunțat personalul de întreținere.

INSPECTOR SSM
BRUCHENTAL MARIUS

Anexa 7-DASM instrucțiuni interne SSM

INSTRUCȚIUNI

în domeniul securității și sănătății în muncă referitor la deplasarea lucrătorului la/ de la locul de muncă

În timpul deplasării pe traseul normal de acasă la serviciu și de la serviciu acasă în perioada de timp normală de deplasare, lucrătorul este obligat să respecte următoarele reguli:

- Să circule numai pe trotuare, iar în lipsa acestora, pe potecile laterale ale drumurilor publice.
- Să circule numai pe partea stângă a drumurilor publice, dacă acestea nu au trotuare sau poteci.
- Să traverseze drumurile publice prin locurile unde sunt indicatoare sau marcaje pentru trecerea pietonilor, iar în orașe unde asemenea indicatoare sau marcaje lipsesc, pe la colțul străzilor, după ce s-au asigurat că nu există vreun pericol; traversarea drumurilor publice se face perpendicular pe axul acestora.
- Lucrătorul este obligat să nu urce, să nu coboare și să nu deschidă ușile autovehiculului de transport în comun în timpul mersului.
- Lucrătorul este obligat să nu călătorească pe scările sau părțile laterale ale caroseriei tramvaielor, troleibuzelor, autobuzelor sau altor mijloace de transport ori stând în picioare în caroseria autocamioanelor sau a remorcilor.
- Lucrătorul este obligat să nu distragă atenția conducătorilor autovehiculelor de transport în comun.
- Lucrătorul este obligat să folosească numai culoarele de acces la peroanele amenajate pentru urcare/coborâre în mijloacele de transport în comun; lucrătorul nu va urca sau coborî din mijloacele de transport în comun după ce a fost comunicată comanda de închidere a ușilor de acces.
- Lucrătorul este obligat să respecte toate indicațiile de utilizare ale ascensoarelor clădirilor în care locuiește, în timpul deplasării la/de la locul de

muncă și nu numai.

- La deplasarea la/de la locul de muncă/domiciliu cu autovehiculul de serviciu sau proprietate personală, lucrătorul este obligat să respecte legislația specifică circulației pe drumurile publice, astfel încât să protejeze propria persoană și pe ceilalți participanți la traficul auto.

INSPECTOR SSM
BRUCHENTAL MARIUS

DIRECȚIA DE ASISTENȚĂ SOCIALĂ ȘI MEDICALĂ

TEMATICA DE INSTRUIRE PENTRU ANUL 2024 în domeniul securității și sănătății în muncă

TEMA NR. 1

MĂSURI DE PRIM AJUTOR ÎN CAZ DE FRACTURI ȘI LEZIUNI

Fracturile sunt o serie de leziuni care intervin în continuitatea osului, în urma unor traumatisme mai mult sau mai puțin puternice.

În funcție de locul de acțiune al factorului traumatizant și de intensitatea acestuia, putem vorbi de mai multe tipuri de fracturi:

- fracturile închise, care produc rupturi numai la nivelul osului, fara a afecta tegumentul și mușchii;
- fracturile directe, care se produc la locul în care acționează factorul traumatizant;
- fracturile indirecte, care apar ca urmare a unui traumatism ce intervine într-o alta parte a osului.

În cazul persoanelor în vârstă care suferă de osteoporoză, traumatismele nu trebuie să fie foarte puternice pentru a provoca o fractură. Uneori, un simplu pas greșit poate duce la apariția rupturii.

Cum recunoaștem o fractură?

Primul indicator este durerea care crește în intensitate în momentul palpării sau deplasării. De multe ori, pacientul este în imposibilitatea de a folosi membrul afectat.

Unele semne sunt însă vizibile: deformarea regiunii afectate, tumefacția, edemul și chiar creșterea temperaturii locale. Toate cele enumerate pot fi însă semne și pentru alte tipuri de traumatisme.

Ceea ce certifică existența unei fracturi este mobilitatea anormală a osului, perceperea unor excrescențe anormale la palpare, imposibilitatea folosirii conștiente a membrului afectat sau întreruperea vizibilă a continuității osoase.

Riscul unor complicatii

Metodele de „diagnosticare” exprimate mai sus fac parte din măsurile de prim ajutor. Singura diagnosticare corectă și eficientă o poate face un medic specialist, cu ajutorul unei radiografii.

În cazul în care există suspiciunea unei fracturi, este important să se ia măsuri de precauție. Nesecurizarea fracturii cu atele în mod corespunzător poate duce la cicatrizări anormale, la deschiderea unor fracturi închise, la lezarea nervilor implicați sau la dezvoltarea unor infecții.

Sfaturi de prim ajutor

În cazul unei fracturi, primul ajutor nu consta în niciun caz în re poziționarea structurii osoase. Ceea ce poate face cel aflat la fața locului este imobilizarea membrului pentru a evita agravarea leziunii.

Pentru a face acest lucru sunt necesare fie atele speciale, fie obiecte improvizate care să le substituie rolul. Atelele sunt de diferite dimensiuni, în funcție de zonele afectate. Pentru ca un astfel de dispozitiv să se dovedească eficient, trebuie să cuprindă articulațiile care înconjoară locul traumatismului.

Dacă avem de-a face cu o fractura deschisă, atunci imobilizarea se face în poziția în care membrul a fost găsit.

Dacă fractura este închisă, atunci se întinde ușor membrul până la limita durerii înainte de fixarea atelelor.

Atele improvizate din crengi sau scânduri

În condițiile în care nu există atele speciale se pot face improvizări din scânduri sau crengi suficient de drepte și dure etc. În confecționarea unei atele este important să nu se aleagă un material prea greu sau prea dur.

Oricum, este necesară căptușirea lui pentru a preveni frecarea și, deci, producerea unui alt disconfort. De asemenea, cel care acordă primul ajutor trebuie să se asigure că nu există sângerări, iar dacă există, trebuie să le oprească.

Cele mai frecvente fracturi

Cum se folosesc atelele în cazul celor mai frecvente fracturi?

- Fractura tălpii și a gleznei: imobilizare de la degete până la genunchi;
- Fractura piciorului: imobilizarea se face de la degete la șold. Dacă osul afectat este rotula, atunci atela se poziționează pe partea inferioară a piciorului;
- Fractura brațului poate fi imobilizată prin bandajarea strânsă pe lângă corp. Dacă afectate sunt antebrațul și încheietura mâinii, așezați o rolă de bandaj în palma pentru a păstra o poziție firească și prindeți cu o esarfă după gât;
- Fracturile coastelor au un grad ridicat de pericol, chiar dacă sunt închise sau deschise. Acest tip de fractura nu necesită imobilizare. Dacă leziunea este deschisă, este necesară oprirea sângerării;
- Traumatismele care se înregistrează la nivelul gâtului sunt destul de riscante, existând pericolul paraliziei. Persoana trebuie să fie îndepărtată de la locul accidentului cu mare grijă. Indreptarea gâtului se face doar în condițiile în care persoana nu poate să respire;
- Fracturile din zona coloanei sunt, de asemenea, foarte complicate, putând provoca paralizia părții inferioare a corpului. Dacă victima nu se află în pericol, iar apelul de urgență a fost făcut, este mai bine să nu mișcați pacientul. Dacă este necesară mutarea lui, aveți grijă ca mișcările să afecteze coloana să fie cât mai discrete.

Identificarea și localizarea fracturilor

Fracturile sunt caracterizate prin trei simptome:

- dureri;
- imposibilitate de a mișca membrele;
- deformații.

In cazul fracturilor durerile sunt foarte mari, localizate intr-un singur punct. Membrile accidentate nu pot fi miscate din cauza durerilor acute in zona in care poate fi o fractura .Pot apare deformatii vizibile sau mai putin vizibile, membrele fracturate prezentind doar umflarea articulatiilor.

Acordarea primului ajutor va incepe prin luarea urmatoarelor masuri:

- sa nu miste accidentatul pina nu s-a localizat fractura;
- sa dezveleasca zona in care s-a produs fractura pentru a constata daca este deschisa sau inchisa.

In cazul in care este necesara deplasarea accidentatului, persoana care da primul ajutor va prinde accidentatul cu o mîna pe deasupra și cealaltă pe dedesubtul membrului fracturat și ajutat de o alta persoana, va cuprinde corpul victimei si va executa transportarea.

Imobilizarea fracturilor se va face de catre persoane bine instruite.

Imobilizarea unei fracturi a membrilor se face prin asezarea atelelor atît lateral cît si pe fata posterioara a membrului accidentat.

Imobilizarea membrilor superioare se va face in majoritatea cazurilor printr-o esarfa, cotul fiind indoit. Se va putea completa aceasta prin atele rigide care insa nu vor ocupa decit segmentul fracturat.

In cazul fracturilor craniene, interventia persoanei care da primul ajutor trebuie sa fie atenta, dat fiind faptul ca exista cazuri in care accidentatul percepe aceste traumatisme cu ceva intirziere si deci cunoasterea existentei traumatismelor este uneori dificila. Interventia trebuie sa fie foarte urgenta, altfel poate deveni tardiva. Se va transporta urgent la o unitate specializata.

Simptomele in cazuri de fracturi craniene sunt:

- traumatisme la cap;
- pierderea cunostintei care poate fi numai momentana;
- hemoragie pe nas si urechi;

Fracturile coloanei vertebrale si ale bazinului sunt in cele mai multe cazuri exceptional de grave.

In aceste cazuri pentru transportul accidentatului se rostogoleste aceasta cit se poate de incet pina va fi asezat culcat pe o planseta dura. Nu se va face vreo imobilizare a accidentatului si se va transporta imediat la cel mai apropiat punct sanitar.

Se interzice transportarea pe brate a unui accidentat la coloana vertebrala sau bazin.

Simptomele in cazuri de fracturi la coloana vertebrala sau la bazin sunt:

- dureri puternice in zona dorsala;
- paralizarea membrilor inferioare;
- tulburari urinare

In cazul fracturilor de coaste, persoana care da primul ajutor va imobiliza toracele accidentatului printr-un bandaj strins, realizat cu o fasa, iar apoi se va transporta accidentatul in pozitia sezând la primul punct sanitar.

Simptomele în cazul fracturilor de coaste sunt:

- respiratie ingreunata si dureri in timpul respiratiei;
- eventuale urme de sânge in saliva.

In cazul luxatiilor se va proceda identic ca la fracturi.

În cazul unei entorse, persoana care da primul ajutor trebuie sa faca un bandaj strins peste articulatia respectiva.

DIRECȚIA DE ASISTENȚĂ SOCIALĂ ȘI MEDICALĂ

TEMATICA DE INSTRUIRE PENTRU ANUL 2024 în domeniul securității și sănătății în muncă

TEMA NR. 2

MĂSURI DE PRIM AJUTOR ÎN CAZ DE ELECTROCUTARE

În cazul accidentelor prin electrocutare este evident că numai întâmplător se poate acorda prim ajutor calificat. Din acest motiv, succesul primului ajutor depinde de competența celor prezenți în momentul accidentului.

În practică se întâlnesc două situații:

1. Accidentatul nu se poate desprinde de instalația electrică;

2. Accidentatul s-a desprins de instalația electrică, nemaifiind în contact cu aceasta și nici în imediata ei apropiere;

În ambele situații, persoana care acționează pentru a acorda un prim ajutor, salvatorul (salvatorii), trebuie să constate cu operativitate situația concretă a victimei și să hotărască modul de acțiune, astfel încât să nu-și pericliteze propria integritate corporală sau chiar viața, expunându-se aceluiași risc.

Operațiile de prim ajutor în cazul unui accident prin electrocutare

I. Scoaterea accidentatului de sub influența curentului electric, în cazul în care acesta nu s-a putut desprinde de instalația electrică

Există două situații distincte determinate de tensiunea de lucru:

1. Dacă tensiunea de lucru este sub 1.000 V, veți proceda în felul următor:

- Acționați pentru întreruperea tensiunii prin deschiderea întrerupătorului de alimentare, iar în lipsa acestuia, prin deschiderea separatorului, scoaterea siguranțelor, scoaterea din priză, de la caz la caz;

- Dacă scoaterea de sub tensiune a instalației necesită prea mult timp, reducând operativitatea intervenției, scoateți accidentatul de sub tensiune prin utilizarea oricăror materiale sau echipamente electroizolante care sunt la îndemână, astfel încât să se reușească îndepărtarea acestuia de zona de pericol;

- Dacă persoana electrocutată este în contact cu instalația electrică și se află și la înălțime, există pericolul căderii ei. De aceea, trebuie să luați măsuri de evitarea acestei consecințe. Puteți fi să sprijiniți accidentatul cu proptele izolante, fie să organizați atenuarea căderii prin prinderea victimei ori prin plasarea pe sol a unor suporturi groase la locul eventualei căderi (paie, materiale textile, crengi etc).

2. Daca tensiunea de lucru este peste 1000 V, trebuie stiut faptul ca insasi apropierea de accidentat poate prezenta pericol pentru salvator, din cauza tensiunii de pas.

- Deconectarea instalatiei (scoaterea de sub tensiune) va putea fi efectuata numai de catre o persoana care cunoaste bine instalatia. Scoaterea accidentatului din instalatii aflate sub tensiune este permisa numai dupa deconectarea acesteia;

- Scoaterea accidentatului din instalatia aflata sub tensiune este permisa numai in statiile electrice unde operatia se executa de catre personalul special instruit in acest sens si care utilizeaza mijloace de protectie electroizolante adecvate: cizme si manusi de inalta tensiune, stanga de manevra corespunzatoare tensiunii nominale a instalatiei;

- Daca accidentatului i s-au aprins hainele din cauza arcului electric provocat ca urmare a atingerii instalatiei electrice, imediat dupa ce este indepartat de sub tensiune se va actiona pentru stingerea hainelor aprinse. Este de preferat ca accidentatul sa fie culcat la pamant in timpul interventiei, deoarece miscarea acestuia ca o „torta vie” ingreuneaza actiunile de salvare.

II. Determinarea starii accidentatului

Dupa scoaterea accidentatului de sub tensiune si in afara pericolului generat de aceasta, se va determina starea clinica a victimei printr-o examinare rapida, deoarece tot ceea ce se va face in continuare depinde de aceasta stare.

Examinarea starii clinice depinde de starea accidentatului:

- accidentatul este constient;
- accidentatul este inconstient;
- accidentatul prezinta vatamari sau rani.

Daca accidentatul este constient

In aceasta situatie examinarea este usurata de faptul ca se poate comunica cu accidentatul si i se pot adresa intrebari:

- ce te supara?
- ai ameteli?
- ai greata?
- ai dificultati in respiratie?
- te supara inima?

In timpul intrebarilor se cauta vizual eventualele semne exterioare ale starii de rau:

- paloarea sau roseata excesiva
- transpiratia fetei si a palmelor;
- prezenta si caracteristicile respiratiei si ale pulsului.

In cazul unei stari de rau se cheama imediat salvarea.

Daca accidentatul este inconstient

Se considera in stare de inconstienta acel accidentat caruia ii lipsesc reflexele de autoaparare si capacitatea de miscare autonoma. Functiile vitale de baza, respiratia si circulatia pot fi satisfacatoare.

In aceasta situatie, pentru a determina starea clinica a victimei, procedati in felul urmatoar:

- Daca in urma accidentului prin electrocutare nu au rezultat vatamari si leziuni care ar contraindica intr-un mod evident miscarea si deplasarea accidentatului (de exemplu: cadere cu grave leziuni si vatamari, fracturi, hemoragii), asezati accidentatul intr-o pozitie care sa permita examinarea sa, respectiv in pozitie culcat pe spate pe o suprafata plana si suficient de rigida;

- Desfaceti hainele la gat, piept si zona abdominala;
- Verificati starea respiratiei si existenta pulsului.

In cazul lipsei functiilor vitale, fara a mai tine seama de eventualele interdictii de miscare, i se va face accidentatului respiratie artificiala sau reanimare cardio-respiratorie.

Atentie!

Chiar daca prin electrocutare accidentatul nu a suferit leziuni care sa ii dea stari de rau, nici macar trecatoare, el trebuie tinut in repaus timp de 30-60 de minute si supus apoi unei consultatii medicale.

Orice persoana care a suferit un accident prin electrocutare va fi transportata la spital pentru supraveghere medicala, deoarece ulterior accidentului pot surveni tulburari de ritm cardiac.

PRIMUL AJUTOR LA LOCUL DE MUNCĂ

STOPUL CARDIO-RESPIRATOR

Respirația și circulația sângelui prin vase reprezintă cele două funcții vitale ale organismului.

Stopul cardio-respirator reprezintă încetarea acestor funcții.

Suportul de bază al vieții (Basic Life Support - BLS) este definit ca un ansamblu de măsuri de resuscitare efectuate asupra unui pacient aflat în stop cardio-respirator, **fără a se folosi echipamente specifice.**

ESTE CEL MAI IMPORTANT PENTRU A AVEA SUCCES O RESUSCITARE

Resuscitarea cardiovasculară

Secvențele BLS:

- oprirea accidentului, atât victima cât și salvatorul trebuie să fie în condiții de siguranță;
- evaluarea stării de conștiență, urmărind răspunsul mai întâi la stimuli verbali (se întreabă ce s-a întâmplat), apoi la stimuli dureroși (se scutura pacientul de muschiul trapez);
- la pacientul inconștient (care nu răspunde la manevrele de mai sus) - se încep manevrele de BLS, apoi se solicită ajutorul apelând la 112.
- urmează eliberarea căilor aeriene superioare.

Pacientul este culcat pe spate, pe un plan dur (pe podea fiind cel mai bine), cu capul în ax, cu trunchiul și cu brațele pe lângă corp.

În cazul pacientului inconștient, tonusul musculaturii planșeului bucal este scăzut, baza limbii împiedicând respirația.

Cu o mână pe frunte și două degete de la cealaltă mână sub bărbie, se dă ușor capul pe spate, ridicând mandibula, cu mențiunea că, în cazul unui pacient traumatizat, trebuie să se limiteze cât mai mult mobilizarea capului, pentru a nu se agrava un posibil traumatism al coloanei vertebrale cervicale.

Menținând astfel libertatea căilor aeriene, se evaluează prezența sau absența respirațiilor spontane;

Dacă pacientul respiră, este așezat în poziția laterală de siguranță și supravegheat până la sosirea echipajului medical specializat;

Dacă pacientul nu respiră, se încep manevrele de resuscitare cardio-respiratorie,

efectuând secvențe de 30 de compresiuni toracice externe în jumătatea inferioară a sternului, alternativ cu două ventilații artificiale gură la gură sau gură la nas.

Cum se efectuează compresiunile toracice Pentru compresiunile toracice externe se folosesc ambele mâini ale salvatorului, cu degetele întrepătrunse și ridicate de pe torace, coatele întinse, fără a se întrerupe contactul cu tegumentul pacientului, cu frecvența de 100/minut și o presiune suficientă pentru a comprima sternul cu 4-5 cm, timpii de compresie și decompresie fiind egali.

Ventilația artificială gură la gură este o metodă rapidă și eficientă, care se efectuează gândind narile pacientului, aplicând etanș gura resuscitatorului pe gura întredeschisă a pacientului, eventual prin intermediul unei batiste, menținând bărbia acestuia ridicată

Respirația gură la nas, în același mod, dar de data aceasta se va închide gura pacientului în timpul ventilației, cu ajutorul celor două degete de sub bărbie.

Resuscitarea se continuă în aceeași secvență: 30 compresii toracice externe / 2 ventilații artificiale, indiferent dacă sunt unul sau doi salvatori, până la sosirea ajutorului medical specializat sau până la apariția respirațiilor spontane ale pacientului.

Leziuni ale ochilor

Leziuni de natură chimică: 1. Mențineți pleoapele deschise, spălând ochiul cu jet de apă continuu timp de 15-30 minute.

Protejați celălalt ochi de eventualele picături de apă provenită din ochiul lezat. 2. Aplicați o compresă pe ambii ochi și fixați cu un bandaj. 3. Mergeți urgent la un oftalmolog, sau **sunati la 112.**

Zgârieturi, tăieturi, corpi străini intraoculari: 1. Aplicați o compresă de tifon pe ambii ochi și fixați-o cu un bandaj. 2. Nu încercați să scoateți sau să mișcați corpul străin din ochi. 3. Vă prezentați la un oftalmolog, la urgența unui spital sau **formați 112.**

Amputația de membre (membre secționate)

1. **Sunati la 112.**

2. Păstrați partea secționată și puneți-o într-un sac de plastic care va fi așezat într-un recipient(cutie) plin cu gheață.

3. Dirijați bolnavul și partea secționată spre un spital. 4. Aplicați o compresă curată(tifon) sau la nevoie, propria dvs. mână apăsând plaga pentru a opri sângerarea. Mențineți o presiune constantă asupra plăgii cel puțin 5 minute. Dacă este posibil, ridicați membrul rănit(gamba sau brațul) deasupra nivelului inimii. Când sângerarea s-a oprit, fixați pansamentul cu ajutorul unui bandaj (Nu desfaceți bandajul pentru a verifica starea plăgii! Asigurați-vă că bandajul nu este prea strâns, acest lucru putând opri circulația sanguină!). Verificați dacă pacientul este șocat.

Hipotermie (expunerea prelungită la frig)

Hipotermia poate pune viața în pericol! Semnele sunt: temperatura joasă, frisoane, apatie, amețeli, somnolență și ulterior pierderea cunoștinței. 1. Duceți victima cât mai repede la un refugiu. 2. Dezbrăcați victima de hainele umede, îmbrăcați-o cu haine uscate, acoperiți-o cu pătură cu sac de dormit. 3. Să bea lichide, dar fără alcool! **4. Sunați la 112.**

Răni la nivelul capului, gâtului, spatelui și bazinului

1. Nu mișcați(deplasați) victima(decât în cazul unui pericol imitent), deoarece puteți să-i agravați situația. **2. Sunați la 112.** 3. Fixați capul și gâtul victimei în poziția în care a fost găsită, prin aplicarea palmelor pe părțile laterale ale capului. 4. Asigurați o menținere a căldurii corpului prin pături sau haine.

Fracturi

1. Dacă este posibil, nu deplasați victima. 2. Nu mișcați membrul fracturat și nu încercați să reduceți factura. 3. În caz de **hemoragie** aplicați o compresă curată(tifon,etc) sau la nevoie, propria dvs. mână apăsând plaga pentru a opri sângerarea.

Mențineți o presiune constantă asupra plăgii cel puțin 5 minute. Dacă este posibil, ridicați membrul rănit (gamba sau brațul) deasupra nivelului inimii. Când sângerarea s-a oprit, fixați pansamentul cu ajutorul unui bandaj(Nu desfaceți bandajul pentru a verifica starea plăgii! Asigurați-vă că bandajul nu este prea strâns, acest lucru putând opri circulația sanguină!). Verificați dacă pacientul este șocat. **Nu aplicați niciodată garou, în afara situației în care hemoragia nu poate fi controlată altfel iar victima este în pericol de moarte. Garourile măresc riscul de amputație ulterioară!** În caz de șoc întindeți victima pe spate dar nu o deplasați dacă a suferit răni la spate sau gât. Dacă victima este inconștientă și prezintă răni grave la maxilar sau la față, sau vomită, se întoarce pe lateral și să vă asigurați că respiră bine. Vă asigurați că victima nu suferă de frig, acoperiți-o cu pături sau haine. Ridicați picioarele victimei pe un sul sau o grămadă de haine. **Sunați la 112.** Nu se vor da alimente sau lichide victimei. **Dacă sunteți nevoiți să deplasați victima fără asistență medicală, faceți-o numai după fixarea membrului fracturat cu o atelă făcută dintr-o bucată de lemn sau dintr-un ziar rulat.**

Plăgi, hemoragii externe

1. Aplicați o compresă curată(tifon ori vată) sau la nevoie, propria dvs. mână apăsând plaga pentru a opri sângerarea.

Sunați la 112. 2. Mențineți o presiune constantă asupra plăgii cel puțin 5 minute. 3. Dacă este posibil, ridicați membrul rănit(gamba sau brațul) deasupra nivelului inimii. 4. Când sângerarea s-a oprit, fixați pansamentul cu ajutorul unui bandaj(Nu desfaceți bandajul pentru a verifica starea plăgii! Asigurați-vă că bandajul nu este prea strâns, acest lucru putând opri circulația sanguină!). 5. Verificați dacă pacientul este șocat. **Nu aplicați niciodată garou, în afara situației în care hemoragia nu poate fi**

controlată altfel iar victima este în pericol de moarte. Garourile măresc riscul de amputație ulterioară!

Stări de șoc (insuficiență circulatorie), hemoragie internă

Starea de șoc poate pune viața Dumneavoastră în pericol! Semnele sunt: transpirații reci, slăbiciune, respirație neregulată, frison, paloare sau buze și unghii violacee, puls rapid și slab. 1. **Sunați la 112.** 2. Nu se vor da alimente sau lichide victimei. 3. Întindeți victima pe spate dar nu o deplasați dacă a suferit răni la spate sau gât.

Dacă victima este inconștientă și prezintă răni grave la maxilar sau la față, sau vomită, se întoarce pe lateral și să vă asigurați că respiră bine. 4. Vă asigurați că victima nu suferă de frig, acoperiți-o cu păături sau haine. 5. Ridicați picioarele victimei pe un sul sau o grămadă de haine, cu condiția ca acest lucru să nu fie dureros.

Hipoglicemia

Semnele sunt: slăbiciune, amețeli, paloare, foame, tremurături, transpirații sau leșin. 1. Dacă victima este inconștientă, **sunați la 112.** 2. Dacă victima este conștientă, creșteți nivelul zahărului în sânge prin administrare de alimente sau lichide bogate în zahăr cum ar fi: suc de fructe, ciocolată, dulciuri sau apă cu zahăr, până când victima își recapătă forțele; dacă nu, **sunați la 112.** 3. Anunțați medicul curant de incident.

Convulsii (spasme)

Semnele sunt: mișcări dezordonate, involuntare, buze învinate, spume la gură, mișcări de rotație ale ochilor, scrâșnirea dinților; convulsiile se termină în general în 30 secunde și pot fi urmate de confuzie sau pierderea cunoștinței. 1. Împiedicați victima să se rănească ea însăși în timpul convulsiilor, dar nu-i obstrucționați mișcărilor, nu-i introduceți nici un obiect între dinți, nu-i dați să bea sau să mănânce. 2. Dacă victima încetează să mai respire, începeți imediat respirația gură la gură, căile respiratorii fiind menținute libere. 3. După convulsii, întindeți victima pe o parte și verificați dacă respirația este regulată. 4. **Sunați la 112.**

Primul ajutor în cazul unei crize de epilepsie: 1. Puneți-i persoanei ce face criza ceva moale sub cap; dacă nu aveți nimic folosiți-vă mâinile sau brațele. 2. Nu încercați să-i puneți nimic în gură sau între dinți. 3. Nu încercați să-i opriți mișcărilor. 4. Nu încercați să mutați persoana din loc decât atunci când se află în pericol. 5. După criză întoarceți persoana pe o parte și aplecați-i capul ușor pe o parte. 6. Nu îi dați nimic de băut. 7. Nu o lăsați singură până nu își revine complet.

Leșinul

În general victimele care au suferit un leșin își revin foarte repede. Dacă acest lucru

nu se întâmplă, victima poate fi în pericol mare și trebuie să **sunăți la 112**. Apoi:

1. Întindeți victima pe spate și asigurați-vă că respiră ușor.
2. Liniștiți victima, aplicându-i o compresă rece pe față.
3. Dacă victima varsă, se pune în poziție laterală și mențineți căile respiratorii libere.
4. Anunțați incidentul medicului de familie.

Sufocare, asfixie

1. Dacă victima poate vorbi sau tușește voluntar și respiră suficient, nu împiedicați tentativele sale de a-și elibera căile respiratorii. 2. Dacă victima nu poate vorbi și respiră suficient, **sunăți la 112** și aplicați imediat compresiunile abdominale. 3. Plasați-vă în spatele victimei și aplicați-vă mâinile în dreptul stomacului. 4. Strângeți-vă pumnul și plasați-l deasupra ombilicului. 5. Aplicați cealaltă mână pe pumnul strâns și trageți puternic spre dvs. Repetați manevra de câte ori este necesar. **Dacă victima adultă devine inconștientă:** 1. Culcați victima pe spate. 2. Introduceți-vă degetul arătător adânc în gura victimei și încercați să scoateți corpul străin. 3. În caz de eșec, începeți imediat respirație gură la gură. 4. Dacă respirația gură la gură este inefficientă datorită obstrucției persistente, așezați-vă călare pe genunchii victimei și efectuați compresiuni abdominale de 6-10 ori în această poziție. Aplicați o presiune puternică asupra abdomenului victimei plasându-vă podul palmei deasupra ombilicului. 5. Asigurați-vă că s-a **sunat la 112**.

Accidentele datorate curentului electric

Apar în urma trecerii acestuia prin corpul uman.

În raport cu intensitatea curentului pot apare următoarele manifestări: senzație de tremuratura a corpului, contracturi musculare generalizate, pierderea conștientei și chiar moartea. La locul de contact al curentului, victima prezintă arsura, a cărei întindere, profunzime și gravitate se datoresc transformării la exteriorul sau interiorul corpului a energiei electrice în energie calorică.

Voltajul arde și intensitatea omoră. **Conduita de urmat:** Siguranța salvatorului: nu atingeți victima înainte de a întrerupe curentul electric.

1. Se întrerupe sursa de curent.
2. Se îndepărtează victima de sursa de curent utilizând un obiect uscat ca de exemplu o coadă de mătura, haine uscate, având grijă să va plasați pe o zonă uscată.
3. Evaluarea nivelului de conștientă și a funcțiilor vitale (ABC) este pasul următor cu mențiunea că se considera posibilitatea existenței leziunii de coloana cervicală. Dacă victima nu respiră și nu are puls se încep imediat manevrele de resuscitare cardio-pulmonară după ce a fost solicitat ajutorul unui echipaj calificat. Toți pacienții electrocuțați se transporta la spital. **Sunați la 112.**

Arsuri

În cazul arsurilor provocate de flacăra. Important în aceste situații este oprirea cât mai rapidă a arderii cu jet de apă. Acest lucru este valabil și pentru situațiile când

flacara este deja stinsa,

deoarece în acest moment arsura se poate propaga în continuare în profunzime. Se îndeparteaza hainele pacientului cu conditia ca acestea sa nu fie lipite de piele iar manevra de dezbracare sa produca distrugerii tisulare. Odata cu dezbracarea pacientului se va asigura protectia acestuia de hipotermie.

În cazul arsurilor provocate de substante chimice. Spalarea suprafetei arse cu jet de apa în aceste situatii trebuie sa fie de o durata mai mare, pentru a fi siguri ca se îndeparteaza orice urma de substanta cauzatoare. Profunzimea arsurii este direct proportionala cu timpul de contact, de concentratia substantei si proprietatile substantei.

În cazul arsurilor provocate de curentul electric. Important este îndepartarea pacientului de sursa de curent (sau invers). Totdeauna se are în vedere posibilitatea leziunii la nivel de coloana cervicala (datorita mecanismului actiunii). Arsurile electrice produc leziuni atât la suprafata cât si în profunzimea organismului. Tesuturile sunt distruse prin mecanism termic. Se cauta poarta de intrare si poarta de iesire a curentului electric. Acest lucru este important pentru ca ne furnizeaza informatii privind traseul urmat de curent prin organism. Distrugerea tisulara este maxima la punctul de intrare. Daca sunt interesate vase importante apar gangrene iar daca traseul intersecteaza inima pot aparea tulburari în activitatea inimii deosebit de grave chiar moartea. Generalitati: 1. Jetul de apa trebuie folosit numai pentru regiunile afectate; 2. Este interzisa folosirea cremelor, unguentelor, substantelor uleioase; 3. Se folosesc pe cât posibil pansamente sterile sau cârpe foarte curate, umezite;

4. Nu se pune gheata în contact direct cu tegumentul; 5. Se acopera pacientul pentru a preveni pierderea de caldura.

Sunati la 112.

Pansamente

Se aplica diferentiat dupa regiunea anatomica.

La cap, pansamentele se realizeaza cu ajutorul feselor, tipica pentru acest segment fiind capelina care începe cu 2 ture circulare trecute pe frunte, deasupra sprâncenelor, pavilioanelor urechii dupa care se trece succesiv înainte si înapoi (spre radacina nasului si spre ceafa), de mai multe ori, pâna când acopera tot capul. Capetele feselor se fixeaza apoi cu câteva ture circulare. **Pentru nas, barbie, ochi si urechi** se realizeaza asa numitul pansament 'în prastie', cu ajutorul unei fâsii de tifon de 30-50 cm, despicata la capete, cu o parte centrala nedespicata, care se aplica la nivelul plagii, legând capetele taiate încrucisat. **La nivelul toracelui si abdomenului** se face în functie de tipul plagii si localizare. În cazul plagilor penetrante (adânci) aflat la nivelul toracelui folosim comprese de dimensiuni mai mari decât plaga si-l vom fixa cu benzi de leucoplast pe trei laturi. A patra latura se lasa liber, nefixata, permitând pansamentului sa functioneze ca o supapa. În timpul inspirului, când toracele se distinde, pansamentul se va lipi de torace nepermitând intrarea aerului. În timpul expirului, când toracele revine, pansamentul se departeaza de peretele toracelui, permitând iesirea aerului si la acest nivel. Daca avem o plaga abdominala vom folosi

pansament pe care de aceasta data îl vom fixa pe toate cele patru laturi. Dacă plaga este complicată cu evisceratia (iesirea organelor abdominale în exterior) vom folosi un pansament umed.

La membre pansamentele se realizează cu ajutorul feselor circulare, în spirală. Dacă plaga este produsă de un corp contondent, care se află încă în plaga, se lasă acolo, va fi imobilizat în poziția găsită și se transporta de urgență la spital.

Hemostaza

Oprirea sângerării poartă denumirea de hemostaza.

Ea poate fi spontană în cazul unor hemoragii mici, prin intervenția mijloacelor proprii organismului, dar de cele mai multe ori este necesară intervenția altor persoane, care să realizeze hemostaza.

Hemostaza poate fi provizorie sau definitivă. **Hemostaza provizorie** se poate realiza prin: - compresiune digitală; - pansament compresiv; - garou. **Compresiunea**

digitală. Compresiunea corect executată pe vasul rănit trebuie să se aplice deasupra rănii în cazul unei hemoragii arteriale și sub plaga în cazul unei hemoragii venoase, ținând cont de sensul circulației. Când hemoragia nu poate fi stăpânită prin compresiune exercitată la distanță, se poate folosi compresiune directă în care caz compresiunea vasului ce sângerează se face cu degetul introdus direct în plaga.

Această metodă nu poate fi decât de scurtă durată, trebuind să recurgem la alta care să o suplinească și să o completeze. Câteva exemple de posibilități de compresiune digitală: **Pansamentul compresiv** este una din cele mai eficiente metode folosite pentru a realiza o hemostaza provizorie. În lipsa unui pansament steril se poate folosi pentru a pune pe plaga o batistă, o cârpă curată, peste care se strânge pansamentul circular (fâșă). **Aplicarea garoului** este ultima variantă la care apelăm. Garoul poate fi improvizat folosind curea, cravata, fular, sfoară, etc. Se folosește doar în cazuri extreme și în situația în care hemoragia nu se poate controla prin alte metode (amputație de membru). Important este oprirea hemoragiei fără a comprima excesiv țesuturile. Garoul, odată cu oprirea sângerării, produce oprirea circulației sângelui în porțiunea de membru situată dedesubtul lui. Din această cauză menținerea sa mai mult de 2 ore poate duce la complicații deosebit de grave. Totdeauna la montarea unui garou trebuie atașat un bilet, care însoțește bolnavul, și pe care se notează obligatoriu următoarele date: nume, prenume, ora exactă a aplicării garoului. Din 30-30 minute se slăbește puțin garoul pentru a permite irigarea segmentului de membru subiacent. Ridicarea garoului se face doar în condiții de spital și de personal competent. **Hemostaza definitivă** se obține prin obliterarea permanentă și definitivă a vasului care sângerează, cel mai folosit procedeu fiind prin ligatură cu fire.

Intoxicatii

Pe cale inhalatorie:

1. Scoaterea victimei la aer curat.

2. Îndepărtarea îmbrăcămintei prea strânse. **Pe cale cutanată:**

1. Îndepărtarea hainelor atinse de toxic.

2. Spalarea pielii cu apa din abundenta.

Sunati la 112.

Trusa de prim ajutor

Trusa de prim-ajutor trebuie sa contina:

1. Fasa de tifon de 8 cm latime; 2. Comprese sterile impachetate separat in pachete sigilate (tip neadeziv) 10/10 cm; 3. Bandaje; 4. Leucoplast in fluture, simplu, pentru plagi; 5. Leucoplast, role de 2,5 cm; 6. Foarfeci; 7. Un pachet de tamponi de vata sterile; 8. Un bandaj elastic de 7-8 cm latime (pentru luxatii sau entorse de glezna sau pumn); 9. Un pachet de vata absorbanta nesterila (pentru a impacheta atelele); 10. Aspirine; 11. Paracetamol, Algocalmin, Calmant forte (se vor pune si siropuri sau tablete cu doze pentru copii sub 16 ani); 12. Termometru pentru masurarea temperaturii - oral si intrarectal; 13. O sticla cu sirop de ipeca (pentru producerea vomiei in cazul inghitirii de substante toxice sau otravuri); 14. Pensa fara dinti; 15. Ace de siguranta; 16. O sticluta de apa oxigenata (solutie 3%); 17. Calciu gluconolactat; 18. O sticluta de tinctura de iod; 19. Xilina sau alt anestezic; 20. Lotiune dezinfectanta; 21. O bucata de sapun plat; 22. Lanterna; 23. Trusa de muscaturi de sarpe; 24. Un antihistaminic, forma lichida sau tablete, pentru reactii alergice

Obligațiile administratorului, conducătorului instituției, utilizatorului și salariațului în lupta împotriva incendiilor stipulate în Legea nr. 307/2006

ART. 19 **Jurisprudență**

Administratorul sau conducătorul instituției, după caz, are următoarele obligații principale:

a) să stabilească, prin dispoziții scrise, responsabilitățile și modul de organizare pentru apărarea împotriva incendiilor în unitatea sa, să le actualizeze ori de câte ori apar modificări și să le aducă la cunoștință salariaților, utilizatorilor și oricăror persoane interesate;

b) abrogată.

c) să solicite și să obțină avizele și autorizațiile de securitate la incendiu, prevăzute de lege, și să asigure respectarea condițiilor care au stat la baza eliberării acestora;

d) să permită, în condițiile legii, executarea controalelor și a inspecțiilor de prevenire împotriva incendiilor, să prezinte documentele și informațiile solicitate și să nu îngreuneze sau să obstrucționeze în niciun fel efectuarea acestora;

e) să permită alimentarea cu apă a autospecialelor de intervenție în situații de urgență;

f) să întocmească, să actualizeze permanent și să transmită inspectoratului lista cu substanțele periculoase, clasificate potrivit legii, utilizate în activitatea sa sub orice formă, cu mențiuni privind: proprietățile fizico-chimice, codurile de identificare, riscurile pe care le prezintă pentru sănătate și mediu, mijloacele de protecție recomandate, metodele de intervenție și prim ajutor, substanțele pentru stingere, neutralizare sau decontaminare;

g) să elaboreze instrucțiunile de apărare împotriva incendiilor și să stabilească atribuțiile ce revin salariaților la locurile de muncă;

h) să verifice dacă salariații cunosc și respectă instrucțiunile necesare privind măsurile de apărare împotriva incendiilor și să verifice respectarea acestor măsuri semnalate corespunzător prin indicatoare de avertizare de către persoanele din exterior care au acces în unitatea sa;

i) să asigure, conform criteriilor de performanță elaborate potrivit art. 33 alin. (3), constituirea, cu avizul inspectoratului, a serviciului de urgență privat, precum și funcționarea acestuia;

j) să solicite și să obțină avizele de înființare și pentru sectoarele de competență ale serviciului privat pentru situații de urgență și să asigure respectarea condițiilor care au stat la baza eliberării acestora;

k) abrogată.

l) să permită, la solicitare, accesul forțelor inspectoratului în unitatea sa în scop de recunoaștere, instruire sau de antrenament și să participe la exercițiile și aplicațiile tactice de intervenție organizate de acesta;

m) să asigure utilizarea, verificarea, întreținerea și repararea mijloacelor de apărare împotriva incendiilor cu personal atestat, conform instrucțiunilor furnizate de proiectant;

n) să asigure pregătirea și antrenarea serviciului de urgență privat pentru intervenție;

o) să asigure și să pună în mod gratuit la dispoziție forțelor chemate în ajutor mijloacele tehnice pentru apărare împotriva incendiilor și echipamentele de protecție specifice riscurilor care decurg din existența și funcționarea unității sale, precum și antidotul și medicamentele pentru acordarea primului ajutor;

p) să stabilească și să transmită către transportatorii, distribuitorii și utilizatorii produselor sale regulile și măsurile de apărare împotriva incendiilor, specifice acestora, corelate cu riscurile la utilizarea, manipularea, transportul și depozitarea produselor respective;

q) să informeze de îndată, prin orice mijloc, inspectoratul despre izbucnirea și stingerea cu forțe și mijloace proprii a oricărui incendiu, iar în termen de 3 zile lucrătoare să completeze și să trimită acestuia raportul de intervenție;

r) să asigure echiparea construcțiilor și amenajărilor cu mijloace tehnice de apărare împotriva incendiilor certificate conform legii;

s) să îndeplinească orice alte atribuții prevăzute de lege privind apărarea împotriva incendiilor.

ART. 20

Persoanele fizice, asociațiile familiale sau persoanele juridice care dețin părți din același imobil trebuie să colaboreze pentru îndeplinirea obligațiilor ce le revin din prezenta lege, în vederea asigurării măsurilor de apărare împotriva incendiilor pentru întregul imobil.

ART. 21

Utilizatorul are următoarele obligații principale:

a) să cunoască și să respecte măsurile de apărare împotriva incendiilor, stabilite de administrator, conducătorul instituției, proprietar, producător sau importator, după caz;

b) să întrețină și să folosească, în scopul pentru care au fost realizate, dotările pentru apărarea împotriva incendiilor, puse la dispoziție de administrator, conducătorul instituției, proprietar, producător sau importator;

c) să respecte normele de apărare împotriva incendiilor, specifice activităților pe care le organizează sau le desfășoară;

d) să aducă la cunoștința administratorului, conducătorului instituției sau proprietarului, după caz, orice defecțiune tehnică ori altă situație care constituie pericol de incendiu.

ART. 22

Fiecare salariat are, la locul de muncă, următoarele obligații principale:

a) să respecte regulile și măsurile de apărare împotriva incendiilor, aduse la cunoștință, sub orice formă, de administrator sau de conducătorul instituției, după caz;

b) să utilizeze substanțele periculoase, instalațiile, utilajele, mașinile, aparatura și echipamentele, potrivit instrucțiunilor tehnice, precum și celor date de

administrator sau de conducătorul instituției, după caz;

c) să nu efectueze manevre nepermise sau modificări neautorizate ale sistemelor și instalațiilor de apărare împotriva incendiilor;

d) să comunice, imediat după constatare, conducătorului locului de muncă orice încălcare a normelor de apărare împotriva incendiilor sau a oricărei situații stabilite de acesta ca fiind un pericol de incendiu, precum și orice defecțiune sesizată la sistemele și instalațiile de apărare împotriva incendiilor;

e) să coopereze cu salariații desemnați de administrator, după caz, respectiv cu cadrul tehnic specializat, care are atribuții în domeniul apărării împotriva incendiilor, în vederea realizării măsurilor de apărare împotriva incendiilor;

f) să acționeze, în conformitate cu procedurile stabilite la locul de muncă, în cazul apariției oricărui pericol iminent de incendiu;

g) să furnizeze persoanelor abilitate toate datele și informațiile de care are cunoștință, referitoare la producerea