

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ Державної інспекції архітектури
та містобудування України

від « ____ » _____ 20__ р. № ____

ПРОГРАМА

вступного інструктажу з питань охорони праці

1. Загальні положення

1.1. Програма вступного інструктажу з питань охорони праці (далі – Програма) розроблена з метою проведення вступного інструктажу з питань охорони праці (далі – вступний інструктаж) в Державній інспекції архітектури та містобудування України (далі – ДІАМ) з:

усіма працівниками, які приймаються на постійну або тимчасову роботу, незалежно від їх освіти, стажу роботи та посади;

працівниками державних органів, підприємств, установ, організацій, які відряджені до ДІАМ для виконання завдань, покладених на ДІАМ, або які здійснюватимуть на території ДІАМ будівельно-монтажні, ремонтні та інші роботи (послуги);

екскурсантами у разі екскурсії до ДІАМ.

Дозвіл на виконання робіт усім вищезазначеним особам, які приймаються на державну службу або роботу до ДІАМ, надається після проведення з ними вступного інструктажу з охорони праці за наявності задовільних результатів перевірки їх знань, набутих під час проведення первинного інструктажу з охорони праці.

1.2. ДІАМ утворена на підставі постанови Кабінету Міністрів України від 23 грудня 2020 р. № 1340 «Деякі питання функціонування органів архітектурно-будівельного контролю та нагляду», якою затверджено Положення про Державну інспекцію архітектури та містобудування України.

ДІАМ є центральним органом виконавчої влади, діяльність якого спрямовується та координується Кабінетом Міністрів України через Міністра розвитку громад та територій. Основним завданням ДІАМ є реалізація державної політики з питань державного архітектурно-будівельного контролю та нагляду.

Юридична адреса ДІАМ: м. Київ, бульвар Лесі Українки, 26, у своєму складі має 23 територіальні органи в областях України.

1.3. Вступний інструктаж обов'язково реєструється в журналі встановленого зразка з такою метою:

ознайомлення працівників з загальними відомостями про ДІАМ, з основними небезпечними факторами в ДІАМ, а також з положеннями Законів України «Про охорону праці», «Про загальнообов'язкове державне соціальне страхування», Кодексу законів про працю України, Правил пожежної безпеки в Україні, правил надання першої медичної допомоги потерпілим від нещасних випадків, правил поведінки та дій при виникненні аварійних

ситуацій, пожеж і стихійних лих, виробничої санітарії та особистої гігієни, порядку розслідування нещасних випадків на виробництві, правил внутрішнього розпорядку ДІАМ та інших нормативних актів в сфері охорони праці;

запобігання нещасним випадкам, аваріям, пожежам, вибухам та іншим надзвичайним ситуаціям на виробництві;

попередження працівників про відповідальність за порушення вимог цієї Програми та інших державних і локальних (що діють в ДІАМ) актів.

1.4. Відповідальність за виконання вимог цієї Програми покладається на працівників, яким проведено інструктаж за цією Програмою.

Тема 1. Загальні правила поведінки працівників на території ДІАМ

Під час входження до приміщення обережно пересуватися східцями, не перебувати біля дверей з боку їх відчинення.

Бути обережними, проходячи біля прозорих стін, скляних перегородок, дверей, щоб запобігти контакту з ними та можливого травмуванню осколками.

Робочі місця, проходи, запасні виходи утримувати в чистоті та не загромаджувати.

Тема 2. Основні положення Законів України «Про охорону праці», «Про загальнообов'язкове державне соціальне страхування», Кодексу законів про працю України

2.1. Трудовий договір

Відповідно до статті 21 Кодексу законів про працю України трудовим договором є угода між працівником і власником підприємства, установи, організації або уповноваженим ним органом чи фізичною особою, за якою працівник зобов'язується виконувати роботу, визначену цією угодою, а власник підприємства, установи, організації або уповноважений ним орган чи фізична особа зобов'язується виплачувати працівникові заробітну плату і забезпечувати умови праці, необхідні для виконання роботи, передбачені законодавством про працю, колективним договором і угодою сторін.

Особливою формою трудового договору є контракт, в якому строк його дії, права, обов'язки і відповідальність сторін (в тому числі матеріальна), умови матеріального забезпечення та організації праці працівника, умови розірвання договору, в тому числі дострокового, можуть встановлюватися угодою сторін. Сфера застосування контракту визначається законами України.

Умови договорів про працю, які погіршують становище працівників порівняно з законодавством України про працю, є недійсними.

Роботодавець не має права вимагати від працівника виконувати роботу, не обумовлену трудовим договором.

2.2. Робочий час і час відпочинку

Нормальна тривалість робочого часу не може перевищувати 40 годин на тиждень.

Тривалість роботи напередодні святкових і неробочих днів скорочують на одну годину.

Нічним вважають час з 22 години вечора до 6 години ранку.

При роботі в нічний час установлену тривалість роботи (зміни) скорочують на одну годину.

Тривалість щотижневого безперервного відпочинку має бути не менше ніж 42 години.

Усім працівникам надають щорічні відпустки зі збереженням місця роботи та середнього заробітку. Тривалість щорічної відпустки не може бути менше ніж 24 календарні дні.

2.3. Правила внутрішнього службового розпорядку державних службовців та працівників апарату ДІАМ (далі – правила внутрішнього службового розпорядку), відповідальність за їх порушення

Працівник зобов'язаний:

знати й виконувати вимоги інструкцій з охорони праці і посадових інструкцій;

виконувати правила внутрішнього службового розпорядку, дотримуватися дисципліни праці, працювати сумлінно;

берегти обладнання та інші матеріальні цінності.

Коло обов'язків, що їх виконує кожен працівник за своєю спеціальністю, кваліфікацією чи посадою, визначається посадовими інструкціями, положеннями і правилами внутрішнього службового розпорядку. У правилах внутрішнього службового розпорядку встановлено початок і закінчення робочого дня, перерва на відпочинок та інші відомості, а саме:

початок роботи о 8⁰⁰;

закінчення робочого дня о 17⁰⁰, у п'ятницю – о 15⁴⁵;

перерва, що надається для відпочинку і харчування, – з 12⁰⁰ до 12⁴⁵;

5 - денний робочий тиждень з вихідними у суботу і неділю.

Працівник повинен виконувати тільки ту роботу, яку йому доручили; повідомляти своєму керівнику про всі виробничі ситуації, які можуть завдати шкоди життю і здоров'ю працівників, про кожний нещасний випадок, що стався з ним або іншим працівником.

Невиконання працівником його обов'язків є порушенням трудової дисципліни, за яке до нього можуть застосовувати заходи дисциплінарного впливу – догану або звільнення з роботи.

Голова ДІАМ, або особа, яка виконує його обов'язки, може звільнити працівника за прогул, зокрема за відсутність на роботі понад три години протягом робочого дня без поважних причин та за появу його на роботі в нетверезому стані, стані наркотичного або токсичного сп'яніння.

2.4. Відшкодування шкоди працівникам у разі ушкодження їхнього здоров'я

Відповідно до Закону України «Про загальнообов'язкове державне соціальне страхування» уся матеріальна відповідальність перед потерпілими за наслідки нещасних випадків на виробництві та профзахворювань перекладена з роботодавця на Фонд соціального страхування України (далі – Фонд).

Якщо настав страховий випадок, Фонд зобов'язаний своєчасно та в повному обсязі відшкодувати шкоду, заподіяну працівнику внаслідок ушкодження його здоров'я або в разі його смерті. Він **повинен виплатити** потерпілому або особам, яких той утримував:

допомогу у зв'язку з тимчасовою непрацездатністю до відновлення працездатності або встановлення інвалідності в розмірі 100% середнього заробітку (оподаткованого доходу). При цьому перші п'ять днів тимчасової непрацездатності оплачує власник або уповноважений ним орган коштами підприємства;

одноразову допомогу в разі стійкої втрати професійної працездатності, розмір якої визначають відповідно до ступеня втрати працездатності. При цьому враховують 17 розмірів прожиткового мінімуму для працездатних осіб, встановленого законом на день, коли потерпілий отримав право на страхову виплату. Якщо комісія з розслідування нещасного випадку встановила, що ушкодження здоров'я настало не лише з вини роботодавця, а й внаслідок порушення потерпілим нормативних актів з охорони праці, розмір одноразової допомоги зменшують на підставі висновку цієї комісії, але не більше ніж на 50%;

одноразову допомогу в разі смерті потерпілого його сім'ї у сумі, що дорівнює 100 розмірам прожиткового мінімуму для працездатних осіб, та одноразову допомогу кожній особі, яку утримував потерпілий, а також на його дитину, яка народилася протягом не більше ніж 10-місячного строку після смерті потерпілого, у сумі, що дорівнює 20 розмірам прожиткового мінімуму для працездатних осіб;

щомісячну грошову суму в разі часткової чи повної втрати працездатності, що компенсує відповідну частину втраченого заробітку потерпілого. Суму щомісячної страхової виплати встановлюють відповідно до ступеня втрати професійної працездатності та середньомісячного заробітку, що потерпілий мав до ушкодження здоров'я.

Максимальний розмір щомісячної страхової виплати не має перевищувати **10 розмірів прожиткового мінімуму**, встановленого для працездатних осіб.

У разі смерті потерпілого від нещасного випадку або професійного захворювання витрати на його поховання несе Фонд.

Тема 3. Відповідальність працівників за порушення вимог охорони праці

За порушення вимог законодавчих актів, нормативних (державних і локальних) актів з охорони праці, заподіяння шкоди, до якої призвели порушення вищевказаних актів, ненадання першої допомоги постраждалим від нещасного випадку, приховування факту нещасного випадку, винні працівники притягуються до дисциплінарної, адміністративної, матеріальної та кримінальної відповідальності згідно з чинним законодавством.

Тема 4. Основні вимоги виробничої санітарії та особистої гігієни

Гігієна праці розглядає питання впливу основних виробничих чинників на стан здоров'я працівників. Це такі чинники, як мікроклімат,

випромінювання, освітлення, шум, вібрація, забруднення виробничого повітря тощо.

4.1. Мікроклімат

Оптимальні параметри мікроклімату мають бути:

температура у виробничих приміщеннях, залежно від категорії робіт, – від 16 до 24°C у холодний період та від 18 до 25 С у теплий період;

відносна вологість повітря, залежно від температури, – 40-75%;

швидкість руху повітря – 0,1-0,5 м/с;

інтенсивність теплового опромінювання працівників – 35-100 Вт/м², залежно від поверхні тіла, яке опромінюється.

При цьому об'єм виробничого приміщення на одного працівника має бути не менше ніж 15 м³, а площа – не менше ніж 4,5 м².

4.2. Вентиляція

Оскільки стан виробничого повітря значною мірою залежить від ефективності його обміну, велику увагу приділяють вентиляції приміщення. За принципом дії її поділяють на природну (аерація) та штучну (механічну).

Природна вентиляція – такий обмін повітря в приміщенні, що виникає за рахунок різниці температури повітря зовні та у приміщенні або під впливом вітру. При механічній вентиляції приміщення обмін повітря здійснюється за допомогою спеціальних механізмів – вентиляторів, ежекторів.

4.3. Освітлення

Воно є одним із найважливіших чинників умов та безпеки праці. Його недостатність або нераціональність у використанні можуть призвести до професійного захворювання або нещасного випадку.

Освітлення поділяють на природне, штучне та комбіноване.

Природне освітлення забезпечують сонячні промені, які проникають через дахові ліхтарі, вікна.

Штучне освітлення забезпечують джерела світла, які побудовані на принципах теплового випромінювання або люмінесценції. Штучні світильники можуть забезпечувати загальне чи місцеве освітлення або їх можна використовувати разом.

Розрізняють два види штучного освітлення: робоче й аварійне.

Робоче освітлення має відповідати вимогам до освітлення робочої поверхні та у допоміжних приміщеннях. Мінімальні величини освітлення для кожного виробничого процесу обирають на підставі основних даних: точності зорової роботи; коефіцієнта відображення від робочої поверхні; величини контрасту деталі та фону.

Аварійне освітлення має забезпечити необхідний рівень освітлення для продовження роботи або евакуації людей із приміщення.

Тема 5. Порядок розслідування нещасних випадків, професійних захворювань, аварій

Розслідуванню підлягають нещасні випадки, що призвели до втрати працездатності працівника на один робочий день чи більше або до необхідності перевести його на іншу (легшу) роботу не менше ніж на один робочий день, внаслідок:

раптового погіршення стану здоров'я працівника;
 поранення, травми, зокрема внаслідок тілесних ушкоджень, заподіяних іншою особою, аварії, пожежі, стихійного лиха, контакту з представниками тваринного й рослинного світу;
 гострого професійного захворювання і гострого професійного та інших отруєнь;
 теплового удару, опіку, відмороження;
 утоплення;
 ураження електричним струмом, блискавкою, іонізуючим випромінюванням.

Окрім того, розслідування проводять у разі зникнення працівника під час виконання трудових обов'язків та у разі його смерті на підприємстві.

Потерпілий або працівник, який виявив нещасний випадок, чи інша особа – свідок нещасного випадку – повинні вжити всіх можливих заходів для допомоги потерпілому та негайно повідомити про нещасний випадок безпосередньому керівнику робіт, службі охорони праці підприємства або іншій уповноваженій особі підприємства.

Безпосередній керівник робіт чи інша уповноважена особа підприємства зобов'язані:

терміново організувати домедичну допомогу потерпілому та за потреби забезпечити його направлення до закладу охорони здоров'я;

негайно повідомити керівнику про те, що сталося;

зберегти до прибуття комісії з розслідування (спеціального розслідування) нещасного випадку обстановку на робочому місці, машини, механізми, обладнання, устаткування такими, якими вони були на момент нещасного випадку, якщо це не загрожує життю та здоров'ю інших працівників і не призведе до більш тяжких наслідків або порушення виробничих процесів.

Потерпілий, члени його сім'ї або уповноважена ними особа не входять до складу комісії. Однак вони мають право отримувати від голови комісії інформацію про хід розслідування, ознайомлюватися з матеріалами розслідування, отримувати витяги та копії з них, вносити пропозиції, подавати документи щодо нещасного випадку, надавати відповідні пояснення, а також, щоб сприяти об'єктивному та своєчасному розслідуванню, надавати відповідну інформацію, документи та висновки або сприяти їх отриманню від відповідних органів, установ і закладів тощо.

Працівник має право на відшкодування шкоди, завданої його здоров'ю, від Фонду тільки у разі, якщо нещасний випадок **пов'язаний із виробництвом**.

Нещасний випадок визнають **не пов'язаним із виробництвом**, якщо потерпілий вчинив кримінальне правопорушення, що встановлює обвинувальний вирок суду або постанова (ухвала) про закриття кримінального провадження за nereабілітуючими підставами; у разі смерті працівника від загального захворювання або самогубства, що підтверджують висновки

судово-медичної експертизи та/або відповідна постанова про закриття кримінального провадження.

Тема 6. Пожежна безпека

Пожежі завдають значної шкоди як майну людей, так і їхньому здоров'ю. Зазвичай пожежі спричиняє необережне поводження з вогнем.

Основні причини пожеж на виробництві:

необережне поводження з вогнем – куріння в недозволених місцях, виконання вогневих робіт;

порушення правил монтажу та експлуатації електроустаткування, електроприладів;

порушення правил монтажу та експлуатації опалювальних приладів;

порушення режимів технологічних процесів.

6.1. Протипожежний режим

Відповідно до Правил пожежної безпеки в Україні на підприємстві з урахуванням його пожежної небезпеки встановлюють відповідний протипожежний режим.

Працівники повинні:

виконувати пожежонебезпечні роботи відповідно до встановленого порядку;

зберігати легкозаймисті та займисті речовини у спеціальній тарі;

дотримуватися встановленого порядку прибирання та зберігання горючого пилу, відходів, шмаття;

курити лише у спеціально відведених місцях;

проходити навчання та інструктаж із пожежної безпеки.

Заборонено прибирати приміщення і прати одяг із застосуванням бензину, гасу та інших легкозаймистих і горючих речовин; розкидати й залишати неприбраними промаслені обтиральні матеріали – їх необхідно прибирати в металеві ящики.

Евакуаційні шляхи та виходи утримувати вільними, нічим не захащувати. Двері на шляхах евакуації мають відчинятися в напрямку виходу з приміщення. Сходові клітки, сходи, коридори, проходи й інші шляхи евакуації необхідно забезпечити евакуаційним освітленням.

Багато випадків пожеж пов'язані із застосуванням електроприладів. Правила пожежної безпеки забороняють:

експлуатувати кабелі та проводи з пошкодженою або такою, що під час експлуатації втратила захисні властивості, ізоляцією;

застосовувати саморобні електричні подовжувачі;

підвішувати світильники безпосередньо на струмопровідні проводи, обгортати електролампи та світильники папером, тканиною або іншими горючими матеріалами;

складувати горючі матеріали на відстані менше ніж 1 м від електроустаткування;

використовувати побутові електронагрівальні прилади без негорючих підставок та в місцях, де їх застосування не передбачає технологічний процес;

палити (крім спеціально відведених місць) та користуватися відкритим вогнем в приміщеннях та на території ДІАМ, а також приносити, зберігати та використовувати хімічні, біологічно активні та легкозаймісті речовини (матеріали тощо) в робочих приміщеннях і на території ДІАМ, в тому числі речовини невідомого призначення та використання;

захарашувати проходи, запасні виходи, підступи до засобів пожежогасіння, використовувати пожежні крани, рукави й пожежний інвентар не за призначенням; влаштовувати тимчасові електромережі, застосовувати саморобні плавкі вставки в запобіжниках і саморобні подовжувачі, експлуатувати світильники зі знятими ковпаками (розсіювачами); використовувати вимикачі та штепсельні розетки для розвішування на них одягу або інших предметів, користуватися побутовими електроприладами, залишати без нагляду ввімкнені в електромережу кондиціонери, комп'ютери тощо; проводити перебудову внутрішніх приміщень без погодження з органами Держпожнадзора.

Пожежу гасять такими способами:

сильне охолодження матеріалів, що горять, за допомогою речовин, які мають велику теплоємність;

ізолювання матеріалів, що горять, від атмосферного повітря;

ізолювання матеріалів, що горять, від променистого тепла та безпосереднього впливу вогню за допомогою водяних завіс, вуглекислого снігу тощо.

Для гасіння пожежі можна застосовувати воду, водяну пару, піну, вуглекислий та інертні газы, спецпорошок, пісок і покривала. Щоб забезпечити більшу ефективність, під час гасіння пожежі застосовують різні засоби пожежогасіння. До них належать:

прості засоби – відра та гідропульти для води, ящики з піском і лопати, різні покривала – азбестові, брезентові тощо;

хімічні засоби – вогнегасники;

технічні засоби – спеціальні пожежні машини.

6.2. Дії у разі пожежі

Якщо виникла пожежа, необхідно:

негайно повідомити про це за телефоном «101» пожежній охороні. При виклику вказати місце пожежі, обстановку, наявність людей, а також своє прізвище;

повідомити про неї керівнику чи відповідній компетентній посадовій особі.

За загрози життю людей необхідно:

негайно організувати їх рятування (евакуацію) за допомогою наявних сил і засобів;

вивести за межі небезпечної зони всіх працівників, не пов'язаних із ліквідацією пожежі;

припинити роботи в будівлі, якщо це допускає технологічний процес виробництва; виняток – роботи, пов'язані із заходами з ліквідації пожежі;

за потреби відключити електроенергію, за винятком систем протипожежного захисту, та виконати інші заходи, щоб запобігти розвитку пожежі та задимленості будівлі;

організувати зустріч підрозділів пожежної охорони, надати їм допомогу у виборі найкоротшого шляху для під'їзду до осередку пожежі та до установки для підключення до водних джерел.

Тема 7. Правила дорожнього руху

Дорогу або вулицю треба переходити тільки кроком по пішохідних переходах, які позначені лініями та/або відповідними знаками, на перехресті, де їх немає – по лініях тротуарів. Перед тим, як вийти на рухому частину дороги, необхідно упевнитися у повній безпеці для себе та оточуючих. Спочатку подивитися вліво, а потім вправо (при двосторонньому русі).

Заборонено пересікати траєкторію руху транспорту, відстань до якого є небезпечною, виходити поза транспорт, який стоїть на дорозі, не оцінивши ситуації на дорозі, або будь-якими іншими необережними діями наражати на небезпеку себе або інших учасників дорожнього руху.

На тих переходах, де рух регулюється, переходити дорогу слід на зелений сигнал світлофора. Необхідно враховувати те, що транспорт, який повертає праворуч при зеленому сигналі, продовжує рух. Тому, ступаючи на дорогу, слід подивитись, чи не рухається транспорт, який виконує правий поворот.

Коли пішоходи не встигають перейти дорогу за час, поки світить зелений сигнал, вони повинні залишатися на середині дороги (або на «острівці безпеки») до увімкнення наступного сигналу (зеленого кольору).

Тема 8. Загальні вимоги електробезпеки для працівників

Електромережі, електроприлади слід експлуатувати тільки у справному стані з урахуванням рекомендацій їх виробників.

Для запобігання електротравмам необхідно до початку роботи на електрифікованому устаткуванні перевіряти його справність, ізоляцію проводів і надійність заземлення. Торкатися до оголених струмоведучих частин електрообладнання забороняється (електричний струм силою 0,1А смертельно небезпечний для людини).

У разі виникнення неполадок в електрообладнанні працівнику необхідно поінформувати про це свого безпосереднього керівника та викликати відповідного фахівця для їх усунення.

Працівникам забороняється:

самостійно проводити ремонт електрообладнання (комп'ютерів, факсимільних апаратів, подовжувачів, електричних розеток та вимикачів, холодильників, настільних ламп тощо);

експлуатація кабелів і проводів з пошкодженою або такою, що під час експлуатації втратила захисні властивості, ізоляцією;

застосування саморобних подовжувачів, які не відповідають вимогам ПУЕ, що пред'являються до переносних (пересувних) електропроводок;

застосування для опалення приміщення нестандартного (саморобного) електронагрівального обладнання;

користування пошкодженими розетками, відгалужувальними та з'єднувальними коробками, вимикачами та іншими електровиробами;

підвішування світильників безпосередньо на струмопровідні проводи, обгортання електроламп і світильників папером, тканиною та іншими горючими матеріалами, експлуатація їх зі знятими ковпаками (розсіювачами);

використання побутових електронагрівальних приладів без негорючих теплоізоляційних підставок та в місцях (приміщеннях), де їх застосування заборонено.

У всіх незалежно від призначення приміщеннях, які після закінчення роботи замикаються і не контролюються черговим персоналом, з усіх електроустановок та електроприладів, а також з мереж їх живлення повинна бути відключена напруга (за винятком чергового освітлення, протипожежних та охоронних установок, а також електроустановок, що за вимогами технології працюють цілодобово).

Тема 9. Надання першої допомоги постраждалим

При пораненні заборонено промивати рану водою або речовинами, засипати порошком та намазувати мазями, стирати з рани пісок та видаляти з них згустки крові, забинтовувати рану ізоляційною стрічкою і т.п. Рану слід закрити стерильним матеріалом з аптечки або чистою полотняною ганчіркою. Рану можна обробити перекисом водню, потім накласти перев'язувальний бинт.

Для зупинення кровотечі необхідно закрити рану перев'язувальним матеріалом з аптечки, при цьому матеріал слід складати у грудочку (тампон), перев'язати зверху, не торкаючись рани і тампону. Коли кровотеча не зупинена, тоді, не знімаючи перев'язувального матеріалу, поверх неї покласти ще одну подушечку з іншого пакета або шматок вати і туго забинтувати. При сильній (артеріальній) кровотечі необхідно здавити кровоносні судини пораненої поверхні за допомогою згинання кінцівок у суглобах, а також пальцями, джгутом. Слід терміново викликати лікаря.

При опіках не торкатись руками місця опіку, охайно звільнити це місце від одягу, покласти на рану стерильний бинт, а зверху покласти шар вати і все закріпити бинтом, після чого направити потерпілого у медпункт. Не слід протикати пухирі, здирати обгорілі шматки одягу. При опіках вольтовою дугою слід зробити холодні примочки з борної кислоти.

При відмороженнях уражену частину тіла необхідно розтерти руками, шерстяними чистими ганчірками або рукавицями до почервоніння та коли немає пухирів, намазати вазеліном.

При переломах і вивихах кінцівок необхідно забезпечити їм повний спокій для того, щоб не надати додаткових ушкоджень тканинам, а також перетворення закритого переламу у відкритий. Виправляти вивих повинен тільки лікар.

При переломах та вивихах ключиці слід накладати пов'язку, при переломі передпліччя, плеча або стегна – шину.

При втраті свідомості постраждалого слід покласти, при цьому опустити голову і припідняти ноги, влити йому в рот холодної води, потім дати понюхати нашатирного спирту.

При тепловому або сонячному ударі постраждалого слід перенести у прохолодне місце, покласти, роздягнути, змочити йому голову та грудину, побризкати холодною водою. Коли дихання зупинилося або різко погіршилося, постраждалому слід робити штучне дихання. При переохолодженні слід зігріти тіло людини, дати їй випити гарячого чаю.

При отруєнні шкідливими газами слід негайно винести постраждалого на свіже повітря. Одночасно необхідно викликати лікаря.

При забитті, коли забиття незначне, на забите місце необхідно накласти холодний компрес. При тяжких навколишніх забиттях, при забиттях внутрішніх органів треба як можна швидше викликати лікаря або негайно доставити постраждалого у найближчий медичний пункт.

При потраплянні в очі сторонніх предметів ні в якому разі не дозволяється видаляти сторонні предмети з очей руками, сірником, брудною хусткою і т.п., заборонено також терти забруднене око. Коли пил не виходить при морганні, необхідно промити око розчином борної кислоти (одна чайна ложка на стакан води) або чистою кип'яченою водою, відтягнувши віко (спочатку промити шкіру навколо очей). Постраждалий при цьому повинен лежати, а розчин необхідно капати у зовнішній кут ока. Коли стороннє тіло не вдається витягнути таким чином, необхідно звернутися до лікаря. При пораненні ока необхідно покласти пов'язку і терміново відправити постраждалого до лікаря.

Долікарська допомога при нещасних випадках від електричного струму складається з двох етапів: звільнення постраждалого від дії струму та надання першої допомоги. Щоб звільнити людину від струму, треба вимкнути рубильник або вимикач, коли немає такої можливості, перерубати провід сокирою з дерев'яним руків'ям, або за сухий одяг однією рукою різко відтягнути потерпілого від джерела струму.

Характер долікарської допомоги залежить від стану постраждалого. Коли постраждалий перебуває при свідомості, то йому необхідно забезпечити спокій до прибуття лікаря. При втраті свідомості але при наявності дихання необхідно покласти постраждалого на рівну поверхню, забезпечити вільне дихання свіжим повітрям, зігріти тіло постраждалого, привести його до тями.

При втраті свідомості і порушенні функцій дихання і серцево-судинної діяльності необхідно робити штучне дихання за методом «рот в рот» або «рот - ніс», спочатку очистивши дихальні шляхи, дотримуючись санітарно-гігієнічних вимог, та зовнішній (непрямий) масаж серця. В одну хвилину необхідно робити 12-14 дихальних циклів та 50-60 натискань на грудну клітину (у районі сонячного сплетіння).

Втрата свідомості (ВС) – це стан, коли потерпілий не реагує ні на що, нерухомий, не відповідає на запитання.

Причини можуть бути різні, але всі вони пов'язані із ураженням центру свідомості – мозку (при травмах, шоці, недостатку кисню, замерзанні тощо).

Ознаки ВС виявляються у широкому спектрі симптомів, починаючи від шоку, непритомності і закінчуючи станом клінічної смерті. При ВС велику небезпеку для життя потерпілого становить западання язика і потрапляння блювотних мас у дихальні шляхи, що призводить до їх закупорювання.

Допомога. В першу чергу необхідно винести потерпілого з місця події, потім вивільнити дихальні шляхи, покласти на бік. У разі відсутності дихання і серцебиття треба розпочати оживлення методом штучного дихання і закритого масажу серця. Людину, що втратила свідомість, **не можна намагатися напоїти**, транспортувати її необхідно у фіксованому стані на боці.

До оживлення входить **проведення двох основних процедур: заходів щодо відновлення дихання (штучне дихання) та серцевої діяльності (зовнішній масаж серця)**. Тому хто надає долікарську допомогу, треба уміти розрізняти ознаки життя і смерті. Так, серцебиття визначається рукою або на слух зліва, нижче соска, а також на шиї, де проходить найбільша артерія – сонна, або ж на внутрішній частині передпліччя. Дихання встановлюється за рухами грудної клітини, за зволоженням дзеркала, прикладеного до носа потерпілого, за звуженням зіниць при раптовому освітленні очей або після їх затемнення рукою. При встановленні ознак життя необхідно негайно розпочати надання допомоги. Але навіть і при відсутності перелічених ознак доти, доки немає повної впевненості у смерті потерпілого, необхідно надавати йому допомогу у повному обсязі. Смерть складається із двох фаз – клінічної та біологічної. Клінічна смерть триває 5-7 хвилин, але незворотні явища в тканинах ще відсутні. У цей період, поки ще не сталося тяжких уражень мозку, серця та легень, організм можна оживити. Першими ознаками біологічної смерті є: помутніння рогівки ока та її висихання, деформація зіниці при здавлюванні, трупне задубіння, трупні синюваті плями.

Штучне дихання (ШД). Найефективнішим способом ШД є дихання «із легень у легені», яке проводиться «із рота в рот» або «із рота в ніс». Для цього відводять голову потерпілого максимально назад і пальцями затискають ніс (або губи) потерпілого. Роблять глибокий вдих, притискають свої губи до губ потерпілого і швидко роблять глибокий видих йому в рот. Вдування повторюють кілька разів, із частотою 12...20 на хвилину. З гігієнічною метою рекомендується рот потерпілого прикрити шматком чистої тонкої тканини (носовик, поділ сорочки, бинт, косинка і т.п.). Якщо пошкоджено обличчя і проводити ШД «із легень у легені» неможливо, треба застосувати метод стиснення і розширення грудної клітини шляхом складання і притискання рук потерпілого до грудної клітини з їх наступним розведенням у боки.

Зовнішній масаж серця здійснюється у випадку його зупинки. При цьому робиться ритмічне стиснення серця між грудниною та хребтом. На нижню частину грудної клітки кладуть внутрішньою стороною зап'ястя одну руку, на яку із силою надавлюють (з частотою 60 разів на хвилину) покладеною зверху другою рукою. Сила здавлювання має бути такою, щоб груднина зміщувалась вглибину на 4-5 см. Масаж серця доцільно проводити

паралельно із штучним диханням, для чого після двох-трьох вдихів роблять 15 здавлювань грудної клітини.

При правильному масажі серця під час натискання на грудну клітку відчуватиметься легкий поштовх сонної артерії і звуження протягом кількох секунд зіниці, а також порожевіють шкіра обличчя і губи, з'являться самостійні вдихи. Не втрачайте пильності, не забувайте про можливість зупинки серця або дихання. Ви тільки почали надавати першу допомогу. Будьте готові до раптового іншого приступу. Щоб його не пропустити, треба стежити за зіницями, кольором шкіри і диханням, регулярно перевіряти частоту і ритмічність пульсу.

Шок. Причини – сильний біль, втрата крові, утворення у пошкоджених тканинах шкідливих продуктів, що призводить до виснаження захисних можливостей організму, внаслідок чого виникають порушення кровообігу, дихання, обміну речовин.

Ознаки – блідість, холодний піт, розширені зіниці, короткочасна втрата свідомості (знепритомнення), посилене дихання і почащений пульс, зниження артеріального тиску. При важкому шоці блювання, спрага, попелястий колір обличчя, посиніння губ, мочок вух, кінчиків пальців, інколи може спостерігатися мимовільне сечовиділення.

Допомога. Запобіганням розвитку шоку є своєчасна й ефективна відповідна допомога, яка надається при будь-якому пораненні.

Якщо шок посилюється, необхідно надати першу допомогу, яка відповідає виду поранення (наприклад, зупинити кровотечу, іммобілізувати переломи тощо). Потім потерпілого кладуть у горизонтальне положення з трохи опущеною головою, закутують у ковдру. У разі спраги, коли немає пошкоджень внутрішніх органів, дають пити воду. Заходами, що перешкоджають виникненню шоку, є: тиша, тепло (але не перегрівання), дії, що зменшують біль, пиття рідини.

2. Тривалість

Тривалість вступного інструктажу – одна година.

Головний спеціаліст з
охорони праці

Володимир ШПИЛЬ