

*Broj: 2368*

*Podgorica, 04.03.2014.godine*

# **UPUTSTVO**

## **za pružanje prve pomoći**

Na osnovu člana 25 Zakona o zaštiti na radu, (Sl.list RCG, broj 79/04), donosi se

## **UPUTSTVO za pružanje prve pomoći**

### Član 1

Pod povredama i bolestima lica na radu smatraju se povrede, bolesti i druga bolesna stanja zaposlenih, nastala na radu ili u vezi sa radom, kao što su: rane, oštećenja kosti (prijeloma, uganuća i iščašenja), krvarenja iz nosa, uva, zuba i usta, povrede oka, potres mozga, opekotine, oštećenja prouzrokovana djelovanjem kiselina i smrznuća. Postupke prve pomoći izvodiće osposobljeni radnici po pravilima medicinske doktrine.

### Član 2

**Prva pomoć za rane**, obuhvata primjenu ovih postupaka:

1. odstranjivanje obuće i odjeće sa mjesta tijela na kome je rana, rezanjem po šavovima,
2. zaustavljanje krvarenja na odgovarajući način,
3. pokrivanje rane sterilnom gazom i povijanje zavojem,
4. stavljanje povrijeđenog u pravilan položaj s obzirom na vrstu, veličinu i lokalizaciju rane, kao i uopšte stanje povrijeđenog.

### Član 3

**Prva pomoć za oštećenje kosti** (prijelom, uganuće i iščašenje) obuhvata primjenu ovih postupaka:

1. odstranjivanje obuće i odjeće rezanjem po šavovima s dijela tijela na kome je oštećenje kosti,
2. ukrućivanje dijela tijela na kome je oštećenje kosti,
3. osiguranje jezika od upadanja u grlo kod prijeloma vilične kosti.

### Član 4

**Prva pomoć za krvarenje iz nosa** obuhvata primjenu ovih postupaka:

1. postavljanje povrijeđenog u sjedeći položaj s nagnutom glavom prema natrag (osim u slučaju kad povrijeđenom krv curi u ždrijelo),
2. postavljanje hladne obloge na potiljak povrijeđenog,

3.pritisakanje nozdrva povrijeđenog ispod koštanog dijela nosa kroz 10 – 15 minuta. Povrijeđenom se ne smije ispirati krv iz nozdrva.

#### Član 5

**Prva pomoć za krvarenje iz uva** obuhvata pokrivanje uva sterilnom gazom a preko toga postavljanje zavoja. Povrijeđenom se ne smije ispirati krv iz uva.

#### Član 6

**Prva pomoć za krvarenje iz zuba** obuhvata primjenu ovih postupaka:

- 1.stavljanje sterilnog tampona u šupljinu zuba,
2. postavljanje povrijeđenog u ležeći položaj,

Povrijeđenom se ne smiju ispirati usta.

#### Član 7

**Prva pomoć za krvarenje iz usta** obuhvata primjenu ovih postupaka:

- 1.postavljanje povrijeđenog u sjedeći položaj, s nagnutom glavom prema naprijed uz disanje kroz nos,
2. povrijeđenom se ne smije ispirati krv iz usta niti davati lijekovi koji se uzimaju gutanjem.

#### Član 8

**Prva pomoć za povrede oka** obuhvata primjenu ovih postupaka:

- 1.postavljanje povrijeđenog u sjedeći položaj, s nagnutom glavom prema natrag,
2. ispiranje oka čistom vodom ako je povreda nastala djelovanjem kiseline ili ako se u oku nalazi strano tijelo koje se ispiranjem može odstraniti,
- 3.Pokrivanje oka sterilnom gazom i stavljanje zavoja ako se strano tijelo nije moglo odstraniti ispiranjem oka ili ako je tkivo prednjeg dijela oka oštećeno.

Prilikom pružanja prve pomoći ne smije se:

- za odstranjivanje stranog tijela u oku koristiti nikakvo sredstvo osim vode,
- u oko stavljati lijekove.

#### Član 9

**Prva pomoć za potres mozga** obuhvata primjenu ovih postupaka:

- 1.postavljanje povrijeđenog u stabilni položaj,
- 2.osiguranje i kontrola prolaza vazduha kroz disajne puteve povrijeđenog.

#### Član 10

**Prva pomoć za opekotine**, nastale djelovanjem visoke temperature na tijelo, obuhvata primjenu ovih postupaka:

1. skidanje odjeće s oštećenog dijela tijela osim, ako je prilijepljena za opekotinu,
  2. stavljanje opečenog dijela tijela pod mlaz čiste vode ili uranjanje u hladnu čistu vodu do prestanka boli a najmanje 10 minuta,
- Pokrivanje oštećenog dijela tijela sterilnom gazom i povijanje zavojem, osim ako je opekotina na licu,
3. davanje povrijeđenom da pije bezalkoholne napitke u dovoljnoj količini,
  4. ako je zapaljena odjeća prilijepljena na opekotinu, povrijeđenog treba umotati vlažnom tkaninom preko odjeće.

Prilikom pružanja prve pomoći ne smiju se bušiti mjehuri na koži, niti se na opekotinu stavljati lijekovi, masti i ulja.

## Član 11

**Prva pomoć za oštećenja prouzrokovana djelovanjem kisjelina**, obuhvata primjenu ovih postupaka:

1. odstranjivanje s povrijeđenog odjeće polivene kisjelinom,
2. čišćenje dijelova tijela,
3. ako je kisjelinom poliveno oko, ispiranje oka čistom vodom ili fiziološkim rastvorom,
4. ako je kisjelina unesena u usta ili nos, ispiranje usta i nosa vodom,
5. ako je kisjelinom poliven drugi dio tijela, ispiranje tog dijela tijela vrši se vodom, mineralnom vodom ili mlijekom.

Prilikom pružanja prve pomoći za oštećenja nasala gutanjem kisjeline ne smiju se davati sredstva za ispiranje želuca ili da se pije rastvor bikarbonate sode.

## Član 12

**Prva pomoć za smrzotine**, obuhvata primjenu ovih postupaka:

1. prenošenje povrijeđenog u prostor s temperaturom vazduha od oko 15°C,
2. skidanje s povrijeđenog vlažne ili smrznute odjeće i obuće,
3. zagrijavanje oštećenog dijela tijela sterilnom gazom i povijanje zavojem koji ne smije biti stegnut,
4. zagrijavanje povrijeđenog toplim pokrivačem i laganom masažom neoštećenih dijelova tijela,
5. davanje povrijeđenom toplih bezalkoholnih napitaka,
6. primjena vještačkog disanja ako je povrijeđeni u nesvijesti i ne diše.

Prilikom pružanja prve pomoći ne smiju se bušiti mjehuri na koži, masirati ni dodirivati oštećeni dijelovi tijela niti davati povrijeđenom alkoholna pića.

### Član 13

Bolestima smatraju se: toplotni udar, sunčanica, udar električnom strujom, nagli prestanak disanja, nagli prestanak rada srca, gušenje prouzrokovano zalogaem hrane, napad epilepsije, nesvjestica, trovanje hranom, ujed otrovnih insekata i zmija.

### Član 14

**Za toplotni udar i sunčanicu** prva pomoć obuhvata primjenu ovih postupaka:

1.prijenos oboljelog na hladnije mjesto sa strujanjem vazduha, te postavljanje u ležeći položaj,

2.rashlađivanje oboljelog skidanjem odjeće, polijevanjem ili uranjanjem u hladnu vodu, ili hlađenjem ventilatorom, te postavljanjem hladnog obloga na glavu i prsa,

### Član 15

**Za udar električnom strujom** prva pomoć obuhvata primjenu ovih postupaka:

1.isključenje unesrećenog iz strujnog kola,

2.primjena vještačkog disanja, najkasnije pet minuta poslije udara električne struje,

3.spoljnja masaža srca pri prestanku rada srca uz polaganje oboljelog u ležeći položaj,

Nakon povratka svijesti, zagrijavanje tijela i davanje osvježavajućeg napitka.

### Član 16

**Za nagli prestanak disanja** prva pomoć obuhvata primjenu ovih postupaka:

1.polaganje oboljelog na ravnu podlogu u ležeći položaj na leđa, s glavom zabačenom unatrag,

2.raskopčavanje odjeće ako steže tijelo oboljeloga,

3.ostranjivanje krvi i drugih sadržaja koji se nalaze u disajnim putevima,

4.davanje vještačkog disanja sve do pojave spontanog ili predaje bolesnika zdravstvenom osoblju primjenom jedne od metoda "usta na usta", i "usta na nos".

### Član 17

**Za nagli prestanak rada srca** prva pomoć obuhvata primjenu ovih postupaka:

1.polaganje oboljelog na tvrdnu ravnu podlogu u ležeći položaj na leđa,

2.spoljna masaža srca dok ne počne kucati normalnim ritmom, koja se sprovodi istovremeno s vještačkim disanjem.

#### Član 18

**Za gušenje prouzrokovano zalogajem hrane** prva pomoć obuhvata izbacivanje zalogaja hrane iz disajnih puteva i snažnim pritiskom gornjeg dijela trbuha povrijeđenog prema grudnom košu.

#### Član 19

**Za napad epilepsije** prva pomoć obuhvata primjenu ovih postupaka:

- 1.polaganje oboljelog u ležeći položaj na leđa s glavom postavljenom na mekano uzglavlje,
- 2.lagano prdržavanje udova oboljelog radi sprječavanja da se zbog trzaja ne povrijedi,
- 3.otkopčanje odjeće oko vrata,
- 4.odstranjivanje stranog tijela iz usne šupljine i postavljanje, bez nasilnog otvaranja čeljusti, mekanog predmeta između zubi,
- 5.davanje oboljelom osvježavajućeg bezalkoholnog napitka nakon završetka napada.

#### Član 20

**Za nesvijesticu** prva pomoć obuhvata primjenu ovih postupaka:

- 1.iznošenje oboljelog na svjež vazduh,
- 2.olabavljenje odjeće u dijelu koji steže tijelo,
- 3.rashlađivanje lica,
4. davanje oboljelom osvježavajućeg bezalkoholnog napitka nakon povratka svijesti.

#### Član 21

**Prva pomoć pri trovanju hranom** obuhvata primjenu ovih postupaka:

- 1.ukloniti otrovanu hranu izbacivanjem putem povraćanja,
  - 2.osigurati unesrećenom mirovanje,
- Povraćanje se ne smije izazivati ako je otrovani u nesvijesti.

#### Član 22

**Za ujed otrovnih insekata**, prva pomoć obuhvata primjenu ovih postupaka:

- 1.mjesto ujeda ili uboda premazati amonijakom, zatim rashladiti oblogom alkohola ili rastvora kuhinjske soli u vodi,

2.okolinu ujeda ili uboda namazati nekom antialergijskom mašču.

### Član 23

**Za ujed otrovnih zmija** prva pomoć obuhvata primjenu ovih postupaka:

1.stezanje trakom dijela 10 santimetara iznad ujeda zmije bez prekidanja arterijskog krvotoka,povez treba popuštati svakih 15 do 20 minuta u trajanju od jedne minute i premještati ga svaki put 5 cm naviše.

2.izazivanje krvarenja na mjestu ujeda rasijecanjem kože u obliku krsta dezinfekovanim nožem, a isisivanje krvi iz rane samo ako se prva pomoć daje neposredno nakon ujeda zmije I ako osoba koja pruža pomoć nema otvorene rane u usnoj šupljini,

3. davanje ugroženom da pije dovoljno tečnosti,  
Ugroženi ne smije uzimati alkoholna pića.

### Član 24

Na svakom pijačnom objektu, biće obezbijeđen osnovni sanitetski material, i to:

- 1.sterilni prvi zavoj,
- 2.flasterski zavoj,
- 3.omot sterilne gaze,
- 4.omot vate,
- 5.makaze za rezanje zavoja,
- 6.70% alkohol,parafinsko ulje, amonijak, i antialergijska mast.

Mr Slavica Šćekić,dipl.pravnica  
Stručno lice zaštite i zdravlja na radu

Dostavljeno:

- pravnoj Službi i Službi za ekonomsko-finansijske poslove,
- str.licu zaštite na radu,
- Službi obezbjeđenja,
- Službi za održavanje i razvoj,
- poslovođi na pijačnom objektu, Kamionska pijaca,
- poslovođi na pijačnom objektu, Tuz,
- poslovođi na pijačnom objektu, Konik,
- rukovodiocu i poslovođama, Šoping centar – Pobrežje,
- poslovođi pijačnog objekta, Bazar,
- poslovođi pijačnog objekta, Stočna pijaca,
- a/a

