

فصل چهارم

کماهای اولیه

تعاریف

کمک‌های اولیه

به فعالیت‌هایی که قبل از رسیدن کادر متخصص پزشکی جهت نجات جان بیمار و پیشگیری از شدت یافتن صدمه و همچنین کمک به بهبود مصدوم انجام می‌شود، کمک‌های اولیه گویند. کمک‌های اولیه به دو نوع تقسیم می‌گردد:

۱. کمک‌های اولیه‌ای که جنبه فوریت دارد و در موقع بروز حادثه یا بیماری ناگهانی شخص، قبل از رساندن فرد به پزشک یا مراکز درمانی باید اجرا شود؛

۲. کمک‌های اولیه معمولی مانند پانسمان زخم، خراش و... .

در برنامه کمک‌های اولیه نیز باید نکات زیر مدنظر قرار گیرند:

۱. تدوین، تصویب و اجرای روشی مستند، که در آن هدف و چگونگی مسئولیت انجام فعالیت‌ها بیان گردد؛

۲. روش فوق تحت کنترل، معتبر و قابل استفاده باشد؛

۳. روش فوق به موقع بازنگری، تأیید و توزیع و در دسترس دارندگان قرار گیرد؛

۴. روش فوق در راستای استراتژی، مأموریت و اهداف سازمان باشد؛

۵. نیازمندی‌ها شناسایی شوند؛

۶. مسئولیت اجرای آن تعیین گردد؛

۷. مسئولیت اجرایی تمام فعالیت‌ها در روش فوق مشخص گردد؛

۸. براساس تجربیات به‌دست آمده تصمیمات مؤثر گرفته شود؛

۹. نیازهای سخت‌افزاری و نرم‌افزاری مطابق با مأموریت مربوطه تهیه شده و از طریق بودجه سالانه جهت بهبود

مستمر آنها - مطابق با تکنولوژی‌های جدید - تأمین و خریداری شوند و به‌تدریج جایگزین گردند؛

۱۰. سوابق لازم و گزارش‌های مربوطه تهیه شود تا نشان‌دهنده اجرای روش باشد؛

۱۱. مستندات ایجاد شده قابل ردیابی و در دسترس باشند؛

۱۲. تعیین پرسنل آموزش‌دیده و مطلع از کمک‌های اولیه در هر نوبت کار؛

۱۳. فراهم کردن جعبه کمک‌های اولیه و وسایل و داروهای لازم مطابق با بند ۹؛

۱۴. تهیه آمار و کنترل استفاده‌کنندگان از این کمک‌ها مطابق بند ۱۰.

آموزش کمک‌های اولیه

۱. جهت رشد و توسعه نیروی انسانی و ایجاد حداکثر توان و علاقه‌مندی به انجام وظایف و مسئولیت‌های محوله کارکنان ضروری است دوره‌های آموزشی مناسب و مرتبط با نیازها در رابطه با کمک‌های اولیه به طور مستمر پیش‌بینی گردد؛

تجربه ثابت کرده است، در کارگاههایی که پرسنل کمک‌های اولیه را آموخته‌اند، تصادفات کمتر اتفاق افتاده و شدت آسیب نیز کمتر بوده است.

اقدام فوق منجر به بهره‌وری بیشتر از طریق کاهش هزینه‌های درمانی، حقوق ازکارافتادگی، پرداخت غرامت نقص عضو به عنوان خسارت مستقیم و اثر سوء در روحیه کارکنان و کاهش بازدهی آنان و زیان ناشی از تلف شدن وقت و هزینه آموزشی کارکنان جدید به عنوان خسارات غیرمستقیم می‌گردد؛

۲. برنامه‌ریزی آموزش کمک‌های اولیه بر عهده واحدهای اداری و آموزشی هر شرکت می‌باشد؛

۳. اجرای برنامه‌های آموزشی با عقد قرارداد با سازمان بهداشت و درمان و یا شرکت‌ها و مؤسسات دولتی و خصوصی دارای مجوز آموزشی از وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی و یا سازمان هلال احمر است؛

۴. آموزش در سطوح مختلف می‌باشد؛

۵. دوره‌های آموزشی هر ساله لازم است مورد بازنگری و ارزیابی قرار گیرد؛

۶. انجام مانور هر سه ماه یکبار ضروری است؛

۷. به آموزش دیدگان مجوز امدادگری افتخاری اهدا می‌شود؛

۸. در شرایط خاص امدادگران موظف به امدادسانی می‌باشند؛

۹. لزوم آموزش مدون به کلیه کارکنان ضروری و الزامی است؛

۱۰. نظارت بر آموزش به عهده واحد بهداشت، ایمنی و محیط‌زیست شرکت‌ها می‌باشد.

اهداف آموزش کمک‌های اولیه

۱. انجام اقدامات لازم برای بیماران یا مصدومان؛

۲. انجام ندادن اقدامات خطرآفرین برای بیماران یا مصدومان؛

۳. نحوه استفاده صحیح از وسایل کمک‌های اولیه؛

۴. کمک به تیم پزشکی درمانی.

تجهیزات و جعبه کمک‌های اولیه

اختصاص جعبه کمک‌های اولیه دارای وسایل و تجهیزات مصرفی و غیرمصرفی با هماهنگی واحد بهداشت، ایمنی و

محیط‌زیست صورت می‌پذیرد.

امدادگر

به فردی که علاوه بر کمک‌های اولیه سایر نیازهای افراد آسیب‌دیده را برآورده کند، امدادگر گویند.

نکاتی که لازم است کمک‌دهنده هنگام کمک کردن رعایت کند عبارتند از:

۱. خونسردی خود را حفظ نماید؛
 ۲. از عجله پرهیز کند؛
 ۳. اولویت‌ها را به خوبی تشخیص دهد و در انتخاب یک مجروح از بین مجروحان موارد حق تقدم را رعایت کند؛
 ۴. به موقع و قاطع تصمیم خود را اتخاذ نماید؛
 ۵. موجبات اضطراب یا حرکت بیجای مصدوم را فراهم نیاورد.
- در هنگام کمک، حق تقدم با موارد ذیل است:
۱. برطرف نمودن خفگی و ایست قلبی؛
 ۲. کنترل خونریزی؛
 ۳. کنترل زخم‌های نافذ و مکنده قفسه سینه؛
 ۴. اقدامات ضد شوک؛
 ۵. کنترل شکستگی‌ها؛
 ۶. کنترل سایر ضایعات مصدوم از جمله جراحات، سوختگی‌ها، مسمومیت‌ها و

وظایف امدادگر

۱. رسیدگی سریع و مناسب به مصدومان موجود در محل آسیب؛
۲. حفاظت و ایمنی در محل آسیب؛
۳. درخواست کمک از مراجع ذیصلاح؛
۴. مشارکت در انجام عملیات جستجو و نجات؛
۵. دستیابی به مصدوم و رهاسازی آن؛
۶. انجام ارزیابی مصدوم و سانحه؛
۷. اجرای کمک‌های اولیه و اقدامات ضروری؛
۸. انتقال مصدوم؛
۹. هدایت اطرافیان و کنترل فعالیت و اقدامات آنها؛
۱۰. کمک به پرسنل اورژانس؛
۱۱. مستندسازی اقدامات و مراقبت‌ها؛
۱۲. اطلاع‌رسانی؛

۱۳. حمایت روانی از آسیب‌دیدگان؛

۱۴. پشتیبانی عملیات؛

۱۵. حفاظت از سلامتی خود؛

۱۶. ارتقاء دانش و مهارت‌های خود و اطرافیان.

شرایط محیط و اقدامات

محیط باید خلوت باشد و از نوشانیدن یا خوراندن مواد به کسی که نیازمند عمل جراحی است خودداری گردد و همزمان با اقدامات فوق، کادر پزشکی رده بالاتر مطلع شوند.

مسئولیت عملیات امداد و نجات

۱. انجام کلیه کارهای کمک‌های اولیه در سایت‌های صنعتی بر عهده مرکز بهداشت و درمان طب صنعتی مستقر در آن تأسیسات می‌باشد؛

۲. در واحدهای صنعتی که فاقد مراکز طب صنعتی و درمانی می‌باشند، هدایت و فرماندهی بر عهده بالاترین مقام است.

۳. در واحدهایی که به صورت سیار و اسکان موقت فعالیت دارند، لازم است کلیه کارکنان آموزش لازم را دیده و در مواقع ضروری و بروز هرگونه حادثه یا مصدومیتی با فرماندهی بالاترین مقام، عملیات امداد و نجات صورت پذیرد.

فصل پنجم

عوامل بیولوژیکی محیط کار

تعاریف

در برخی مشاغل به سبب شرایط کار، نوع فعالیت و همچنین تولید یا مصرف مواد گوناگون و نوع ارتباطات، کارکنان در معرض عوامل زیست‌شناختی زیان‌آور و در نتیجه ابتلا به بیماری‌های عفونی قرار می‌گیرند.

عوامل بیولوژیکی با توجه به عامل به وجود آورنده، به پنج دسته تقسیم می‌شوند:

۱. بیماری‌های ناشی از ویروس‌ها مانند هپاتیت و...؛

۲. بیماری ناشی از باکتری‌ها مانند سیاه‌زخم و...؛

۳. بیماری‌های ناشی از ریکتزیایا مانند تب کیو؛

۴. بیماری ناشی از قارچ‌ها؛

۵. بیماری ناشی از انگل‌ها.

عوامل زیست‌شناختی از طریق آب آلوده، خاک و... قابل انتقال می‌باشند. همچنین علائم بیماری‌های ناشی از عوامل بیولوژیک معمولاً شامل ضعف، درد ماهیچه‌ای، سردرد، تهوع، استفراغ، بی‌اشتهایی و... بسته به عامل به وجود آورنده آنها، متفاوت می‌باشد.

مقررات

۱- اطلاع‌رسانی مخاطرات

ماده ۱- شرکت باید روشی سیستماتیک برای اطلاع‌رسانی درخصوص خطرات ناشی از عوامل بیولوژیک و نحوه پیشگیری و درمان آنها را ایجاد، برقرار و به روز نگهداری نماید.

ماده ۲- شرکت باید نسبت به تهیه اطلاعات آموزشی نظیر پوستر، بروشور، فیلم و... برای فرهنگ‌سازی و اطلاع‌رسانی اقدام نماید.

ماده ۳- شرکت باید نسبت به تهیه کتابچه راهنمایی شامل سرفصل‌های انواع عوامل عفونت‌زا، راههای سرایت، زمان سرایت، راههای پیشگیری و در صورت بروز، درمان و... اقدام نماید.

ماده ۴- شرکت باید یک دستورالعمل اجرایی در رابطه با نحوه اطلاع‌رسانی درباره مقابله با شرایط اضطراری در صورت همه‌گیر شدن یک ویروس، باکتری یا... اقدام نماید.

ماده ۵- شرکت باید اطمینان حاصل کند که شناسایی عوامل بیولوژیکی که تاکنون بیشتر از بقیه باعث بروز مشکل شده‌اند مورد توجه قرار می‌گیرند.

ماده ۶- از آنجایی که ساختمان انگل‌ها در مقایسه با باکتری‌ها و ویروس‌ها بسیار پیچیده‌تر است، بنابراین سیستم ایمنی قادر نیست حمله خودش را بر روی آنتی‌ژن خاصی از انگل متمرکز کند، لذا شرکت موظف است در این زمینه توجه ویژه‌ای را مبذول دارد.

ماده ۷- برخی از انگل‌ها مانند آنتامبا هیستولیتیکا از شیوع جهانی برخوردارند و در مناطق گرمسیری نیز شیوع بیشتری دارند. بنابراین شرکت موظف است در این زمینه اطلاعات لازم و راههای پیشگیری را در اختیار کارکنان و به خصوص آنهایی که در مناطق گرمسیری مشغول به کار می‌باشند، قرار دهد.

۲- مراحل فرایند اطلاع‌رسانی مخاطرات

ماده ۸- شرکت باید اطمینان حاصل کند که نسبت به شناسایی عامل عفونت‌زا توجه می‌شود.

ماده ۹- شرکت باید اطمینان حاصل کند که شناسایی روش‌های پیشگیری در برابر بیماری‌های عفونت‌زا مدت‌نظر قرار می‌گیرد.

ماده ۱۰- شرکت باید اطمینان حاصل کند که نسبت به انجام روش‌های مفید درمانی برای بهبود و جلوگیری از همه‌گیر شدن عامل بیماری‌زا اقدام لازم صورت می‌گیرد.

۳- آموزش کارکنان

ماده ۱۱- شرکت باید در تقویم آموزشی که برای افراد طراحی می‌شود، آموزش‌های مربوط به عوامل بیولوژیک را نیز بگنجانند.

ماده ۱۲- دوره آموزشی فوق باید شامل شناسایی انواع عوامل بیماری‌زا، شناسایی دوره‌های کمون، ناقلین، راه‌های سرایت، علائم بالینی، آمادگی یا استعداد میزبان، پیشگیری، راه‌های رهایی از عفونت، روش‌های درمانی و... باشد.

۴- اقدامات کنترلی

ماده ۱۳- شرکت باید اقدام به تهیه یک دستورالعمل اجرایی نماید که شامل راه‌های ریشه‌کنی بیماری، جلوگیری از سرایت به دیگران، راه‌های پیشگیری و درمان و آموزش به افراد در معرض و... باشد.

ماده ۱۴- راه‌های پیشگیری ذکر شده در بند ۱۳ معمولاً عبارتند از: استفاده از آب آشامیدنی سالم، رعایت بهداشت فردی مانند شستن دست‌ها بعد از هر بار توال رفتن، ضدعفونی سبزیجات، نگهداری مواد غذایی فاسدشدنی در ظروف دربسته و نگهداری مناسب آنها در یخچال، دور نگه داشتن مواد غذایی از دسترس کودکان با انبارداری مناسب، شستشو و ضدعفونی وسایل پخت‌وپز و غذاخوری بعد از هر بار استفاده، جمع‌آوری زباله‌ها به طرق بهداشتی و جلوگیری از ریخت‌وپاش آنها در معابر، نهرها و... استفاده از شیر و فرآورده‌های لبنی استاندارد و....

ماده ۱۵- شرکت موظف است آب آشامیدنی کارکنان را به لحاظ بیولوژیک دقیقاً کنترل و آزمایش نماید، زیرا یکی از اصلی‌ترین راه‌های انتقال عوامل بیولوژیک، آب آلوده می‌باشد.

ماده ۱۶- افراد موظفند بهداشت فردی را رعایت نموده تا از بیماری و یا شیوع آن جلوگیری نمایند.

ماده ۱۷- با توجه به اینکه پس از انجام آزمایش‌ها، تعقیب کلینکی بیمار به تشخیص بیماری کمک می‌کند بنابراین شرکت موظف است به این امر توجه ویژه‌ای نماید.

ماده ۱۸- از آنجایی که یکی از راه‌های بروز بیماری از طریق غذای آلوده می‌باشد شرکت موظف است مواد اولیه را به دقت کنترل کرده و آشپزخانه را به صورت دوره‌ای بازدید نماید. همچنین کارکنان آشپزخانه باید بهداشت فردی را مدت‌نظر داشته و همگی دارای کارت بهداشت باشند.

ماده ۱۹- شرکت باید یک درمانگاه مجهز در نزدیکی محل کار کارکنان در نظر بگیرد.

ماده ۲۰- شرکت موظف است انواع آزمایش‌ها را در جهت شناسایی دقیق عوامل بیولوژیک انجام دهد از جمله، آزمایش‌های ایمنولوژیک، کشت‌های میکروبی، کشت مدفوع (بررسی ماکروسکپی و میکروسکپی) نمونه ادرار، نمونه خون و... .

ماده ۲۱- کارشناس بهداشت موظف است با استفاده از یک چک لیست استاندارد به صورت دوره‌ای و منظم از اماکن عمومی (آشپزخانه‌ها، رستوران‌ها، انبارهای مواد خشک، سردخانه و محتویات آنها و...) بازدید و نقایص را گزارش و گوشزد کند و تا بر طرف شدن مورد پیگیری نماید.

ماده ۲۲- شرکت موظف است از علایم هشداردهنده برای راهنمایی کارکنان در رابطه با عوامل بیولوژیکی استفاده نماید (مثلاً تابلوی مشخص کننده آب شرب و غیر شرب).

ماده ۲۳- شرکت موظف است نسبت به تأمین مواد شوینده و یا ضدعفونی کننده به میزان مورد نیاز اقدام نماید.

ماده ۲۴- شرکت موظف وسایل حفاظت فردی در این زمینه مانند (دستکش، ماسک کاغذی و...) را به میزان لازم تهیه کند.