

Phần IV

Trang bị phương tiện bảo vệ cá nhân và phương pháp sơ cứu tại nơi làm việc

I- Phương tiện bảo vệ cá nhân

1. Phân loại phương tiện bảo vệ cá nhân trong lao động

Nguồn gây độc	Loại phương tiện
Khí, khói, bụi bay	- Phương tiện bảo vệ đường hô hấp (mặt nạ phòng độc, chống bụi, dưỡng khí, máy tạo khí, hô hấp); - Găng tay, ủng, quần áo bảo hộ.
Nhiệt	Màng (áo) cách nhiệt; màng (áo) chịu nhiệt.
Axít lỏng...	Mũ, găng tay, kính, ủng, áo (kem) bảo hộ.
Tia độc hại	Kính bảo hộ.
Tiếng ồn	Nút bịt lỗ tai, bịt tai.
Chấn động (rung)	Găng chống rung.
Thiếu ô xy	Máy hô hấp không khí (ô xy, mặt nạ dưỡng khí).

2. Tác dụng của phương tiện bảo vệ cá nhân trong lao động

- *Mũ bảo hộ*: Có nhiều loại và là phương tiện ngăn ngừa nguy hiểm phát sinh do vật rơi, văng; bảo vệ khi bị ngã, phòng chống điện giật, phòng chống cuốn tóc vào máy.

- *Thắt lưng an toàn*: Là phương tiện ngăn ngừa nguy hiểm do rơi, té khi làm việc trên cao.

- *Giày an toàn*: Là phương tiện bảo vệ chân, ngón chân tránh khỏi vật rơi, va đập, vật sắc đồng thời ngăn ngừa điện mưa sét, hồ điện.

- *Kính bảo hộ*: Là phương tiện ngăn ngừa tổn thương cho mắt do vật văng, bắn, do chất độc, tia độc hại gây ra.

- *Găng tay an toàn*: Có nhiều loại và là phương tiện bảo vệ người lao động tránh khỏi các tia lửa phát ra trong khi hàn, là phương tiện chống điện giật, chống rung, chống thấm nước, chống ăn mòn đối với da tay...

- *Mặt nạ bảo hộ*: Là phương tiện bảo vệ mắt và mặt tránh khỏi nguy hiểm do tia lửa hàn, vật sắc, hoặc các tia độc hại.

- *Mặt nạ chống bụi*: Là phương tiện bảo vệ tránh để bụi thông qua đường hô hấp thâm nhập vào cơ thể.

- *Mặt nạ phòng độc*: Là phương tiện bảo vệ chống sự thâm nhập của khí độc, hơi độc... vào cơ thể người.

- *Nút lỗ tai và bịt tai*: Là phương tiện bảo vệ tai, thính giác chống lại tiếng ồn.

- *Mặt nạ dưỡng khí*: Là phương tiện ngăn ngừa nguy hiểm do thiếu ô xy.

- *áo chống nhiệt*: Là phương tiện phòng ngừa bỏng, tăng thân nhiệt trong môi trường nóng.

3. Các quy tắc lựa chọn, sử dụng phương tiện bảo vệ cá nhân trong lao động

- Chọn và sử dụng dụng cụ bảo hộ lao động thích hợp với công việc;

- Luôn bảo quản để dễ sử dụng và giữ gìn sạch sẽ;

- Chuẩn bị phương tiện bảo vệ cá nhân (tránh lây bệnh truyền nhiễm);

- Đưa việc sử dụng phương tiện bảo vệ cá nhân trở thành nề nếp sinh hoạt.

II- Các phương pháp sơ cứu khẩn cấp

1. Phương pháp sơ cứu khẩn cấp

Là phương pháp cấp cứu tạm thời ban đầu nhằm cứu hộ sinh mệnh và tránh tai biến khi người lao động bị nhiễm độc hoặc bị tai nạn mà chưa có sự chăm sóc của bác sỹ.

2. Nguyên tắc ứng cứu khẩn cấp

- Kiểm tra hiện trường:

+ Khi có sự cố xảy ra, trước hết kiểm tra xem có những nguy hiểm do dây điện bị đứt, hoá chất độc, vật rơi... hay không;

+ Kiểm tra xem nạn nhân có bị chảy máu, gãy xương, nôn hay không;

+ Kiểm tra xem nạn nhân có còn tỉnh táo, còn thở, mạch còn đập hay không.

3. Các tai nạn và phương pháp sơ cứu

- Ra máu nhiều

Hiện tượng ra máu nhiều làm giảm lượng máu lưu thông trong mạch và làm giảm lượng ô xy trong các cơ quan của cơ thể và gây ra hiện tượng sốc do thiếu máu; do đó trước tiên cần cầm máu cho nạn nhân.

(1)- Dùng bông hoặc gạc sạch.

(2)- *Nâng tay hoặc chân bị thương cao hơn so với tim.*

(3)- *Dùng băng để buộc chặt vết thương, chú ý không buộc quá chặt.*

* Khi sử dụng phương pháp cầm máu trực tiếp không có hiệu quả thì nên sử dụng nẹp cầm máu.

- Đứt: vết thương do dao... vật sắc, nhọn gây ra

Dùng khăn tay, gạc giữ gặt vết thương một lúc để cầm máu.

(1)- *Khi vết thương bị bắn do đất hoặc dầu, cần rửa sạch bằng xà phòng và nước sạch.*

(2)- *Dùng thuốc sát trùng làm sạch vết thương; đặt gạc và cuộn chặt bằng băng để cầm máu.*

- Bỏng do nhiệt

Mức độ nghiêm trọng tùy thuộc vào vùng bị bỏng, mức độ bỏng, vùng xung quanh; mức độ phá hủy tùy thuộc vào nhiệt độ và thời gian tiếp xúc.

(1)- *Làm mát xung quanh vết bỏng bằng nước lạnh, đá.*

Bị bỏng khi đang mặc quần áo thì không cởi quần áo mà làm lạnh trên quần áo sau đó dùng gạc để băng vết thương.

Việc băng bó vết thương làm giảm biến chứng, chống nhiễm trùng và giảm đau.

(2)- *Để nguyên không cạy bong nước, không thoa kem, dầu bôi lên vết thương.*

* Trong trường hợp vùng bị bỏng chiếm trên 30% cơ thể cần chuyển ngay nạn nhân đi bệnh viện.

- Bỏng do hoá chất

Là sự phá huỷ da, niêm mạc của các chất hoá học như a xít, kiềm... Mức độ thương tật phụ thuộc vào nồng độ, lượng, thời gian tiếp xúc, nhiệt độ.

(1)- *Rửa nhiều bằng nước đang chảy. Tuy nhiên cần chú ý nhiệt phát sinh do phản ứng với nước của hydrogen fluoride, phot pho, magnesium natrium, hợp kim calcium.*

- Khi bị bắn vào mắt:

Các chất hoá học bắn vào mắt rất nguy hiểm và có thể dẫn đến mù; nếu có thể, rửa mắt kỹ bằng nước sạch và cho người bị nạn đi bác sỹ nhãn khoa.

- Khi uống nhầm phải chất hoá học:

Các chất hoá học gây bỏng da và có thể gây tổn thương cho niêm mạc của bộ máy tiêu hoá. Khi uống nhầm a xít thì uống thật nhiều nước để thổ hết chất độc; khi uống nhầm kiềm thì uống dấm, sữa hoặc nước để thổ hết chất độc.

- Điện giật

(1)- Trước hết cắt điện nguồn. Trong trường hợp không ngắt được điện nguồn thì dùng găng tay cao su, ủng cao su, tất vải khô hoặc đứng lên ván gỗ khô và dùng dụng cụ cách điện như gậy gỗ tách nạn nhân ra khỏi dây điện.

(2)- Sau khi cách ly, đưa nạn nhân vào nơi yên tĩnh để nạn nhân ngồi và kiểm tra độ tỉnh táo.

(3)- Khi nạn nhân bị mê man, kiểm tra mạch đập và hô hấp, nếu nạn nhân không còn thở thì làm hô hấp nhân tạo, khi mạch đập dừng thì kết hợp hô hấp và ép tim ngoài lồng ngực.

(4)- Khi nạn nhân còn tỉnh táo, để nạn nhân ngồi nghỉ ở trạng thái thoải mái.

* Có những trường hợp điện giật làm bỏng các bộ phận bên trong cơ thể mặc dù nạn nhân có vẻ còn tỉnh táo. Nhưng cần phải có chẩn đoán của bác sỹ.

- Gãy xương

Cần gá nẹp để phòng xương gãy đâm vào mạch máu hoặc dây thần kinh; nẹp này làm giảm đau, giúp nạn nhân thuận tiện khi đi lại và chuyên chở nạn nhân.

(1)- Trước hết phải điều trị vết thương; khi có máu ra phải cầm máu. Khi có mảnh xương vụn nhô ra, cần khử trùng cho vết thương, để miếng gạc dày, sạch lên vết thương và dùng băng đàn hồi băng cầm máu; tránh dùng dây và băng thường để buộc.

(2)- Lấy miếng đệm hoặc giấy đệm để làm nẹp và cuộn nhẹ để cố định. Nếu có khe hở thì dùng khăn mùi xoa để chèn. Điều quan trọng là nẹp phải đủ độ chắc, dài; thông thường nên bó cả hai khớp xương kèm vùng bị gãy.

* Các cách băng bó vết thương theo từng bộ phận của cơ thể:

Xương tay trên

Xương cẳng tay

Ngón tay

Xương bấp đùi