

**Materiały na szkolenie wstępne ogólne bhp
praktykantów, uczestników różnych form kształcenia zawodowego w Szpitalu specjalistycznym
im. Stefana Żeromskiego SPZOZ.**

Kontakt: stanowisko ds.BHP, tel: 12 622 92 29

Zgodnie z Kodeksem Pracy pracodawca jest obowiązany chronić zdrowie i życie pracowników przez zapewnienie bezpiecznych i higienicznych warunków pracy przy odpowiednim wykorzystaniu osiągnięć nauki i techniki.

W szczególności pracodawca jest obowiązany:

- 1) organizować pracę w sposób zapewniający bezpieczne i higieniczne warunki pracy;
- 2) zapewniać przestrzeganie w zakładzie pracy przepisów oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy, wydawać polecenia usunięcia uchybień w tym zakresie oraz kontrolować wykonanie tych poleceń;
- 3) zaznajamiać pracowników podejmujących pracę z zakresem ich obowiązków, sposobem wykonywania pracy na wyznaczonych stanowiskach;
- 4) organizować pracę w sposób zapewniający zmniejszenie uciążliwości pracy, zapewniający zmniejszenie uciążliwości pracy, zwłaszcza pracy monotonnej i pracy w ustalonym tempie.

Zgodnie z art. 304 § 2 Kodeksu pracy pracodawca jest obowiązany zapewnić bezpieczne i higieniczne warunki pracy również studentom niebędącym pracownikami, ale odbywającym na terenie zakładu pracy praktyki zawodowe.

Koszty działań podejmowanych przez pracodawcę w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy w żaden sposób nie mogą obciążać pracowników.

Pozostałe obowiązki pracodawcy wynikające z Kodeksu pracy:

- zapewniać pomieszczenia pracy odpowiednie do rodzaju wykonywanych prac i liczby zatrudnionych pracowników;
- utrzymywać obiekty budowlane i znajdujące się w nich pomieszczenia pracy, a także tereny i urządzenia z nimi związane w stanie zapewniającym bezpieczne i higieniczne warunki pracy;
- zapewnić, aby stosowane maszyny i inne urządzenia techniczne:
 - zapewniały bezpieczne i higieniczne warunki pracy, w szczególności zabezpieczały pracownika przed urazami, działaniem niebezpiecznych substancji chemicznych, porażeniem prądem elektrycznym, nadmiernym hałasem, działaniem drgań mechanicznych i promieniowania oraz szkodliwym i niebezpiecznym działaniem innych czynników środowiska pracy;
 - uwzględniały zasady ergonomii.
- w razie zatrudniania pracownika w warunkach narażenia na działanie szkodliwych czynników biologicznych pracodawca stosuje wszelkie dostępne środki eliminujące narażenie, a jeżeli jest to niemożliwe – ograniczające stopień tego narażenia, przy odpowiednim wykorzystaniu osiągnięć nauki i techniki;
- w przypadku wystąpienia nagłego niebezpieczeństwa dla zdrowia lub życia pracowników, podejmować działania zapobiegające takiemu niebezpieczeństwu poprzez:
 - zapewnienie odpowiednich do rodzaju niebezpieczeństwa urządzeń i sprzętu ratowniczego oraz ich obsługi przez osoby należycie przeszkolone,
 - udzielenie pierwszej pomocy poszkodowanym,
- oceniać i dokumentować ryzyko zawodowe związane z wykonywaną pracą oraz stosuje

- niezbędne środki profilaktyczne zmniejszające ryzyko;
- informować pracowników o ryzyku zawodowym, które wiąże się z wykonywaną pracą, oraz o zasadach ochrony przed zagrożeniami;
 - w razie wypadku przy pracy pracodawca jest obowiązany podjąć niezbędne działania eliminujące lub ograniczające zagrożenie, zapewnić udzielenie pierwszej pomocy osobom poszkodowanym i ustalenie w przewidzianym trybie okoliczności i przyczyn wypadku oraz zastosować odpowiednie środki zapobiegające podobnym wypadkom;
 - zapewnić przeszkolenie pracownika w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy przed dopuszczeniem go do pracy oraz prowadzenie okresowych szkoleń w tym zakresie;
 - dostarczyć pracownikowi nieodpłatnie środki ochrony indywidualnej zabezpieczające przed działaniem niebezpiecznych i szkodliwych dla zdrowia czynników występujących w środowisku pracy oraz informować go o sposobach posługiwania się tymi środkami;

Osoba kierująca pracownikami jest obowiązana:

- 1) organizować stanowiska pracy zgodnie z przepisami i zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy;
- 2) dbać o sprawność środków ochrony indywidualnej oraz ich stosowanie zgodnie z przeznaczeniem;
- 3) organizować, przygotowywać i prowadzić prace, uwzględniając zabezpieczenie pracowników przed wypadkami przy pracy, chorobami zawodowymi i innymi chorobami związanymi z warunkami środowiska pracy;
- 4) dbać o bezpieczny i higieniczny stan pomieszczeń pracy i wyposażenia technicznego, a także o sprawność środków ochrony zbiorowej i ich stosowanie zgodnie z przeznaczeniem;
- 5) egzekwować przestrzeganie przez pracowników przepisów i zasad bezpieczeństwa i higieny pracy;

INSTRUKCJA OGÓLNA BHP OBOWIĄZUJĄCA WSZYSTKICH PRAKTYKANTÓW

Przestrzeganie przepisów i zasad bezpieczeństwa i higieny pracy jest podstawowym obowiązkiem każdego praktykanta. **W szczególności praktykant jest obowiązany:**

- 1) znać przepisy i zasady bezpieczeństwa i higieny pracy, brać udział w szkoleniu i instruktażu z tego zakresu
- 2) wykonywać pracę w sposób zgodny z przepisami i zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy oraz stosować się do wydawanych w tym zakresie poleceń i wskazówek przełożonych;
- 3) dbać o należyty stan maszyn, urządzeń, narzędzi i sprzętu oraz o porządek i ład w miejscu pracy;
- 4) stosować środki ochrony zbiorowej, a także używać przydzielonych środków ochrony indywidualnej
- 5) każdą pracę wykonywać pod bezpośrednim nadzorem opiekuna praktyk
- 6) niezwłocznie zawiadomić przełożonego o zauważonym w zakładzie pracy wypadku albo zagrożeniu życia lub zdrowia ludzkiego oraz ostrzec współpracowników, a także inne osoby znajdujące się w rejonie zagrożenia, o grożącym im niebezpieczeństwie;

PODSTAWOWE ZASADY BEZPIECZNEJ PRACY PRAKTYKANTA

Czynności przed rozpoczęciem pracy:

- Zapoznać się z programem na praktyk.
- Skontrolować sprawność stosowanych urządzeń.
- W obrębie stanowiska pracy usunąć wszystkie zbędne przedmioty, upewnić się, że podłoga jest czysta i sucha.

- Zapewnić odpowiednie oświetlenie miejsca pracy.
- Upewnić się czy rozpoczęcie pracy nie spowoduje zagrożeń na tym stanowisku lub w jego bezpośrednim otoczeniu.
- Zawiadomić przełożonego o ewentualnie stwierdzonych nieprawidłowościach.
- Utrzymywać ład i porządek na stanowisku pracy.
- Zachować szczególną ostrożność i uwagę podczas wykonywania prac.
- Używać odpowiednich środków ochrony indywidualnej, obuwia i odzieży roboczej/ochronnej.

Podstawowe zasady i sposoby bezpiecznego wykonywania pracy:

- Pracować zgodnie z zaleceniami przełożonego, instrukcjami i procedurami, przepisami i zasadami bhp, przepisami z zakresu ochrony przeciwpożarowej, ochrony środowiska, instrukcjami obsługi stosowanych urządzeń, kartami charakterystyki substancji i/lub mieszanin chemicznych, instrukcją bezpieczeństwa pożarowego.
- Prowadzić na bieżąco wymagane zapisy z prowadzonych prac.
- Wszystkie czynności wykonywać w tempie pozwalającym na prawidłowe wykonanie zadania.
- Poruszać się bez zbędnego pośpiechu, zachować szczególną ostrożność podczas przemieszczania się schodami, trzymać się poręczy.
- Poruszając się pieszo po terenie Szpitala należy korzystać z dróg wyznaczonych dla pieszych.
- Przestrzegać zasad higieny oraz procedur epidemiologicznych.
- Na bieżąco informować przełożonego o realizacji zadań oraz o napotkanych trudnościach.
- W razie gdy warunki pracy nie odpowiadają przepisom bezpieczeństwa i higieny pracy i stwarzają bezpośrednie zagrożenie dla zdrowia lub życia pracownika albo gdy wykonywana przez niego praca grozi takim niebezpieczeństwem innym osobom, pracownik ma prawo powstrzymać się od wykonywania pracy, zawiadamiając o tym niezwłocznie przełożonego.

Czynności po zakończeniu pracy

- Uporządkować, uprzątnąć stanowisko pracy.
- Wyłączyć stosowane urządzenia zgodnie z instrukcjami obsługi tych urządzeń.
- Sprawdzić, czy pozostawione stanowisko pracy nie stwarza jakichkolwiek zagrożeń.
- Zdjąć stosowaną odzież i obuwie robocze w szatni, odzież jednorazowego użytku wyrzucić do odpowiedniego worka/pojemnika.

CZYNNOŚCI ZABRONIONE PODCZAS WYKONYWANIA PRAKTYK W SZPITALU

Czynności zabronione:

Zabrania się:

- palenia wyrobów tytoniowych i papierosów elektronicznych na terenie Szpitala,
- wykonywania ręcznych prac transportowych niezgodnie z obowiązującymi przepisami, instrukcjami,
- składowania materiałów palnych na drogach komunikacji ogólnej służących ewakuacji lub umieszczanie przedmiotów na tych drogach w sposób zmniejszający ich szerokość albo wysokość poniżej wymaganych wartości określonych w przepisach techniczno-budowlanych,
- spożywania posiłków oraz przechowywania artykułów spożywczych i napojów na stanowisku pracy,
- dokonywania samodzielnych napraw, poprawek, przeróbek jakiegokolwiek sprzętu, urządzeń i instalacji elektrycznych przez osoby nie mające odpowiednich uprawnień do wykonywania tych prac,

- używania jednorazowego sprzętu medycznego z uszkodzonych opakowań lub przeterminowanego,
- użytkowania instalacji, urządzeń i narzędzi niesprawnych technicznie lub w sposób niezgodny z przeznaczeniem albo warunkami określonymi przez producenta bądź niepoddawanych wymaganym okresowym kontrolom,
- dotykania wtyczki sieciowej mokrymi rękoma,
- wyciągania wtyczki sieciowej z gniazda wtykowego ciągnąc za przewód zasilający,
- zastawiania dróg, przejść i dojazdów pożarowych materiałami, środkami transportu, sprzętem i innymi przedmiotami,
- opuszczania Szpitala w odzieży i/lub obuwiu roboczym.

ZASADY PORUSZANIA SIĘ PO TERENIE SZPITALA:

- Poruszając się pieszo po zakładzie, pracownik jest zobowiązany korzystać jedynie z dróg wyznaczonych dla ruchu pieszego.
- W razie braku drogi dla pieszych (chodnika) należy poruszać się lewą stroną jezdni.
- Należy korzystać tylko z wyznaczonych dróg, chodników i przejść.
- Pojazdy mechaniczne powinny poruszać się tylko po wyznaczonych drogach.
- Nie tarasować i zaśmiecać dróg transportowych.
- Nie zasłaniać, przestawiać, zmieniać lub usuwać znaków i sygnałów drogowych oraz urządzeń ostrzegawczych i zabezpieczających.
- Nie wchodzić do pomieszczeń, gdzie obowiązuje zakaz wejścia, bez zezwolenia osoby odpowiedzialnej.
- Zachować szczególną ostrożność przy chodzeniu po schodach.
- Niosąc przedmioty, części maszyn lub narzędzia, należy je zabezpieczyć, aby nie przeszkadzały innym użytkownikom drogi.
- Wchodząc na drogę, zachować szczególną ostrożność i upewnić się, czy po drodze nie poruszają się pojazdy.

POSTĘPOWANIA W SYTUACJACH AWARYJNYCH STWARZAJĄCYCH ZAGROŻENIA DLA ZDROWIA I ŻYCIA:

- W razie pożaru stosować się do instrukcji postępowania na wypadek pożaru, instrukcji bezpieczeństwa pożarowego.
- W razie wypadku należy bezwzględnie udzielać pierwszej pomocy poszkodowanym.
- O wadach i/lub uszkodzeniach urządzeń należy niezwłocznie zawiadomić przełożonego, postępować zgodnie z instrukcjami obsługi urządzeń.
- Urządzenia niesprawne, uszkodzone lub pozostające w naprawie nie wolno używać oraz wyraźnie oznakować tablicami informacyjnymi i zabezpieczyć w sposób uniemożliwiający ich uruchomienie.
- W przypadku zatrucia, kontaktu z oczami, połknięcia, kontaktu ze skórą, uwolnienia się substancji i/lub mieszaniny chemicznej należy postępować zgodnie z kartami charakterystyki.
- W przypadku ekspozycji zawodowej postępować zgodnie z procedurą P.EPI.12 (Postępowanie bezpośrednio po ekspozycji zawodowej na czynniki zakaźne).

POSTĘPOWANIE I ALARMOWANIE NA WYPADEK POŻARU

1. Każdy, kto zauważy pożar lub inne zjawisko, którego konsekwencją może być pożar, jest zobowiązany zachować spokój, nie dopuścić do paniki oraz natychmiast zawiadomić:

- osoby znajdujące się w strefie zagrożenia i jej sąsiedztwie, głośmem lub uruchamiając ROP (ręczny ostrzegacz pożarowy)
- dyrektora lub jego zastępcę lub lekarza dyżurnego
- Państwową Straż Pożarną (tel. 998 lub 112).

2. Osoba alarmująca Państwową Straż Pożarną po uzyskaniu połączenia powinna podać następujące informacje:

- gdzie się pali – nazwa obiektu, dokładny adres,
- ile kondygnacji liczy budynek zagrożony pożarem,
- na której kondygnacji powstał pożar,
- co się pali,
- jakie są obecne rozmiary pożaru,
- czy istnieje zagrożenie życia ludzi,
- czy w rejonie pożaru lub bezpośrednim sąsiedztwie znajdują się materiały łatwopalne,
- numer telefonu z którego podaje się informację,
- imię i nazwisko zgłaszającego.

Słuchawkę telefoniczną można odłożyć dopiero po potwierdzeniu przyjęcia zgłoszenia po potwierdzeniu dyżurnego PSP. Zaleca się również odczekać przy telefonie na ewentualne sprawdzenie.

3. W razie potrzeby należy również zaalarmować

- pogotowie ratunkowe -999 lub 112,
- policja - 997 lub 112,
- pogotowie gazowe - 992
- pogotowie energetyczne - 991
- straż miejska - 996
- pogotowie wodno-kanalizacyjne - 994

4. Równoległe z alarmowaniem należy przystąpić do akcji ewakuacyjnej i ratowniczej przy pomocy podręcznego sprzętu gaśniczego oraz wyposażenia szafek hydrantowych.

5. Przed opuszczeniem pomieszczeń należy wyłączyć wszystkie znajdujące się w nich instalacje i urządzenia.

6. Osoby znajdujące się najbliżej miejsca pożaru powinny ocenić sytuację pożarową i jeżeli pożar jest w początkowej swojej fazie – podjąć działania gaśnicze.

7. Do czasu przybycia jednostek PSP kierownictwo akcją sprawuje dyrektor Szpitala lub osoba przez niego wyznaczona.

Gaśnice w obiektach powinny być rozmieszczone:

w miejscach łatwo dostępnych i widocznych, w szczególności:

- przy wejściach do budynków,
- na klatkach schodowych,
- na korytarzach,
- przy wyjściach z pomieszczeń na zewnątrz;
- w miejscach nienarażonych na uszkodzenia mechaniczne oraz działanie źródeł ciepła (piece, grzejniki);
- w obiektach wielokondygnacyjnych - w tych samych miejscach na każdej kondygnacji, jeżeli pozwalają na to istniejące warunki.

WYPADEK PRZY PRACY

Za wypadek przy pracy - uważa się nagłe zdarzenie wywołane przyczyną zewnętrzną powodujące

uraz lub śmierć, które nastąpiło w związku z pracą.

Można wyróżnić następujące rodzaje wypadków przy pracy:

- 1) śmiertelny - wypadek, w wyniku którego nastąpiła śmierć w okresie nieprzekraczającym 6 miesięcy od dnia wypadku,
- 2) ciężki - wypadek, w wyniku którego nastąpiło ciężkie uszkodzenie ciała, takie jak: utrata wzroku, słuchu, mowy, zdolności rozrodczej lub inne uszkodzenie ciała albo rozstrój zdrowia, naruszające podstawowe funkcje organizmu, a także choroba nieuleczalna lub zagrażająca życiu, trwała choroba psychiczna, całkowita lub częściowa niezdolność do pracy w zawodzie albo trwałe, istotne zeszpecenie lub zniekształcenie ciała,
- 3) zbiorowy - wypadek, któremu w wyniku tego samego zdarzenia uległy co najmniej dwie osoby,
- 4) powodujący czasową niezdolność do pracy - inny wypadek niewyczerpujący znamion wypadku.

O wypadku przy pracy należy niezwłocznie poinformować opiekuna praktyk, kierownika komórki organizacyjnej.

EKSPOZYCJA NA CZYNNIK BIOLOGICZNY (krew, wydaliny i wydzieliny pacjenta) - procedurą P.EPI.12 „Postępowanie bezpośrednio po ekspozycji zawodowej na czynniki zakaźne”.

Postępowanie bezpośrednio po ekspozycji należy :

W przypadku skóry nieuszkodzonej należy:

- usunąć materiał potencjalnie zakaźny,
- umyć pod bieżącą, ciepłą wodą z mydłem, osuszyć,
- można zdezynfekować miejsce ekspozycji.

W przypadku skóry uszkodzonej należy:

- nie tamować wypływu krwi, nie wyciskać, nie dezynfekować preparatem alkoholowym,
- przemyć ranę i okolicę pod bieżącą, ciepłą wodą z mydłem,
- zabezpieczyć zranienie opatrunkiem.

W przypadku skażenia oczu należy:

- przepłukać okolicę oczu delikatnie lecz dokładnie przy otwartych powiekach jałową wodą lub ewentualnie roztworem soli fizjologicznej,

W przypadku skażenia jamy ustnej/nosowej należy:

- przepłukać jamę ustną / nosową kilkakrotnie wodą lub solą fizjologiczną.

O zdarzeniu należy niezwłocznie poinformować opiekuna praktyk, kierownika komórki organizacyjnej.

BEZPIECZEŃSTWO I HIGIENA PRACY PRZY WYKONYWANIU PRAC ZWIĄZANYCH Z NARAŻENIEM NA ZRANIENIA

Ogólne zasady profilaktyki:

1. Przestrzeganie higieny rąk zgodnie z obowiązującą procedurą P.EPI.01.

- ręce personelu stanowią najczęstszą drogę przenoszenia krzyżowych zakażeń szpitalnych.

2. Używanie rękawiczek przy pracy z krwią, wydzielinami i wydaliniami:

- rękawiczki należy zmieniać po zakończeniu pracy z każdym chorym, po ich zdjęciu starannie umyć lub zdezynfekować ręce,
- nie należy dotykać w rękawiczce oczu, nosa, lub błon śluzowych,

- w przypadku zabrudzenia rękawiczek materiałem zakaźnym należy je zdjąć, wyrzucić do oznakowanego pojemnika na odpady, umyć lub zdezynfekować ręce i założyć nową parę rękawiczek,
- nie należy opuszczać stanowiska pracy w trakcie wykonywania danej procedury,
- należy myć lub dezynfekować ręce przed założeniem rękawiczek i po ich zdjęciu

3. Używanie środków ochrony osobistej w zależności od potrzeby t.j.: masek ochronnych, osłon, okularów, rękawiczek, ubrań ochronnych

- nie należy wychodzić w odzieży ochronnej poza stanowisko wykonywanej procedury, salę zabiegową, oddział, laboratorium itd.

4. Należyte zabezpieczenie istniejących zranień i zmian skórnych, zwłaszcza na rękach, nieprzemakalnym opatrunkiem i rękawiczkami

5. Utrzymywanie stanowiska pracy w czystości.

6. Przestrzeganie zakazu ponownego zakładania osłonek na ostre narzędzia.

7. Eliminowanie przypadków zbędnego stosowania ostrych narzędzi.

8. Natychmiastowe usuwanie plam krwi, materiału biologicznego i umieszczenie go w worku na odpady medyczne zgodnie z procedurą P.EPI.27.

9. Umieszczanie igieł, ostrzy, innych narzędzi ostrych natychmiast po ich użyciu w twardościennych pojemnikach chroniących przed skałeczeniem

- na stanowisku pracy powinna być dostępna wystarczająca ilość pojemników na zużyty sprzęt (również na tackach i wózkach zabiegowych).

10. Usuwanie odpadów medycznych zgodnie z procedurą P.EPI.28.

11. Ścisłe przestrzeganie procedur dekontaminacji sprzętu medycznego.

12. Zachowanie szczególnej ostrożności podczas wykonywanych czynności medycznych z ostrymi narzędziami, większa koncentracja uwagi.

13. Przestrzeganie procedury poekspozycyjnej P.EPI.12 oraz bezwzględne zgłaszanie się do służby bhp wraz z wypełnioną I i II częścią indywidualnej karty ekspozycji zawodowej.

INSTRUKCJA BEZPIECZNEGO PODNOSZENIA I PRZEMIESZCZANIA PACJENTÓW (I.BHP.03)

1. Celem instrukcji jest zapewnienie bezpieczeństwa pacjenta oraz zapobieganie wypadkom i urazom przy pracy związanej z podnoszeniem, przenoszeniem i transportem pacjentów.
2. Pracownik jest odpowiedzialny za prawidłowe wykonywanie czynności związanych z podnoszeniem, przenoszeniem i transportem pacjentów.
2. Każda osoba opiekująca się leżącym chorym musi mieć świadomość swoich możliwości fizycznych i poziomu swojej sprawności.
3. Dopuszczalne normy dźwigania :
 - dla kobiet – 12kg praca stała
20kg praca dorywcza (do 4 x na godz.)
 - dla mężczyzn – 30kg praca stała
50kg praca dorywcza (do 4 x na godz.)
4. Przed rozpoczęciem pracy sprawdzić stan sprzęt pomocniczy oraz sprzęt do transportu.
5. Każda osoba podnosząca chorego musi mieć strój niekrępujący ruchów i odpowiednie buty (dobrze trzymające się nogi, na szerokim i niewysokim obcasie, na podeszwie antypoślizgowej).
6. Osoba pracująca przy chorym musi pewnie klęczeć lub stać na podłożu i przyjąć właściwą pozycję:
 - stopy rozstawione tak, aby można było utrzymać równowagę w czasie wykonywania czynności.
 - kolana - przy podnoszeniu - w początkowej fazie lekko ugiąć, ująć chorego w przysiadzie a następnie stopniowo się prostować aż do całkowitego wyprostowania się; jeżeli chorego przemieszczamy na łóżku, kolana powinny być wyprostowane i przyciśnięte do brzegu łóżka,
 - ręce - muszą być wolne, aby można było objąć nimi pacjenta i pewnie go chwycić

równomiernie rozkładając ciężar,

- plecy - podczas podnoszenia powinny być wyprostowane, a górna część ciała ustabilizowana.

7. Podnoszony pacjent musi znajdować się jak najbliżej osoby podnoszącej go, aby uniknąć pochyień do przodu i na boki oraz skręceń kręgosłupa w trakcie dźwigania.

8. Do podnoszenia i przemieszczania pacjentów należy stosować sprzęt pomocniczy (podnośniki, maty ślizgowe, rolki, pionizatory, prześcieradła itp.).

9. Podczas przemieszczania pacjenta w obrębie łóżka bardzo pomocna jest metoda „na podkładzie” (lub prześcieradle).

- Podkład układamy tak, aby górny jego brzeg był powyżej barków, a dolny poniżej pośladków pacjenta.
- Jeśli między podkładem a łóżkiem pacjenta umieścimy śliską folię, wówczas wystarczy niewiele siły, by pacjenta przesunąć np. na brzeg łóżka (ślizgiem, chwytając za podkład, przesuwamy po folii; zawsze wykonujemy to ruchem do siebie, dlatego tak ważny jest dostęp do pacjenta z różnych stron łóżka).
- Przemieszczanie pacjenta na podkładzie lub prześcieradle powoduje, że tarcie przy przesuwaniu odbywa się wyłącznie między przesuwany podkładem (prześcieradłem) a pościelą pod nim, a nie między skórą pacjenta a materacem, co chroni skórę przed przypadkowym jej uszkodzeniem.
- Gdy przesuniemy pacjenta leżącego na plecach na prawy brzeg łóżka, można go łatwo obrócić na lewy bok: w pierwszej kolejności układa się jego głowę i ramiona, zwracając je w lewą stronę i pamiętając o tym aby lewa ręka nie została uciśnięta pod obróconym na bok ciałem. Następnie układa się nogi pacjenta, krzyżując prawą nogę nad lewą i zginając ją w prawym biodrze. Na koniec, stojąc po lewej stronie łóżka, ruchem do siebie obracamy pacjenta trzymając go za prawy bark i prawe biodro.

UWAGA! U osób starszych występują często zmiany zwyrodnieniowe stawów barkowych i biodrowych, wówczas kładziemy pacjenta na boku na tyle na ile pozwala ból sygnalizowany przez pacjenta.

10. Zasady przewożenia pacjentów:

- pacjenta na wózku siedzącym transportujemy pchając wózek oburącz przed sobą, stopy pacjenta powinny być umiejscowione na podnóżkach,
- pacjent na wózku leżącym powinien być transportowany przez dwie osoby, idąca z przodu powinna znajdować się z boku wózka leżącego (celem uniknięcia najechania na stopy), druga osoba powinna znajdować się z tyłu wózka pchając go oburącz przed sobą, należy zabezpieczyć pacjenta przed upadkiem poprzez podniesienie barierki,
- pacjentów transportujemy tylko na sprawnych wózkach,
- pracownik powinien być w obuwiu profilaktycznym z podeszwą antypoślizgową i krytym przodem.

11. Po zakończeniu pracy

1) Odłożyć/odstawić wyposażenie, sprzęt pomocniczy do miejsca do tego przeznaczonego.

2) Sprawdzić, czy pozostawiony sprzęt, wyposażenie nie stwarzają jakichkolwiek zagrożeń.

4.6 Uwagi końcowe

Należy zwracać szczególną uwagę na równomierne rozkładanie ciężaru względem układu mięśniowo-szkieletowego podczas przenoszenia/przemieszczania pacjentów o dużej wadze ciała, używać sprzętu pomocniczego do przemieszczania pacjentów, zachować prawidłową sylwetkę przy podnoszeniu.