

I. VARNOST IN ZDRAVJE PRI DELU

Preventiva

1. Zaposleni in študenti skrbimo za svoje zdravje z redno športno aktivnostjo, uporabo tehnik za ohranjanje duševnega zdravja in obiskom sistematskih zdravstvenih pregledov, ki jih za zaposlene zagotavlja delodajalec in za študente Ministrstvo za visoko šolstvo, znanost in inovacije.



2. Upošteujemo splošne higienske ukrepe za preprečevanje širjenja potencialnih okužb: higiena rok in higiena kašlja, prezračevanje prostorov ipd.



3. Spremljamo svoje zdravstveno stanje in v primeru simptomov okužbe ostanejo doma in ravnamo v skladu z navodili osebnega zdravnika.



4. Pri delu v kabinetu, laboratoriju ali drugih prostorih fakultete upoštevamo navodila za varno in zdravo delo, ki se nanašajo na konkretno delovno okolje. Ta navodila so na voljo pri neposrednem vodji dela oz. študijske dejavnosti (npr. vodja laboratorija, odgovorni delavec v laboratoriju, vodja vaj).



5. Smo generatorji prijetnega delovnega/študijskega vzdušja z izžarevanjem dobrega do sebe in soljudi. Dopusčamo različna mnenja in poglede, ki jih diskutiramo v prijateljskem vzdušju in na ustreznem strokovnem nivoju. Morebitna nesoglasja rešujemo SPROTI v odprti komunikaciji z vpletenimi oz. z odgovornimi osebami služb ali vodstvom fakultete.



6. V primeru osebne stiske se zaposleni lahko obrnejo za pomoč na osebnega zdravnika, kadrovske službe, dekanat ali na spodnjo povezavo; študenti pa na osebnega zdravnika, študentski referat, dekanat ali [psihosocialno svetovalnico](#).



7. Za varno, zdravo, prijetno in ustvarjalno delovno okolje skrbi tudi fakulteta (kot delodajalec in izvajalec študijskih dejavnosti) z izvajanjem ustreznih ukrepov, kot so preprečevanje, odpravljanje in obvladovanje nevarnosti pri delu in študiju, obveščanje in usposabljanje delavcev in študentov ter z ustrezno organiziranostjo in potrebnimi materialnimi sredstvi, s čimer zagotavlja tudi izboljševanje stanja in višjo raven varnosti in zdravja pri delu oz. študiju. Ta prizadevanja so vključena v vse aktivnosti fakultete na vseh organizacijskih ravneh.



Prva pomoč (poškodbe, naglo poslabšanje zdravstvenega stanja)

1. V primeru poškodbe nudimo prvo pomoč. Komplet za prvo pomoč se nahajajo v vseh lab-

oratorijih in v tajništvih kateder. Če za nudenje prve pomoči nismo usposobljeni, obvestimo ustrezno usposobljeno osebo oz. pokličemo nujno medicinsko pomoč na telefon 031 390 390 (na fakulteti) oz. 112. Sezname dodatno usposobljenih zaposlenih za nudenje prve pomoči so v tajništvih kateder ter pri vratarju.

2. Nezavest, prekinitev dihanja, srčni zastoj. V primeru suma,

da je oseba nezavestna, se najprej prepričamo, da je dostop do nje varen. V nadaljevanju preverimo njeno odzivnost na način, da ga nežno stresemo za ramena in glasno povprašamo, ali je v redu. Če je oseba neodzivna, poskusimo pridobiti pomoč iz okolice z glasnim klicem »na pomoč«. Takoj za tem neodzivno osebo obrnemo na hrbet in po možnosti razpremo zgornji del oblačil. Z zvrčanjem glave nazaj in dviganjem brade ter odstranitvijo morebitnih vidnih tujkov iz ustne votline sprostimo dihalno pot ter preverimo dihanje s poslušanjem z ušesom ob ustih in z opazovanjem gibanja prsnega koša. Če smo glede dihanja v dvomih, ravnamo, kot da oseba ne diha.



3. Če oseba diha, jo obrnemo v stabilni bočni položaj "položaj za nezvestnega" in

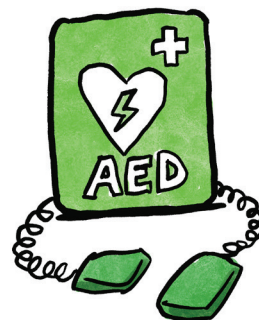
poskrbimo za nujno medicinsko pomoč (npr. s klicem na 112 ali tako, da nekoga pošljemo po pomoč). Taka oseba ne potrebuje oživljanja.



4. Če je nezavestna oseba poškodovana in sumimo na poškodbo hrbtenice, je ne premikamo. Pustimo jo ležati na hrbtu in poskrbimo za odprto dihalno pot. Obvezno nadzorujemo dihanje.

5. Če oseba ne diha oz. ne diha normalno, kličemo nujno medicinsko pomoč (npr. s klicem na 112 ali tako, da nekoga pošljemo po pomoč), pošljemo po avtomatski defibrilator (AED) in začnemo s temeljnimi postopki oživljanja. (TPO: predvsem stiski prsnega koša (zunanja masaža srca) s frekvenco 100 do 120 stiskov na minuto in globino 4 do 6 cm; stiske prsnega koša lahko kombiniramo z umetnim dihanjem (ponavljamo 30 stiskov in 2 vpiha)). Takoj ko je na voljo, uporabimo avtomatski defibrilator.

6. Defibrilator, ki ga uporabimo v primeru srčnega zastoja ali aritmije srca, se nahaja pri vratarju. Avtomatski defibrilator vas glasovno vodi skozi postopek uporabe ter pred sprožitvijo sam preveri, ali je defibrilacija potrebna ali ne. Navodila za uporabo si lahko preventivno ogledate na [povezavi](#).

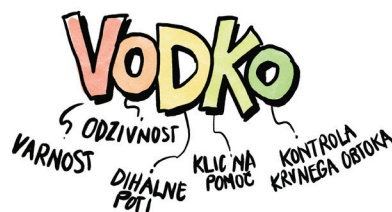


7. TPO izvajamo do prihoda reševalcev oz. do vzpostavitve dihanja in delovanja srca s pomočjo AED oz. do meja naših fizičnih zmožnosti. Če je prisotnih več oseb, se pri izvajanju TPO menjavamo.

8. Pravilno zaporedje ukrepanja si lahko zapomnimo s pomočjo besede VODKO: V-varnost,

O-odzivnost, D-dihalne poti in dihanje, K-klic na pomoč, O-kontrola in zagotovitev krvnega obtoka.

Opisani postopek ne velja v popolnosti za otroke in utopljenice.



9. Možganska kap. Ključno je pravočasno prepoznavanje znakov možganske kapi (GROM) in čim prejšnja zdravniška pomoč. G – oseba ima motnjo govora:

ne more se spomniti pravih besed, ali pa govori nerazločno.

R – roka ali noga postane šibka, ohromi, in je nespretna, roka visi ob telesu.

O – ena stran obraza se povese – ustni kot se povese.

M – pomembne so minute. Bolnik mora čim prej na urgenco. Takoj pokličemo 112.

Do prihoda reševalcev osebe nikakor ne pustimo same. Namestimo jo na varno mesto in jo po potrebi pokrijemo. Osebi ne dajemo hrane, pijače ali zdravil. Če bruha, osebo namestimo v stabilni bočni položaj.



10. Znake možganske kapi si torej lahko zapomnimo s pomočjo besede GROM, ki pa ima tudi simboličen pomen, saj možganska kap pride nenapovedana kot strela z jasnega in mora biti tudi naše ukrepanje hitro kot strela.