

חומר עזר לעובדים ולמנהלים

עזרה ראשונה בסיסית

זיהוי מצב חירום, הזעקת עזרה ומתן סיוע ראשוני עד הגעת
גורם רפואי

סוג מסמך:
חומר עזר כללי

קהל יעד:
עובדים, מנהלים וצוותי חירום

מהדורה:
1.0

תאריך:

המסמך אינו מחליף קורס עזרה ראשונה, הכשרה מעשית, הנחיות מוקד 101 או טיפול רפואי מקצועי.

1. מטרת המסמך והגבלות שימוש

מטרת חומר העזר היא לתת לעובדים מסגרת פעולה בסיסית וברורה במצב חירום רפואי: איך לזהות סכנה, איך להזעיק עזרה, איך לשמור על בטיחות המטפל והנפגע, ואיך לבצע פעולות ראשוניות פשוטות עד הגעת צוות רפואי.

חשוב: אין לבצע פעולה שאינכם מוסמכים לבצע או שאינכם בטוחים בה. במקרה של ספק - מתקשרים מיד למוקד 101 ופועלים לפי הנחיות המוקדן.

גבולות המסמך

- המסמך מיועד כהכוונה כללית בלבד ואינו מהווה אבחון רפואי.
- המסמך אינו מחליף הדרכת עזרה ראשונה מעשית על ידי גוף מוסמך.
- בכל אירוע חריג, פציעה משמעותית, חשש לפגיעה פנימית, איבוד הכרה, קוצר נשימה, כאב בחזה, פרכוס, כוויה משמעותית או חשיפה לחומר מסוכן - יש להזעיק עזרה רפואית.
- במקום עבודה יש לפעול גם לפי נוהלי האתר, נוהלי חירום, גיליונות בטיחות SDS, והנחיות ממונה הבטיחות/צוות החירום.

מספרי חירום בישראל

גורם	מספר	מתי מתקשרים
מד"א	101	מצב רפואי, פציעה, איבוד הכרה, חשד לאירוע לבבי, דימום, חנק, כוויה, חשיפה לחומר מסוכן
כבאות והצלה	102	שריפה, עשן, חילוץ, דליפת גז, סכנה מבנית
משטרה	100	אירוע ביטחוני, אלימות, תאונה עם צורך בסיוע משטירתי

2. סדר פעולה כללי בכל אירוע רפואי

1

עצירה והערכת סיכון

בודקים שאין סכנה למטפל: חשמל, אש, עשן, תנועה, חומר כימי, מכונה פעילה או רצפה מחליקה.

2

הזעקת עזרה

קוראים לעובד נוסף, מפעילים נוהל חירום, מתקשרים 101 ומעדכנים מנהל/צוות חירום.

3

גישה בטוחה לנפגע

משתמשים בכפפות חד פעמיות אם יש מגע עם דם/נוזלי גוף. אין להיכנס לאזור מסוכן ללא מיגון מתאים.

4

טיפול ראשוני בלבד

נותנים סיוע בסיסי לפי היכולת וההכשרה, ושומרים על קשר עם מוקד 101 עד להגעת צוות רפואי.

מידע שצריך למסור למוקד 101

נושא	מה למסור
מיקום מדויק	שם אתר, כתובת, קומה/אזור, שער כניסה, נקודת מפגש למלווה
מה קרה	נפילה, חבלה, כוויה, דימום, חשיפה לחומר, חשד לאירוע לבבי, חנק וכדומה
מצב הנפגע	בהכרה/לא בהכרה, נושם/לא נושם רגיל, מדבר, מתלונן על כאב, דימום פעיל
סיכונים במקום	חשמל, אש, עשן, חומר מסוכן, תנועה, מכונה, גובה, אזור מוקף
אמצעים זמינים	דפיברילטור, תיק עזרה ראשונה, מקלחת/משטפת עיניים, צוות חירום באתר

יש להציב עובד בכניסה לאתר כדי לכוון את האמבולנס לנקודה המדויקת.

3. כללי בטיחות למגיש עזרה ראשונה

לפני מגע בנפגע

- יש לוודא שהסביבה בטוחה ושאינן חשיפה לסיכון נוסף.
- יש ללבוש כפפות חד פעמיות כאשר יש דם, נוזלי גוף, פצע פתוח או הקאה.
- יש להימנע ממגע ישיר עם דם או חומרים לא מזוהים.
- אין להכניס ידיים של נפגע ואין לתת שתייה/מזון לנפגע שאינו במצב תקין.

מה לא עושים

לא לבצע	הסיבה
לא מזיזים נפגע ללא צורך	תזוזה לא מבוקרת עלולה להחמיר פגיעה, במיוחד לאחר נפילה, תאונה או חבלת גב/צוואר.
לא שולפים גוף זר מפצע עמוק	שליפה עלולה להגביר דימום או לגרום נזק נוסף. מייצבים את המקום וממתינים לצוות רפואי.
לא מורחים משחות/חומרים ביתיים על כוויה	חומרים לא מתאימים עלולים להחמיר את הפגיעה ולהקשות על טיפול רפואי.
לא נותנים תרופות על דעת עצמכם	ייתכנו אלרגיות, התוויות נגד או צורך בטיפול אחר.
לא מסכנים את המטפל	מטפל שנפגע הופך לנפגע נוסף. קודם בטיחות, אחר כך טיפול.

תיעוד בסיסי לאחר האירוע

לאחר סיום הטיפול הראשוני והעברת הנפגע לגורם רפואי, יש לתעד את האירוע: תאריך ושעה, מקום, תיאור קצר, עדים, פעולות שבוצעו, מי הוזעק, זמני הגעה, והאם נפתח דיווח פנימי/טופס תאונת עבודה.

4. נפגע מחוסר הכרה / חשד לדום לב

אירוע דחוף: נפגע שאינו מגיב או שאינו נושם נשימה רגילה מחייב הזעקת 101 מידית והבאת דפיברילטור, אם קיים באתר.

סדר פעולה בסיסי

1. בדקו תגובה: פנו לנפגע בקול ברור ובדקו אם הוא מגיב.
2. קראו לעזרה והורו לעובד אחר להתקשר 101 ולהביא דפיברילטור.
3. בדקו נשימה רגילה לפי ההנחיות שתקבלו ממוקד 101.
4. אם הנפגע אינו נושם רגיל - התחילו פעולות החייאה רק אם הוכשרתם לכך או לפי הנחיית המוקדן.
5. חברו דפיברילטור מיד כאשר הוא מגיע ופעלו לפי ההוראות הקוליות של המכשיר.
6. אין לגעת בנפגע בזמן שהמכשיר מנתח קצב או נותן הוראה לשוק חשמלי.

דפיברילטור - כללים מעשיים באתר עבודה

נושא	דגש
נגישות	המכשיר צריך להיות במקום מוכר, נגיש ומסומן. אין לנעול אותו בחדר שאינו זמין לעובדים.
הפעלה	פותחים את המכשיר, מקשיבים להוראות, מדביקים פדים לפי האיור ופועלים לפי ההנחיות.
אזור רטוב	יש להרחיק מים מהנפגע ככל שניתן ולשמור על בטיחות המטפלים.
מעקב	מומלץ לוודא תקינות סוללה, פדים, תאריך תפוגה וסימון מיקום במסגרת ביקורת תקופתית.

5. דימום, חתכים ופציעות שטחיות

דימום קל

- לבשו כפפות חד פעמיות.
- שטפו ידיים/השתמשו בחומר חיטוי לידיים לפני ואחרי טיפול.
- נקו סביב הפצע אם מדובר בפציעה קלה בלבד, וחבשו בתחבושת נקייה/סטרילית.
- בדקו אם העובד צריך המשך טיפול רפואי, חיסון טטנוס או פינוי.

דימום משמעותי

1. הזעיקו 101.
2. הפעילו לחץ ישיר וחזק על מקור הדימום בעזרת תחבושת סטרילית או בד נקי.
3. אם התחבושת נספגת, אין להסיר אותה - מוסיפים שכבת חבישה נוספת וממשיכים לחץ.
4. השכיבו את הנפגע במידת האפשר ושמרו עליו רגוע עד להגעת עזרה.
5. חסם עורקים ייעשה רק על ידי מי שהוכשר לכך או לפי הנחיית מוקד 101.

פינוי דחוף: דימום שאינו נעצר, דימום מפצע עמוק, פגיעה בראש/צוואר/חזה/בטן, קטיעה, חולשה משמעותית, חיוורון, הזעה קרה או ירידה במצב הכרה - מחייבים הזעקת 101.

דקירה / גוף זר

אין לשלוף גוף זר שחדר לעומק. יש לקבע סביבו בעדינות, למנוע תזוזה ולהזעיק עזרה רפואית.

6. כוויות, חום וחשיפה לעשן

כוויה תרמית - חום, קיטור או נוזל חם

- הרחיקו את הנפגע ממקור החום רק אם ניתן לעשות זאת בבטחה.
- קררו את אזור הכוויה במים זורמים פושרים. אין להשתמש בקרח.
- הסירו טבעות, שעונים או פריטים לוחצים סמוכים אם ניתן, לפני הופעת נפיחות.
- כסו בעדינות בכיסוי נקי/חבישה סטרילית שאינה נדבקת.
- בכוויה נרחבת, בכוויה בפנים/ידיים/איברי מין, בכוויה עם שלפוחיות משמעותיות, או בחשיפה לעשן - הזעיקו 101.

חשיפה לעשן

סימן	פעולה
שיעול, קוצר נשימה, צריבה בגרון או פיח סביב הפה/האף	הוציאו לאוויר נקי אם בטוח, הזעיקו 101 ודווחו על חשיפה לעשן.
איבוד הכרה או בלבול	101 מיד, אין לתת שתייה, יש לעקוב אחרי נשימה עד הגעת צוות רפואי.

מניעת החמרה

לא

לא קרח, לא שמן, לא משחה ללא הנחיה, לא ניקוב שלפוחיות, לא הסרת בגד שנדבק לעור.

כן

מים זורמים, כיסוי נקי, פינוי בעת הצורך, שמירה על חום גוף כללי.

7. חשיפה לחומרים כימיים / פגיעה בעיניים

במקום עבודה עם חומרים מסוכנים יש לפעול לפי גיליון הבטיחות SDS, סימון החומר, נוהל האתר והנחיות מוקד 101. אין להיכנס לאזור מזוהם ללא מיגון מתאים.

חשיפה לעור

1. הרחיקו את הנפגע מהמקור רק אם בטוח לעשות זאת.
2. הסירו בגדים/כפפות/נעליים מזוהמים בזירות, בלי לזהם אזורים נוספים.
3. שטפו בכמות גדולה של מים זורמים בהתאם להנחיות SDS או מוקד 101.
4. הזעיקו 101 כאשר יש כאב, צריבה, כוויה, חומר לא מזוהה, חשיפה נרחבת או קושי נשימתי.

התזה לעיניים

- הובילו מיד למשטפת עיניים/ברז מים זורמים.
- שטפו בעיניים פתוחות ככל שניתן למשך זמן ממושך, לפי SDS או הנחיית גורם רפואי.
- אין לשפשף את העיניים.
- יש לפנות להערכה רפואית לאחר חשיפה כימית לעיניים, גם אם יש שיפור בתחושה.

מידע חשוב לצוות רפואי

מידע	מה להכין
שם החומר	שם מסחרי, שם כימי, ריכוז, תווית מכל
SDS	להעביר לצוות הרפואי או לשלוח צילום
דרך החשיפה	עור, עיניים, נשימה, בליעה
משך החשיפה	שעת האירוע, משך חשיפה משוער, פעולות שטיפה שבוצעו

8. חנק, קוצר נשימה ותגובה אלרגית

חנק מגוף זר

- אם הנפגע משתעל ומצליח לנשום - עודדו שיעול והשגיחו עליו.
- אם אינו מצליח לדבר, להשתעל או לנשום - הזעיקו 101 מיד.
- פעולות לשחרור חסימת נתיב אוויר יבוצעו על ידי מי שהוכשר לכך או לפי הנחיית מוקד 101.
- אם הנפגע מאבד הכרה - יש לעדכן מיד את מוקד 101 ולפעול לפי הנחיות המוקדן.

קוצר נשימה / התקף אסתמה

פעולה	דגש
הושבה במנוחה	לא להשכיב בכוח. לאפשר תנוחה נוחה לנשימה.
הרחקה מגורם חשיפה	אבק, עשן, חומר כימי, אדים, ריח חריף.
סיוע בתרופה אישית	רק אם התרופה שייכת לנפגע והוא יודע להשתמש בה, או לפי הנחיית מוקד.
101	קושי נשימתי משמעותי, החמרה, כחלון, בלבול או חוסר תגובה.

תגובה אלרגית חריפה

נפיחות בפנים/שפתיים/לשון, קוצר נשימה, פריחה מפושטת, חולשה קשה או ירידה במצב הכרה הם סימנים אפשריים לתגובה אלרגית חריפה. יש להזעיק 101 מיד. שימוש במזרק אפינפרין ייעשה רק אם הוא שייך לנפגע ובהתאם להוראות שקיבל, או לפי הנחיית מוקד 101.

9. נפילות, חבלות, שברים ונקעים

לאחר נפילה או מכה חזקה

- אין להזיז את הנפגע אם יש חשד לפגיעת ראש, צוואר, גב, אגן או אם אינו מסוגל לקום.
- יש להזעיק 101 במקרה של איבוד הכרה, בלבול, הקאה, כאב חזק, חבלה משמעותית, דימום או חשד לשבר.
- יש להרגיע את הנפגע, למנוע התקהלות ולשמור על פרטיותו.

חשד לשבר / נקע

סימנים אפשריים	פעולה ראשונית
כאב חזק, נפיחות, עיוות, הגבלת תנועה, קושי בדריכה	מנוחה, הימנעות מהזזה מיותרת, קיבוע עדין במצב הקיים, פנייה לטיפול רפואי.
פצע פתוח באזור שבר	לא לדחוף עצם/רקמה פנימה. לכסות בעדינות בחבישה נקייה ולהזעיק עזרה.
חבלת ראש	השגחה, הזעקת 101 אם יש סימני החמרה, בלבול, הקאה, נמנום או אובדן הכרה.

תאונה עם מכונה / מלגזה / כלי עבודה

לפני טיפול - יש לוודא עצירת מכונה, ניתוק אנרגיה או הרחקת כלי הרכב/הציוד. אין להיכנס לאזור שבו קיימת סכנת לכידה, מחיצה או התחשמלות.

10. עילפון, פרכוס, חום וקור

עילפון / חולשה פתאומית

- השכיבו או הושיבו את העובד במקום בטוח ומאוורר.
- בדקו אם יש פציעה מנפילה.
- אין לתת שתייה או אוכל למי שאינו ערני לחלוטין.
- הזעיקו 101 אם יש כאב בחזה, קוצר נשימה, איבוד הכרה ממושך, בלבול, אירוע חוזר או החמרה.

פרכוס

- הרחיקו חפצים מסוכנים מסביב לנפגע ורפדו את סביבתו ככל שניתן.
- אין להחזיק בכוח את הנפגע ואין להכניס דבר לפיו.
- לאחר סיום הפרכוס, בדקו נשימה והזעיקו 101 בהתאם למצב ולפי נוהל האתר.

עומס חום / התייבשות

פעולה	סימן
העברה לצל/מיזוג, מנוחה, קירור הדרגתי, שתייה רק אם העובד ערני ומסוגל לשתות.	חולשה, סחרחורת, כאב ראש, בחילה, הזעה רבה
101 מיד. להתחיל קירור בטוח עד הגעת צוות רפואי.	בלבול, התמוטטות, חום גוף גבוה, חוסר הזעה או ירידה בהכרה

11. תיק עזרה ראשונה ודפיברילטור באתר

בדיקה תקופתית מומלצת

פריט לבדיקה	תקין	לא תקין	פעולה נדרשת
תיק עזרה ראשונה מסומן, נגיש ולא נעול ללא צורך			
כפפות חד פעמיות זמינות			
תחבושות, פדים סטריליים, פלסטרים, משולשים/חבישות לחץ לפי צורכי האתר			
מספרי חירום ושלט מיקום ציוד חירום			
משטפת עיניים/מקלחת חירום תקינה באזורי כימיקלים			
דפיברילטור: נורית תקינות, סוללה, פדים, תוקף, שילוט ונגישות			

ניהול ציוד

- יש למנות אחראי לבדיקת זמינות ותקינות ציוד עזרה ראשונה.
- יש לתעד שימוש בציוד ולהשלים מלאי לאחר כל אירוע.
- ציוד שפג תוקפו, נפתח, נרטב או הזדהם - יוחלף.
- באזורים עם סיכונים ייחודיים יש להתאים את הציוד להערכת הסיכונים: כימיקלים, חום, עבודה בגובה, מעבדה, חשמל, מכונות וכדומה.

מומלץ להציג באתר מפה/שלט עם מיקום תיק עזרה ראשונה, דפיברילטור, יציאות חירום, נקודת כינוס וטלפוני חירום.

12. טבלת תגובה מהירה

מצב	פעולה מיידיית	מתי 101
איבוד הכרה	בטיחות סביבה, קריאה לעזרה, בדיקת תגובה ונשימה לפי הנחיות מוקד	תמיד
דימום משמעותי	כפפות, לחץ ישיר, חבישה, לא להסיר חבישה ספוגה	דימום חזק/לא נעצר/פציעה עמוקה
כוויה	הרחקה ממקור, מים זורמים, כיסוי נקי	כוויה נרחבת, פנים, דרכי נשימה, כימיקלים, חשמל
חשיפה כימית	הרחקה בטוחה, שטיפה, SDS, מניעת זיהום משני	כאב, צריבה, חשיפה לעיניים, נשימה, חומר לא ידוע
חנק	עידוד שיעול אם נושם; אם לא - הזעקת עזרה ופעולה לפי הכשרה/מוקד	חוסר יכולת לדבר/לנשום/להשתעל
נפילה מגובה / חבלה קשה	לא להזיז, להרחיק סיכונים, השגחה	כאב חזק, חשד שבר, ראש/צוואר/גב, איבוד הכרה
קוצר נשימה	מנוחה, ישיבה נוחה, הרחקת גורם חשיפה	החמרה, כחלון, בלבול, קושי בדיבור

משפט פתיחה מומלץ בשיחת חירום

"שלום, אני מתקשר/ת מאתר _____ בכתובת _____ . יש כאן עובד שנפגע/לא מרגיש טוב. המצב שלו כרגע: _____. הסיכון במקום הוא: _____. יש אצלנו תיק עזרה ראשונה / דפיברילטור / צוות חירום."

13. הצהרת קריאה והבנה - לעובד

אני מאשר/ת כי קיבלתי חומר עזר בנושא עזרה ראשונה בסיסית, הוסבר לי כי המסמך אינו מחליף קורס עזרה ראשונה או הנחיות גורם רפואי, וכי במקרה חירום יש להזעיק עזרה ולפעול לפי נוהלי האתר והנחיות מוקד 101.

	שם העובד/ת
	תפקיד
	מחלקה
	שם מדריך/ה
	תאריך
	חתימת העובד/ת
	חתימת מדריך/ה

מקורות עזר מקצועיים

- מגן דוד אדום - הנחיות בנושא שימוש בדפיברילטור ועצירת דימום.
- משרד הבריאות - מידע לציבור בנושא קורסי עזרה ראשונה והחייאה בסיסית.
- פורטל החירום הלאומי - הנחיות עזרה ראשונה במצבי חירום.
- הנחיות בטיחות מעבדתיות מקובלות לגבי שטיפת עיניים וחשיפות כימיות.

מסמך זה הוא תבנית כללית. לפני פרסום באתר מומלץ להתאים לשם הלקוח, סוג הפעילות, הציוד הקיים באתר, נקודות הכינוס, טלפוני החירום הפנימיים ונוהלי הדיווח.