

Apstiprinu

PIKC "Liepājas Mūzikas, mākslas
un dizaina vidusskola"

Direktore _____

2019.gada 30 (I.Auzina)
Autentiski

DDI – 02 – 2019

Pirmās palīdzības sniegšana nelaimes gadījumos

Saskaņā ar Darba aizsardzības likuma 14.pantu;
MK noteikumiem Nr. 749 "Apmācības kārtība darba aizsardzības jautājumos" no 10.08.2010.;
MK noteikumiem Nr.713 "Noteikumi par kārtību, kādā nodrošina apmācību pirmās palīdzības
sniegšana, un pirmās palīdzības aptieciņas medicīnisko materiālu minimumu" no 03.08.2010.;
MK noteikumiem Nr.277 "Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo profilaktiskā veselības
aprūpe un pirmās palīdzības pieejamība izglītības iestādēs" no 23.03.2010.

1. Vispārējas prasības

1.1. Nelaimes gadījums nekavējoši jāpaziņo tiešajam darba vadītājam, pedagogam vai
citai pieaugušai personai, darba devējam.

1.2. Ja cietušais zaudējis samaņu vai nevar paitet, nekavējoties izsaukt neatliekamo
medicīnisko palīdzību pa tālrungi **113** vai zvanot uz 112 un piesakot notikušo nelaimes
gadījumu.

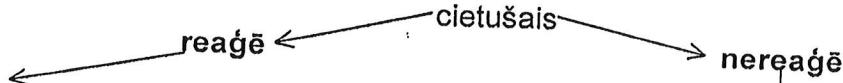
1.3. Pirms neatliekamās palīdzības ierašanās, cietušajam jāsniedz pirmā palīdzība.

Pirmā palīdzība ir palīdzība cietušajam, ko sniedz dzīvībai un veselībai kritiskos
apstākļos persona ar vai bez kvalifikācijas medicīnā, neatkarīgi no sagatavotības un
ekipējuma, savu zināšanu un iespēju apjomā. Lai pareizi sniegtu pirmo palīdzību,
glābējam ir jāievēro atsevišķu pasākumu secība:

- 1.3.1. izvērtēt paša un cietušā drošību (nevilkāt ārā no elektrības ietekmes
zonas, pirms strāva nav atslēgta);
- 1.3.2. nodzēst liesmu, atslēgt elektrību, izslēgt gāzi;
- 1.3.3. apturēt dzīvībai bīstamu asiņošanu;
- 1.3.4. uzstādīt brīdinājuma zīmes negadījuma vietas norobežošanai;
- 1.3.5. nepieciešamības gadījumā sniegt palīdzību pēc "A B C" shēmas; rīcība
atkarīga no apstākļiem.
- 1.3.6. "A B C" rīcības shēma:

Kāds guj un nekustas

cietušā atbildes reakcijas noteikšana - Jautā
"kas noticis", viegli pakratot aiz pleca



Rīcība:

- izvērtēt cēloni;
- nosaki ievainojumu;
- atkārtoti novērtē atbildes reakciju

nereagē

sauc palīgā, lūdz izsaukt ĀP

- pagriez cietušo uz muguras;
- novieto uz cieta pamata;
- nodrošini elpošļu caurlaidību **A**

Atliec cietušā galvu un izbīdi apakšžokli.
Galvas un kakla traumas gadījumā tikai izbīdi apakšžokli.

* pārbaudi cietušā elpošanu, skaties krūšu kuryja kustības, klausies elpošanas skaņas, sajūti elpošanas plūsmu.



- novieto cietušo stabilā sānu gujā
- novēro un sagaidi ĀP

neelpo

veic cietušajam divas ielpas

cietušā mākslīgā ventilācija (elpināšana) B

neiespējama

novērst cēloni (atvērt muti un izņemt svešķermenī, pielieto Heimilha paņēmienu)

veic divas ielpas

ventilācija

iespējama

pārbaudi miega artērijas pulsu ~ 5sek.

pulss

ir

nav

mākslīgi elpini apm.
12 X min

veic sirds netiešo masāžu pārmaiņus ar elpināšanu **C**

Ātrās medicīniskās palīdzības (ĀMP) izsaukšana (ar iespējamiem sakaru līdzekļiem, kā arī izmantojot garāmbraucējus vai gājējus). Jāziņo:

- kur noticis (precīzu negadījuma vietu);
- kas noticis;
- cik cietušo un kādi bojājumi;
- atbild uz pārējiem jautājumiem.

UZMANĪBU!

Ātrās palīdzības izsaukuma telefona numurs 112 uz šo numuru var zvanīt bez maksas no jebkura telefona, taksofona, arī mobilā telefona, neatkarīgi no tā, kura kompānija (LMT, BaltCom GSM, utt.) šo telefonu apkalpo. Zvanīt var arī tad, ja mobilais telefons ir atslēgts no operatora. Ja vien mobilais telefons ir tehniskā kārtībā, zvans 112 būs efektīgs vienmēr!

Pirmā palīdzība:

- sīkāku brūču pārsiešana;
- cietušo apsegšana vēsā laikā;
- bezsamaņā guļošo novietošana stabilā sānu guļā;
- satrauktu nomierināšana u.c.

Transportēšanas nepieciešamība: cietušo nedrīkst vest nepiemērotā transporta līdzeklī. Un tomēr tas jādara, ja:

- cietušais smok vai noasiņo;
- klimatiskie apstākļi pasliktina cietušā stāvokli;
- sakaru trūkums neļauj saņemt palīdzību;
- sieviete dzemdē.

2.Ievainojumi un asiņošana

2.1.Ievainojuma gadījumā vispirms brūce jāizsargā no netīrumiem un inficēšanās. Īpaši bīstama ir smilšu, zemes vai putekļu iekļūšana brūcē jo kopā ar tiem var iekļūt stinguma krampju un citu slimību izraisītāji.

2.2.Pirms pārsiešanas rūpīgi nomazgājiet rokas ar ziepēm, bet pirkstu galus noziediet ar joda tinktūru. Pie pārsienamā materiāla daļas, kura saskarsies ar brūci. kā arī pie pašas brūces nedrīkst pieskarties ar rokām.

2.3.No brūces nedrīkst iztīrīt smiltis, netīrumus, zemi, putekļus vai asins sarecējumus. kā arī mazgāt brūci ar ūdeni vai medikamentiem, apbērt ar pulveri vai noklāt ar ziedi, jo šo darbību rezultātā brūcē var iekļūt netīrumi un radīt tās sastrutojumu. Brūces dezinficēšanai tās malas var noziest ar joda tinktūru.

2.4.Individuālo pārsienamo paketi atveriet tā, kā norādīts uz iesaiņojuma. sterilo materiālu uzlieciet uz brūces un apsaitejiet. Ja individuālās paketes nav, pārsiešanai var izmantot parasto saiti, marli vai kabatas lakačiņu. Uz apsēja tajā vietā. kura saskarsies ar brūci, uzpiliniet nedaudz joda tinktūras, lai izveidotos traips, kas nedaudz lielāks par

brūci. Ja brūcē iekļuvusi zeme, smiltis vai putekļi, pēc pirmās pārsiešanas jāierodas medpunktā.

2.5.Ja brūce stipri asiņo un asinis tek pulsējošā strumē vai ar strūklu. veiciet pasākumus asiņošanas apturēšanai.

2.6.Samērā neliela stipruma asiņošanu apturiet uzliekot saiti. Ievainoto locekli paceliet uz augšu, asiņojošo brūci nosedziet ar individuālās paketes pārsienamo materiālu un, nepieskaroties brūcei, no virspuses piespiediet ar pirkstiem. Pēc 4....5 min asiņošanai jāapstājas. Pēc tam nenoņemot pārsienamo materiālu. virs tā uzlieciet vēl vienu kārtu no citas paketes vai gabaliņu vates un cieši apsaitējet. Ja asiņošana 4...5 minūšu laikā neapstājas, veiciet citus pasākumus.

2.7.Visbiežāk asiņošanu aptur, piespiežot artērijas. Uz cilvēka ķermeņa ir vairāki punkti, kuros artērijas var piespiest pie kaula. Ja artēriju piespiež virs brūces .t.i., tuvāk sirdij, tad asiņošana ātri apstājas. Visērtākās artēriju piespiešanas vietas parādītas 1.attēlā.

2.8.Drošāks paņēmiens ir ekstremitātes saliekšana locītavā virs brūces. Cietusajam uzlokiet piedurkni vai bikšu staru, izveidojiet auduma kamolu un ielieci bedrītē, kas izveidojas, saliecot locītavu. Pēc tam locītavu salieci līdz galam, bet ekstremitāti piesieniet pie ķermeņa (skat. 2.attēlu).Artērija locītavā tiek saspiesta, un asiņošana apstājas.

2.8.Ja locekli nevar saliekt (piem., ja ir kaula lūzums),uzlieciet žņaugu vai pinumu. Par žņaugu var izmantot jebkuru elastīgu izstiepjamu materiālu, parasti gumiju vai gumijas cauruli. Žņaugu uzliek divos gadījumos:

-ja asiņo brūce kājā. žņaugu uzliek uz gurna. bet ja brūce ir delnā vai apakšdelnā uz augšdelma.

2.9.Vietu,kur paredzēts uzlikt žņaugu, aptiniet ar mīkstu materiālu. piemēram marles saiti vai audumu. Žņaugu var uzlikt arī virs piedurknes vai biksēm. Žņaugu nostiepiet un cieši aptiniet ap locekli. Raugieties ,lai vijumi blīvi pieklautos cits citam. Žņaugu nedrīkst uztīt pārmērīgi cieši, lai neizraisītu nervu bojājumus. Ja pēc vairāku vijumu uztīšanas asiņošana neapstājas, žņaugu savelciet stingrāk.

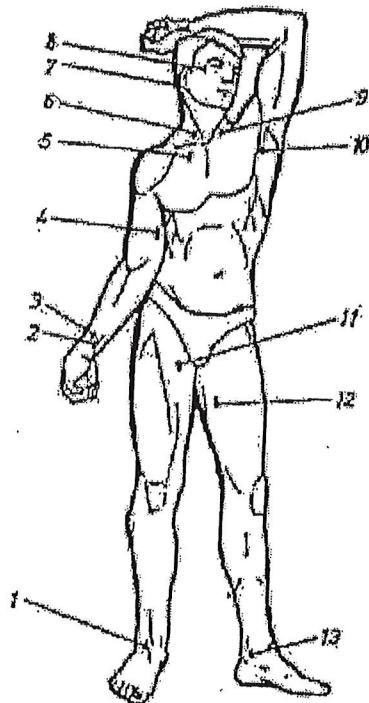
2.10.Ja nav piemērota materiāla žņauga izgatavošanai. var izmantot pinumu. Pinumu izgatavo no neizstiepjama materiāla Jostas. virves. savīta lakata, dvieļa).Arī šajā gadījumā locekli paceļ uz augšu un aptin ar mīkstu materiālu. tad uzliek pinumu un sasien to mezglā. Šajā mezglā ievietojiet nūjiņu un to grieziet. līdz asiņošana apstājas. Lai pinums neattītos. nūjiņu piesien. Tāpat kā žņaugu, ari pinumu nedrīkst savilkt pārmērīgi cieši.

2.11.Uzlikto žņaugu vai pinumu nedrīkst turēt ilgāk par 1,5.....2 stundām. Ja tur žņaugu ilgstoti, nepieplūst asinis. var sākties tā atmiršana.

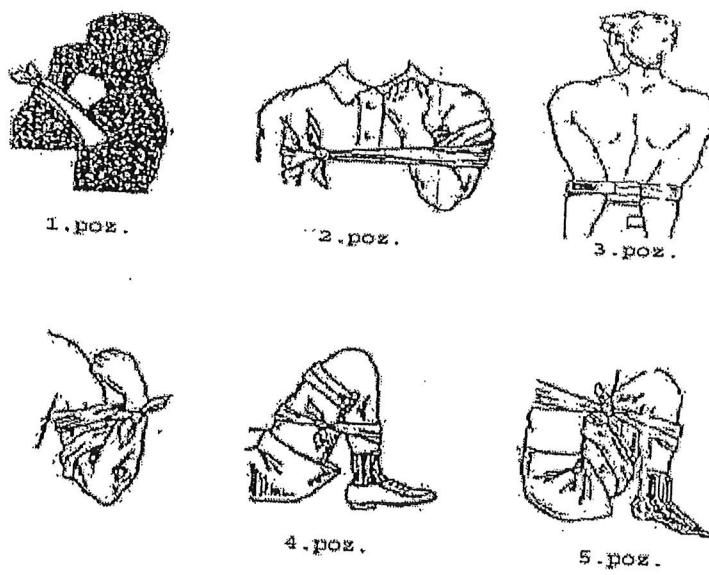
2.12.Lai apturētu asiņošanu no deguna, cietušo noguldiet uz muguras vai apsēdiniet un viegli atlieciet tā galvu, atpogājiet apkakli un uz virsdegunes un deguna uzlieciet aukstu kompresi .vienlaikus ar pirkstiem saspiežot nāsis. Degunā var ielikt gabaliņu marles vai vates, kas samērcēta ūdeprāža pārskābē.

1.attēls . Artēriju piespiešanas punkti uz cilvēka ķermēņa:

- 1-pēdas virsas,
- 2-elkoņa,
- 3-spieķa,
- 4-augšdelma,
- 5-zematslēgas,
- 6-labās miega,
- 7-pakauša,
- 8-denīju,
- 9-kreisās miega,
- 10-kreisās paduses,
- 11-labā augšstilba,
- 12-kreisā augšstilba,
- 13-mugurejā apakšstilba,



2.attēls. Asiņošanas pagaidu apturēšana, fiksējot ekstremitāti noteiktā stāvoklī.



1., 2. poz.-no augšdelma artērijas;

3..poza. - no zem atslēgaula artērijas;

4.poz.-no paceles artērijas;

5.poz.-no ciskas artērijas.

3.Lūzumi,sasitumi,izmežgījumi un saišu sastiepumi

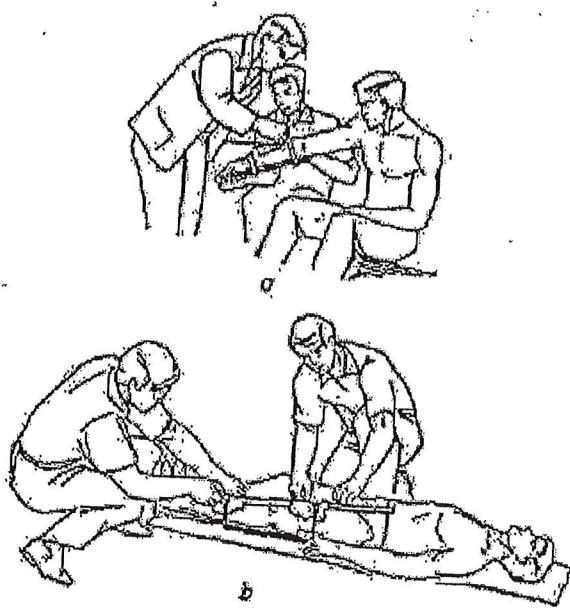
Kaulu lūzumi var būt slēgti un vaļēji. Slēgtā lūzumā lauztā kaula gali nerada brūci, bet vaļējā lūzumā-ievaino ādu un izveido brūci.

3.1.Kaulu lūzuma vai izmežgījuma gadījumā cietušo vispirms nolieciet tādā stāvoklī. lai traumētā ķermeņa daļa būtu nekustīga. Tas samazina sāpes un novērš iespējamos papildus bojājumus. Piem., slēgtā lūzuma izveidošanos par vaļēju.

3.2.Atslēgas kaula lūzumu vai izmežgījumu nosaka pēc sāpēm un izteikta uztūkuma atslēgas kaula rajonā. Sniedzot pirmo palīdzību, cietušajam padusē ielieciet nelielu vates vai cita materiāla kamolu un roku locītavā salieciet taisnā leņķī. Roku virs elkoņa piesaitējiet pie ķermeņa. tinot virzienā no rokas uz muguru, un roku pakariet lakatiņā pie kakla. Ja cietušais jūt asas sāpes, uz traumētās vietas uzlieciet aukstu kompresi. Pēc pārsiešanas cietušo nosūtiet uz medpunktu.

3.3.Rokas lūzumu vai izmežgījumu nosaka pēc šādām pazīmēm nedabīga rokas forma, sāpes kaulā, nedabīgs rokas kustīgums vietā, kur nav locītavas, pietūkums. Sniedzot pirmo palīdzību, pie traumētas rokas piesaitējiet šinu vai kādu līdzīgu priekšmetu (dēļa galu, finiera gabalu),lai locītavas zem un virs lūzuma vietas būtu nekustīgas (sk.3.attēlu).

3.attēls Šinas uzlikšana



a- uzrokas, b-uz kājas

3.4.Ja ir valējs rokas lūzums, uz brūces vispirms uzlieciet pārsēju. Ja šīnu nav no kā izgatavot, roku piesaitē pie ķermeņa tāpat kā atslēgas kaula lūzuma gadījumā un pakar lakatiņā pie kakla.

3.5.Ja izmežģījuma gadījumā roka ir atvirzīta no ķermeņa starp roku un ķermenī ielieciem mīksta materiāla (piemēram, apģērba) vīstokli. Ja nav saites un lakatiņa, izmežģīto roku var iekārt svārku malā.

3.6.Lai samazinātu sāpes, izmežģījuma vietā uzlieciet aukstu kompresi.

3.7.Delnas vai pirkstu lūzuma vai izmežģījuma gadījumā roku piesaitējet pie šinas. kuras platumis vienāds ar delnas platumu. Šīnai jāsākas no augšdelma vidus un jāsniedzas pāri pirkstu galiem. Zem plaukstas iepriekš palieciem vates vai cita mīksta materiāla kamolu, lai pirksti būtu viegli saliekti. Uz traumētās vietas uzlieciet aukstu kompresijai mazinātu sāpes.

3.8.Kājas lūzumu vai izmežģījumu var noteikt pēc šādām pazīmēm: sāpes kaulā, pietūkums, nedabīga kājas forma, nedabīgs kustīgums vietā, kur nav locītavas. Sniedzot pirmo palīdzību ,pie kājas piesaitējet šinas, lai kāja locītavās būtu nekustīga. Šīnām jāsniedzas no pēdas apakšas pāri cirkšņa locītavai (skat. 3.att.b.)Piesaitējot šīnu, jācenšas to darīt tā, lai kāja nebūtu jāpaceļ uz augšu.

3.9.Rokas vai kājas lūzuma un izmežģījuma gadījuma nemēģiniet kaulus ievilkt. Iai neradītu cietušajam papildus traumas.

3.10.Ja lauztas ribas. cietušais sajūt sāpes elpojot, klepojot, šķaudot un kustoties. Sniedzot pirmo palīdzību, cietušajam izelpas brīdī cieši nosaitējet krūtis vai tās cieši savel-ciet ar dvieli.

3.11.Ja cilvēks nokrīt no augstuma vai tiek apbērts. var notikt mugurkaula lūzums. Šāda lūzuma gadījumā cietušais jūt asas sāpes mugurkaulā. viņš nevar saliekt muguru un apgriezties. Sniedzot pirmo palīdzību, zem cietušā muguras pabāziet dēli vai arī apgrieziet viņu uz vēdera. To darot, nedrīkst cietušo pacelt vai saliekt viņa ķermenī jo tā var izraisīt muguras smadzeņu bojājumus. Nekavējoties jāizsauc ātrā palīdzība vai ārsti.

3.12.Ja cilvēks saņem triecienu pa galvu, iespējams galvaskausa lūzums. Galvaskausa lūzuma gadījumā cietušais parasti ir bezsamaņā un notiek asiņošana no ausīm vai mutēs. Sniedzot pirmo palīdzību, cietušajam atvēsiniet galvu ar aukstu kompresi, pūsli ar sniegū vai ūdeni. Nekavējoties izsauciet ātro palīdzību vai nogādājiet cietušo medpunktā.

3.13.Ja ir sastieptas saites, piemēram, kad cilvēks paklupis un sagriezusies pēda, locītavā rodas asas sāpes un pietūkums. Sāpošajā vietā uzlieciet aukstu kompresi un apsēju.

4.Apdegumi,siltuma un saules dūrieni, apsaldējumi, elektrotraumas

4.1.Apdegumi.

4.1.1.Atkarībā no bojājumu dziļuma izšķir trīs apdeguma pakāpes: pirmā pakāpe-ādas apsārtums, otrā pakāpe-āda pārklājas ar ūdenstulznām. trešā pakāpe-ādas apoglošanās (atmiršana).

Sniedzot pirmo palīdzību, apdedzināto vietu atbrīvojiet no apgērba vai apaviem, cenšoties nenoraut ādu. pārsieniet ar individuālās paketes sterilo materiālu un pēc iespējas ātrāk cietušo nosūtiet uz medpunktu.

4.1.2.Ja elektrometināšanas laikā apdedzinātas acis, cietušajam uz acīm uzlieciet aukstu kompresi-tīru audumu, kas samitrināts borskābes šķīdumā, un pēc iespējas ātrāk nogādājiet cietušo medpunktā.

4.1.3.Ja uz ādas nokļuvušas agresīvas ķīmiskās vielas (skābes, kaustiskā soda, nedzēstie kaļķi), vispirms apdedzināto vietu 10.... 15 min mazgājiet ar spēcīgu ūdens strūklu. Pēc tam uzlieciet apsēju, kas samitrināts dzeramās sodas šķīdumā (ja apdegumu izraisījusi skābe) vai borskābes šķīdumā (ja apdegumu izraisījusi kaustiskā soda vai nedzēstie kaļķi).

4.2.Siltuma un saules dūrieni.

4.2.1.Siltuma dūrienu var dabūt ja organisms pārkarst, cilvēkam uzturoties telpās ar augstu gaisa temperatūru; saules dūrienu var izraisīt ilgstoša uzturēšanās saulē bez galvassegas. Kā siltuma, tā arī saules dūriena gadījumā cilvēkam rodas vājums, reiboņi. slikta dūša, trokšņi ausīs, nevienmērīga elpošana, paātrināta sirdsdarbība. Smagos gadījumos iestājas bezsamaņas stāvoklis.

4.2.2.Sniedzot pirmo palīdzību, cietušo novietojiet ēnā svaigā gaisā. atpogājiet viņam apkakli, ar aukstu ūdeni apslakiet galvu un krūtis. pēc tam uz galvas. krūtīm un vēdera uzlieciet mitru lakaļu vai dvieli un dodiet cietušajam padzerties aukstu ūdeni. Ja pavājinās vai izbeidzas elpošana jāveic mākslīgā elpināšana.

4.3. Apsaldējumi.

4.3.1.Apsaldētajās ķermeņa daļās tiek pārtraukta asinsrite. Pirmās palīdzības galvenais uzdevums ir asinsrites atjaunošana un ķermeņa apsaldētās vietas sasildīšana līdz normālai temperatūrai, t.i. līdz 37 °C.

4.3.2.Apsaldētās vietas uzmanīgi norīvējiet ar sausu, siltu cimdu vai mīkstu vilnas audumu. Nav ieteicams norīvēšanai izmantot sniegu. jo tajā var būt smilšu graudiņi un ledus gabaliņi. kas saskrāpē ādu.

4.3.3.Kad apsaldētajā vietā āda kļūst sārta, to ieziediet ar eļļu vai vazelīnu un uzlieciet apsēju.

4.4.. Elektrotrauma

4.4.1.Elektrotraumas ir elektriskas strāvas izraisīts organisma bojājums. Elektriskās strāvas ietekmē organisma audos rodas apdegumi. Izmaiņas rodas ne tikai strāvas avota saskares vietā, bet arī dziļāk - visā strāvas ceļā. Apdegumi ir dzeltenīgi brūni vai pat melni. Iedarbojoties strāvai, bieži vien ir ļoti grūti, vai pat pilnīgi neiespējami atraut roku no strāvas avota.

4.4.2.Strāvas iedarbībā rodas:

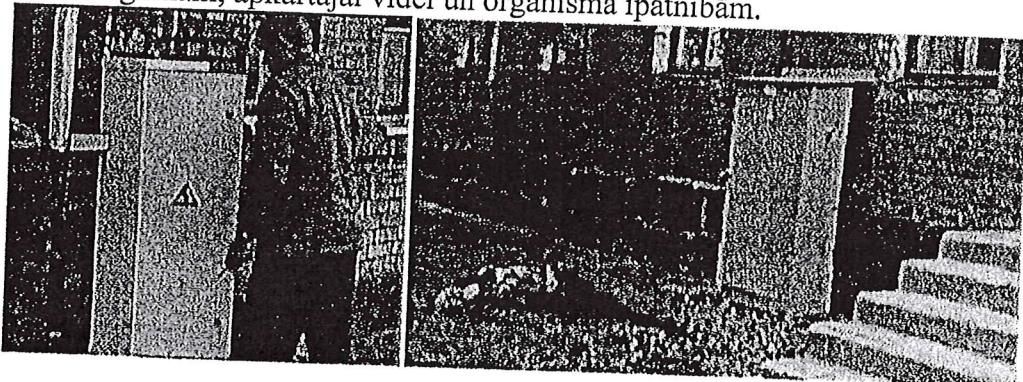
dažādu muskuļu grupu spēcīgs sasprindzinājums, kas var izraisīt kaulu lūzumus, muskuļu spazmas var pārņemt visus muskuļus, ieskaitot diafragmu un starpribu muskuļus, tā izraisot elpošanas apstāšanos,

ilgāks kontakts izraisa arī sirdsdarbības apstāšanos un nāvi. Stiprāka strāva, pat īslaicīga kontakta rezultāta var momentāni izraisīt sirdsdarbības apstāšanos, strāva, ejot caur ķermeņa audiem, rada siltumu, un rodas apdegumi.

4.4.3. Negadījumos liela nozīme ir ķermeņa elektriskajai pretestībai, kas atkarīga no daudziem apstākļiem: apģērba, ādas biezuma un mitruma, cilvēka kontakta ar zemi. Ādas pretestība palielinās līdz ar tās biezumu, bet samazinās, ja āda ir mitra. Jo mazāka ir ādas pretestība, jo jūtamāka un dzīļāka ir strāvas iedarbība. Arēji redzamie bojājumi, ja āda ir plāna un var būt niecīgi. Savukārt paaugstinoties ādas pretestībai virspusējie apdegumi ir vairāk izteikti, bet bojājumi nav tik dzīli un bīstami. Strāvas radītie apdegumi visvairāk izteikti ir kontakta vietā. Tie ir pelēcīgi, nesāpīgi.

Līdzīgas brūces var būt arī strāvas izejas vietā.

Bīstamāka ir maiņstrāva un strāva ar lielāku spriegumu. Nozīme ir arī strāvas iedarbības ilgumam, apkārtajai videi un organisma īpatnībām.



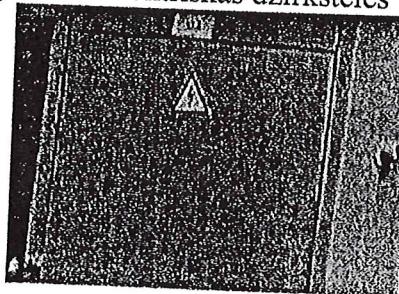
Lai nogalinātu zirgu, pilnīgi pietiek ar 36 Voltu spriegumu, bet cilvēkam strāva līdz 24 V parasti dzīvībai nav bīstama.

4.4.4. Sniedzot palīdzību ir jāievēro atšķirība starp:

- zemsriegumu (spriegums līdz 1000 V),
- augstsriegumu (spriegums virs 1000 V).

Augstsrieguma ierīces ir apzīmētas ar brīdinājuma plāksnīti. Izslēgt šo elektrolīniju (kas savieno elektroapgādes uzņēmumu un transformatora staciju) var tikai specializēts dienests.

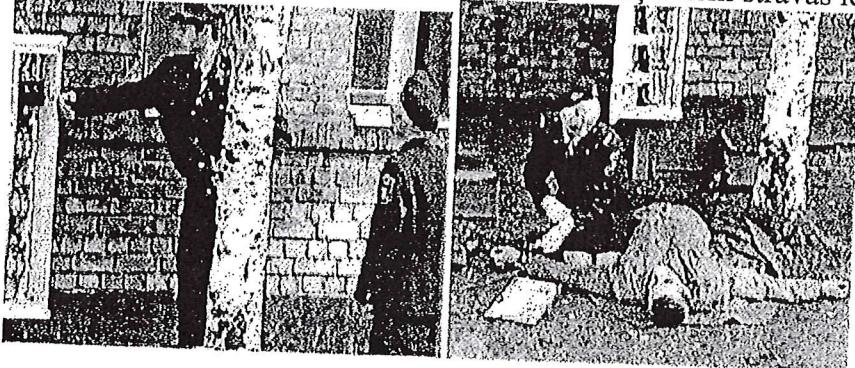
Tuvoties strāvas avotam ar 1000 un vairāk voltu spriegumu jau ir bīstami, jo var notikt tās "pārlēkšana" uz ķermenī elektriskās dzirksteles veidā.



Ja nav zināms spriegums, tad labāk ir ieturēt vismaz 10 metru attālumu.

Atcerieties! Līdz šim visi mēģinājumi nespeciālistam pašam glābt cietušo, kurš atrodas augstsrieguma strāvas iedarbībā, ir beigušies ar paša glābtmēģinātāja nāvi.

Levērojiet: neuzmanīgi rīkojoties ar elektriskām ierīcēm vietās, kur var piekļūt ūdens (virtuvē, vannas istabā, pagrabā, garāžā) var ļoti viegli nokļūt zem strāvas iedarbības.



4.4.5.Palīdzība:

- Pats pirms ir **atbrīvot cietušo no strāvas iedarbības**. To var izdarīt izslēdzot strāvu ar slēdziem, izskrūvējot drošinātājus utt. ja to nevar izdarīt, tad mēģināt izvilkta cietušo no bīstamās zonas ar elektrību nevadošiem priekšmetiem (gumijas, sausa koka u.t.t.). **Tālākā rīcība ir atkarīga no cietušā stāvokļa:**
- ja cietušais ir bezsamaņā, pirms uzdevums ir novērtēt elpošanu un asinsriti. Ja nepieciešams sākt mākslīgo elpināšanu un netiešo sirds masāžu. *Pareizi izdarīta atdzīvināšana elektrotraumas gadījumā ir ļoti efektīga!*
- apdeguma brūcēm uzlikt tīru pārsēju,
- izsaukt ātro palīdzību.

Īpašs gadījums - zibens trauma

Pazīmes:

bīstami sirdsdarbības ritma traucējumi.
izteikti apziņas traucējumi.

5.Svešķermenī

5.1.Svešķermenis elpcelos

Bīstami – smakšana!

Palīdzība: Ja cietušais svešķermenī pats nespēj atklepot, tad palīdzī viņam: uzsit vairākas reizes starp lāpstījām; lieto Heimilha paņēmienus:

- stāvus,
- guļus.

5.2. Svešķermenis brūcē

Palīdzība: neizvelc svešķermenī;
pārsien brūci kopā ar to.
Dzīvībai bīstamas asiņošanas apturēšanai izmanto žņaugu, bet ne spiedošu pārsēju!

5.3.Svešķermenis acī

Palīdzība: Ja svešķermenī ir iedūries acī:

neizvelc to;
uzliec pārsēju abām acīm;

5.4. Sveškermenis ausī

Palīdzība: Ja auss eja ir iekļuvis kukainis, tad noslīcini to, iepilinot ausī eļļu vai ūdeni.

6. Slimības.

6.1. Krampji

Palīdzība: nefiksē slimo;
nemēģini atvērt sakostos zobus;
pasargā galvu.

6.2. Sāpes krūtīs, žaudzoša sajūta krūtīs

Palīdzība: nodrošini mieru;
palīdzi slimniekam ieņemt visērtāko ķermeņa stāvokli;
palīdzi slimniekam ieņemt viņa paša jau zināmās zāles;
ABC, ja nepieciešams;

6.3. Sāpes vēderā

Palīdzība: nedod ēst, nedot dzert;
nedod pretsNMPju medikamentus, nesildi;
palīdzi slimniekam novietoties visērtākajā stāvoklī;

6.4. Elpas trūkums

Palīdzība:

nodrošini slimniekam mieru un svaigu gaisu,
ļauj izvēlēties slimniekam visērtāko pozu;
dod slimniekam tikai viņa paša jau zināmās zāles;

6.5. Psihiskais uzbudinājums

Palīdzība:

saglabā mieru;
iejaucies tikai tad, ja tas apdraud pašu slimnieku vai citus.

6.6. Cukura diabēts

Cukura līmeņa pazemināšanās asinīs var izraisīt dzīvībai bīstamu stāvokli.

Pazīmes:

bada, vājuma sajūta;
slapja āda;
bezsamaņa.

Palīdzība:

ja slimnieks ir samaņā – dod cukuru saturošus dzērienus vai ēdienu;
ABC, ja nepieciešams.

7. Kodumi

7.1. Dzīvnieku kostas brūces

Palīdzība:

brūci mazgā ar ziepēm;
pārsien brūci;

nogādā cietušo medicīnas iestādē, kur var izdarīt potēšanu pret trakumsērgu.

7.2. Čūskas kodums

Palīdzība:

neliec žņaugu, nesūc indi ar muti, negriez, nepiededzini;
centies nekustināt sakosto ekstremitāti;
ABC, ja nepieciešams;

7.3. Insektu kodumi mutes dobumā.

- * **Bīstami! Iespējama elpceļu nosprostošanās un smakšana tūskas dēļ.**

Palīdzība:

nekavējoties sauc NMP;
dod sūkāt ledu vai maziem malkiem aukstu dzeramo;
dzesēt kaklu no ārpuses.

7.4. Ērču kodums

Palīdzība:

neizmanto nekādas vielas (eļļu, spiritu, ēteri) ērces izvilkšanai;
nesaspied ērci;
izvelc ērci ar diega cilpas palīdzību.

Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta tālrunis – 112

Neatliekamās medicīniskās palīdzības tālrunis – 113

Aptieciņā nepieciešamais

Nr. p.k.	Pirmās palīdzības komplekta priekšmetu, materiālu nosaukumi, izmēri, iepakojuma veids	Minimālais skaits
1	Vienreiz lietojami cimdi iepakojumā (pāris)	2
2	Spraužamadatas	4
3	Šķēres (10–14 cm) ar noapaļotiem galiem	1
4	Mākslīgās elpināšanas maska ar vienvirziena gaisa vārstuli iepakojumā	1
5	Trīsstūrveida pārsējs (96 x 96 x 136 cm) iepakojumā	2
6	Leikoplasts (2–3 cm) spolē	1
7	Brūču plāksteri (dažādu izmēru) sterilā iepakojumā	15
8	Tīklveida pārsējs Nr.3 (40 cm)	3
9	Marles saites (4 x 0,1 m) sterilā iepakojumā	4
10	Marles saites (4 x 0,05 m) sterilā iepakojumā	2
11	Pārsienamās paketes sterilā iepakojumā	2
12	Marles komplekts (600 x 800 mm) sterilā iepakojumā	1
13	Marles komprese (400 x 600 mm) sterilā iepakojumā	1
14	Marles komprese (100 x 100 mm) sterilā iepakojumā	5
15	Folijas sega (viena puse metalizēta, otra – spilgtā krāsā) iepakojumā	1
16	Medicīnisko materiālu saraksts valsts valodā	1

Instrukcijas sastādīšanā izmantoti LR Labklājības ministrijas Katastrofu Medicīnas centra materiāli.