



Finansē
Eiropas Savienība



Valsts ugunsdzēsības
un glābšanas dienests

Civilā aizsardzība un katastrofas pārvaldīšana

6. modulis.

Pirmās palīdzības pamata zināšanas

Izstrādāts, balstoties uz Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta izstrādāto dokumentu «Vadlīnijas pirmās palīdzības sniegšanā – pamata zināšanas un prasmes»

Izstrādāts Eiropas Komisijas Civilās aizsardzības finanšu instrumenta „Track1” programmas projekta “Visaptverošas civilās aizsardzības un katastrofas pārvaldīšanas apmācības izveide valsts institūcijām, pašvaldību civilās aizsardzības komisijām, augstskolām, Ugunsdrošības un civilās aizsardzības koledžai, kā arī drošības padomu izveide sabiedrībai” (ECHO/SUB/2022/TRACK1/884396) ietvaros

Satura rādītājs



6.1. Ievads

6.2. Rīcība negadījuma vietā

6.3. Atdzīvināšanas pasākumi

6.4. Pirmās palīdzības pasākumi

6.5. Aptieciņas saturs



Mērķis



Iepazīstināt dalībniekus ar:

- ▶ pirmās palīdzības jēdzienu;
- ▶ rīcību negadījuma vietā;
- ▶ atdzīvināšanas pasākumiem un pirmās palīdzības pasākumu soļiem.

Sasniedzamie rezultāti



Apmācības dalībnieki:

- ▶ prot paskaidrot, kas ir pirmā palīdzība;
- ▶ zina, kā rīkoties negadījuma vietā (tai skaitā izsaukt palīdzību);
- ▶ prot sniegt pirmo palīdzību dzīvībai bīstamās situācijās.



6.1. Ievads

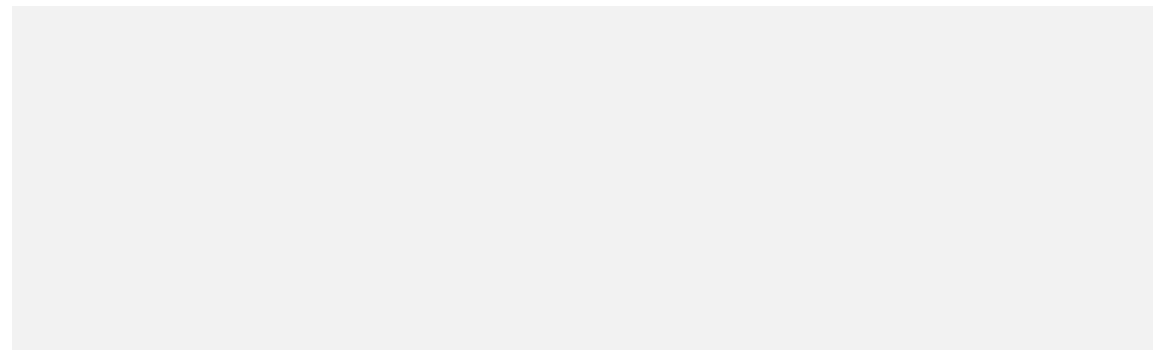
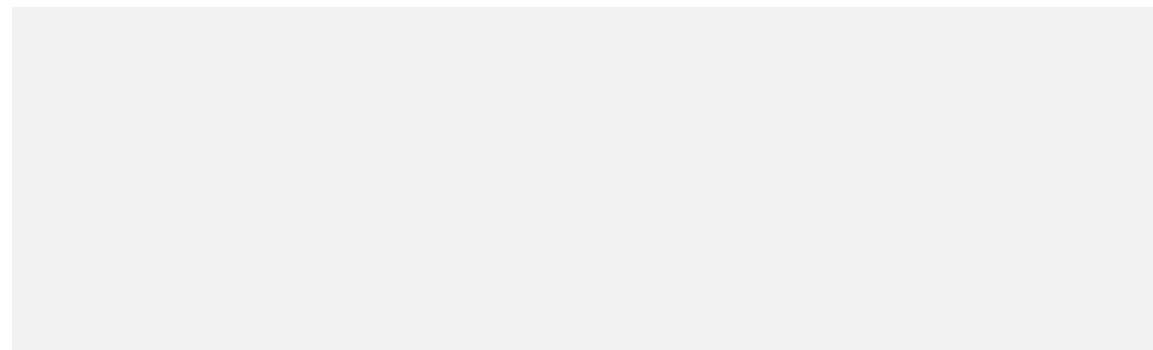


Vai Jūs zināt, kas ir pirmā palīdzība? Kā tā atšķiras no neatliekamās medicīniskās palīdzības?

Pirmā palīdzība



Neatliekamā medicīniskā palīdzība



Vai Jūs zināt, kas ir pirmā palīdzība? Kā tā atšķiras no neatliekamās medicīniskās palīdzības?

Pirmā palīdzība



Palīdzība, ko cietušajiem (saslimušajiem) dzīvībai vai veselībai kritiskā stāvoklī savu zināšanu un iespēju apjomā sniedz personas ar kvalifikāciju medicīnā vai bez tās neatkarīgi no sagatavotības un ekipējuma.



Šo apmācību fokuss

Neatliekamā medicīniskā palīdzība



Palīdzība, ko cietušajiem (saslimušajiem) dzīvībai vai veselībai bīstamā kritiskā stāvoklī sniedz šādiem gadījumiem īpaši sagatavotas (apmācītas, ekipētas) personas ar atbilstošu kvalifikāciju medicīnā, kurām saskaņā ar šo kvalifikāciju ir juridiska atbildība par savu darbību vai bezdarbību un tās sekām.

Pirmās palīdzības sniegšanas vispārējs raksturojums:



- Atpazīt, novērtēt un noteikt pirmās palīdzības pasākumu nepieciešamību slimības vai ievainojuma gadījumā
- Sniegt aprūpi, izmantojot zināšanas un prasmes, ievērojot drošības prasības un ierobežojumus
- Rīkoties glābšanas ķēdītes ietveros līdz Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta ierašanās brīdim



6.2. Rīcība negadījuma vietā



Kādā secībā notiek glābšanas ķēdīte? Kuros soļos Jums ir uzdevums iesaistīties?



Lūdzu, sarindojiet soļus pareizā secībā! Kuros soļos, Jūsaprāt, Jums ir uzdevums iesaistīties?

Palīdzības
izsaukšana

Neatliekamā
palīdzība

Tūlītējie pasākumi

Slimnīca

Cietušā aprūpe

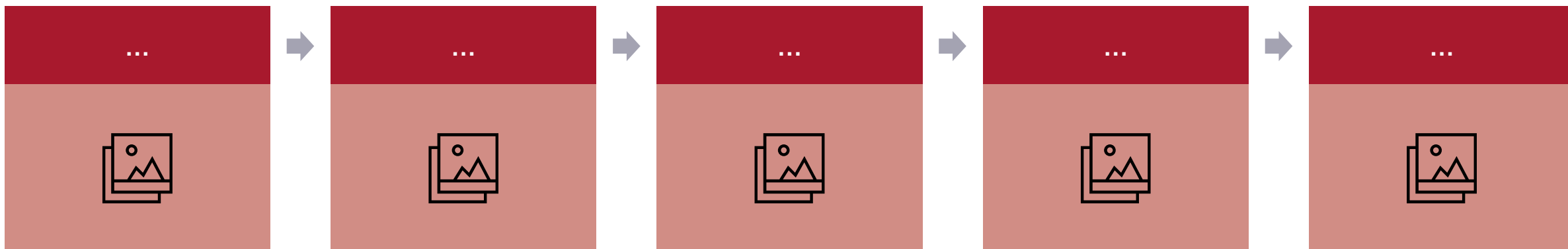
1

2

3

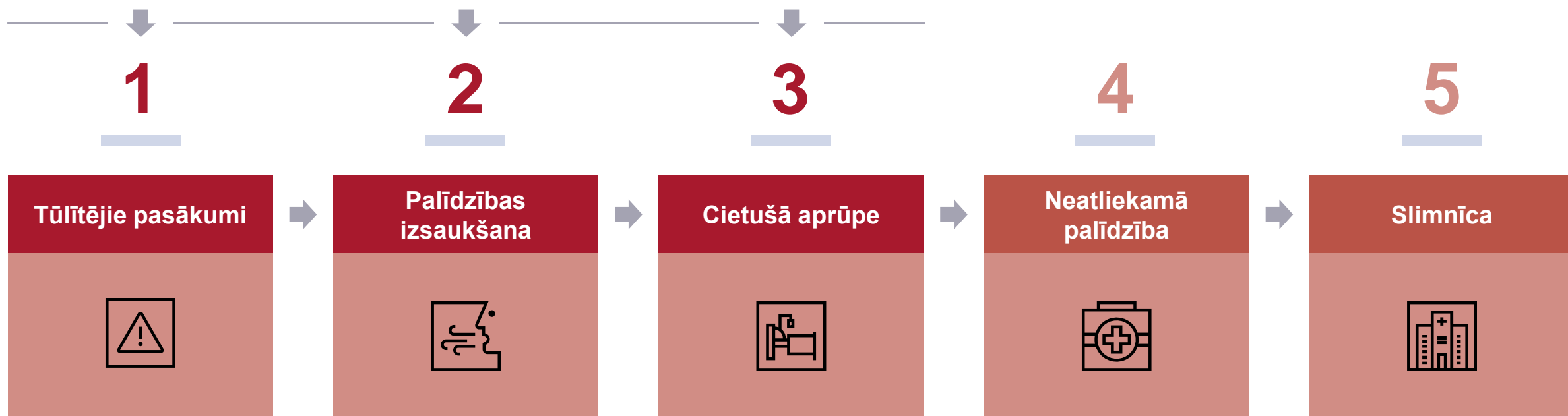
4

5



Kādā secībā notiek glābšanas ķēdīte? Kuros soļos Jums ir uzdevums iesaistīties?

Katra ķēdīte ir tikai tik stipra, cik stiprs ir tās vājākais posms.
Jūsu uzdevums ir darboties **pirmo trīs** glābšanas ķēdītes posmu ietvaros.



Kādi tūlītējie pasākumi jāveic?

Tūlītējie
pasākumi

Palīdzības
izsaukšana

Cietušā
aprūpe

Glābēja drošība

- ▶ Novērtējiet, vai palīdzības sniegšana Jūs neapdraud
- ▶ Ja iespējams, lietojiet aizsardzības līdzekļus
- ▶ Infekciju apdraudējuma gadījumā lietojiet mutes un deguna aizsegu sev un, ja iespējams, cietušajam



Ārēju briesmu novēršana

- ▶ Gāzes noslēgšana
- ▶ Degoša apģērba nodzēšana
- ▶ Elektrības atslēgšana
- ▶ Brīdinājuma zīmju uzstādīšana
- ▶ U.c.

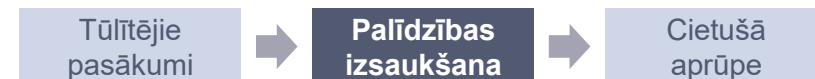


Cietušā dzīvības glābšanas pasākumi

- ▶ Asiņošanas apturēšana
- ▶ Sirds masāža
- ▶ Elpināšana



Kā izsaukt palīdzību?



Sauciet pēc apkārtējo palīdzības!



Ja protat palīdzēt, tad lūdziet neatliekamo palīdzību izsaukt kādam citam

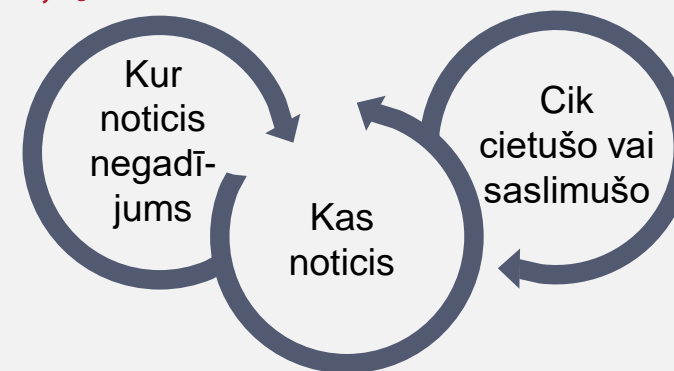
Izsauciet Neatliekamo palīdzību



Zvaniet, izmantojot:

- 113
- 112
- Mobilās lietotnes, piemēram, eVeselībasPunkts, Mana Drošība, 112 Latvija

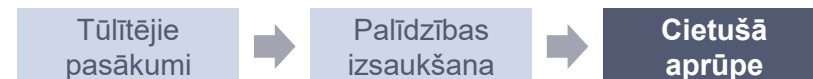
Ziņojiet:



Svarīgi!

- Nepārtrauciet sarunu, pirms to nav izdarījis dispečers
- Atbildiet uz dispečera jautājumiem, uz klausiet padomus
- Sniedziet palīdzību līdz Neatliekamās palīdzības ierašanās brīdim

Kādi tūlītējie pasākumi jāveic?



Turpiniet sniegt palīdzību līdz Neatliekamās palīdzības ierašanās brīdim:

- Bez vajadzības nemainiet cietušā pozu
- Palīdziet ieņemt cietušajam ērtāko pozu vai to noguldi
- Uzmaniet, vai cietušā stāvoklis nepasliktinās
- Gādājiet par cietušā komfortu

Pasargājiet cietušo no apkārtējās vides iedarbības:

- Neļaujiet atdzist cietušajam (piemēram, ietiniet folijas segā)
- Pasargājiet no pārkaršanas (piemēram, pārvietojiet vēsākā vietā)

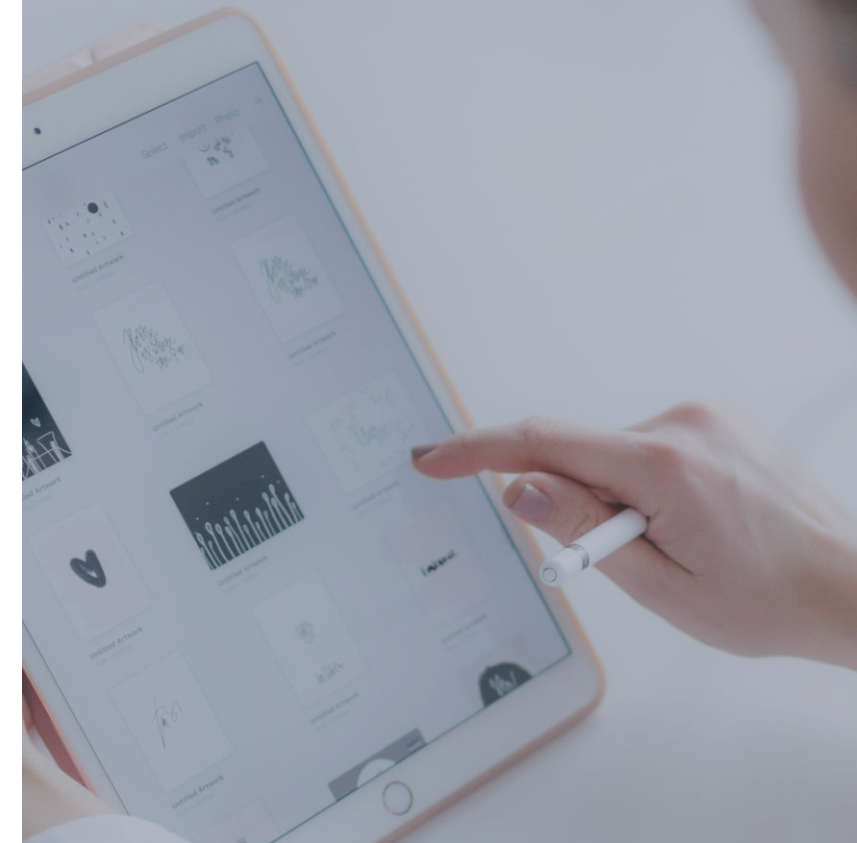
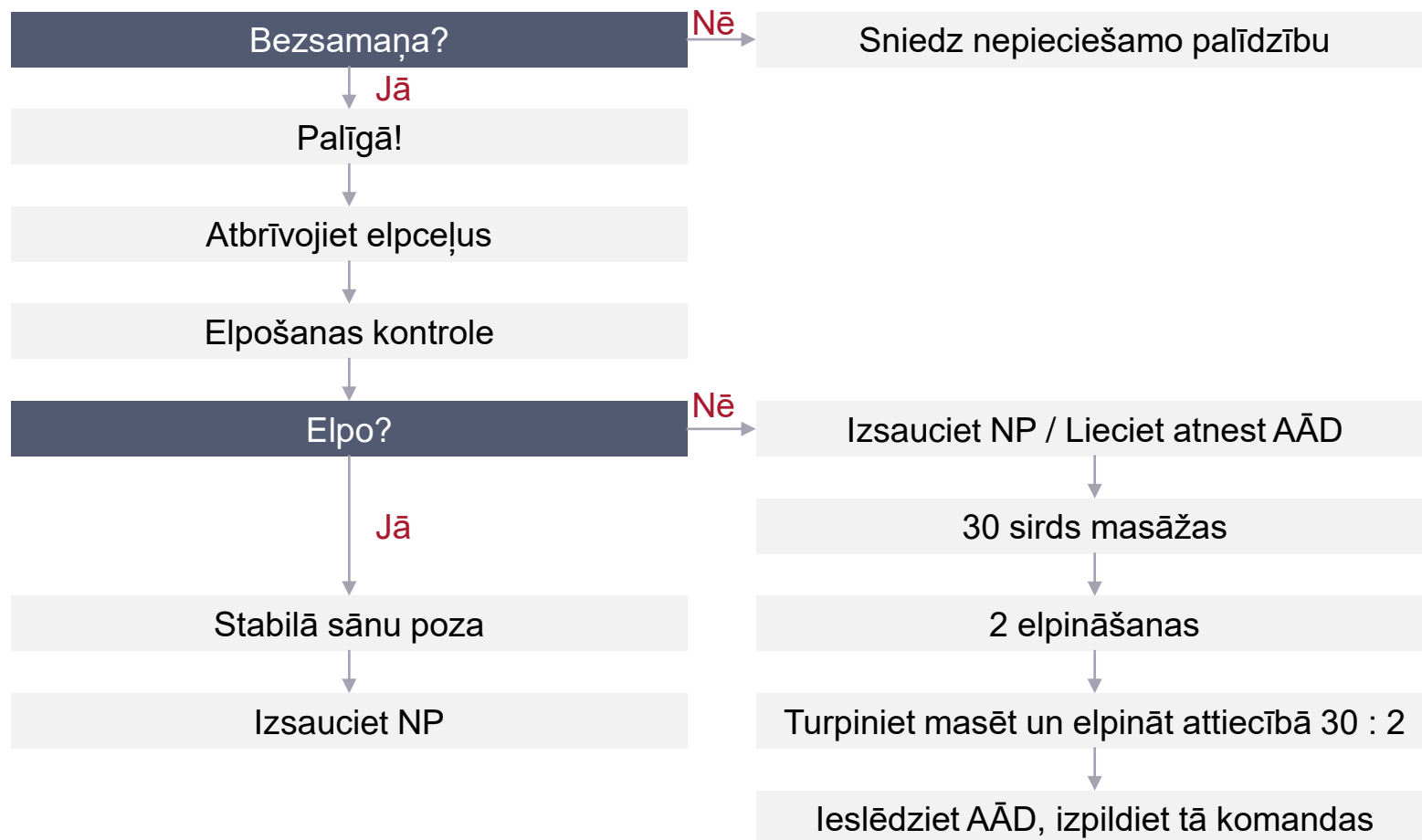
Nodrošiniet psiholoģisko atbalstu:

- Runājiet mierīgi, nomierinoši, bet pārliecinoši
- Iepazīstiniet ar sevi
- Uzklusiet cietušo
- Neatstājiet cietušo vienu
- Informējiet cietušo par savām (glābēja) darbībām
- Informējiet cietušo par notiekošo (reālā pozitīvā informācija)
- Uzturiet vieglu kontaktu ar cietušā ķermeni
- Neko nepārmetiet
- Pasargājiet cietušo no ziņkārīgajiem
- Pajautājiet, vai nepieciešams kādam paziņot par notiekošo

6.3. Atdzīvināšanas pasākumi



Pieaugušā atdzīvināšanas algoritms



- **NMPD instrukcija "Pirmā palīdzība: stabilā sānu poza"**
- **NMPD instrukcija "Pirmās palīdzības ABC. Atdzīvināšana – pieaugušie"**

Pieaugušā atdzīvināšanas algoritms – svarīgi atcerēties



Jebkurā nelaimes gadījumā, kad cietušais ir zaudējis samaņu, jārīkojas pēc atdzīvināšanas pasākumu principiem



Sirds masāžu, kad vien iespējams, veic cietušajam atrodoties uz cieta pamata



Ieteicamais sirds masāžas temps ir 100 – 120 reizes minūtē, dziļums 5 – 6 centimetri



Elpinot ieteicams lietot elpināšanas masku ar vienvirziena vārstuli



Nepārtrauciet masāžu ilgāk kā uz 10 sekundēm pat, ja šķiet, ka elpināšana neizdodas. Lietojot defibrilatoru, centieties, lai pauzes starp sirds masāžu un darbībām ar defibrilatoru ir iespējami īsas



Ja ir vairāki glābēji, veicot atdzīvināšanas pasākumus, tie var mainīties, patērējot maiņai pēc iespējas mazāku laiku, un katrs veic atdzīvināšanas pasākumus 2 minūtes



6.4. Pirmās palīdzības pasākumi



Pirmās palīdzības pasākumi



Biežākie negadījumi un rīcība



Stipra asiņošana



Termiskie bojājumi



Ķīmiskas vielas



Traumas



Ceļu satiksmes negadījums



Dzīvnieku izraisīti nelaimes gadījumi



Svešķermeņi



Slimības

Svarīgi!



- ▶ **Ja norādītā rīcības secība negadījuma aprakstā ir numurēta, tā jāievēro. Ja numerācija netiek lietota, rīcības secība var tikt mainīta, ņemot vērā konkrētos apstākļus.**



Kā rīkoties stipras asiņošanas gadījumā?



Kā izskatās stipra asiņošana?

Kā rīkoties?



1

Uzvelciet rokās ūdens necaurlaidīgus cimdsus.

2

Atbrīvojiet asiņojošo vietu no apģērba.

3

Aizspiediet brūci.

4

Noguldiet cietušo guļus ar asiņojošo vietu uz augšu.

5

Izsauciet Neatliekamo palīdzību.

6

Turiet brūci aizspiestu līdz Neatliekamās palīdzības atbraukšanai.

7

Aprūpējiet, nomieriniet cietušo.

8

Veiciet atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

Svarīgi!



- ▶ Stipra asiņošana ir dzīvībai bīstama.
- ▶ Kā cimdu aizvietotājus var izmantot ūdens necaurlaidīga materiāla izstrādājumus (piem., plastikāta maisiņu).
- ▶ Brūci var aizspiest ar pirkstiem, plaukstu vai dūri. Ja iespējams, izmantojiet marles salveti vai tīru drēbes gabalu.
- ▶ Ja liekas, ka asiņošana turpinās, piespiediet brūci stiprāk, uzliekot vēl marles salveti vai drēbes gabalu virs esošā materiāla.

Kā rīkoties, ja ir stipra asiņošana rokā vai kājā un ir pieejami pārsienamie materiāli?

Kā rīkoties?



- 1 Uzvelciet rokās ūdens necaurlaidīgus cimodus.
- 2 Atbrīvojiet asiņojošo vietu no apģērba.
- 3 Aizspiediet brūci.
- 4 Noguldiet cietušo guļus ar asiņojošo vietu uz augšu.
- 5 Uzlieciet spiedošo pārsēju.
- 6 Izsauciet Neatliekamo palīdzību.
- 7 Aprūpējiet, nomieriniet cietušo.
- 8 Veiciet atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

Svarīgi!



- ▶ Ja liekas, ka asiņošana turpinās, papildiniet spiedošo pārsēju ar vēl vienu priekšmetu.
- ▶ Žņauga uzlikšanai nepieciešams rūpnieciski ražots žņaugš un prasmes tā lietošanā. Žņauga uzlikšana tiek mācīta paplašinātās pirmās palīdzības apmācības programmās vai pirmās palīdzības apmācības programmās ar papildu zināšanu apguvi.

Kā rīkoties amputācijas gadījumā?

Kā rīkoties?



- 1 Uzvelciet rokās ūdens necaurlaidīgus cimdus.
- 2 Atbrīvojiet asiņojošo vietu no apģērba.
- 3 Aizspiediet brūci.
- 4 Noguldiet cietušo guļus ar asiņojošo vietu uz augšu.
- 5 Izsauciet Neatliekamo palīdzību.
- 6 Turiet brūci aizspiestu līdz Neatliekamās palīdzības atbraukšanai.
- 7 Ja iespējams, uzlieciet pārsēju amputācijas brūcei, to cieši nosaitējot.
- 8 Aprūpējiet, nomieriniet cietušo.
- 9 Veiciet atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

Svarīgi!



- ▶ Ja liekas, ka asiņošana turpinās, piespiediet brūci stiprāk, ja iespējams, uzliekot vēl marles salveti vai drēbes gabalu virs esošā materiāla.
- ▶ Nemazgā amputēto ķermeņa daļu.
- ▶ Neļauj amputētai ķermeņa daļai sasalt vai sasilt.
- ▶ Ko darīt ar amputēto ķermeņa daļu?
 1. Ietiniet to tīrā materiālā.
 2. Ielieciet to nebojātā plastikāta maisiņā.
 3. Uzglabājiet to vēsumā (piemēram, ledusskapja siltākajā daļā (optimālā temperatūra +4°C) vai rezervuārā (maisīņš, spainis u.tml.) ar ledus un ūdens maisījumu).

Citi gadījumi

Asiņošana no deguna



- 1 Uzvelciet rokās ūdens necaurlaidīgus cimdus.
- 2 Lieciet cietušajam aizspiest asiņojošo nāsi.
- 3 Lieciet cietušajam noliekt galvu uz priekšu.
- 4 Apsēdiniet cietušo.
- 5 Pielieciet aukstumu pie deguna un pakauša.
- 6 Ja asiņošana turpinās ilgāk par 20 minūtēm, izsauciet Neatliekamo palīdzību.

Asiņošana pēc izsista zoba



- 1 Uzvelciet rokās ūdens necaurlaidīgus cimdus.
- 2 Dodiet izskalot muti ar aukstu ūdeni.
- 3 Ielieciet salocītu kompresi asiņojošajā vietā.
- 4 Lieciet cietušajam sakost zobus, piespiežot kompresi asiņojošai vietai.
- 5 Izsauciet Neatliekamo palīdzību vai iesakiet cietušajam doties pie zobārsta.

Brūces bez stipras asiņošanas



- 1 Netīru nobrāzumu vai virspusēju brūci pirms pārsiešanas var noskalot ar tīru ūdeni.
- 2 Pārsieniet tikai ar sausiem, vēlams steriliem pārsējiem.

Kā rīkoties pārkaršanas gadījumā?

Veicinošie apstākļi



- Karstums
- Mitrums
- Nepietiekama šķidruma uzņemšana
- Bezvējš
- Neatbilstošs apģērbs
- Fiziska slodze

Kā rīkoties?



- 1 Gādāriet, lai cietušais pārtrauc jebkādu fizisku slodzi.
- 2 Nekavējoties pārvietojiet cietušo iespējami vēsākā vietā vai ēnā, novietojiet pusguļus.
- 3 Atgērbiet cietušo.
- 4 Atkārtoti mitriniet ar vēsu ūdeni cietušā galvu, kaklu, krūtis.
- 5 Dzesēšanai izmantojiet aukstus priekšmetus.
- 6 Dodiet dzert vēsu dzērienu.
- 7 Vēdiniet, dzesējiet, radiet gaisa plūsmu.
- 8 Izsauciet Neatliekamo palīdzību.
- 9 Veiciet atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

Svarīgi!



- Ieteicamie dzērieni - minerālūdens, ūdens, sula, piens ar samazinātu tauku saturu. Ja pieejami, vēlams lietot ogļhidrātu/elektrolītu dzērienus.
- Dzesēšanai var izmantot arī vēsa dzēriena pudeles, audumā ietītu ledu.
- Nelietot alkoholu vai kofeīnu saturošus dzērienus, enerģijas dzērienus.

Kā rīkoties atdzišanas gadījumā?

Veicinošie apstākļi



- ▶ Aukstums
- ▶ Mitrums
- ▶ Vējš
- ▶ Alkohols
- ▶ Neatbilstošs apģērbs
- ▶ Nespēja kustēties

Kā rīkoties?



- 1 Izsauciet Neatliekamo palīdzību.
- 2 Novietojiet cietušo siltā telpā vai vismaz aizvējā.
- 3 Ja iespējams, atbrīvojiet cietušo no mitrām drēbēm, apaviem.
- 4 Sasedziet ar siltām, sausām drēbēm, un tad ietiniet folijas segā.
- 5 Ja cietušajam nav traucēta apziņa, dodiet siltus, cukurotus dzērienus.
- 6 Veiciet atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

Svarīgi!



- ▶ Nedodiet cietušajam alkoholu.
- ▶ Cietušo ar traucētu apziņu lieki nekustiniet, neberzējiet rokas un kājas, nesēdiniet, neceliet stāvus.
- ▶ Nemasējiet, neberzējiet un nesildiet apsaldētās vietas.

Kā rīkoties apdegumu gadījumā?

Kā rīkoties?



- 1 Ja aizdedzies apģērbs, nodzēsiet liesmu.
- 2 Pēc iespējas ātrāk apdegušo vietu dzesējiet ar vēsu vai aukstu (ne ledainu) ūdeni vismaz 20 minūtes. Ja iespējams, lejiet ūdeni starp apģērbu un ādu.
- 3 Dzesēšanas laikā uzmanīgi novelciet no traumētās ķermeņa daļas apģērbu, apavus, gredzenus.
- 4 Ja apdegums lielāks par cietušā plaukstu, izsauciet Neatliekamo palīdzību.
- 5 Apdegumu brīvi pārklājiet ar marles salveti, pārtikas plēvi vai folijas segu.
- 6 Aprūpējiet, nomieriniet cietušo.

Svarīgi!



- ▶ Plašu apdeguma laukumu dzesēšana var izraisīt ķermeņa atdzišanu. Šādā gadījumā samaziniet dzesēšanas ilgumu vai lietojiet vēsu, bet ne aukstu ūdeni.
- ▶ Elpceļu apdegumu gadījumā vienmēr izsauciet Neatliekamo palīdzību, jo draud smakšana. Sejas apdegumu gadījumā vienmēr apdeg elpceļi.
- ▶ Ja aizdedzies apģērbs, cietušais pēc iespējas ātrāk jādabū guļus. Degošu apģērbu nodzēsiet, noslāpējot liesmu ar segu, vārtot cietušo pa zemi vai aplejot ar ūdeni. Apģērba dzēšanai varat lietot arī ugunsdzēsšanas aparātus, bet, darot to, saudzējiet cietušā seju.
- ▶ Neplēsiet nost no ķermeņa piedegušos apģērba gabalus.
- ▶ Neatveriet apdeguma radītos pūšļus.
- ▶ Sniedzot pirmo palīdzību, nelietojiet ziedes, pūderus, dezinfekcijas līdzekļus.

Kā rīkoties ķīmisko vielu izraisītos negadījumos?



Lai samazinātu risku saskarties ar ķīmiskām vielām, vēlams lietot ūdens necaurlaidīgus cimdus vai cita ūdens necaurlaidīga materiāla izstrādājumus (piem., plastikāta maisiņus).

Kā rīkoties?



Svarīgi!



Uz ādas



- ▶ Novelciet ar ķīmisko vielu piesārņoto apģērbu.
- ▶ Skalojiet cietušo vietu ar lielu daudzumu vēsa, tekoša ūdens 20 minūtes.
- ▶ Izsauciet Neatliekamo palīdzību.
- ▶ Aprūpējiet, nomieriniet cietušo.

- ▶ Sausu vielu pirms skalošanas notrauciet.
- ▶ Skalojiet tā, lai ūdens netek uz neskarto ādu.
- ▶ Nevelciet nost cietušajam apģērbu pār galvu.

Acī



- ▶ Skalojiet traumēto aci ar lielu daudzumu vēsa, tekoša ūdens 20 minūtes.
- ▶ Izsauciet Neatliekamo palīdzību.
- ▶ Aprūpējiet, nomieriniet cietušo.

- ▶ Skalojiet tā, lai ūdens netecētu uz veselo aci.
- ▶ Skalojot traumēto aci, turiet to vaļā.
- ▶ Ja cietušais nēsā kontaktlēcas, skalojot aci, tās jāizņem.
- ▶ Pēc acs skalošanas ieteicams uzlikt pārsēju abām acīm.

Kā rīkoties ķīmisko vielu izraisītos negadījumos?

Kā rīkoties?



Gremošanas traktā



- ▶ Izsauciet Neatliekamo palīdzību.
- ▶ Dodiet izskalot muti ar ūdeni.
- ▶ Dodiet dzert vēsu ūdeni, bet ne vairāk kā 200 ml.
- ▶ Aprūpējiet, nomieriniet cietušo.
- ▶ Veiciet atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

Ieelpota ķīmiska viela



- ▶ Izsauciet Neatliekamo palīdzību.
- ▶ Nodrošiniet cietušajam svaigu gaisu.
- ▶ Aprūpējiet, nomieriniet cietušo.
- ▶ Veiciet atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

Svarīgi!



- ▶ Neizraisiet vemšanu!

- ▶ Pastāvot aizdomām par kaitīgu gāzveida ķīmisku vielu klātbūtni gaisā, netuvojieties nelaiemes gadījuma vietai. Pārvietojieties drošā attālumā, svaigā gaisā!
- ▶ Īpaši bīstami, ja cietušais atrodas slēgtā telpā, piemēram, kanalizācijas akā, pagrabā, tvertnē u.c.
- ▶ Sniedziet palīdzību cietušajam tikai gadījumos, kad cietušais pats izkļuvis no bīstamās vides.

Kā rīkoties elektrotraumu gadījumā?

Kā rīkoties?



Zemspriegums (līdz 1000 V)



- ▶ Sargājiet sevi.
- ▶ Atslēdziet strāvu.
- ▶ Izsauciet Neatliekamo palīdzību.
- ▶ Veiciet atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

Augstspriegums (virs 1000 V)



- ▶ Netuvojieties nelaimes gadījuma vietai, sargieties no soļa sprieguma un elektriskā loka izlādes.
- ▶ Izsauciet Neatliekamo palīdzību, informējiet par augstspriegumu.
- ▶ Veiciet atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams, tikai tad, kad atslēgta augstsprieguma strāva.

Svarīgi!



- ▶ Neatliekamo palīdzību izsauciet vienmēr, jo arī šķietami labvēlīgas norises gadījumā cietušā stāvoklis vēlāk var būtiski pasliktināties.

- ▶ Arī zibens izraisīta trauma ir elektrotrauma. Ja nepieciešams, veiciet atdzīvināšanas pasākumus un vienmēr izsauciet Neatliekamo palīdzību.

Kā palīdzēt cietušajam slīkšanas gadījumā?

Kā rīkoties?



- 1 Glābiet cietušo tikai tad, ja tas neapdraud Jūsu dzīvību.

- 2 Visdrošākā ir glābšana no krasta, pametiet virvē iesietu glābšanas riņķi. Noderēs arī bumba, tukša plastmasas pudele vai kādi citi peldoši priekšmeti, kuri slīkstošajam palīdzētu noturēties virs ūdens.

- 3 Izsauciet Neatliekamo palīdzību.

- 4 Veiciet atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

Slīkšana

Svarīgi!



- ▶ Cilvēks ar traucētu apziņu var slīkt arī vannā, peļķē, dārza baseinā u.c.
- ▶ Neatliekamo palīdzību izsauciet vienmēr, jo arī šķietami labvēlīgas norises gadījumā cietušā stāvoklis vēlāk var būtiski pasliktināties.
- ▶ Ja esat nelaimes aculiecinieks, centieties pēc iespējas labāk iegaumēt notikuma vietu, izmantojiet orientierus gan uz ūdens, gan krastā, lai varētu glābējiem precīzāk norādīt vietu, kur notikusi nelaime.
- ▶ Vairāk informācijas [šeit](#)

Kā rīkoties traumu gadījumā?

Kā rīkoties?



Roku un kāju traumas

(Cietušais sūdzas par sāpēm, iespējama deformācija, pietūkums, apgrūtinātas kustības)



- ▶ Nekustiniet, nepārvietojiet cietušo.
- ▶ Saglabājiet traumas radīto deformāciju.
- ▶ Izsauciet Neatliekamo palīdzību.
- ▶ Aprūpējiet, nomieriniet cietušo.

Mugurkaula traumas

(ceļu satiksmes negadījums, kritiens no augstuma, lēcieni ūdenī)



- ▶ Aiciniet cietušo nekustēties, negrozīt galvu.
- ▶ Nekustiniet, nepārvietojiet cietušo pats! Neļaujiet cietušo kustināt citiem!
- ▶ Izsauciet Neatliekamo palīdzību.
- ▶ Aprūpējiet, nomieriniet cietušo.
- ▶ Veiciet atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

Svarīgi!



- ▶ Necentieties atšķirt dažādus traumu veidus. Pieņemiet, ka trauma var būt lūzums.
- ▶ Pārvietojiet cietušo tikai tad, ja draud briesmas dzīvībai. Dariet to saudzīgi.
- ▶ Par ceļu satiksmes negadījumu uzskata arī notriektu gājēju, velosipēdistu un tamlīdzīgi.
- ▶ Pārvietojiet cietušo tikai tad, ja draud briesmas dzīvībai.
- ▶ Pārvietojot saudzējiet cietušā mugurkaulu.

Kā rīkoties traumu gadījumā?

Kā rīkoties?



Vēdera traumas



- ▶ Palīdziet/ļaujiet cietušajam ieņemt ērtāko ķermeņa pozu.
- ▶ Izsauciet Neatliekamo palīdzību.
- ▶ Ja ir brūce, pārklājiet ar marles salveti.
- ▶ Aprūpējiet, nomieriniet cietušo.
- ▶ Veiciet atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

Krūškurvja traumas



- ▶ Palīdziet/ļaujiet cietušajam ieņemt ērtāko ķermeņa pozu.
- ▶ Izsauciet Neatliekamo palīdzību.
- ▶ Ja ir brūce, pārklājiet ar marles salveti.
- ▶ Aprūpējiet, nomieriniet cietušo.
- ▶ Veiciet atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

Svarīgi!



- ▶ Cietušajam ērtākās pozas varētu būt guļus uz muguras ar valnīti zem ceļiem vai guļus uz sāniem ar saliektiem ceļiem.
- ▶ Nedodiet medikamentus, nedodiet ēst vai dzert.

- ▶ Cietušajam ērtākā poza varētu būt pusguļus.

Kā rīkoties traumu gadījumā?

Kā rīkoties?



Galvas traumas



- ▶ Palīdziet/ļaujiet cietušajam ieņemt ērtāko ķermeņa pozu.
- ▶ Izsauciet Neatliekamo palīdzību.
- ▶ Ja cietušais vemj, pagrieziet viņu uz sāniem.
- ▶ Ja ir brūce, pārklājiet ar marles salveti.
- ▶ Aprūpējiet, nomieriniet cietušo.
- ▶ Veiciet atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

Svarīgi!



- ▶ Cietušajam ērtākā poza varētu būt pusguļus.
- ▶ Neatliekamo palīdzību izsauciet vienmēr, jo arī šķietami labvēlīgas norises gadījumā cietušā stāvoklis vēlāk var būtiski pasliktināties.



Kā palīdzēt cietušajam ceļu satiksmes negadījumā?

Kā rīkoties?



- ▶ Apstādiniet savu automašīnu drošā attālumā no negadījuma vietas.
- ▶ Ieslēdziet savas automašīnas avārijas gaismas signalizāciju.
- ▶ Uzvelciet atstarojošo vesti, paņemiet automašīnas aptieciņu, avārijas zīmi.
- ▶ Novietojiet avārijas zīmi nepieciešamajā attālumā no negadījuma vietas.
- ▶ Dodieties uz negadījuma vietu.

Svarīgi!



- ▶ Jebkurā ceļu satiksmes negadījumā pieņemiet, ka cietušajam var būt traumēts mugurkauls.
- ▶ Uzmanieties no garām braucošiem transporta līdzekļiem!



Kā palīdzēt cietušajam autoavārijā?

Kā rīkoties?



- ▶ Ja nepieciešams, izsauciet Neatliekamo palīdzību.
- ▶ Atstājiet cietušo automašīnas salonā.
- ▶ Nekustiniet, nepārvietojiet cietušo pats! Neļaujiet cietušo kustināt citiem!
- ▶ Sniedziet nepieciešamo palīdzību.
- ▶ Aprūpējiet, nomieriniet cietušo.
- ▶ Saudzīgi izvelciet cietušo no automašīnas, ja:
 - ir briesmas cietušā dzīvībai;
 - ir bezsamaņa.
- ▶ Veiciet atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

Svarīgi!



- ▶ Cietušā izvilkšanai ieteicams izmantot Rauteka paņēmienu.
- ▶ Atvērušies gaisa spilveni nav bīstami Jums un cietušajam.
- ▶ Uzmanieties no gaisa spilveniem, kuri nav atvērušies.



Kā palīdzēt cietušajam ceļu motocikla avārijā?

Kā rīkoties?



- ▶ Ja nepieciešams, izsauciet Neatliekamo palīdzību.
- ▶ Aizsargķiveri noņemiet ļoti uzmanīgi, saudzējot cietušā kaklu, ja:
 - ir bezsamaņa;
 - ir asiņošana no ķiveres apakšas.
- ▶ Citos gadījumos aizsargķiveri atstājat galvā.
- ▶ Nekustiniet, nepārvietojiet cietušo pats! Neļaujiet cietušo kustināt citiem!
- ▶ Sniedziet nepieciešamo palīdzību.
- ▶ Aprūpējiet, nomieriniet cietušo.
- ▶ Veiciet atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

Svarīgi!



- ▶ Palīdziet noņemt ķiveri, ja cietušais to grib.



Kā rīkoties dzīvnieku izraisītā nelaiemes gadījumā?

Kā rīkoties?



Dzīvnieka kosta brūce






- ▶ Ja brūce stipri asiņo, to mazgā ar ziepēm un ūdeni.
- ▶ Pārsieniet brūci.
- ▶ Izsauciet Neatliekamo palīdzību.

 **Bīstami! Risks inficēties ar trakumsērgu!**

Čūskas kodums



- 1  Izsauciet Neatliekamo palīdzību.
- 2  Centieties nekustināt sakosto ķermeņa daļu.
- 3  Aprūpējiet, nomieriniet cietušo.

Svarīgi!



- ▶ Ja brūce stipri asiņo, nemazgājiet to un rīkojieties kā aprakstīts nodaļā “Stipra asiņošana”.
- ▶ No saslimšanas ar trakumsērgu pasargā potēšanās tūlīt pēc dzīvnieka koduma.

- ▶ Nelieciet žņaugu vai pārsējus, nesūciet indi ar muti, negrieziet, nepiededziniet.
- ▶ Īpaši pievērsiet uzmanību cietušā nomierināšanai.

Kā rīkoties dzīvnieku izraisītā nelaiemes gadījumā?

↙
Dzīvnieku izraisīti nelaiemes gadījumi

Kā rīkoties?



Insekta dzēliens mutes dobumā



1



Izsauciet Neatliekamo palīdzību.

2

Dodiet sūkā t ledu vai maziem malkiem dzert aukstu dzeramo.

3

Dzesējiet kaklu no ārpuses.

4

Aprūpējiet, nomieriniet cietušo.

5



Veiciet atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.



Bīstami! Iespējama elpceļu nosprostošanās un smakšana tūskas dēļ.

Kā rīkoties, ja organismā nonākuši svešķermeņi?

Kā rīkoties?



Svešķermenis elpceļos



- ▶ Pajautājiet, vai cietušais ir aizrijies.
- ▶ Ļaujiet cietušajam svešķermeni atklepot pašam.
- ▶ Mudiniet cietušo klepot.
- ▶ Ja cietušais vairs nespēj runāt un aktīvi klepot:
 - nolieciet cietušā ķermeņa augšdaļu un veiciet 5 sitienus starp lāpstiņām;
 - ja tas nepalīdz, lietojiet Heimliha paņēmienu;
 - ja nepieciešams, turpiniet, pārmaiņus veicot sitienus starp lāpstiņām un Heimliha paņēmienu;
 - izsauciet Neatliekamo palīdzību;
 - veiciet atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

Svarīgi!



- ▶ Ja izmantots Heimliha paņēmiens, Neatliekamo palīdzību izsauciet vienmēr, jo arī šķietami labvēlīgas norises gadījumā cietušā stāvoklis vēlāk var būtiski pasliktināties.



Kā rīkoties, ja organismā nonākuši svešķermeņi?

Kā rīkoties?



Svešķermenis brūcē



- 1 Apturiet stipru asiņošanu.
- 2 Izsauciet Neatliekamo palīdzību.
- 3 Aprūpējiet, nomieriniet cietušo.

Svešķermenis acī



- Ja svešķermeni neizdodas viegli izskalot, pieņemiet, ka tas var būt iedūries. Šādā gadījumā:
- ▶ uzlieciet pārsēju abām acīm;
 - ▶ meklējiet medicīnisko palīdzību.

Svešķermenis ausī



- Ja auss ejā ir iekļuvis kukainis:
- ▶ iepiliniet ausī eļļu vai ūdeni, lai to noslīcinātu;
 - ▶ meklējiet medicīnisko palīdzību.

Svarīgi!



- ▶ Neizvelciet svešķermeni.
- ▶ Nepieļaujiet svešķermeņa iespiešanu brūcē.

- ▶ Neizvelciet svešķermeni, kas varētu būt iedūries. Meklējiet mediķu konsultāciju.

- ▶ Neizmantojiet palīglīdzekļus svešķermeņa izņemšanai. Meklējiet mediķu konsultāciju.

Kā rīkoties, ja cietušajam ir krampji?



Kā tas var izskatīties?

Kā rīkoties?



- ▶ Krampju lēkmes laikā sargājiet cietušo no iespējamām traumām, īpaši pasargājiet cietušā galvu.
- ▶ Izsauciet Neatliekamo palīdzību.
- ▶ Veiciet atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams, tikai pēc lēkmes nevis tās laikā.

Svarīgi!



- ▶ Īpaši bīstami, ja lēkme ilgāka par 5 minūtēm vai lēkmes atkārtojas īsā laika periodā.
- ▶ Lēkmes laikā nefiksējiet cietušo, nemēģiniet atvērt sakostos zobus un neko nelieciet mutē.
- ▶ Pēc krampju lēkmes cietušais var būt apjucis, neatstājiet vienu.



Kā rīkoties, ja cietušajam ir krampji?



Pēkšņi nokrīt zemē. Ķermenis kļūst stīvs, sasprindzis. Raustīšanās, krampjainas kustības visā ķermenī.

Kā rīkoties?



- ▶ Krampju lēkmes laikā sargājiet cietušo no iespējamām traumām, īpaši pasargājiet cietušā galvu.
- ▶ Izsauciet Neatliekamo palīdzību.
- ▶ Veiciet atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams, tikai pēc lēkmes nevis tās laikā.

Svarīgi!



- ▶ Īpaši bīstami, ja lēkme ilgāka par 5 minūtēm vai lēkmes atkārtojas īsā laika periodā.
- ▶ Lēkmes laikā nefiksējiet cietušo, nemēģiniet atvērt sakostos zobus un neko nelieciet mutē.
- ▶ Pēc krampju lēkmes cietušais var būt apjucis, neatstājiet vienu.



Kā rīkoties, ja cietušajam ir sāpes krūtīs vai elpas trūkums?

Kā rīkoties?

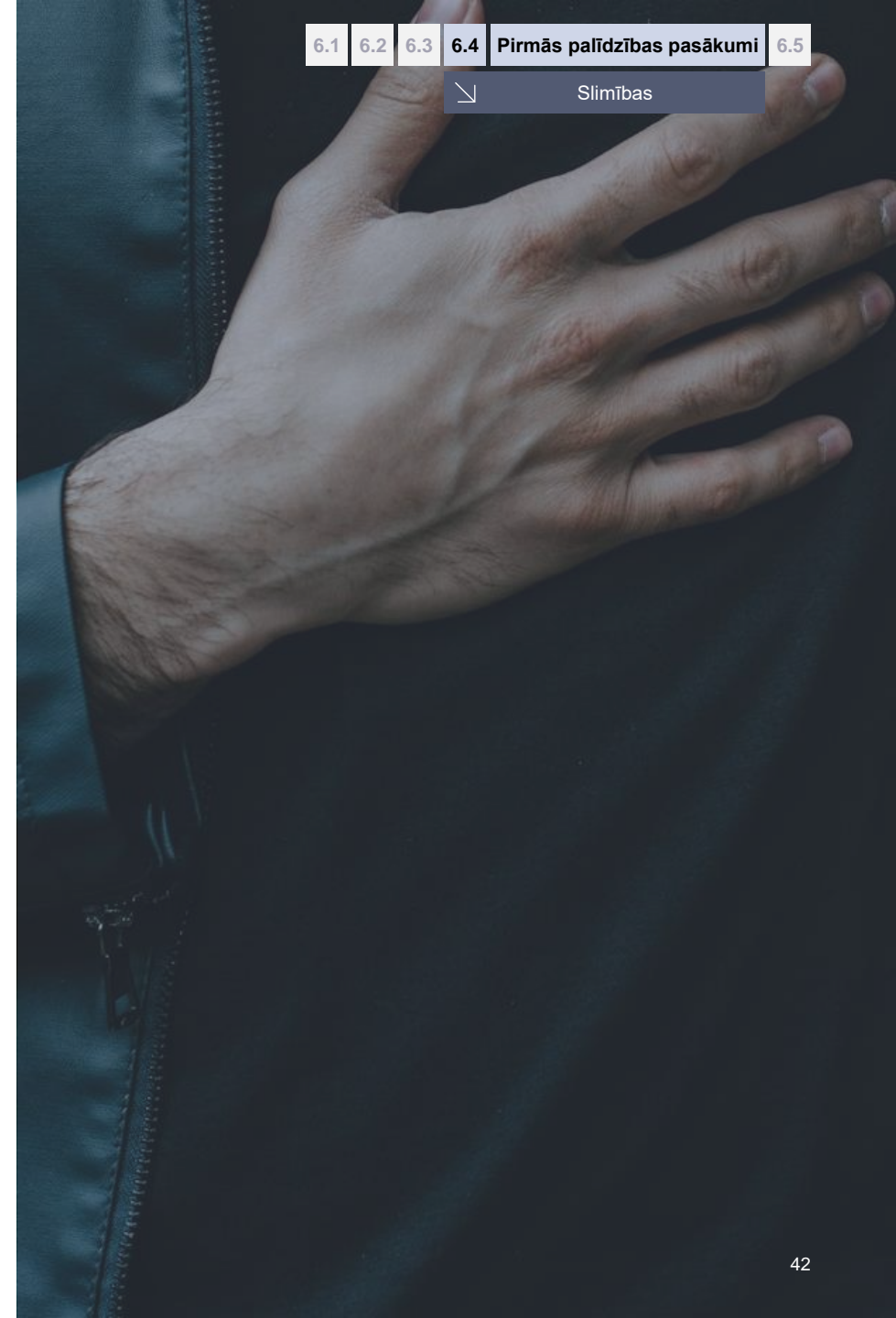


- ▶ Nodrošiniet cietušajam mieru un svaigu gaisu.
- ▶ Palīdziet/ļaujiet cietušajam ieņemt ērtāko ķermeņa pozu.
- ▶ Palīdziet cietušajam ieņemt viņa paša jau zināmās zāles.
- ▶ Izsauciet Neatliekamo palīdzību.
- ▶ Aprūpējiet, nomieriniet cietušo.
- ▶ Veiciet atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

Svarīgi!



- ▶ Sāpes krūtīs vai elpas trūkums var liecināt par dzīvībai bīstamiem veselības traucējumiem!
- ▶ Lieciet kādam savlaicīgi atnest defibrilatoru, lai nepieciešamības gadījumā varētu to lietot nekavējoties.



Kā rīkoties, ja cietušajam ir stipras sāpes vēderā?

Kā rīkoties?

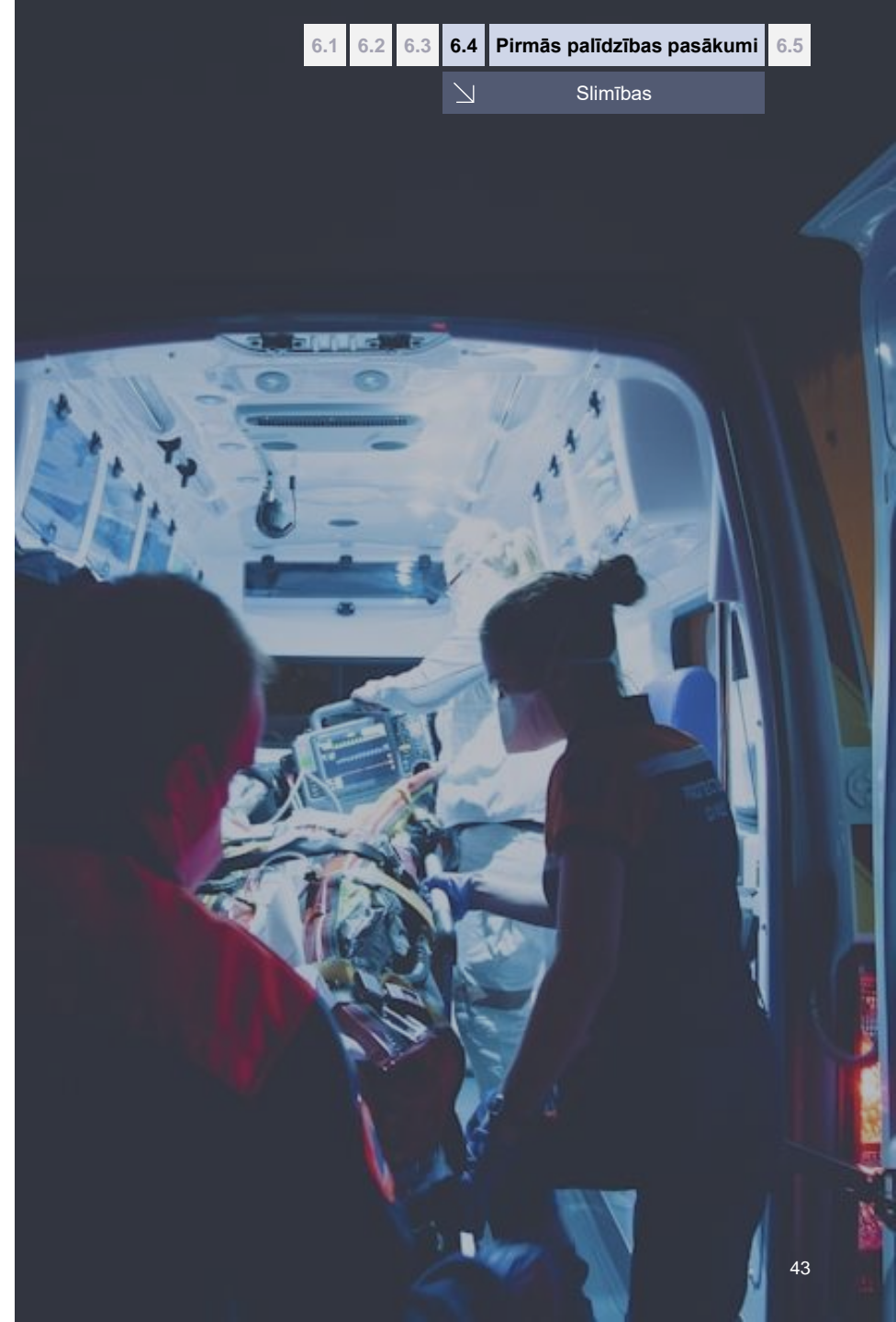


- ▶ Palīdziet/ļaujiet cietušajam ieņemt ērtāko ķermeņa pozu.
- ▶ Izsauciet Neatliekamo palīdzību.
- ▶ Aprūpējiet, nomieriniet cietušo.
- ▶ Veiciet atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

Svarīgi!



- ▶ Cietušajam ērtākās pozas varētu būt guļus uz muguras ar valnīti zem ceļiem vai guļus uz sāniem ar saliektiem ceļiem.
- ▶ Nedodiet medikamentus, nesildiet vēderu, nedodiet ēst vai dzert.
- ▶ Neatkarīgi no sāpju esamības - vemšana ar melnu vai asiņainu saturu, vai vēdera izeja melnā krāsā var būt vēdera orgānu asiņošanas pazīme, kas apdraud cietušā dzīvību.



Kā palīdzēt diabēta slimniekam?



Kā tas var izskatīties?

Kā rīkoties?



Cukura diabēta slimniekiem cukura līmenis var būt paaugstināts vai dažreiz strauji pazemināties. Cukura līmeņa pazemināšanās asinīs var izraisīt dzīvībai bīstamu stāvokli.

- ▶ Ja diabēta slimnieks sāk justies slikti, bet spēj klausīt komandām un norīt – dodiet cukuru vai cukuru saturošus dzērienus.
- ▶ Ja pēc 15 minūtēm situācija neuzlabojas, izsauciet Neatliekamo palīdzību un atkārtoti dodiet cukuru vai cukuru saturošus dzērienus.
- ▶ Ja 15 minūšu laikā slimnieka stāvoklis uzlabojas, dodiet vieglu uzskodu (piemēram maizes šķēli, cepumus).
- ▶ Aprūpējiet, nomieriniet saslimušo.
- ▶ Veiciet atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

Svarīgi!



- ▶ Apziniet cukura diabēta slimniekus savu paziņu vidū.
- ▶ Vienā reizē dodiet 3-4 tējkarotes cukura ar ūdeni vai glāzi saldināta dzēriena (augļu sula, limonāde). Neizmantojiet cukura aizvietotājus, tie nepalīdzēs.

Kā palīdzēt insulta gadījumā?

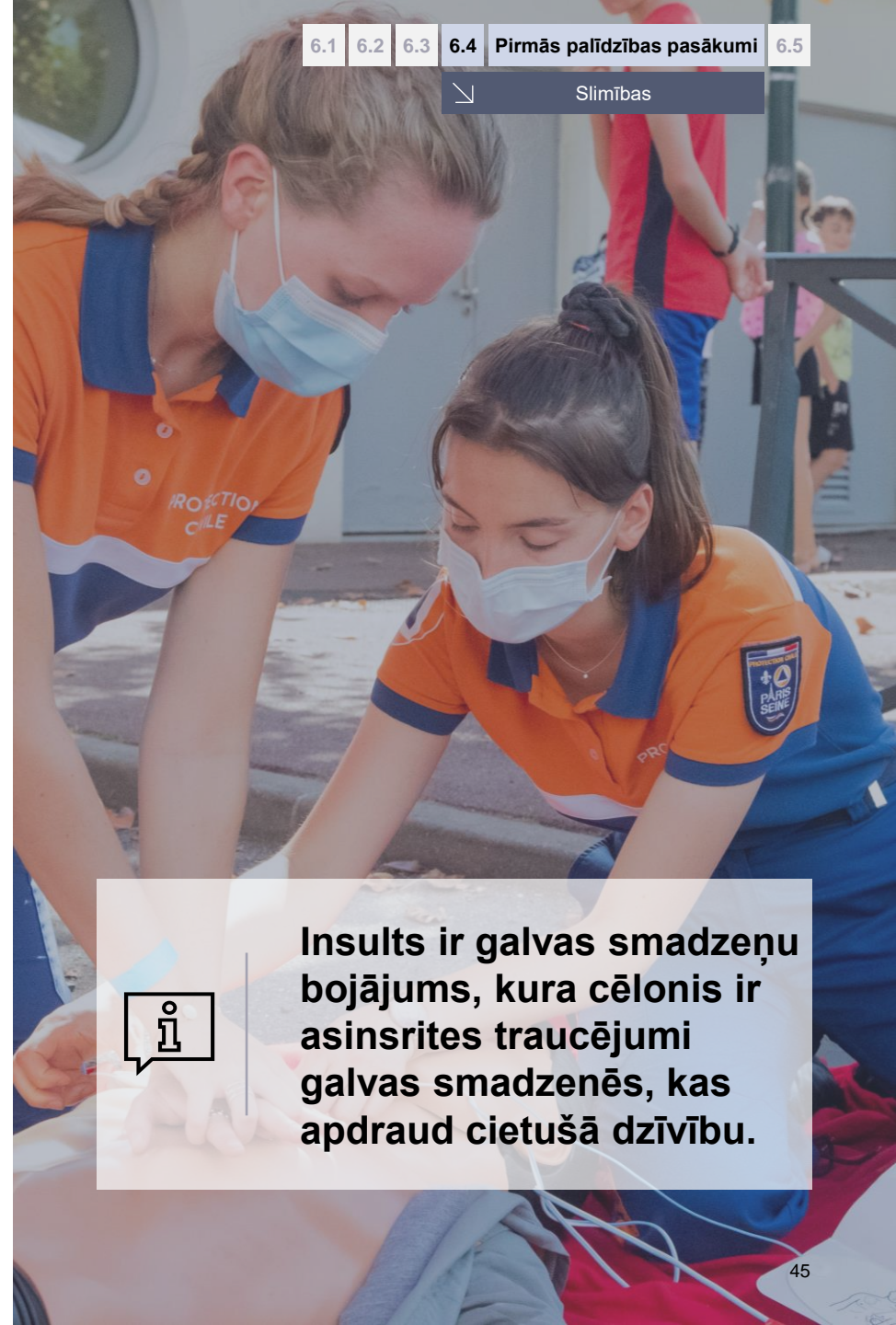


Kā tas var izskatīties?

Kā rīkoties?



- ▶ Atpazīstiet insultu un rīkojieties pēc shēmas “ĀTRI”.
 - Ā** Atsmaidiet (lūdziet cilvēku pasmaidīt un novērtējiet, vai sejas vienā pusē acu vai mutes kaktiņš nav noslīdējis uz leju).
 - T** Turiet (pārbaudiet, vai cilvēks spēj vienlaikus pacelt un patstāvīgi noturēt abas rokas).
 - R** Runājiet (pārbaudiet, vai cilvēks spēj runāt un pateikt vai atkārtot vienkāršu teikumu).
 - I** Izsauciet (ja cilvēks nespēj veikt kaut vienu no šīm darbībām, nekavējoties izsauciet Neatliekamo palīdzību).
- ▶ Aprūpējiet, nomieriniet saslimušo.
- ▶ Veiciet atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.



Insults ir galvas smadzeņu bojājums, kura cēlonis ir asinsrites traucējumi galvas smadzenēs, kas apdraud cietušā dzīvību.

6.5. Aptieciņas saturs



Pirmās palīdzības aptieciņas satura minimums

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

Ieteicams papildināt aptieciņas saturu ar vismaz divām medicīniskām sejas maskām vai respiratoriem bez vārsta ar drošības pakāpi FFP2 – FFP3.