

1.pielikums
Dienesta
2023. gada „8” februāra
rīkojumam Nr. Nr. 1-3/2023/40

Paplašinātās pirmās palīdzības 40 stundu apmācības programmas vadlīnijas

SATURS

IEVADS	5
RĪCĪBA NELAIMES GADĪJUMU VIETĀ	7
Glābšanas ķēdīte.....	7
Ģibonis.....	9
ATDZĪVINĀŠANAS PASĀKUMI	10
1.shēma. Pieaugušā atdzīvināšanas algoritms.....	12
Atdzīvināšanas pasākumi bērnam.....	13
Atdzīvināšanas pasākumi zīdainim.....	16
2.shēma. Bērnu un zīdaiņu atdzīvināšanas algoritms.....	18
ŠOKS.....	19
DZĪVĪBAI BĪSTAMA ĀRĒJA ASIŅOŠANA (STIPRA ASIŅOŠANA)	20
Dzīvībai bīstama asiņošana (stipra asiņošana) rokā vai kājā un ir pieejami pārsienamie materiāli.....	20
Žņaugis.....	21
Amputācijas.....	22
Asiņošana no deguna.....	23
Asiņošana pēc izsista zoba.....	23
Vaļēja trauma (brūce).....	24
TRAUMAS	25
Šāvienu un sprādzienu izraisītas traumas.....	25
Slēgta ekstremitāšu trauma (roku, kāju traumas).....	25
Slēgta galvas trauma.....	26
Slēgta krūškurvja trauma.....	27
Vaļēja krūškurvja brūču apstrāde.....	27
Slēgta vēdera trauma.....	27
Mugurkaula trauma.....	28
Saspieduma trauma.....	29
TERMISKIE BOJĀJUMI	30
Pārkaršana.....	30
Apdegumi.....	31
Rīcība ugunsgrēka laikā.....	32
Atdzišana.....	32
Apsaldējumi.....	33
ELEKTROTRAUMAS	35
Zemsprieguma elektrotraumas.....	35
Augstsprieguma elektrotraumas.....	36
Zibens trauma.....	36
ĶĪMISKO VIELU IZRAISĪTIE NELAIMES GADĪJUMI	38
Ķīmiska viela uz ādas.....	38
Ķīmiska viela acī.....	38
Ķīmiska viela gremošanas traktā.....	39
Ieelpota ķīmiska viela.....	39
SLĪKŠANA	41
DZĪVNIĒKU IZRAISĪTI NELAIMES GADĪJUMI	42
Dzīvnieka kosta brūce.....	42
Čūskas kodums.....	42
Insekta dzēliens mutes dobumā.....	42
Piesūkusies ērce.....	43
CEĻU SATIKSMES NEGADĪJUMS	44
Autoavārija.....	44
Motocikla avārija.....	44
SVEŠĶERMENĪ	46

Svešķermenis elpceļos pieaugušajam	46
Svešķermenis elpceļos bērnam	46
Svešķermenis elpceļos zīdainim	47
Svešķermenis brūcē	47
Svešķermenis acī	48
Svešķermenis ausī	48
Svešķermenis degunā	48
SLIMĪBAS	49
Krampju lēkme	49
Sāpes krūtīs vai elpas trūkums	49
Astmas lēkme	50
Anafilakse	50
Stipras sāpes vēderā	51
Cukura diabēts	51
Insults	52
PIRMĀS PALĪDZĪBAS APTIECIŅAS SATURA MINIMUMS	54
GLĀBĒJA DROŠĪBA	55
CIETUŠO ŠĶIROŠANA	56

Paplašinātās pirmās palīdzības 40 stundu apmācības programmas vadlīnijas izstrādāja Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta (turpmāk - NMP dienests) izveidota darba grupa šādā sastāvā:

Darba grupas vadītājs: Inna Orinska	Neatliekamā medicīniskā palīdzības dienesta Katastrofu medicīnas centra Pirmās palīdzības apmācības sistēmas organizēšanas nodaļas vadītāja
Darba grupas vadītāja vietnieks: Liene Vidnere	Pirmās palīdzības pasniedzējs, instruktora palīgs, biedrības “Latvijas Samariešu apvienība” pārstāvis
Darba grupas locekļi:	
Vitālijs Zaharovs	Pirmās palīdzības pasniedzējs, instruktors, Ugunsdrošības un civilās aizsardzības koledžas pārstāvis
Varis Jansons	Pirmās palīdzības pasniedzējs, instruktora palīgs, Jaunsardzes centra deleģētais pārstāvis
Liāna Pļaviņa	Pirmās palīdzības pasniedzējs, instruktora palīgs, Latvijas Nacionālās aizsardzības akadēmijas pārstāve
Linda Ostrovska	Pirmās palīdzības pasniedzējs, instruktors, Valsts policijas koledžas pārstāve
Konsultēja:	Pirmās palīdzības pasniedzējs, instruktora palīgs Edgars Sīmanis

IEVADS

Pirmā palīdzība – palīdzība, ko cietušajam (saslimušajam) dzīvībai vai veselībai kritiskā stāvoklī savu zināšanu un iespēju apjomā sniedz personas ar kvalifikāciju medicīnā vai bez tās, neatkarīgi no sagatavotības un ekipējuma (Ārstniecības likuma 1. pants 13. apakšpunkts).

Tā kā pirmās palīdzības mērķis ir dzīvības saglabāšana, ciešanu remdēšana, slimības vai ievainojuma sekas novēršana, tad pirmo palīdzību var sniegt ikviens akūtas slimības vai ievainojuma gadījumā.

Pirmās palīdzības sniegšanas vispārējs raksturojums:

1. atpazīt, novērtēt un noteikt pirmās palīdzības pasākumu nepieciešamību slimības vai ievainojuma gadījumā;
2. sniegt aprūpi, izmantojot zināšanas un prasmes, ievērojot drošības prasības un ierobežojumus;
3. rīkoties glābšanas ķēdītes ietveros līdz Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta (turpmāk tekstā – NMP dienests) ierašanās brīdim.

Pirmā palīdzība ir tūlītēja, mērķtiecīga un precīza rīcība dzīvību vai veselību apdraudošā situācijā līdz NMP dienesta ierašanās brīdim vai cietušā nogādāšanai ārstniecības iestādē.

Pirmās palīdzības pamatprincipi:

- pirmā palīdzība ir medicīniski pamatota un balstīta uz pieejamajiem, jaunākajiem zinātniskajiem pierādījumiem;
- zināšanas par pirmās palīdzības sniegšanu ir universālas;
- ikvienam būtu jāapgūst pirmās palīdzības sniegšana, lai varētu sniegt pirmo palīdzību negadījuma vietā;
- pirmās palīdzības sniegšanu var ietekmēt vairāki faktori: vide, resursu pieejamība, pirmās palīdzības sniedzēja zināšanas un prasmes, epidemioloģisko un glābēja drošību ietekmējošie faktori, kā arī ārējo normatīvo aktu prasības.

Paplašinātās pirmās palīdzības 40 stundu apmācības programmas vadlīniju mērķis: nodrošināt vienotus pirmās palīdzības sniegšanas un apmācības standartus Latvijā, kas balstīti uz aktuālajiem zinātnes atzinumiem, ekspertu viedokļiem un Eiropas atdzīvināšanas vadlīnijām (*European Resuscitation Council Guidelines 2021: First aid*).

Paplašinātās pirmās palīdzības 40 stundu apmācības programmas vadlīnijas izstrādātas, pamatojoties uz:

- Eiropas atdzīvināšanas vadlīnijām (*European Resuscitation Council Guidelines 2021*) palīdzības sniegšanai;
- Vadlīnijām pirmās palīdzības sniegšanā – pamata zināšanas un prasmes;

- operatīvo dienestu personālam uzdotajiem uzdevumiem, sniedzot palīdzību cietušajiem patstāvīgi vai sadarbībā ar NMP dienestu pirms slimnīcas etapā.

Apmācības programmā paredzēto praktisko prasmju un iemaņu apmācība tiek veikta saskaņā ar NMP dienesta apstiprinātiem apmācības algoritmiem „Pirmās palīdzības praktisko manipulāciju apmācības algoritmi” un „Paplašinātās pirmās palīdzības 40 stundu apmācības programmas praktisko manipulāciju apmācības algoritmi”, “Pirmās palīdzības papildu zināšanu par automatiskā ārējā defibrilatora izmantošanu vadlīnijas”.

Apmācības mērķis ir nodrošināt Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta, Valsts policijas amatpersonām ar speciālajām dienesta pakāpēm, pašvaldības policijas darbiniekiem un glābējiem uz ūdens un citu nozaru specialistiem zināšanas un prasmes, kas nepieciešamas sniedzot palīdzību cietušajiem patstāvīgi vai sadarbībā ar NMP dienestu pirmsslimnīcas etapā.

Paplašinātās pirmās palīdzības apmācībā var iekļaut papildus prasmju un zināšanu apguvi, kas nepieciešamas apmācāmo personu vai dienesta vajadzībām, t.sk., darbam ar papildus medicīnisko aprīkojumu, kurš nepieciešams attiecīgā dienesta uzdevumu izpildei. Šādos gadījumos apmācības programma tiek papildināta ar papildus tēmām un mācību stundām. Par papildus zināšanu apguves programmas sagatavošanu un saskaņošanu ar NMP dienestu ir atbildīga apmācītājorganizācija, kura realizēs šo programmu, t.sk., nodrošinās medicīniskā aprīkojuma izmantošanu paplašinātās pirmās palīdzības sniegšanas apmācībā saskaņā ar ražotāja lietošanas instrukcijām.

Sniedzot pirmo palīdzību, jāievēro šo vadlīniju numerācija. Sadaļās, kurās numerācija nav noteikta, kārtība, sniedzot pirmo palīdzību, nav būtiska.

Pirmās palīdzības pamatprincipi

- Vienkāršs algoritms.
- Universāls algoritms.
- Viens vai divi glābēji.
- Cietušais – zīdains, bērns, pieaugušais.
- Minimāli izmanto palīglīdzekļus.
- Medikamentus nelieto.
- Ievēro glābēja drošības principu.
- Apmācība pēc vienotas programmas visā valstī.

RĪCĪBA NELAIMES GADĪJUMU VIETĀ

Vispārējie pamatprincipi.

- Sargā sevi!
- Saglabā mieru!
- Novērtē situāciju - esošās un draudošās briesmas!
- Rīkojies ātri, droši, mērķtiecīgi!
- Nebaidies no kļūdām!

Glābšanas ķēdīte

Darbības, kas tiek veiktas, lai izglābtu cietušo, sauc par glābšanas ķēdīti.

Glābšanas ķēdīte sastāv no pieciem posmiem:

- I. Tūlītējie pasākumi.
- II. Palīdzības izsaukšana.
- III. Cietušā aprūpe.
- IV. Neatliekamā medicīniskā palīdzība.
- V. Slimnīca.

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

I. Tūlītējie pasākumi

Tūlītējie pasākumi ir pasākumu komplekss, kas jāveic pirms palīdzības izsaukšanas, lai novērstu apdraudējumus glābējam un saglabātu cietušā vai saslimušā dzīvību.

- glābēja drošība – novērtē/izvērtē vai pirmās palīdzības sniegšana tevi neapdraud. Ja iespējams, lieto aizsardzības līdzekļus: vienreizlietojamus cimdus, elpināšanas masku u.c. Infekciju apdraudējuma gadījumā lieto arī mutes un deguna aizsegu sev un, ja iespējams, arī cietušajam.
- Ievērojot drošību (drošības zīmes, informāciju u.c.).
- Briesmu avota novēršana un samazināšana –gāzes noslēgšana, degoša apgērba nodzēšana, elektrības atslēgšana, avārijas zīmes uzstādīšana u.c.
- Cietušā dzīvības glābšanas pasākumi - asiņošanas apturēšana, sirds masāža, elpināšana un citas tūlītējas darbības.

II. Palīdzības izsaukšana

- Nodrošināt efektīvu informācijas apriti ar operatīvajiem dienestiem.
- Neatliekamo medicīnisko palīdzību var izsaukt arī kāds cits (izņēmuma situācijās).

Kā izsaukt Neatliekamo medicīnisko palīdzību?

Informē, izmantojot:

- 113 – NMP dienesta ārkārtas tālruņa numurs;

- 112 – Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta (turpmāk tekstā – Glābšanas dienests) vienotais ārkārtas palīdzības izsaukumu numurs;
- mobilās aplikācijas, piemēram:
“Mana drošība”- NMPD, VP, VUGD, GAV, koordinātes.
“eVeselībasPunkts” - dispečeriem tiek nodoti arī zvanītāja atrašanās vietas dati. u.c.

Svarīgi!

- Nodrošināt saziņas līdzekļu lietošanas darba kārtībā (baterijas, mitrums, temperatūra, mehāniski bojājumi).
- Nodrošināt saziņu izmantojot operatīvos saziņas līdzekļus (rācijas ar aizsargātu info kanālu).
- Savlaicīgi lejupielādē aplikāciju savā mobilajā telefonā.

Izsaucot operatīvo dienestu informējot un ziņot:

- kur noticis negadījums;
- kas noticis;
- cik liela apjoma negadījums;
- par bīstamiem faktoriem notikuma vietā.

Svarīgi!

- Nepārtrauc sarunu, pirms to nav izdarījis dispečers.
- Atbildi uz dispečera jautājumiem, izmantojot gūto informāciju tūlītējos pasākumos, uzklausi padomus.
- Sniedz palīdzību līdz operatīvo dienestu ierašanās brīdim.

III. Cietušā aprūpe

- Turpini sniegt pirmo palīdzību līdz Neatliekamās medicīniskās palīdzības ierašanās brīdim:
 - palīdzi ieņemt cietušajam ērtāko pozu;
 - novieto cietušo atbilstoši gūtajai traumai;
 - bez pamatotas vajadzības nemaini cietušā pozu (augstas enerģijas traumas, atdzišanas u.c.);
 - turpini sniegt pirmo palīdzību sekojot cietušā veselības stāvokļa izmaiņām;
 - ar savu rīcību nekaitē cietušajam.
- Pasargā cietušo no apkārtējās vides iedarbības:
 - pasargā no atdzišanas (piemēram, ietin folijas segā);
 - pasargā no pārkaršanas (piemēram, pārvieto vēsākā vietā).
- Psiholoģiski/morāli atbalsti cietušo:
 - runā mierīgi, nomierinoši, bet pārliecinoši;
 - iepazīstini ar sevi;
 - uzklausi cietušo;
 - neatstāj cietušo vienu;
 - informē cietušo par savām (glābēja) darbībām;

- informē cietušo par notiekošo (reālā pozitīvā informācija);
- uzturi vieglu kontaktu ar cietušā ķermeni;
- neko nepārmet;
- drīkst dot padzerties (maziem malkiem) dzeramo ūdeni;
- pasargā cietušo no ziņkārīgajiem;
- pajautā, vai nepieciešams kādam paziņot par notikušo.

Svarīgi!

Faktori, kas ietekmē cietušā aprūpi:

1. ārējie faktori - gaisa temperatūra virs + 35⁰C, relatīvais gaisa mitrums, ķīmiski aktīvu vielu tvaiki, strāvu vadošie tehnoloģiskie putekļi, pazemināts atmosfēras spiediens u.c.
2. iekšējie (cilvēka) faktori - fizisks nespēks, nogurums, slimības - sirds, asinsrites, nervu sistēmas, plaušu un ādas slimības, alkohols vai medikamenti organismā u.c.

Ģibonis

Ģibonis ir īslaicīgs samaņas zudums, kas saistīts ar asinsvadu reakciju – paplašināšanos, vides faktoru ietekmē (karstums, slikti vēdinātas telpas, spēcīgas smakas), psiholoģisku faktoru ietekmē (stress, spēcīgas emocijas), traumu izraisīto sāpju ietekmē (ievainojumi, lūzumi un iekšējo orgānu bojājumi).

Pazīmes, kas var liecināt, ka tuvojas ģibonis:

- bālums,
- nelabums,
- nespēks,
- svīšana,
- zvanīšana ausīs,
- tumši punkti acu priekšā.

Pašpalīdzība

- Pirms ģibona stāvokļa novēršana - fizisks pretpiediens (ietver roku, kāju, vēdera muskuļu sasprindzinājumu).

Kā rīkoties ?

1. Pārliedzies par savu un apkārtējo drošību.
2. Noguldīt cietušo.
3. Piepacelt kājas augstāk par ķermeni.
4. Nodrošināt svaiga gaisa pieplūdi.
5. Dod padzerties stipru, saldu tēju (izņemot, cukura diabēta slimniekus).

Svarīgi!

- Pasargā sevi - uzvelc rokās vienreizlietojamus cimdus.
- Aprūpē, nomierini cietušo.

- Izsauc neatliekamo medicīnisko palīdzību.
- Veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

ATDZĪVINĀŠANAS PASĀKUMI

Kā rīkoties?

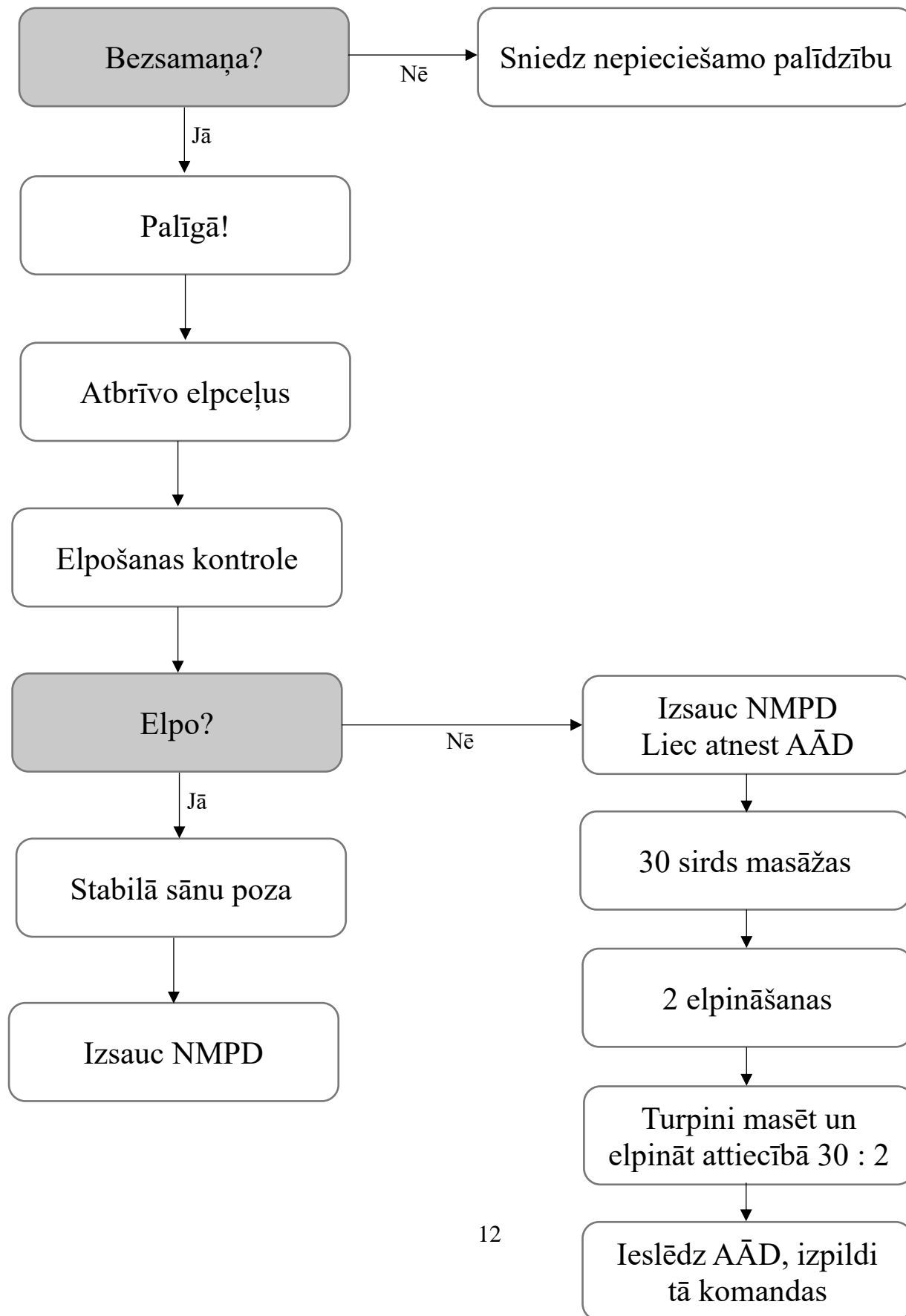
1. Pārlicinies par savu un apkārtējo **drošību**.
2. Pārbaudi cietušā **samaņu**: skaļi uzrunā cietušo un saudzīgi papurini to aiz pleca:
 - ja cietušais atbild/reaģē (ir **pie samaņas**) - sniedz nepieciešamo palīdzību, nodrošini aprūpi;
 - ja cietušais nereaģē/neatbild, tad uzskati, ka viņam ir bezsamaņa.
3. **Sauc palīgā**.
4. Novieto cietušo uz muguras, uz cieta/taisna pamata.
5. **Atbrīvo elpceļus**, atliecot galvu un paceļot zodu.
6. **Pārbaudi un novērtē elpošanu** redzot, dzirdot un jūtot ne ilgāk kā 10 sekundes.
7. Ja cietušais **elpo normāli**:
 - novieto cietušo stabilā sānu pozā;
 - liec kādam izsaukt Neatliekamo medicīnisko palīdzību vai izsauc to pats, ja esi viens;
 - regulāri pārbaudi cietušā elpošanu.
8. Ja cietušais **neelpo** vai **neelpo normāli** (lēni, trokšņaini gārdzieni vai tikko nosakāma elpošana):
 - liec kādam izsaukt Neatliekamo medicīnisko palīdzību vai izsauc to pats, ja esi viens - izmanto mobilā tālruņa skaļruni;
 - liec kādam atnest defibrilatoru.
9. Atbrīvo sirds masāžas vietu no apģērba, rokas novieto krūškurvja vidū un veic **30 sirds masāžas**.
10. Atbrīvo elpceļus un veic **2 elpināšanas** „mute - mutē”.
11. Turpini **masēt un elpināt attiecībā 30 : 2**:
 - ja nevari vai neproti izdarīt elpināšanu, veic tikai sirds masāžu bez pārtraukuma.
12. Tiklīdz atnests **defibrilators**:
 - ieslēdz, izpildi balss/vizuālas komandas.
13. Atdzīvināšanas pasākumus veic līdz:
 - ierodas Neatliekamā medicīniskā palīdzība un pārņem cietušā atdzīvināšanu;
 - cietušais sāk kustēties, atver acis un sāk normāli elpot;
 - tavi spēki izsīkst;
 - rodas apdraudējums glābējam un cietušajam.

Svarīgi!

- Pasargā sevi - uzvelc rokās vienreizlietojamus cimdus.
- Jebkurā nelaimes gadījumā, kad cietušais ir zaudējis samaņu, jārīkojas pēc atdzīvināšanas pasākumu principiem (1.shēma „Pieaugušā atdzīvināšanas algoritms”).
- Sirds masāžu, ja iespējams, veic cietušajam atrodoties uz cieta/taisna pamata.

- Elpinot ieteicams lietot elpināšanas masku ar vienvirziena vārstuli.
- Nepārtrauc masāžu ilgāk kā uz 10 sekundēm pat, ja šķiet, ka elpināšana neizdodas.
- Lietojot defibrilatoru, centies, 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. Katrs veic atdzīvināšanas pasākumus 2 minūtes.

1.shēma. Pieaugušā atdzīvināšanas algoritms



Atdzīvināšanas pasākumi bērnam

Bērns ir no 1 gada līdz pubertātes vecumam.

Kā rīkoties?

1. Pārliecinies par savu un bērna **drošību**.

2. Pārbaudi bērna **samaņu**: skaļi uzrunā un saudzīgi papurini bērnu aiz pleciem:

2.1. Ja bērns reaģē/atbild, tātad ir pie samaņas:

- atstāj bērnu tādā pašā pozā kādā atradi vai piedāvā bērnam nogulties vēlamajā pozā;
- centies nodibināt ar bērnu kontaktu, mierini, nepārmet;
- pasargā bērnu no apkartējās vides iedarbības;
- centies noskaidrot, kas noticis, un sniedz nepieciešamo palīdzību;
- ja nepieciešams, izsauc Neatliekamo medicīnisko palīdzību;
- aprūpē un mierini bērnu;
- regulāri, atkārtoti pārbaudi bērna samaņu.

2.2 Ja bērns nereaģē/neatbild, tad uzskati, ka viņam ir **bezsamaņa**.

3. **Sauc palīgā**.

- Novieto bērnu uz muguras, uz cieta/taisna pamata.

4. **Atbrīvo elpceļus**, uzmanīgi atliecot galvu un paceļot zodu, nospiežot mīkstos audus zem zoda.

5. **Pārbaudi un izvērtē elpošanu** redzot, dzirdot un jūtot ne ilgāka kā 10 sekundes:

5.1. Ja bērns **elpo normāli**:

- novieto bērnu stabilā sānu pozā;
- liec kādam izsaukt vai, ja esi viens, pats izsauc Neatliekamo medicīnisko palīdzību;
- regulāri, atkārtoti pārbaudi bērna elpošanu;

5.2. ja bērns **neelpo** vai **neelpo normāli** (lēni, trokšņaini gārdzieni vai tikko nosakāma, neregulāra elpošana):

- liec kādam izsaukt Neatliekamo medicīnisko palīdzību;
- liec kādam atnest defibrilatoru;
- uzmanīgi izņem no mutes redzamos svešķermeņus (nemēģini izņemt svešķermeni, ja to neredzi).

6. **Veic 5 elpināšanas „no mute – mutē”**:

- atbrīvo elpceļus, atliecot galvu un paceļot zodu, nospiežot mīkstos audus zem zoda;
- aizspied bērna degunu;
- katrai elpināšanai patērē apmēram 1-1,5 sekundes:
 - novēro, vai ieelpas laikā bērna krūškurvis paceļas;
 - turot bērna galvu atliektu un zodu paceltu, skaties, kā bērna krūškurvis saplok izelpas laikā;
 - novēro, vai nav rīstīšanās vai klepošana, tā ir kā atbilde uz elpināšanu (tas būs vajadzīgs dzīvības pazīmju izvērtēšanai (sk.7. punktu) izvērtēšanai).

*Ja pēc pirmā elpināšanas mēģinājuma bērna krūškurvis nepaceļas, tad pirms nākamās elpināšanas:

- atver bērna muti un izņem visus redzamos svešķermeņus;
- pārbaudi, vai bērna galva ir atliekta un zods pacelts;
- ja nevari izdarīt elpināšanu, veic tikai sirds masāžu bez pārtraukuma (100/120 x min.).

7. Pārbaudi bērna dzīvības pazīmes:

- meklē bērnam dzīvības pazīmes, kas ietver kustības, klepošanu vai normālu elpošanu (lēni trokšņaini gārdzieni vai tikko nosakāma, neregulāra elpošana nav dzīvības pazīme);
- patērē tam ne vairāk kā 10 sekundes.

7.1. Ja dzīvības pazīmes ir:

- turpini elpināšanu, ja nepieciešams, kamēr bērns pats sāk elpot;
 - novieto bērnu stabilā sānu pozā, ja tas ir bezsamaņā un elpo;
- pēc apmēram 1 minūtes, ja Neatliekamā medicīniskā palīdzība vēl nav izsaukta, pats izsauc Neatliekamo medicīnisko palīdzību (mazu bērnu ņem līdzi);
- nepārtraukti novēro bērnu.

7.2. Ja dzīvības pazīmju nav, uzsāc sirds masāžu un elpināšanu **attiecībā 15:2**

- atbrīvo sirds masāžas vietu no apģērba, vienu roku novieto krūšu kaula apakšējā daļā (ja bērns ir liels – abas rokas novieto krūšu kaula apakšējā daļā) un veic **sirds masāžu**:
 - veic 15 sirds masāžas:
 - sirds masāžas temps 100 – 120 reizes minūtē;
 - sirds masāžas dziļums – 1/3 no krūškurvja diametra priekšas – muguras virzienā.
- atbrīvo elpceļus un veic **2 elpināšanas** „mute - mutē”;
- ja nevari izdarīt elpināšanu, veic tikai sirds masāžu bez pārtraukuma.

8. Veic pārmaiņus sirds masāžu un elpināšanu:

- turpini **masēt un elpināt attiecībā 15:2**.
- pēc 1 minūtes, ja Neatliekamā medicīniskā palīdzība vēl nav izsaukta, uz brīdi atstāj bērnu un pats izsauc Neatliekamo medicīnisko palīdzību (mazu bērnu ņem līdzi).

9. Tiklīdz atnests defibrilators:

- ieslēdz, izpildi balss/vizuālās komandas;
- pēc 1 minūtes pats izsauc Neatliekamo medicīnisko palīdzību, ja tā vēl nav izsaukta (mazu bērnu ņem līdzi).

10. Atdzīvināšanas pasākumus pārtrauc tikai tad, ja :

- ierodas Neatliekamā medicīniskā palīdzība un pārņem bērna atdzīvināšanu;
- bērnam parādās dzīvības pazīmes (bērns sāk kustēties, klepot, atver acis un sāk normāli elpot);
- tavi spēki izsīkst;
- rodas apdraudējums glābējam un cietušajam.

Svarīgi!

- Pasargā sevi - uzvelc rokās vienreizlietojamus cimdus.
- Jebkurā nelaimes gadījumā, kad bērns ir zaudējis samaņu, jārikojas pēc atdzīvināšanas pasākumu principiem (2.shēma „Bērna un zīdaiņa atdzīvināšanas algoritms”).
- Ja ir vairāki glābēji, veicot atdzīvināšanas pasākumus, tie var mainīties, patērējot maiņai pēc iespējas mazāku laiku. Katrs veic atdzīvināšanas pasākumus 2 minūtes.
- Elpinot ieteicams lietot elpināšanas masku ar vienvirziena vārstuli.
- Nepārtrauc masāžu ilgāk kā uz 10 sekundēm pat, tad ja šķiet, ka elpināšana neizdodas.
- Lietojot defibrilatoru, centies, lai pauzes starp sirds masāžu un darbībām ar defibrilatoru ir iespējami īsas.

Atdzīvināšanas pasākumi zīdaiņim

Zīdaiņis ir līdz 1 gada vecumam.

Kā rīkoties?

1. Pārlicinies par savu un zīdaiņa **drošību**.

2. Pārbaudi zīdaiņa **samaņu**: skaļi uzrunā un viegli uzsit pa pēdiņu:

2.1. Ja zīdaiņis reaģē/atbild, tā tad ir pie samaņas:

- atstāj zīdaiņi tādā pašā pozā kā atradi;
- pasargā zīdaiņi no apkartējās vides iedarbības;
- centies noskaidrot, kas noticis un sniedz nepieciešamo palīdzību;
- ja nepieciešams, izsauc Neatliekamo medicīnisko palīdzību;
- regulāri atkārtoti pārbaudi zīdaiņa samaņu.

2.2. Ja zīdaiņis nereaģē/neatbild, tad uzskati, ka viņam ir **bezsamaņa**.

3. **Sauc palīgā**.

- Novieto zīdaiņi uz muguras, uz cieta pamata.

4. **Atbrīvo elpceļus**, uzmanīgi atliecot galvu un paceļot zodu, nenospiežot mīkstos audus zem zoda.

5. **Pārbaudi un izvērtē elpošanu** redzot, dzirdot un jūtot ne ilgāk kā **10 sekundes**:

5.1. Ja zīdaiņis elpo normāli:

- novieto zīdaiņi uz sāniem;
- liec kādam izsaukt vai, ja esi viens, pats izsauc Neatliekamo medicīnisko palīdzību;
- regulāri pārbaudi zīdaiņa elpošanu.

5.2. Ja zīdaiņis **neelpo** vai **neelpo normāli** (lēni, trokšņaini gārdzieni vai tikko nosakāma, neregulāra elpošana):

- liec kādam izsaukt Neatliekamo medicīnisko palīdzību;
- uzmanīgi izņem no mutes tikai redzamos svešķermeņus (nemēģini izņemt svešķermeni, ja to neredzi).

6. **Veic 5 elpināšanas** „mute – mutē un degunā”:

- atbrīvo elpceļus atliecot galvu un paceļot zodu, nenospiežot mīkstos audus zem zoda;
- katrai elpināšanai patērē apmēram 1- 1,5 sekundes:
 - novēro, vai zīdaiņa krūškurvis paceļas;
 - turot zīdaiņa galvu atliektu un zodu paceltu, pagriez savu galvu un skaties, kā zīdaiņa krūškurvis saplok izelpas laikā;
 - novēro, vai nav rīstīšanās vai klepošana, tā ir kā atbilde uz elpināšanu (tas būs vajadzīgs zīdaiņa dzīvības pazīmju (sk.7. punktu) izvērtēšanai).

* Ja pēc pirmā elpināšanas mēģinājuma zīdaiņa krūškurvis nepaceļas, tad pirms nākamās elpināšanas:

- atver zīdaiņa muti un izņem tikai redzamos svešķermeņus ar mazo pirkstu;
- pārbaudi vai zīdaiņa galva ir atliekta un zods pacelts;
- ja nevari izdarīt elpināšanu, veic tikai sirds masāžu bez pārtraukuma.

7. Pārbaudi zīdaiņa dzīvības pazīmes:

- meklē zīdāinim dzīvības pazīmes, kas ietver kustības, klepošanu vai normālu elpošanu (lēni, trokšņaini gārdzieni vai tikko nosakāma, neregulāra elpošana nav dzīvības pazīme);
- patērē tam ne vairāk kā 10 sekundes.

7.1. Ja dzīvības pazīmes ir:

- turpini elpināšanu, ja nepieciešams, kamēr zīdāinis pats sāk elpot:
 - novieto zīdāini uz sāniem, ja tas ir bezsamaņā.
- pēc apmēram 1 minūtes, ja Neatliekamā medicīniskā palīdzība vēl nav izsaukta, pats izsauc Neatliekamo medicīnisko palīdzību (zīdāini ņem līdzi);
- nepārtraukti novēro zīdāini.

7.2. Ja dzīvības pazīmes nav, uzsāc sirds masāžu un elpināšanu **attiecībā 15:2**:

- atbrīvo sirds masāžas vietu no apģērba, divus pirkstus novieto krūšu kaula apakšējā daļā un **veic sirds masāžu**
 - veic 15 sirds masāžas;
 - sirds masāžas temps 100 – 120 reizes minūtē;
 - sirds masāžas dziļums - 1/3 no krūškurvja diametra priekšas – muguras virzienā.
- atbrīvo elpceļus un veic **2 elpināšanas** „mute – mutē un degunā”;
- ja nevari izdarīt elpināšanu, veic tikai sirds masāžu bez pārtraukuma.

8. Veic pārmaiņus sirds masāžu un elpināšanu:

- turpini **masēt un elpināt attiecībā 15:2**;
- pēc 1 minūtes, ja Neatliekamā medicīniskā palīdzība vēl nav izsaukta, pats izsauc Neatliekamo medicīnisko palīdzību (zīdāini ņem līdzi).

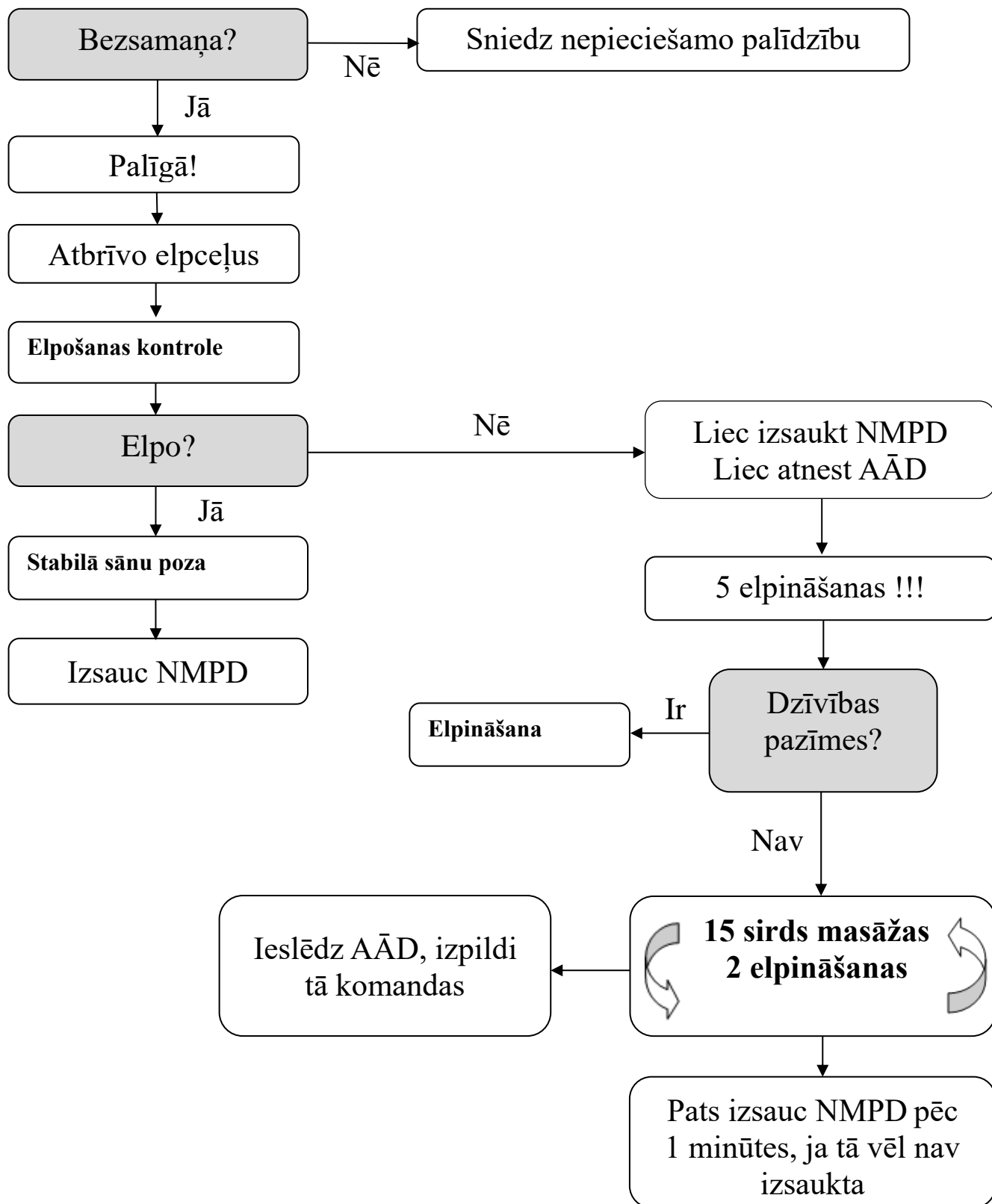
9. Atdzīvināšanas pasākumus pārtrauc tikai tad, ja:

- ierodas Neatliekamā medicīniskā palīdzība un pārņem zīdaiņa atdzīvināšanu;
- zīdāinim parādās dzīvības pazīmes – zīdāinis sāk kustēties, klepot, atver acis un normāli elpo;
- tavi spēki izsīkst;
- rodas apdraudējums glābējam un cietušajam.

Svarīgi!

- Pasargā sevi - uzvelc rokās vienreizlietojamus cimdus.
- Jebkurā nelaimes gadījumā, kad zīdāinis ir zaudējis samaņu, jārikojas pēc atdzīvināšanas pasākumu principiem (2.shēma „Bērna un zīdaiņa atdzīvināšanas algoritms”).
- Ja ir vairāki glābēji, veicot atdzīvināšanas pasākumus, tie var mainīties, patērējot maiņai pēc iespējas mazāku laiku. Katrs veic atdzīvināšanas pasākumus 2 minūtes.
- Elpinot ieteicams lietot elpināšanas masku ar vienvirziena vārstuli.
- Nepārtrauc sirds masāžu ilgāk kā uz 10 sekundēm pat, ja šķiet, ka elpināšana neizdodas.

2.shēma. Bērnu atdzīvināšanas algoritms



ŠOKS

Šoks ir dzīvībai bīstams stāvoklis saistīts ar nepietiekamu asins apgādi un skābekļa piegādes nepietiekamību orgānos, kas izraisa dzīvībai svarīgu orgānu mazspēju un bojājumu.

Šoks apdraud cietušā dzīvību.

Šoks ir organisma atbildes reakcija uz spēcīgu, ārēju faktoru kairinājumu (stipras sāpes, smaga alerģiska reakcija, apdegumi u.c.) un šķidrums zudumu (asiņošana, apdegumi u.c.).

Pazīmes, kas var liecināt par šoku:

- auksta, mitra pelēcīgi bāla āda,
- vājums, nespēks,
- izmaiņas uzvedībā: nemierīgs, uzbudināts, apātisks,
- elpo ātri un sekli vai neregulāri, skaļi, gārdzoši.

Neļauj attīstīties šokam. Palīdzi!

Kā rīkoties?

1. Novērs vai ierobežo šoka cēloni (apturi asiņošana, nepastiprini sāpes ar savu rīcību).
2. Atstāj vai novieto cietušo guļus.
3. Nepārvieto cietušo.
4. Izsauc Neatliekamo medicīnisko palīdzību.
5. Neļauj atdzist cietušajam/pasargā to no apkārtējās vides iedarbības.
6. Aprūpē nomierini cietušo.

DZĪVĪBAI BĪSTAMA ĀRĒJA ASIŅOŠANA (STIPRA ASIŅOŠANA)

Jebkuras stipras asiņošanas gadījumā jārīkojas kā dzīvībai bīstamas asiņošanas gadījumā!

Kā tas var izskatīties?

- Asinis tek ar straudi vai strūklu.
- Redzams daudz asiņu.
- Ar asinīm piesūcies apģērbs.

Kā rīkoties?

1. Sauc palīgā.
2. Uzvelc rokās vienreizlietojamus cimdus.
3. Atbrīvo asiņojošo vietu no apģērba.
4. Aizspied brūci.
5. Noguldi cietušo guļus ar asiņojošo vietu uz augšu.
6. Izsauc Neatliekamo medicīnisko palīdzību.
7. Turi brūci aizspiestu līdz Neatliekamās medicīniskās palīdzības atbraukšanai.
8. Aprūpē, nomierini cietušo.
9. Veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

Svarīgi!

- Stipra asiņošana ir dzīvībai bīstama.
- Brūci var aizspiest ar pirkstiem, plaukstu vai dūri. Ja iespējams, izmanto marles salveti vai tīru drēbes gabalu.
- Ja liekas, ka asiņošana turpinās, piespied brūci stiprāk, uzliekot vēl marles salveti vai drēbes gabalu virs esošā materiāla.

Dzīvībai bīstama asiņošana (stipra asiņošana) rokā vai kājā un ir pieejami pārsienamie materiāli

Kā rīkoties?

1. Uzvelc rokās vienreizlietojamus cimdus.
2. Atbrīvo asiņojošo vietu no apģērba.
3. Aizspied brūci.
Pielieto **tiešu spiedienu**:
 - asiņojošu brūci aizspied ar pirkstu, plaukstu vai dūri, lai sākotnēji kontrolētu smagu dzīvībai bīstamu asiņošanu (stipru asiņošanu);
 - uzliec uz asiņojošās brūces pārsēju (marles salveti) un tad tiešā veidā ar rokām uzspied uz pārsēja.
4. Noguldi cietušo guļus ar asiņojošo vietu uz augšu.
5. Kad asiņošana kontrolēta, uzliec uz asiņojošās brūces **spiedošu pārsēju**, lai apturētu dzīvībai bīstamo asiņošanu (stipru asiņošanu).
6. Izsauc Neatliekamo medicīnisko palīdzību.

7. Pasargā no apkārtējās vides iedarbības.
8. Aprūpē, nomierini cietušo.
9. Veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

Svarīgi!

- Nedrīkst izmantot tiešā spiediena vietā spiedošu pārsēju, ja nav kontrolēta (apstādināta) dzīvībai bīstama asiņošana (stipra asiņošana) no brūces.
- Dzīvībai bīstamas asiņošanas (stipra asiņošana) kontrolēšanā nav ieteicams izmantot uzspiešanas punktus vai aukstuma terapiju.
- Ja liekas, ka asiņošana turpinās, papildini spiedošā pārsēja konstrukciju ar vēl vienu spiedošu priekšmetu vai izmanto tiešo spiedienu uz spiedošā pārsēja konstrukcijas.

Žņaugis

Žņaugu izmanto dzīvībai bīstamas (stipras) asiņošanas apturēšanai no brūcēm ekstremitātes (rokas, kājas) vai traumatiskas amputācijas gadījumā.

Žņaugis ir galējs līdzeklis, kuru dzīvībai bīstamas asiņošanas apturēšanai no rokas vai kājas izmanto tikai tad, ja brūce aizspiešana vai spiedošs pārsējs nav efektīvs vai nav iespējams tos izmantot.

Izmanto rūpnieciski ražoto žņaugu.

Kā rīkoties ?

1. Sauc palīgā.
2. Uzvelc rokās vienreizlietojamus cimdus.
3. Atbrīvo asiņojošo brūci no apgērbā.
4. Uzliec žņaugu 5-7 cm virs brūces vai virs locītavas uz **augšdelma** vai uz **augšstilba** augšējās trešdaļas.
5. Pievelc un nostiprini žņaugu, saglabājot spiedienu līdz dzīvībai bīstama asiņošana (stipra asiņošana) apturēta. Cietušam uzliktais žņaugis var sagādāt lielas sāpes.
 - Fiksē žņauga uzlikšanas laiku.
 - Saglabā žņauga spiedienu.
 - Neatļaid žņaugu - to var noņemt tikai ārstniecības persona.
6. Izsauc Neatliekamo medicīnisko palīdzību.
7. Kontrolē stipru dzīvībai bīstamu (stipru) asiņošanu līdz Neatliekamās medicīnas palīdzības ierašanās brīdim.
8. Pasargā no apkārtējās vides iedarbības.
9. Aprūpē nomierini cietušo.

Svarīgi!

- Žņauga uzlikšanai nepieciešams rūpnieciski ražots žņaugis un prasmes tā lietošanā.
- Žņaugu liek TIKAI dzīvībai bīstamas (stipras) asiņošanas apturēšanai no brūcēm ekstremitātēs (rokas vai kājas).

- Saglabā žņauga spiedienu, ievēro laiku, kad tika uzlikts žņaugš.
- Nepareizi uzlikts žņaugš var palielināt asins zudumu.
- Pēc iespējas ātrāk cietušajam jāsaņem Neatliekamā medicīniskā palīdzība.

Improvizētu žņaugu izmanto dzīvībai bīstamas (stipras) asiņošana gadījumos sekojošos gadījumos:

- nav pieejams rūpnieciski ražots žņaugš;
- nav iespējas kontrolēt dzīvībai bīstamo (stipru) asiņošanu ar tiešu spiedienu.

Svarīgi!

- Žņaugu liek vienu reizi un noņem ārstniecības persona.
- Žņaugu liek uz **augšdelma** (dzīvībai bīstama (stipra) asiņošana no brūces rokā) vai uz **augšstilba** (dzīvībai bīstama (stipra) asiņošana no brūces kājā).
- Žņaugš uzlikts pareizi, ja dzīvībai bīstama (stipra) asiņošana ir apturēta.

Amputācijas

Amputācijas traumas biežāk skar ekstremitātes un izraisa stipru asiņošanu, šoku. Amputācijas traumas gadījumā ir svarīgi pareizi saglabāt amputēto ķermeņa daļu.

Kā rīkoties?

1. Sauc palīgā.
2. Uzvelc rokās vienreizlietojamus cimdus.
3. Atbrīvo asiņojošo vietu no apģērba.
4. Apturi asiņošanu.
5. Noguldi cietušo guļus ar asiņojošo vietu uz augšu.
6. Lūdz izsaukt Neatliekamo medicīnisko palīdzību citam vai izsauc to pats.
7. Turi brūci aizspiestu līdz Neatliekamās medicīniskās palīdzības atbraukšanai.
8. Ja iespējams, uzliec pārsēju amputācijas brūcei, to cieši nosaitējot.
9. Aprūpē, nomierini un neļauj atdzist cietušajam.
10. Veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.
11. Rūpējas par pareizu amputētas ķermeņa daļas saglabāšanu.

Svarīgi!

- Asiņošanas apturēšanai rīkojies saskaņā ar norādījumiem, kas izklāstīti nodaļā par asiņošanu.

Ko darīt ar amputēto ķermeņa daļu?

- Ietin sausā, tīrā materiālā - nemazgā un netīri to.
- Ievieto veselā ūdensnecaurlaidīgā polietilēna maisiņā.
- Maisiņu ievieto rezervuārā (maisniņš, spainis u.c.) ar auksta ūdens un ledus maisījumu.

Svarīgi!

- Neļauj amputētai ķermeņa daļai sasalt vai sasilt.

- Vēsumu var nodrošināt plastikāta maisiņu ar amputēto ķermeņa daļu ievietojot ledusskapja siltākajā daļā (optimālā temperatūra +4⁰C).

Asiņošana no deguna

Deguna asiņošana iespējama pie deguna traumas vai slimību gadījumā.

Kā rīkoties?

1. Uzvelc rokās vienreizlietojamus cimdus.
2. Apsēdini cietušo.
3. Liec cietušajam aizspiest asiņojošo nāsi.
4. Liec cietušajam noliekt galvu uz priekšu.
5. Pieliec aukstumu uz deguna un uz pakauša.
6. Ja asiņošana turpinās ilgāk par 20 minūtēm, izsauc Neatliekamo medicīnisko palīdzību.

Asiņošana pēc izsista zoba

Kā rīkoties?

1. Sauc palīgā.
2. Uzvelc rokās vienreizlietojamus cimdus.
3. Ja zobs atrodas mutes dobumā un cietušajam asiņo izkritušā zoba alveola:
 - lūdz cietušajam izskalot muti ar tīru, aukstu ūdeni;
 - kontrolē asiņošanu, ja zobs atrodas cietušā mutes dobumā:
 - ievieto izsisto zobu atpakaļ vietā un piefiksē ar marles tamponu;
 - piespiežot mitru kompresi pie zobu alveolas, liec cietušajam iekosties mitrajā kompresē.

Svarīgi!

Neliec marles kompresi mutē, ja pastāv iespēja, ka cietušais to var norīt (mazs bērns, cietušajam apziņas traucējumi u.c.).

- Ja zobs atrodas ārpus mutes dobuma, to nav iespējams ielikt atpakaļ zoba alveolā:
 - nekavējoties nogādā cietušo un izkritušo zobu vietā, kur var saņemt speciālista palīdzību.
 - saglabā izkritušo zobu:
 - pieskarti drīkst zoba kronītim - neskaries klāt zoba saknei;
 - skalo netīru zobu 10 sekundes tekošā krāna ūdenī;
 - zobu var turēt govs pienā.
- Vērsies pie zobārstniecības speciālista.
- Aprūpē, nomierini cietušo.

Valēja trauma (brūce)

Brūce ir ādas, gļotādas, dziļo audu vai iekšējo orgānu bojājums, kurš radies mehāniskas vai kādas citas iedarbības rezultātā.

Brūcei raksturīgs:

- sāpes - tās ir intensīvas ievainojuma momentā,
- atvērumš - brūces malas attālinās atkarībā no audu elastīguma,
- asiņošana - atkarīga no bojātā asinsvada veida un lieluma.

Kā rīkoties?

1. Uzvelc rokās vienreizlietojamos cimdus.
2. Atbrīvo asiņojošo brūci no apģērba un piesārņojuma.
3. Uzliec sterilu pārsēju.
4. Apturi stipru asiņošanu.
5. Novieto cietušo ērtā stāvoklī - vēlams guļus.
6. Nekustini traumēto ķermeņa daļu.
7. Pasargā no apkārtējās vides iedarbības.
8. Izsauc Neatliekamo medicīnisko palīdzību, ja nepieciešams.
9. Aprūpē, nomierini cietušo.

Svarīgi!

- Pārsiet brūci tikai ar sausu pārsēju.
- Netīru nobrāzumu vai virspusēju brūci var skalot ar tīru ūdeni.
- Nevilkst ārā brūcē iestrēgušus svešķermeņus.
- Nelietot ziedes, pūderus, dezinfekcijas līdzekļus.
- Asiņošanas apturēšanai rīkojies saskaņā ar norādījumiem, kas izklāstīti nodaļā par asiņošanu.
- Brūce ar svešķermeni, brūce ar vaļējo lūzumu - rīkojies saskaņā ar norādījumiem, kas izklāstīti nodaļā: svešķermenis brūcē.

TRAUMAS

Šāvienu un sprādzienu izraisītas traumas

Šautas brūces var izraisīt lodes vai šķembas ievainojums. Šautai brūcei raksturīgs:

- sāpes,
- stipra asiņošana,
- liels (plašs) audu bojājums,
- brūces piesārņojums,
- var būt divas brūces – lodes ieejas un izejas vietā (cauršauts ievainojums),
- var būt vairākas brūces – skrotis un šķembas.

Kā rīkoties?

1. Pārlicinies par savu un apkārtējo drošību.
2. Uzvelc rokās vienreizlietojamus cimdus.
3. Noguldi cietušo drošā vietā.
4. Apturi asiņošanu.
5. Pārsien brūci.
6. Izsauc Neatliekamo medicīnisko palīdzību.
7. Aprūpē, nomierini un neļauj atdzist cietušajam.

Svarīgi!

- Asiņošanas apturēšanai rīkojies saskaņā ar norādījumiem, kas izklāstīti nodaļā par asiņošanu.

Slēgta ekstremitāšu trauma (roku, kāju traumas)

Slēgta audu trauma (bez ādas bojājuma (brūces)) veidojas mehāniskas vai kādas citas iedarbības rezultātā.

Slēgtas traumas veidi:

- sasitums,
- sastiepums,
- mežģījums,
- lūzums.

Slēgtai traumai raksturīgs:

- sāpes - intensīvas ievainojuma gūšanas laikā,
- pietūkums,
- deformācija,
- asinsizplūdums,
- traucēta ekstremitātes funkcija.

Kā rīkoties?

1. Uzvelc rokās vienreizlietojamus cimdus.
2. Sniedz pirmo palīdzību:
 - traumēta apakšdelma gadījumā saglabā traumas deformāciju, fiksējot to ar diviem lakatiņiem;
 - augšstilba vai apakšstilba traumas gadījumā veic traumētās kājas fiksāciju pie veselās kājas;
 - ja cietušajam ir augšstilba vai apakšstilba trauma un ir aizdomas par iegurņa traumu, to pārvieto un imobilizē uz garā mugurkaula imobilizācijas dēļa.
3. Izsauc Neatliekamo medicīnisko palīdzību.
4. Pasargā no apkārtējās vides iedarbības.
5. Aprūpē, nomierini cietušo.

Svarīgi!

- Necenties atšķirt slēgtu audu traumas traumu veidus - pieņem, ka gūts smagākais traumas veids – lūzums.
- Kustināt vai pārvietot cietušo var tikai, ja draud briesmas dzīvībai:
 - cietušo ar rokas traumu pārvieto, nodrošinot atbalstu traumētajai rokai;
 - cietušo ar kājas traumu pārvieto, nodrošinot atbalstu traumētajai kājai;
 - saglabā traumas radīto deformāciju.

Slēgta galvas trauma

Slēgtas galvas traumas gadījumā iespējama galvas smadzeņu trauma (galvas smadzeņu satricinājums).

Kā rīkoties?

1. Uzvelc rokās vienreizlietojamus cimdus.
2. Vienmēr izsauc Neatliekamo medicīnisko palīdzību.
3. Palīdzi /novieto cietušo ērtā stāvoklī, vēlams pusguļus.
 - Ja cietušam ir slikta dūša vai vemšana, pagriez viņu uz sāniem.
4. Kontrolē samaņu:
 - ja cietušais ir pie samaņas, veic cietušā aprūpi;
 - veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.
5. Pasargā no apkārtējās vides iedarbības.
6. Aprūpē, nomierini cietušo.

Svarīgi!

- Elpceļu atbrīvošanai izmanto apakšžokļa izvirkšanās paņēmieni.
- Asiņošanas apturēšanai rīkojies saskaņā ar norādījumiem, kas izklāstīti nodaļā par asiņošanu.

Slēgta krūškurvja trauma

Slēgtas krūškurvja traumas gadījumā iespējami:

- mīksto audu bojājumi (sasitumi),
- kaulu lūzumi (ribu, atslēgas kaula, krūškaula),
- iekšējo orgānu bojājumi.

Kā rīkoties?

1. Uzvelc vienreizlietojamus cimodus.
2. Palīdzī novietot cietušo pusguļus stāvoklī.
3. Kontrolē samaņu un elpošanu.
4. Izsauc Neatliekamo medicīnisko palīdzību.
5. Pasargā no apkārtējās vides iedarbības.
6. Veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.
7. Aprūpē, nomierini cietušo.

Vaļēja krūškurvja brūču apstrāde

- Asiņošanas apturēšanai rīkojies saskaņā ar norādījumiem, kas izklāstīti nodaļā par asiņošanu.
- Brūcei krūškurvī var likt speciālu pārsēju, ko veic tikai personas, kas ir īpaši apmācītas veikt šādu procedūru.
- Cietušo novieto pusguļus/guļus, ar bojāto krūšu kurvja pusi uz leju.

Slēgta vēdera trauma

Slēgta vēdera traumas gadījumā var būt audu sasitumi, saspiedumi, plīsumi, iekšējā asiņošana.

Slēgtai vēdera traumai raksturīgs:

- sāpes vēderā,
- saudzējoša ķermeņa poza,
- iespējamās šoka pazīmes.

Kā rīkoties?

1. Uzvelc vienreizlietojamus cimodus.
2. Palīdzī /novieto cietušo ērtā stāvoklī, vēlams pusguļus ar valnīti zem ceļiem:
 - ja cietušam ir slikta dūša un vemšana, pagriez viņu uz sāniem.
3. Kontrolē samaņu un elpošanu.
4. Izsauc Neatliekamo medicīnisko palīdzību.
5. Pasargā no apkārtējās vides iedarbības.
6. Veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.
7. Aprūpē, nomierini cietušo.

Svarīgi!

- Nedod dzert, ēst, medikamentus.
- Ja ir vaļēja brūce, necenties ievietot atpakaļ vēdera dobumā brūcē izkritušos orgānus.
- Pārklāj brūci/orgānus ar sterilu /tīru marles salveti.

Mugurkaula trauma

Ja nelaimes gadījumu izraisījusi kāda no sekojošajām situācijām, tad pieņem, ka cietušajam var būt traumēts mugurkauls:

- kritiens no augstuma,
- lēciens ūdenī,
- ceļu satiksmes negadījums,
- cietušajam uzkrītis liels smagums,
- sprādziens.

Kā rīkoties?

1. Uzvelc vienreizlietojamus cimdus.
2. Aicini cietušo nekustēties, negrozīt galvu.
3. Nekustini, nepārvieto cietušo!
 - pārvieto vai kustini cietušo pēc iespējas saudzīgi un tikai tad, ja draud briesmas cietušā dzīvībai (bīstamā vide, stipra asiņošana, cietušais ir zaudējis samaņu);
 - pārvietojot cietušo, saudzē mugurkaulu, imobilizē cietušā kaklu, cietušo imobilizē un pārvieto uz garā mugurkaula imobilizācijas dēļa:
 - asiņošanas gadījumā rīkojoties saskaņā ar norādījumiem, kas izklāstīti nodaļā par asiņošanu.
 - veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams:
 - veicot atdzīvināšanas pasākumus, elpceļu atbrīvošanai izmanto apakšžokļa izvērzišanas paņēmieni;
 - ja nepieciešams cietušo novietot stabilā sānu pozā (cietušais vemj, smok sakarā ar asiņošanu mutes dobumā vai bezsamaņā, esošs cietušais ir jāatstāj viens, lai izsauktu palīdzību), to novieto modificētā stabilā sānu pozā HAINES (High Arm IN Endangered Spine) traumu guvušam cietušajam.
4. Vienmēr izsauc Neatliekamo medicīnisko palīdzību.
5. Neļauj atdzist cietušajam/pasargā to no apkārtējās vides iedarbības.
6. Aprūpē, nomierini cietušo.

Svarīgi!

- Par ceļu satiksmes negadījumu uzskata arī notriektu gājēju, velosipēdistu, skūteristu un jebkuru citu braucēju.
- Iespējams šoks vai iekšējā asiņošana.
- Par papildu aprīkojuma lietošanu mugurkaula fiksācijai saskaņā ar ražotāja instrukciju ir atbildīgs attiecīgais dienests vai institūcija, atbilstoši dienesta vai institūcijas pilnvarām.

Saspieduma trauma

Par saspieduma traumu sauc kādas ķermeņa daļas saspiedumu, kas izraisa muskuļaudu un citu audu bojājumus saspīestajā ķermeņa daļā.

Kad saspīestā ķermeņa daļa ir atbrīvota no saspieduma, muskuļu sabrukuma produkti nonāk asinsritē un var attīstīties vispārēja organisma reakcija ar smagiem orgānu (sirds, nieru) darbības traucējumiem. Ja saspieduma traumas rezultātā attīstās vispārēja organisma reakcija sakarā ar muskuļu sabrukuma produktu nokļūšanu asinsritē, to sauc par ilgstoša saspīeduma sindromu.

Kā rīkoties?

1. Uzvelc vienreizlietojamus cimdus.
2. Nekavējoties izsauc Neatliekamo medicīnisko palīdzību.
3. Atbrīvo cietušo no saspīeduma, pirms tam konsultējoties ar Neatliekamo medicīnisko palīdzību par pareizu rīcību.
4. Nekavējoties noņem smagumu no krūškurvja!
5. Nekustini, nepārvieto cietušo:
 - pārvieto vai kustini tikai tad, ja draud briesmas dzīvībai.
6. Asiņošanas gadījumā rīkojies saskaņā ar norādījumiem, kas izklāstīti nodaļā par asiņošanu.
7. Pasargā no apkārtējās vides iedarbības.
8. Aprūpē, nomierini cietušo.
9. Veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

Svarīgi!

- Medicīniska manipulācija - agrīna fizioloģiskā šķīduma ievadīšana cietušajam pirms saspīestās ķermeņa daļas atbrīvošanas, samazina šoka risku.

TERMISKIE BOJĀJUMI

Pārkaršana

Pārkaršana var izraisīt smagus veselības traucējumus un ir bīstama cietušā dzīvībai.

Pārkaršana visbiežāk skar bērnus, gados vecus cilvēkus un cilvēkus ar hroniskām sirds slimībām.

Pārkaršana ir ķermeņa temperatūras paaugstināšanās virs 40 °C.

Veicinošie apstākļi:

- karstums,
- mitrums,
- nepietiekama šķidrums uzņemšana,
- bezvējš,
- neatbilstošs apģērbs,
- fiziska slodze.

Ja ir minētie veicinošie apstākļi, tad draud pārkaršana!

Pazīmes, kas var liecināt, ka ir pārkaršana:

- galvas sāpes,
- karsta āda – var būt gan sausa, gan slapja,
- slikta dūša, vemšana,
- apziņas traucējumi,
- krampji,
- ātra (sekla) elpošana.

Kā rīkoties?

1. Gādā, lai cietušais pārtrauc jebkādu fizisku slodzi.
2. Nekavējoties pārvieto cietušo iespējami vēsākā vietā vai ēnā.
3. Novieto cietušo pusguļus.
4. Atgērb cietušo.
5. Atkārtoti mitrini ar vēsu ūdeni cietušā galvu, kaklu, krūtis.
6. Dzesēšanai izmanto aukstus priekšmetus.
7. Dot dzert vēsu dzērienu.
8. Vēdini, dzesē, radi gaisa plūsmu.
9. Izsauc Neatliekamo medicīnisko palīdzību.
10. Veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

Svarīgi!

- Ieteicamie dzērieni – minerālūdens, ūdens, sula, piens ar samazinātu tauku saturu. Ja ir pieejami, vēlams lietot ogļhidrātu/elektrolītu dzērienus.
- Vēlams dod padzerties lēnām, maziem malciņiem (vienā reizē ne vairāk kā 200 ml.).
- Dzesēšanai var izmantot arī vēsa dzēriena pudeles, audumā ietītu ledu, mitru vēsu audumu.
- Nelietot alkoholu, kofeīnu saturošus dzērienus, enerģijas dzērienus.

Apdegumi

Apdegumi ir termiskie bojājumi, kuri veidojas saskaroties ar karstiem priekšmetiem, karstiem šķidrumiem, karstiem tvaikiem vai uguns liesmu.

Pazīmes, kas liecina par apdegumu:

- sāpes,
- ādas apsārtums,
- pietūkums,
- ādas bojājums – apdeguma pūšļi, brūces un kreveles.

Kā rīkoties?

1. Ja aizdedzies apģērbs, nodzēs liesmu.
2. Dzesē apdegušo vietu ar vēsu vai aukstu (ne ledainu) ūdeni vismaz 20 minūtes. Ja iespējams, lej ūdeni starp apģērbu un ādu.
3. Dzesēšanas laikā uzmanīgi novelc (neplēšot nost pielipušos apģērba gabalus) no cietušā traumētās ķermeņa daļas apģērbu, apavus, gredzenus.
4. Izsauc Neatliekamo medicīnisko palīdzību:
 - sejas apdegumu gadījumā (draud smakšana);
 - ja apdeguma laukums lielāks par cietušā plaukstu.
5. Apdegumu brīvi pārklāj ar sausu, sterilu marles pārsēju vai kā alternatīvu izmanto pārtikas plēvi.
6. Aprūpē, nomierini, neļauj atdzist cietušajam.

Svarīgi!

- Sejas apdegumu gadījumā vienmēr apdeg elpceļi.
- Plašu apdeguma laukumu dzesēšana var izraisīt ķermeņa atdzišanu. Šādā gadījumā samazini dzesēšanas ilgumu vai lieto vēsu, bet ne aukstu ūdeni.
- Ja aizdedzies apģērbs, cietušais pēc iespējas ātrāk jādabū guļus. Degošu apģērbu nodzēs noslāpējot liesmu ar segu, vērtot cietušo pa zemi vai aplejot ar ūdeni. Apģērba dzesēšanai vari lietot arī ugunsdzēsšanas aparātus (marķējums A). Strūklu virza no sejas puses uz leju, saudzējot cietušā seju.
- Neatver (saudzē) apdeguma radītos pūšļus.
- Nelieto ziedes, pūderus, dezinfekcijas līdzekļus.
- Pārsējus pielieto pēc apdeguma dzesēšanas.
- Pārsien ar speciāliem apdeguma pārsējiem vai izmanto pretapdeguma gēlu.
- Plašs apdegums var izraisīt šoku.

Rīcība ugunsgrēka laikā

Ugunsgrēka gadījumā glabāja rīcību un cietušo apdraud bīstamie faktori - tumsa, dūmi, gāzes un karstums.

Ja ugunsgrēka vietā notiek degšana ar atklātu liesmu, tās jānoslapē 30 sekunžu laikā. Ja tas nav iespējams – jāpamet ugunsgrēka vieta (glābjas pats).

Atrodoties piedūmotās telpās:

- rāpo uz durvju pusi,
- pārbaudi, vai durvis ir karstas.

Ja durvis **ir karstas**, neatver tās:

- durvju spraugas aizbāz ar mitriem dvieļiem, segām vai palagiem,
- rāpo uz loga pusi, nedaudz to atver un elpo gaisu, atrodoties zemu pie atvērtā loga,
- lēkt ārā pa logu, ja esi augstāk par pirmo stāvu, ir bīstami – drošāk ir gaidīt palīdzību,
- liec apkārtējiem zināt, kur atrodies – izkar pa atvērto logu divieli, palagu vai citu auduma gabalu.

Ja durvis **nav karstas**, lēni atver tās:

- atstāj dzīvokli, paņemot līdzī atslēgas,
- pamet māju pēc iespējas ātrāk,
- izmanto tikai kāpnes,
- kad esi drošībā, izsauc Glābšanas dienestu (tālrunis112).

Svarīgi!

- Nemeklē dzīvoklī degšanas perēkli.
- Neizmanto liftu izklūšanai no mājas!
- Cietušā elpināšana nav bīstama glābējam.

Atdzišana

Atdzišana (pārsalšana) ir ķermeņa temperatūras pazemināšanās zem 35 °C. Atdzišanu novēro, ja cietušais ilgāku laiku ir uzturējies pazeminātā temperatūrā. Visjūtīgākie ir vecāka gada gājuma cilvēki un bērni. Atdzišana var izraisīt smagus veselības traucējumus un ir bīstama cietušā dzīvībai.

Veicinošie apstākļi:

- aukstums,
- mitrums,
- vējš,
- alkohols,
- neatbilstošs apģērbs,
- nekustīgums/nespēja kustēties.

Ja ir minētie veicinošie apstākļi, tad draud atdzišana!

Pazīmes, kas liecina par atdzišanu:

- drebuļi,
- apziņas traucējumi,
- roku, kāju stīvums (zaudētas kustību spējas),
- lēna elpošana,
- pazemināta ķermeņa temperatūra.

Kā rīkoties?

1. Izsauc Neatliekamo medicīnisko palīdzību.
2. Novieto cietušo siltā telpā vai vismaz aizvējā.
3. Ja iespējams, atbrīvo cietušo no mitrām drēbēm, apaviem.
4. Sasedz ar siltām, sausām drēbēm un tad ietin folijas segā.
5. Ja cietušajam nav traucēta apziņa, dod siltus, cukurotus dzērienus.
6. Veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

Svarīgi!

- Nedod cietušajam alkoholu.
- Cietušo ar traucētu apziņu lieki nekustini, neberzē rokas un kājas, nesēdini, necel stāvus.
- Nemasē, neberzē un nesildi apsaldētās vietas.
- Neizmanto sildierīces un nemērc siltā ūdenī.

Apsaldējumi

Apsaldējumi ir vietējie audu bojājumi, kuri rodas zemas temperatūras ietekmē. Visbiežāk apsaldējums skar perifērās ķermeņa daļas (ausis, seju, degunu, roku un kāju pirkstus). Apsaldējumi bieži kombinējas ar atdzišanu.

Pazīmes, kas liecina par apsaldējumu:

- bāla āda,
- apsaldējuma pūšļi,
- jušanas samazināšanās,
- dedzinošas vai durstošas sāpes,
- robeža starp veselo un apsaldēto ķermeņa daļu nav skaidri nosakāma.

Kā rīkoties?

1. Nogādā siltā telpā.
2. Atgērb cieši pieguļošās drēbes, apavus.
3. Pārsien apsaldētās ķermeņa daļas ar sausu, brīvu pārsēju vai ietin jebkurā sausā siltumu izolējošā materiālā.
4. Dod cietušajam dzert siltus, cukurotus dzērienus.
5. Izsauc Neatliekamo medicīnisko palīdzību.
6. Aprūpē, nomierini cietušo, neļauj atdzist.
7. Veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

Svarīgi!

- Nedot cietušajam alkoholu!
- Uzmanīgi novelc (neplēšot nost pielipušos apģērba gabalus) no cietušā traumētās ķermeņa daļas apģērbu, apavus, gredzenus.
- Nemasē, neberzē un nesildi apsaldētās vietas.
- Nepārdur apsaldējuma radītos pūšļus – pārsien tos nesaspiežot.

ELEKTROTRAUMAS

Elektriskās strāvas iedarbība uz cilvēka organismu ir kompleksa, tā saistīta gan ar dzīvībai svarīgu funkciju traucējumiem (elektriskais trieciens), gan ar lokāliem bojājumiem (apdegumi, acu traumas, mehāniski bojājumi).

Elektrība nav redzama un dzirdama, tā iedarbojas pēkšņi. Elektrotraumas iedala pamatojoties uz sprieguma līmeni.

Faktori, kas pastiprina elektriskās strāvas bīstamību:

1. ārējie faktori - gaisa temperatūra virs $+35^{\circ}\text{C}$, relatīvais gaisa mitrums, ķīmiski aktīvu vielu tvaiki, strāvu vadošie tehnoloģiskie putekļi, pazemināts atmosfēras spiediens u.c.
2. iekšējie (cilvēka) faktori - fizisks nespēks, nogurums, slimības – sirds un asinsrites, nervu sistēmas, plaušu, ādas slimības, alkohols vai medikamenti organismā u.c.

Atceries – galvenais ir paša drošība!

Zemsprieguma elektrotraumas

Zemsprieguma elektrotraumas izraisa sprieguma līmenis (no 50V līdz 1000 V). Tās var gūt strādājot ar elektroiekārtām vai neievērojot ierīču lietošanas drošības noteikumus.

Elektriskās strāvas iedarbība uz cilvēka organismu ir kompleksa, tā saistīta gan ar dzīvībai svarīgu funkciju traucējumiem (elektriskais trieciens), gan ar lokāliem bojājumiem (apdegumi, acu traumas, mehāniski bojājumi).

Pazīmes, kas liecina par zemsprieguma elektrotraumu:

- grūti atraucēties no strāvas avota,
- muskuļu raustīšanās,
- elpošanas traucējumi/apstāšanās,
- ādas bojājumi - apdegumi, elektriskās zīmes,
- acu bojājumi,
- mehāniskas traumas,
- samaņas zudums.

Kā rīkoties?

1. Sargā sevi! Ja iespējams - atslēdz strāvu.
2. Pārliecinies par savu drošību.
3. Kontrolē samaņu:
 - ja cietušais pie samaņas - izsauc Neatliekamo medicīnisko palīdzību;
 - ja cietušais bez samaņas - veic atdzīvināšanas pasākumus.
4. Zvani – 112.
5. Vienmēr izsauc Neatliekamo medicīnisko palīdzību!
6. Aprūpē, nomierini un neļauj atdzist.

Svarīgi!

- Nepieskaries cietušajam, kamēr strāva nav atslēgta.

- Vienmēr izsauc Neatliekamo medicīnisko palīdzību, jo šķietami labvēlīgas norises gadījumā, cietušā stāvoklis vēlāk var būtiski pasliktināties.

Augstsprieguma elektrotraumas

Augstsprieguma elektrotraumas izraisa sprieguma līmenis virs 1000 V.

Elektriskās strāvas iedarbība uz cilvēka organismu izraisa smagus dzīvībai bīstamus bojājumus.

Par augstsprieguma elektrotraumu jādomā, ja cietušais atrodas augstsprieguma līnijas/ierīču tuvumā vai ir acīmredzams augstsprieguma līnijas/ierīču bojājums.

Pazīmes, kas liecina par augstsprieguma elektrotraumu:

- elpošanas traucējumi,
- samaņas zudums,
- lokāli, strāvas izraisīti bojājumi - apdegumi, traumas.

Kā rīkoties?

1. Nekādā gadījumā netuvojies strāvas ietekmē esošajam cilvēkam un strāvas noplūdes vietai, jo jebkura saskare ar augstspriegumu var būt nāvējoša!
2. Sargies no soļa sprieguma un elektriska lokā izlādes!
3. Brīdini apkārtējos par bīstamību!
4. Zvani – 112.
5. Vienmēr izsauc Neatliekamo medicīnisko palīdzību un ziņo par situāciju!
6. Gaidi avārijas dienestu ierašanos un neļauj apkārtējiem tuvuoties sprieguma aktīvai zonai! Atceries – spriegums var būt vismaz 15m attālumā no trūkušā vada.
7. Veic atdzīvināšanas pasākumus, ja atslēgta augstsprieguma strāva.

Svarīgi!

- Vienmēr izsauc Neatliekamo medicīnisko palīdzību, jo šķietami labvēlīgas norises gadījumā cietušā stāvoklis vēlāk var būtiski pasliktināties.
- Sadales tīklu bojājumu pieteikšanas tālrunis 8404.

Zibens trauma

Zibens trauma ir augstsprieguma elektrotrauma (līdz 50 milj. voltu). Zibens spēriena enerģija var izplatīties vidēji 30 m (līdz pat 100 m) attālumā nenoteiktā virzienā pa zemes virsmu.

Pazīmes, kas liecina par zibens traumu:

- elpošanas traucējumi,
- samaņas zudums,
- lokāli, zibens izraisīti bojājumi - apdegumi, traumas.

Kā rīkoties?

1. Aizvilkt cietušo no negadījuma vietas.
2. Vienmēr izsauc Neatliekamo medicīnisko palīdzību!
3. Aprūpē, nomierini cietušo.
4. Veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

Svarīgi!

- Cietušais nav bīstams glābējam.
- Zibens var iespert vairākas reizes vienā vietā, kur ir mazāka pretestība!

ĶĪMISKO VIELU IZRAISĪTIE NELAIMES GADĪJUMI

Bīstami!

Ievēro drošības pasākumus, sniedzot pirmo palīdzību!

Ķīmisku negadījumu izraisa dažādas ķīmiskās vielas šķidrā, cietā vai aerosolu/gāzu veida, kas nonāk kontaktā ar ādu/glotādu vai arī tiek ieelpotas/ieēstas. Biežāk nelaimes gadījumus (ķīmiskus apdegumus) izraisa skābes, sārmī, smago metālu sāļi, fosfors, agresīvie sadzīves ķīmiskie līdzekļi un augi. Bojājumu smagums ir atkarīgs no koncentrācijas, daudzuma un iedarbības ilguma un notiek gadījumos, kad netiek ievēroti drošības noteikumi.

Ķīmiska viela uz ādas

Pazīmes, kas liecina par ādas ķīmisku bojājumu:

- dedzinošas sāpes,
- pietūkums,
- ādas krāsas izmaiņas,
- pūšļu veidošanās, kreveles,
- asiņošana.

Kā rīkoties?

1. Pārlicinies par savu un cietušā drošību.
2. Sargā savus elpceļus (piemēram, uzvelc respiratoru FFP3).
3. Uzvelc vienreizlietojamus cimdus.
4. Sausu vielu nopurini.
5. Ja apģērbs ir piesārņots ar ķīmisku vielu, tad tas ir jānovelk.
6. Skalo cietušo vietu ar lielu daudzumu vēsa, tekoša ūdens 20 minūtes.
7. Skalo tā, lai netecētu uz nebojāto ādu
8. Izsauc Neatliekamo medicīnisko palīdzību.
9. Aprūpē, nomierini cietušo.

Svarīgi!

- Nevelc nost piesārņoto apģērbu cietušajam pār galvu.

Ķīmiska viela acī

Pazīmes, kas liecina par acs ķīmisku bojājumu:

- dedzinošas sāpes acī,
- asarošana,
- acs pietūkums,
- acs apsārtums,
- grūti atvērt bojāto aci.

Kā rīkoties?

1. Pārlicinies par savu un cietušā drošību.
2. Uzvelc vienreizlietojamus cimdus.
3. Skalo traumēto aci ar lielu daudzumu vēsa, tekoša ūdens 20 minūtes.
4. Izsauc Neatliekamo medicīnisko palīdzību.
5. Aprūpē, nomierini cietušo.

Svarīgi!

- Sargā savus elpceļus (piemēram, uzvelc respiratoru FFP3).
- Skalo tā, lai ūdens netecētu uz veselo aci.
- Skalojot traumēto aci, tā jātur atvērta.
- Ja cietušais nēsā kontaktlēcas, pirms acu skalošanas, tās jāizņem.
- Pēc acs skalošanas ieteicams uzlikt pārsēju abām acīm.
- Ja nav iespējas izskalot traumēto aci, pārsēju neliec.

Ķīmiska viela gremošanas traktā

Pazīmes, kas liecina par gremošanas trakta bojājumu:

- dedzinošas sāpes mutē, rīklē, krūšu un vēdera apvidū,
- slikta dūša, vemšana,
- var būt šoka pazīmes.

Kā rīkoties?

1. Pārlicinies par savu un cietušā drošību.
2. Izsauc Neatliekamo medicīnisko palīdzību.
3. Uzvelc vienreizlietojamus cimdus.
4. Dod izskalot muti ar ūdeni.
5. Dod dzert vēsu ūdeni, bet ne vairāk kā 200 ml.
6. Aprūpē, nomierini cietušo.
7. Ja ir šoka pazīmes, rīkojies saskaņā ar norādījumiem, kas izklāstīti nodaļā “Šoks”.
8. Veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

Svarīgi!

- Sargā savus elpceļus (piemēram, uzvelc respiratoru FFP3).
- Dot dzert ūdeni lēnām, maziem malciņiem.
- Neizraisi vemšanu!

Ieelpota ķīmiska viela

Pastāvot aizdomām par kaitīgu gāzveida ķīmisku vielu klātbūtni gaisā, netuvojies nelaiemes gadījuma vietai.

Īpaši bīstami, ja cietušais atrodas slēgtā telpā, piemēram, kanalizācijas akā, pagrabā, tvertnē u.c.

Pārvietojies drošā attālumā (svaigā gaisā) no nelaiemes gadījuma vietas!

Sniedz pirmo palīdzību cietušajam tikai gadījumos, kad cietušais atrodas jau ārpus ķīmiski piesārņotas vides.

Pazīmes, kas liecina par elpošanas ceļu ķīmisku bojājumu:

- sauss, nepārtraukts klepus,
- smakšana.

Kā rīkoties?

- Pārliecinies par savu un cietušā drošību.
- Sargā savus elpceļus (piemēram, uzvelc respiratoru FFP3).
- Izsauc Neatliekamo medicīnisko palīdzību.
- Nodrošini cietušajam svaigu gaisu.
- Aprūpē, nomierini cietušo.
- Veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

Svarīgi!

- Jānovelk apģērbs, kas uzsūcis ķīmisko vielu.
- Ja ir apgrūtināta elpošana, atbrīvo no cieša apģērba, kas apgrūtina elpošanu.
- Ķīmisko vielu izraisītos nelaimes gadījumos cietušo elpināšana ‘‘mute – mutē’’ var būt bīstama glābējam.

SLĪKŠANA

Ievēro drošības noteikumus uz ūdens!

Slīkšana negadījumi notiek, kad netiek ievēroti drošības noteikumi uz ūdens.

Slīcēju var glābt tikai apmācīts glābējs uz ūdens. Atceries - labs peldētājs nav glābējs!

Slīkšanas gadījumā elpceļos nonāk šķidrums (ūdens). Dažu minūšu laikā cilvēks zaudē samaņu un attīstās dzīvībai bīstams stāvoklis.

Kā rīkoties?

1. Ūdenī:

- glāb cietušo tikai tad, ja tas neapdraud Tavu dzīvību,
- sargies no slīkstošā tvēriena.

2. Uz sauszemes:

- cietušo novieto guļus uz muguras,
- atbrīvo elpceļus no svešķermeņiem.

3. Kontrolēt samaņu:

- ja cietušais pie samaņas, veic cietušā aprūpi,
- ja cietušais bez samaņas, veic atdzīvināšanas pasākumus.

4. Zvani – 112.

5. Aprūpē, nomierini cietušo, neļauj atdzist cietušajam.

6. Vienmēr izsauc Neatliekamo medicīnisko palīdzību.

Svarīgi!

- Glābjot cietušo, izmanto palīglīdzekļus.
- Cilvēks ar traucētu apziņu var slīkt baseinā, vannā.
- **Vienmēr** izsauc Neatliekamo medicīnisko palīdzību.

DZĪVNIIEKU IZRAISĪTI NELAIMES GADĪJUMI

Dzīvnieka kosta brūce

Bīstami! Risks inficēties ar trakumsērgu!

Kā rīkoties?

1. Uzvelc vienreizlietojamus cimodus.
2. Ja brūce stipri asiņo, mazgā to ar ziepēm un ūdeni.
3. Pārsien brūci.
4. Izsauc Neatliekamo medicīnisko palīdzību.
5. Veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

Svarīgi!

- Ja brūce stipri asiņo, nemazgā to un rīkojies saskaņā ar norādījumiem, kas izklāstīti nodaļā par asiņošanu.
- No saslīmšanas ar trakumsērgu pasargā potēšanās tūlīt pēc dzīvnieka koduma.

Čūskas kodums

Kā rīkoties?

1. Izsauc Neatliekamo medicīnisko palīdzību.
2. Nekustini sakosto ķermeņa daļu.
3. Aprūpē, nomierini cietušo.
4. Veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

Svarīgi!

- Neliec žņaugu vai pārsējus!
- Nesūc indī ar muti!
- Negriez!
- Nepiededzini!
- Nomierini cietušo!
- Neļauj cietušajam patstāvīgi pārvietoties!
- Smagas alerģiskas reakcijas gadījumā rīkojies kā aprakstīts nodaļā "Anafilakse".

Insekta dzēliens mutes dobumā

Bīstami!

Var būt dzīvībai bīstama alerģiska reakcija!

Iespējama smakšana elpošanas ceļu tūskas dēļ.

Kā rīkoties?

1. Izsauc Neatliekamo medicīnisko palīdzību.
2. Dod sūkāt ledu vai maziem malkiem aukstu dzeramo.

3. Dzesē kaklu no ārpuses.
4. Aprūpē, nomierini cietušo.
5. Veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

Svarīgi!

- Smagas alergiskas reakcijas gadījumā rīkojies kā aprakstīts nodaļā “Anafilakse”.

Piesūkusies ērce

Bīstami! Inficēšanās briesmas!

Kā rīkoties?

1. Uzvelc vienreizlietojamus cimdus.
2. Izvelc ērci. Ērces izvilkšanai izmanto diega cilpu vai speciālu ērcu pinceti.
3. Nesaspied ērci.
4. Ja neizdodas izvilkēt ērci, meklē medicīnisko palīdzību.

Svarīgi!

- Neizmanto nekādas vielas ērces izvilkšanai.
- Mazgā rokas pēc kontakta ar ērci.

CEĻU SATIKSMES NEGADĪJUMS

Jebkurā ceļu satiksmes negadījumā pieņem, ka cietušajam var būt traumēts mugurkauls.

Kā rīkoties?

1. Apstādini savu automašīnu drošā attālumā no negadījuma vietas.
2. Ieslēdz savas automašīnas avārijas gaismas signalizāciju.
3. Zvani 112.
4. Uzvelc atstarojošo vesti, pārliecinies par savu drošību un tikai tad izkāp no mašīnas, paņem automašīnas aptieciņu, avārijas zīmi.
5. Novieto avārijas zīmi nepieciešamajā attālumā no negadījuma vietas.
6. Dodies uz negadījuma vietu.

Svarīgi!

- Uzmanies no garām braucošiem transporta līdzekļiem!

Autoavārija

Kā rīkoties?

1. Novērtē esošās un draudošās briesmas!
2. Uzvelc vienreizlietojamus cimdus.
3. Ja cietušais ir bezsamaņā un ir apdraudējums cietušai dzīvībai, saudzīgi izvelc cietušo no automašīnas.
4. Ja cietušais ir pie samaņas un nav apdraudējums cietušai dzīvībai, atstāj cietušo automašīnas salonā.
5. Aicini cietušo nekustēties, negrozīt galvu. Nekustini, nepārviesto cietušo pats!
6. Ja nepieciešams, izsauc Neatliekamo medicīnisko palīdzību.
7. Aprūpē, nomierini cietušo.
8. Veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

Svarīgi!

- Cietušā izvilkšanai ieteicams izmantot Rauteka (pērtiķa satvērienu) paņēmieni.
- Uzmanies no gaisa spilveniem, kuri nav atvērušies. Atvērušies gaisa spilveni nav bīstami Tev un cietušajam.
- Ja avarējis elektriskais transporta līdzeklis, tad turpmākās darbības var veikt tikai ievērojot elektrodrošības noteikumus (piem., izmanto speciālu aprīkojumu, uz rokām un citām ķermeņa daļām nedrīkst būt metāla priekšmeti (gredzeni, pulksteņi, ķēdītes u.c.)).

Motocikla avārija

Kā rīkoties?

1. Novērtē esošās un draudošās briesmas!
2. Uzvelc vienreizlietojamus cimdus.
3. Ja nepieciešams, izsauc Neatliekamo medicīnisko palīdzību.
4. Aizsargķiveri noņem ļoti uzmanīgi, saudzējot cietušā kaklu, ja:

- ir bezsamaņa,
 - ir asiņošana no ķiveres apakšas,
 - palīdzi noņemt ķiveri, ja cietušais to grib.
5. Aizsargķiveres noņemšanai ieteicams izmantot divu glābēju tehniku.
 6. Aizsargķiveri nenoņem citos gadījumos.
 7. Nekustini, nepārvieto cietušo pats! Neļauj cietušo kustināt citiem!
 8. Sniedz nepieciešamo palīdzību.
 9. Aprūpē, nomierini cietušo.
 10. Veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

SVEŠĶERMENI

Svešķermenis elpceļos pieaugušajam

Svešķermenis elpceļos var būt ikviens priekšmets, kas nosprosto elpceļus.

Svešķermenis nokļūstot elpceļos izraisa stipru kairinošu klepu. Visbiežāk svešķermenis nokļūst elpceļos aizrijoties ar ēdienu.

Kā rīkoties?

1. Ja cietušais spēj:
 - ļauj cietušajam svešķermeni atklepot pašam,
 - mudini cietušo klepot.
2. Sauc palīgā!
3. Ja cietušais vairs nespēj runāt un aktīvi klepot:
 - noliec cietušā ķermeņa augšdaļu un uzsit 5 reizes starp lāpstiņām;
 - ja tas nepalīdz, lieto Heimliha (grūdieni paribē) paņēmienu (5 reizes);
 - ja nepieciešams, turpini, pārmaiņus veicot sitienus starp lāpstiņām un Heimliha paņēmienu.
4. Ja nepieciešams, izsauc Neatliekamo medicīnisko palīdzību.
5. Ja nepieciešams, veic atdzīvināšanas pasākumus.

Svarīgi!

- Ja izmantots Heimliha (grūdieni paribē) paņēmiens, Neatliekamo medicīnisko palīdzību izsauc vienmēr, jo arī šķietami labvēlīgas norises gadījumā cietušā stāvoklis vēlāk var būtiski pasliktināties.
- Pasargā sevi - uzvelc rokās vienreizlietojamus cimdus.

Svešķermenis elpceļos bērnam

Visbiežāk svešķermenis bērniem ir sīks priekšmets, kas nokļūst elpceļos aizrijoties.

Kā rīkoties?

1. Ja bērns spēj aktīvi klepot:
 - ļauj bērnam svešķermeni atklepot pašam,
 - mudini bērnu klepot.
2. Sauc palīgā!
3. Ja bērns vairs nespēj aktīvi klepot:
 - notupies aiz bērna muguras uz ceļiem:
 - noliec bērna ķermeņa augšdaļu uz priekšu un uzsit 5 reizes starp lāpstiņām;
 - ja tas nepalīdz, lieto Heimliha paņēmienu (5 reizes);
 - ja nepieciešams, turpini, pārmaiņus veicot sitienus starp lāpstiņām un Heimliha paņēmienu.

4. Vienmēr izsauc Neatliekamo medicīnisko palīdzību.
5. Veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

Svarīgi!

- Elpināšana, veicot atdzīvināšanas pasākumus, nerada apdraudējumu cietušajam.
- Nepurini bērnu aiz kājām. Tas ir bīstami, jo var iegūt paliekošus smadzeņu bojājumus, invaliditāti.
- Pasargā sevi - uzvelc rokās vienreizlietojamus cimdus.

Svešķermenis elpceļos zīdainim

Kā rīkoties?

1. Ja zīdains spēj elpot un aktīvi klepot ļauj zīdainim svešķermeni atklepot pašam, turot zīdaini vertikāli (ar galvu uz augšu).
2. Sauc palīgā!
3. Ja zīdains vairs nespēj elpot un aktīvi klepot:
 - fiksē zīdaiņa galvu;
 - novieto zīdaini ar galvu zemāk jāteniski ar vēderu uz sava apakšdelma;
 - saudzīgi ar plaukstas pamatni uzsit 5 reizes starp lāpstiņām;
 - ja tas nepalīdz, pagriez zīdaini ar seju uz augšu, novietojot uz otra apakšdelma, 5 reizes spied ar diviem pirkstiem uz krūšu kaula sirds masāžas vietā.
4. Ja nepieciešams, turpini veikt sitienu starp lāpstiņām un spiedienus uz krūšu kaula.
5. Vienmēr izsauc Neatliekamo medicīnisko palīdzību.
6. Veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

Svarīgi!

- Nepurini zīdaini aiz kājām. Tas ir bīstami, jo var iegūt paliekošus smadzeņu bojājumus, invaliditāti.
- Elpināšana, veicot atdzīvināšanas pasākumus, nerada apdraudējumu cietušajam.
- Pasargā sevi - uzvelc rokās vienreizlietojamus cimdus.

Svešķermenis brūcē

Kā svešķermenis brūcē var būt nazis, stikla lauska, nagla, koka šķemba u.c.
Svešķermenis var bojāt dziļāk esošos audus (orgānus, asinsvadus un nervus u.c.).

Kā rīkoties?

Gadījumā, ja brūce stipri asiņo:

1. Uzvelc vienreizlietojamus cimdus.
2. Apturi stipru asiņošanu, spiežot uz asiņojošās vietas blakus svešķermenim.
3. Ja neizdodas apturēt asiņošanu no rokas vai kājas, kurā ir svešķermenis, izmanto žņaugu (skatīt nodaļu par stipru asiņošanu).

4. Izsauc Neatliekamo medicīnisko palīdzību.
5. Aprūpē, nomierini cietušo.

Svarīgi!

- Neizvelc svešķermeni un nepieļauj tā iespēšanu dziļāk brūcē!

Svešķermenis acī

Ja svešķermeni neizdodas viegli izskalot, pieņem, ka tas var būt iedūries acī.

Kā rīkoties?

1. Uzliec pārsēju abām acīm.
2. Meklē medicīnisko palīdzību.

Svarīgi!

- Neizvelc svešķermeni, kas varētu būt iedūries.

Svešķermenis ausī

Biežāk auss ejā iekļūst kukaiņi.

Kā rīkoties?

1. Iepilini ausī pārtikas eļļu vai ūdeni, lai to noslīcinātu.
2. Meklē medicīnisko palīdzību.

Svarīgi!

- Neizmanto palīglīdzekļus svešķermeņa izņemšanai.

Svešķermenis degunā

Svešķermeņus degunā visbiežāk ievieto bērni.

Pazīmes, kas liecina par svešķermeņa atrašanos degunā:

- diskomforta sajūta degunā,
- var būt grūti elpot caur degunu,
- svilpojoša skaņa degunā, bet iesnu nav,
- sāpes, uzspiežot nāsij,
- iesnas ar strutainiem, smakojošiem izdalījumiem,
- deguns var pietūkt.

Kā rīkoties?

1. Ja svešķermeni var satvert ar pirkstiem- izņem to.
2. Ja nevar svešķermeni izņemt – meklē medicīnisko palīdzību.

Svarīgi!

- Iespējami ātri jāizvelk svešķermenis no deguna ejas, jo pastāv risks, ka tas var nokļūt dziļāk elpceļos.

SLIMĪBAS

Krampju lēkme

Biežākie krampju lēkmes cēloņi ir hroniska saslimšana (epilepsija), vides faktori, kas izraisa pārkaršanu vai arī akūtas infekcijas slimības ar paaugstināta ķermeņa temperatūru (biežāk bērniem).

Slimnieka pazīmes:

- pēkšņi nokrīt zemē,
- ķermenis kļūst stīvs, sastindzis,
- gārdzoša elpošana,
- raustīšanās/krampjainas kustības visā ķermenī.

Kā rīkoties?

1. Krampju lēkmes laikā sargā slimnieku no iespējamām traumām, īpaši jāšargā galva.
2. Izsauc Neatliekamo medicīnisko palīdzību.
3. Pēc krampju lēkmes veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

Svarīgi!

- Bīstami, ja krampju lēkme ir ilgāka par 5 minūtēm vai tā atkārtojas īsā laika periodā.
- Krampju lēkmes laikā nefiksē cietušo, nemēģini atvērt sakostos zobus un neko neliec mutē.
- Pēc krampju lēkmes slimnieks var būt apjucis - neatstāj vienu.
- Neveic atdzīvināšanas pasākumus krampju lēkmes laikā.

Sāpes krūtīs vai elpas trūkums

Pēkšņas sāpes krūtīs vai elpas trūkums var liecināt par dzīvībai bīstamiem veselības traucējumiem! Biežākie iemesli ir akūtas sirds slimības (piemēram, miokarda infarkts), kad sirds muskulis saņem nepietiekošu asins apgādi un tiek bojāts.

Slimnieka pazīmes:

- spiedošas vai žņaudzošas sāpes krūtīs, bieži izstāro uz kreiso pusi,
- izteikta baiļu sajūta,
- elpas trūkums,
- sirdsklauves,
- slikta dūša/vemšana, vājums,
- ģībonis.

Kā rīkoties?

1. Nodrošini slimniekam mieru un svaigu gaisu.
2. Palīdzī/ļauj slimniekam ieņemt ērtāko ķermeņa pozu.

3. Palīdzī slimniekam ieņemt tikai viņa paša zināmos medikamentus.
4. Izsauc Neatliekamo medicīnisko palīdzību.
5. Aprūpē, nomierini.
6. Veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

Svarīgi!

- Liec kādam savlaicīgi atnest defibrilatoru, lai nepieciešamības gadījumā varētu to lietot nekavējoties.

Astmas lēkme

Astma (bronhiālā) ir hroniska elpceļu slimība, kurai raksturīgas elpas trūkuma lēkmes.

Slimnieka pazīmes:

- smakšanas sajūta,
- gaisa kampšana,
- skaļa elpošana (sēkšana vai “čīkstēšana” krūtīs),
- sirdsklauves,
- samaņas traucējumi.

Kā rīkoties?

1. Palīdzī/ļauj slimniekam ieņemt ērtāko ķermeņa pozu (sēdus, noliecies uz priekšu).
2. Palīdzī slimniekam ieņemt tikai viņa paša jau zināmos medikamentus.
3. Nodrošini slimniekam mieru un svaigu gaisu.
4. Izsauc Neatliekamo medicīnisko palīdzību.
5. Aprūpē, nomierini.
6. Veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

Svarīgi!

- Nedot nezināmus medikamentus.

Anafilakse

Anafilakse ir smaga alerģiska reakcija, kuru biežāk izraisa - pārtikas produkti (piemēram, rieksti, zemenes, jūras produkti u.c.), medikamenti (bieži – antibakteriālie līdzekļi), sadzīves ķīmijas līdzekļi, kukaiņu kodumi (īpaši – bites, irši, lapsenes).

Slimnieka pazīmes:

- smakšana vai apgrūtināta elpošana,
- sejas un kakla tūska,
- auksti sviedri, vājums,
- apziņas traucējumi, galvas reiboņi,
- pēkšņas sāpes krūtīs, sirdsdarbības paātrināšanās,
- slikta dūša/vemšana,

- sāpes vēderā.

Kā rīkoties?

1. Vienmēr izsauc Neatliekamo medicīnisko palīdzību.
2. Palīdzi slimniekam ieņemt tikai viņa paša zināmos medikamentus (autoinjektors EpiPen)
3. Aprūpē, nomierini.
4. Pie samaņas traucējumiem, novieto stabilā sānu pozā.
5. Neļauj atdzist saslimušajam /pasargā no apkārtējās vides iedarbības.
6. Veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

Svarīgi!

- Pietūkums strauji veidojas ne tikai dzēliena vietā, tūska var izplatīties uz seju, kaklu, rokām, rīkli, elpošanas ceļiem.

Stipras sāpes vēderā

Biežākais sāpju cēlonis ir akūtas vēdera dobums orgānu slimības, kurām ir nepieciešama ķirurģiska palīdzība.

Slimnieka pazīmes:

- stipras sāpes vēderā,
- slikta dūša/vemšana,
- slimnieks ieņēmis saudzējošo pozu.

Kā rīkoties?

1. Palīdzi/ļauj slimniekam ieņemt ērtāko ķermeņa pozu.
2. Nedod medikamentus, ēst vai dzert.
3. Nesildi sāpošo vietu.
4. Izsauc Neatliekamo medicīnisko palīdzību.
5. Aprūpē, nomierini.
6. Veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

Svarīgi!

- Slimniekam ērtākās pozas varētu būt guļus uz muguras ar valnīti zem ceļiem vai guļus uz sāniem ar saliektiem ceļiem.
- Neatkarīgi no sāpju esamības - vemšana ar melnu vai asiņainu saturu, vai vēdera izeja melnā krāsā var būt vēdera orgānu asiņošanas pazīme, kas apdraud slimnieka dzīvību.

Cukura diabēts

Cukura diabēts ir hroniska slimība ar aizkuņģa dziedzera darbības traucējumiem, kā rezultātā cukura līmenis asinīs var būt paaugstināts vai pazemināts. Cukura diabēta slimniekiem strauja cukura līmeņa pazemināšanās asinīs var izraisīt dzīvībai bīstamu stāvokli.

Slimnieka pazīmes:

- bada sajūta vai izteikta ēstgriba,
- vājums,
- vēsa, mitra āda,
- nemiers, apjukuma sajūta,
- orientēšanās traucējumi,
- apziņas traucējumi.

Kā rīkoties?

1. Ja slimnieks ir bez samaņas:
 - izsauc Neatliekamo medicīnisko palīdzību,
 - veic atdzīvināšanas pasākumus.
2. Ja slimnieks ir pie samaņas:
 - spēj klausīt komandām un norīt - dod cukuru vai cukuru saturošus dzērienus;
 - pēc 15 minūtēm slimnieka stāvoklis neuzlabojas:
 - izsauc Neatliekamo medicīnisko palīdzību;
 - atkārtoti dod cukuru vai cukuru saturošus dzērienus.
 - pēc 15 minūtēm slimnieka stāvoklis uzlabojas - dod vieglu uzkodu (piemēram, maizes šķēli, cepumus).
3. Aprūpē, nomierini.

Svarīgi!

- Apzini cukura diabēta slimniekus savu paziņu vidū.
- Vienā reizē dod 3-4 tējkarotes cukura ar ūdeni vai glāzi saldināta dzēriena (augļu sula, limonāde).
- Neizmanto cukura aizvietotājus.

Insults

Insults ir saistīts ar akūtiem galvas smadzeņu asinsrites traucējumiem un tiem sekojošu galvas smadzeņu bojājumu, kas apdraud cilvēka dzīvību.

Slimnieka pazīmes:

- vienas ķermeņa puses paralīze, notirpums, vājums,
- grūtības runāt vai saprast citu teikto,
- redzes traucējumi,
- galvas reibšana,
- līdzsvara un koordinācijas traucējumi.

Kā rīkoties?

1. Atpazīsti insultu un rīkojies pēc shēmas “**ĀTRI**”.
 - Ā - Atsmaidi (lūdz cilvēku pasmaidīt un novērtē, vai sejas vienā pusē acu vai mutes kaktiņš nav noslīdējis uz leju).
 - T - Turi (pārbaudi, vai cilvēks spēj vienlaikus pacelt un patstāvīgi noturēt abas rokas).
 - R - Runā (pārbaudi, vai cilvēks spēj runāt un pateikt vai atkārtot vienkāršu teikumu).
 - I - Izsauc (ja cilvēks nespēj veikt kaut vienu no šīm darbībām, nekavējoties izsauc Neatliekamo medicīnisko palīdzību).
2. Aprūpē, nomierini.
3. Veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

Svarīgi!

- Izsauc Neatliekamo medicīnisko palīdzību - tā jāsaņem pēc iespējas ātrāk.

PIRMĀS PALĪDZĪBAS APTIECIŅAS SATURA MINIMUMS

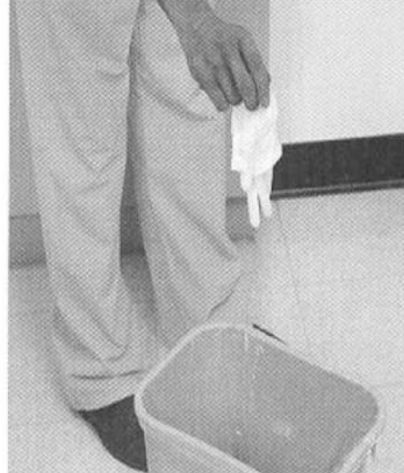
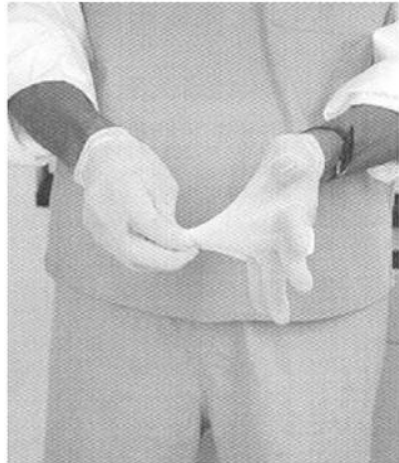
Nr. p.k.	Pirmās palīdzības aptieciņas medicīnisko materiālu nosaukumi, izmēri, iepakojuma veids	Minimālais skaits
1.	Vienreiz lietojami cimdi iepakojumā	2 pāri
2.	Saspraužamās adatas	4
3.	Šķēres (10 - 14 cm) ar noapaļotiem galiem	1
4.	Mākslīgās elpināšanas maska ar vienvirziena gaisa vārstuli iepakojumā	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 m x 0,1 m) sterilā iepakojumā	4
10.	Marles saites (4 m 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

Svarīgi!

- Pildot dienesta pienākumus, pirmās palīdzības aptieciņas saturu ieteicams papildināt ar vienreizlietojamo sejas masku, respiratoru bez vārsta FFP3, rūpnieciski ražotu žņaugu un pretapdeguma speciālo pārsēju.

GLĀBĒJA DROŠĪBA

- Nebaidies sniegt palīdzību!
- Esi piesardzīgs!
- Novērtē situāciju - esošās un draudošās briesmas.
- Atceries, ka cietušais var būt inficēts ar dažādām infekcijas slimībām (HIV/AIDS, vīrusu hepatīts u.c.).
- Elpinot lieto masku (vienreizlietojamo sejas masku, poketmasku), elpināšanas maisu.
- Infekciju apdraudējuma gadījumā lieto vienreizlietojamo sejas masku sev un cietušajam.
- Pārsienot lieto vienreizlietojamus cimdus.
- Pareizi novelc vienreizlietojamus cimdus.
- Pēc palīdzības sniegšanas vienreizlietojamus cimdus novelk ar rokām nepieskaroties to virsmai.



CIETUŠO ŠĶIROŠANA

Cietušo šķirošana ir process, kurā cietušie tiek sadalīti kategorijās atkarībā no bojājumu smaguma. Cietušo šķirošanas mērķis ir noteikt palīdzības sniegšanas prioritāti, lai pēc iespējas efektīvāk izmantotu esošos resursus.

Šķirošanas pamatprincipus izmanto negadījumu situācijās ar daudz cietušajiem vienlaicīgi.

Ievēro rīcības secību negadījuma vietā – glābšanas ķēdīti, iesaistot Neatliekamo medicīnisko palīdzības dienestu tālākai cietušo aprūpei, transportēšanai un ārstēšanai.

Šķirošanai jābūt vienkāršai!

Cietušo prioritātes grupas:

1. grupa - visaugstākā prioritāte - nedrīkst gaidīt (neatbild) – tūlītēja palīdzība.

1.grupā ir cietušie, kuriem gūtie bojājumi apdraud dzīvību un nepieciešama tūlītēja neatliekamā medicīniskā palīdzība dzīvībai svarīgo funkciju stabilizācijai. Palīdzība jāsaņem stundas laikā.

2. grupa - augsta prioritāte - var gaidīt (kontaktējas, bet nepārvietojas) - atlikta palīdzība.

2.grupā ir cietušie, kuru gūtie bojājumi tieši neapdraud dzīvību, bet nepieciešama medicīniskā palīdzība stacionāra ārstniecības iestādē. Palīdzība jāsaņem divu stundu laikā.

3. grupa - zema prioritāte – jāgaida (kontaktējas un pārvietojas.) - minimāla palīdzība.

3.grupā ir cietušie, kuru gūtie bojājumi tieši neapdraud veselību vai dzīvību, bet nepieciešama medicīniskā palīdzība ambulatorajā ārstniecības iestādē. Palīdzība jāsaņem 4 stundu laikā.

4.grupā ir cietušie, kuriem ir zemas izdzīvošanas iespējas gūto bojājumu dēļ (mirušie vai mirstošie -ar dzīvību nesavienojami bojājumi) un medicīniskā palīdzība ir nepieciešama tikai stāvokļa atvieglošanai.

Novērtē situāciju:

- Kas ir nelaimes gadījuma iemesls?
- Kāds ir cietušo skaits?
- Vai ir draudošas briesmas notikuma vietā?
- Kādi ir iespējamie piebraukšanas ceļi?

Rīcība:

- Izsauc Neatliekamo medicīnisko palīdzību.
- Atrodi un organizē palīgus.
- Sniedz pirmo palīdzību tiem, kas asiņo (**dzīvībai bīstama stipra asiņošana**).
- Sniedz pirmo palīdzību tiem, kas nekliedz (**iespējama bezsamaņa**).
- Staigājošos cietušos sapulcini atsevišķi un sniedz tiem nepieciešamo palīdzību.
- Neļauj atdzist cietušajiem/pasargā tos no apkārtējās vides iedarbības.
- Aprūpē, nomierini cietušos.
- Nomierini visus, neļauj izcelties panikai.

Svarīgi!

- Neskrien pie pirmā cietušā sniegt palīdzību!
- Uzskati, ka Tu esi vienīgais, kurš spēj palīdzēt.
- Rīkojies!
- Saglabā mieru!
- Glābjot citus, neriskē pats!
- Novērtē resursus, kas ir tavā rīcībā!
- Apzini tos, kuri var Tev palīdzēt!