



Dialogs AB
Mācību centrs

APSTIPRINU
SIA „Dialogs AB” Mācību centrs
direktors
Mareks Sprūžs

2021. gada 15. decembrī

PAMĀCĪBA PIRMĀS PALĪDZĪBAS SNIEGŠANĀ IZGLĪTOJAMAJIEM Nr. 05

I. Pirmā palīdzība

Pirmā palīdzība ir paša cietušā vai citas personas prasmīga, mērķtiecīga un nekavējoša rīcība notikuma vietā, lai saglabātu cietušā organisma dzīvības funkcijas, un novērstu iespējamās sekas līdz ierodas neatliekamā medicīniskā palīdzība.

! No pareizi sniegtas pirmās palīdzības bieži ir atkarīga cietušā dzīvība.

Tāpēc katram izglītojamajam ir nepieciešams zināt veicamos pasākumus, to nozīmi un secību, lai prastu rīkoties nelaimes gadījuma vietā.

II. Palīdzības sniegšana

Pēc nelaimes gadījumā iegūto traumu smaguma (sekām) pirmās palīdzības sniegšanas pasākumus var iedalīt **pašpalīdzībā** un **savstarpējā palīdzībā**:

Pašpalīdzību sniedz sev pats cietušais, ja ir saglabājušās viņa rīcībspējas, un tas ir:

- kaitīgā faktora iedarbības pārtraukšana;
- asiņošanas apturēšana;
- bojāto ķermeņa daļu saudzēšana;
- saukšana pēc palīdzības.

Savstarpējo palīdzību cietušajam sniedz cita persona, un tas ir:

- kaitīgā faktora iedarbības pārtraukšana;
- darbības cietušā dzīvības uzturēšanai;
- ātrās medicīniskās palīdzības izsaukšana;
- cietušā stāvokļa atvieglošana līdz neatliekamās medicīniskās palīdzības ierašanās brīdim.

Pirms sākat sniegt pirmo palīdzību, pārvariet uztraukumu, saglabājiet mieru, novērtējiet radušos situāciju un atbilstoši rīkojieties.

Pirmām kārtām ir svarīgi pārtraukt dzīvībai bīstamo faktoru iedarbību un nogādāt cietušo (un arī sevi) drošībā!

! DZĪVĪBAS UZTURĒŠANAS PASĀKUMUS SĀCIET NEKAVĒJOŠI UN TURPINIET LĪDZ IERODAS NEATLIEKAMĀ MEDICĪNISKĀ PALĪDZĪBĀ.

III. Pirmā palīdzība dažādās situācijās

BEZSAMANAŠAS GADĪJUMĀ

Cilvēks, kas ir bezsamaņā, nereaģē ne uz jautājumiem, ne arī uz pieskārieniem!

Nodrošiniet svaiga gaisa piekļūšanu cietušajam, atbrīvojiet viņa apģērbu no visa tā, kas var aizžņaut un apgrūtināt brīvu elpošanu (atpogājiet apkakli, jostu u.c.), apslaciet cietušā seju ar ūdeni, dodiet paostīt ožamo spirtu. Lai novērstu mēles "aizkrišanu", cietušo novieto stabilā sānu gulā.

Ja cietušais neelpo, nekavējoties sāciet mākslīgo elpināšanu.

ĢĪBONIS

Noguldīt cietušo, paceļot viņa kājas. Nodrošināt svaiga gaisa padevi telpā, ja cietušais ilgi nenāk pie samaņas, izsauc ātro palīdzību un uzsāk ABC. Apsēdināt cietušo, kad tas nācis pie samaņas.

ASIŅOŠANAS GADĪJUMĀ

Ja traumas gadījumā ir bojāti asinsvadi, rodas asiņošana. Ja cilvēks zaudējis daudz asiņu, iestājas mazasinība, kas ļoti bīstama dzīvībai, tās laikā cietušais sūdzas par galvas reiboņiem, vājumu, aizdusu, slāpēm, "tumšs gar acīm", "ausīs zvana", cietušais ir bāls, klāts aukstiem sviedriem, āda kļūst auksta.

Asins zaudēšanas ātrums un intensitāte ir atkarīga no asinsvadu lieluma un bojājuma veida, asiņošana no lielās artērijas var izsaukt nāvi dažās minūtēs. Palīdzības efektivitāti nosaka pirmās palīdzības sniedzēja zināšanas un prakse, kā arī paša cietušā prasme pašpalīdzības sniegšanā. Pirmās palīdzības veiksmīgumu nosaka ātrums, kādā to sniedz, tādēļ tas jā dara personai, kas atrodas cietušajam vistuvāk.

Neņemt ārā no brūces svešķermeņus, netīrumus, nemazgāt brūci!

ELEKTROTRAUMU GADĪJUMĀ

Elektriskā strāva var izraisīt termiskus apdegumus, samaņas zudumu, var apstāties elpošana un dažos gadījumos arī nāve. Pirmais pasākums elektrotraumas gadījumā ir tūlītēja cietušā atbrīvošana no strāvas iedarbības:

1. jāatslēdz strāva ar tuvāko slēdzi, svirslēdzi, izņemot drošinātājus, izraujot kontaktdakšu no elektrotīkla.
2. Ja to nav iespējams izdarīt, tad jā mēģina ar strāvu nevadoša materiāla palīdzību (gumija, sauss koks u.c.) nogādāt cietušais drošā vietā. **Nepieskarieties cietušajam, kamēr tas nav atbrīvot no strāvas avota!**

Pēc cietušā atbrīvošanas no elektriskās strāvas iedarbības nekavējoties sāciet pirmās palīdzības sniegšanu atkarībā no traumas veida un sekām kā aprakstīts atsevišķos gadījumos.

!Visos gadījumos jāsniedz pirmā palīdzība un nekavējoties jāaizsauc neatliekamā medicīniskā palīdzība.

Tel.: 112

IV. Pirmās palīdzības aptiecināšanas satura lietošanas pamācība

Šķēres- izmanto cietušā apģērba pārgriešanai, lai piekļūtu traumētajai ķermeņa daļai- apdegumam vai asiņojošajai brūcei, pārsienamā materiāla griešanai.

Tīklveida pārsēji- lieto, lai nostiprinātu pārsiešanas kompresi uz brūces: brūci pārklāj ar kompresi un uz bojātas ķermeņa daļas uzvelk tīklveida pārsēju, tā piespiežot kompresi brūcei. Šos pārsējus visērtāk lietot rokas, kājas vai galvas pārsiešanai.

Leikoplasta spole- lieto pārsēja nostiprināšanai. Pārklāj brūci ar sterilu kompresi un piestiprina kompreses malas ādai ar leikoplastu. Līdzīgi var nostiprināt marles saites pārsēja galu. Uzmanību! Leikoplasts nelīp mitrai (asiņainai) ādai vai pārsējiem. Leikoplastu drīkst piestiprināt tikai nebojātai ādai.

Saspraužamās adatas- lieto liela izmēra pārsēju nostiprināšanai.

Brūču plāksteri- lieto nelielu brūču pārsiešanai. Uz brūces drīkst uzlikt tikai plākstera spilventiņu, bet ne plākstera lipīgo daļu. Atceries! Glabājot leikoplasts ātri zaudē lipīgumu, tādēļ brūču plāksteri un leikoplasts aptiecinā regulāri jānomaina.

Trīsstūrveida pārsējs- lieto rokas fiksēšanai, spiedoša pārsēja uzlikšanai vai brūču pārsiešanai. Rokas fiksēšana- traumēto roku iekar vienā lakatiņā, kura stūri sasieta uz skausta; no otra lakatiņa izveido šallīti un piesien kaklā piekārtu roku pie cietušā krūškurvja. Spiedoša pārsēja uzlikšana stipri asiņojošai brūcei- izveido no viena lakatiņa šallīti un savēl to virs materiāla rullīša (neatvērtā pārsiešanas pakete, marles saites rullītis, pilna cigarešu paciņa u.tml.), kas uzlikta uz brūces, tik spēcīgi, lai asiņošana apstātos. Pirms pārsēja uzlikšanas brūcei vēlams pārklāt pārsiešanas kompresi.

Marles saites- lieto brūču pārsiešanai. Šaurākās saites lieto plaukstu, apakšdelna, pēdas, apakšstilba pārsiešanai.

Spiedoša pārsiešanas pakete- lieto spiedoša pārsēja uzlikšanai un lielu brūču pārsiešanai. Pakete sastāv no saites, kuras galā izveidota pārsiešanas komprese. Spiedoša pārsēja uzlikšana stipri asiņojošai brūcei- uzliet brūcei kompresi un nostiprina ar vairākiem saites tinumiem, tad uzliet brūces vietā stingra materiāla rullīti (vislabāk- otri pārsiešanas paketi ar visu iesaiņojumu) un stingri piesaitē to brūcei. Brūces pārsiešana- uzliet brūcei kompresi un nostiprina to ar saites palīdzību.

Vienreizējās lietošanas cimdi- lieto, lai pasargātu sevi no inficēšanās. Cimdu uzvelk, sniedzot palīdzību asiņojošam cietušajam.

Pārsiešanas komprese- lieto lielu brūču pārklāšanai. Kompresi uz brūces var nostiprināt ar marles saiti, pielīmējot kompreses malas nebojātai, sausai ādai un piespraužot kompreses malas apgērbam.

Mākslīgās elpināšanas maska- elpināšanu “no mutes- mutē” veic caur maskas vārstuli. **Vārstulim jābūt pret elpinātāja muti un jālaiž cauri izelpas gaiss (noteikti pārbaudiet!).**

Follija sega- segā ietin pārsalšanas gadījumā.

Pirmās palīdzības aptiecināšana atrodas pie administrācijas.

Sastādīja:	Datums:
Darba aizsardzības speciālists Sarmīte Rubcova	15.12.2021