



Pirmās palīdzības kursu I līmeņa (15 stundu)  
apmācības programma

## **PROGRAMMAS SATURS.**

- 1. IEVADS**
- 2. RĪCĪBAS SECĪBA NEGADĪJUMA VIETĀ**
- 3. ABC Shēma**
- 4. ŠOKS**
- 5. DZĪVĪBAI BĪSTAMA ASIŅOŠANA**
- 6. TERMISKIE BOJĀJUMI**
- 7. ĶĪMISKO VIELU IZRAISĪTIE NELAIMES GADĪJUMI**
- 8. ELEKTROTRAUMA**
- 9. SLĪKŠANA**
- 10. TRAUMAS**
- 11. AMPUTĀCIJAS**
- 12. DZĪVĪNIEKU IZRAISĪTI NELAIMES GADĪJUMI**
- 13. SVEŠĶERMENĪ**
- 14. DAUDZ CIETUŠO VIENLAICĪGI**
- 15. SLIMĪBAS**
- 16. APTIECIŅAS SATURS**
- 17. GLĀBĒJA DROŠĪBA**

## 1. IEVADS

- Mācību mērķis ir sasniegt, lai katrs apmācāmais saprastu pareizi pirmās palīdzības pasākumu nozīmi un prastu tos sniegt.
- 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.
- Apmācības mērķis:
  - iemācīt praktiski sniegt pirmo palīdzību cietušajiem un saslimušajiem.
  - dot zināšanas pirmās palīdzības sniegšanā,
- Apmācāmo motivācija:
  - „Iemācies palīdzēt citiem, kad vajadzēs- palīdzēs tev!”
  - „Sniegt pirmo palīdzību ir vienkārši!”

## 2. RĪCĪBAS SECĪBA NEGADĪJUMA VIETĀ

Kā rīkoties?

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

### “Glābšanas ķēdītes” pamatprincipi.

Katra ķēde ir tikai tik stipra, cik stiprs ir vājākais ķēdes posms.

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

I. Tūlītējie pasākumi- pasākumu komplekss, kas jāveic pirms palīdzības izsaukšanas, lai saglabātu cietušā vai saslimušā dzīvību:

- briesmu avota novēršana- *noslēdz gāzi, nodzēs liesmu, atslēdz elektrību, uzstādi brīdinājuma zīmes.*
- dzīvības glābšanas pasākumi- *asiņošanas apturēšana, elpināšana, masāža.*

II. Palīdzības izsaukšana:

- sauc pēc apkārtējo palīdzības.
- NMP lai sauc cits, ne tu! Tu proti palīdzēt!

## Kā izsaukt NMP?

- centies izmantot stacionāru telefonu, zvani **03**,
- izmantojot mobilo telefonu, zvani **112**.
- palīdzību var izsaukt arī garāmbraucoši autovadītāji.

Ziņo:

- kur noticis,
- kas noticis,
- cik cietušo vai slimo,
- nepārtrauc sarunu, pirms to nav izdarījis dispečers.

Atgriezies pie cietušā un turpini sniegt palīdzību, līdz NMP ierašanās brīdim.

III. Cietušā aprūpe: pirmā palīdzība līdz NMP ierašanās brīdim.

Tavs uzdevums darboties pirmo 3, retos izņēmuma gadījumos, pirmo 4 posmu ietvaros.

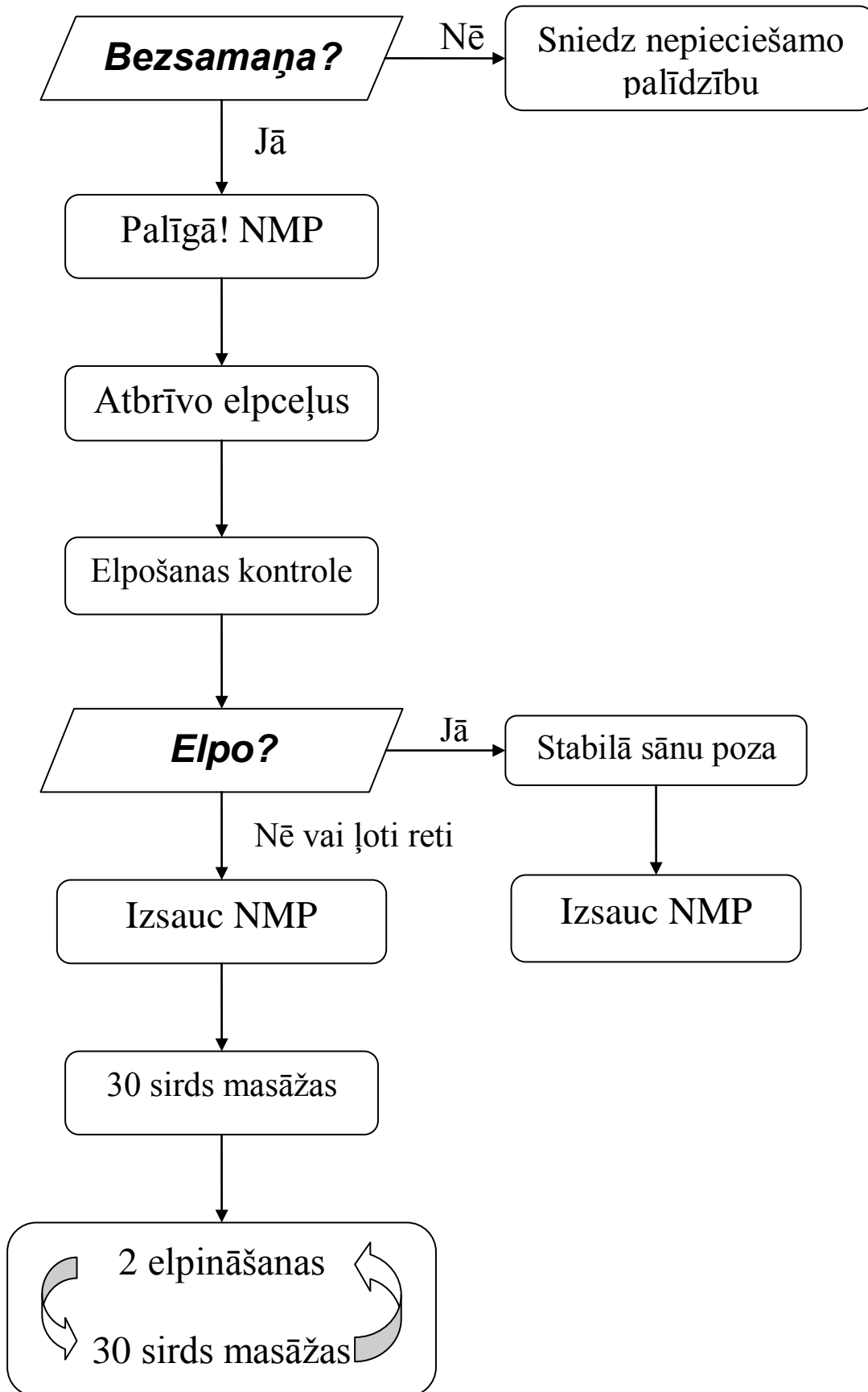
## 3. ABC Shēma

### ATDZĪVINĀŠANAS PASĀKUMI

1. Pārliecinies par savu un apkārtējo drošību.
2. Pārbaudi cietušā samaņu: saudzīgi papurini cietušo aiz pleciem un skaļi uzrunā cietušo.
  - 2a. Ja cietušais reaģē/atbild, tātad ir pie samaņas:
    - atstāj cietušo tādā pašā pozā, kā atradi;
    - centies noskaidrot, kas noticis ar cietušo un sniedz nepieciešamo palīdzību;
    - ja nepieciešams, izsauc NMP (neatliekamo medicīnisko palīdzību);
    - regulāri atkārtoti pārbaudi cietušā samaņu.
  - 2b. Ja cietušais nereaģē/neatbild, tad uzskati, ka viņš zaudējis samaņu.
3. Sauc palīgā citus, liec tiem izsaukt NMP.
4. Novieto cietušo uz muguras, uz cieta pamata.
5. Atbrīvo elpceļus atgāžot galvu un izceļot apakšžokli.
6. Pārbaudi un izvērtē elpošanu redzot, dzirdot un jūtot ne ilgāk kā 10 sekundes.
  - 6a. Ja elpo „normāli”:
    - novieto cietušo stabilā sānu pozā;
    - ja NMP vēl nav izsaukta, liec kādam izsaukt vai, ja esi viens pats, uz brīdi pamet cietušo un pats izsauc NMP;
    - atkārtoti pārbaudi cietušā elpošanu.
  - 6b. Ja cietušais neelpo vai elpo ļoti reti:
    - ja NMP vēl nav izsaukta, liec kādam izsaukt NMP vai, ja esi viens, uz brīdi pamet cietušo un pats izsauc NMP;
    - atrodi masāžas vietu uz krūšu kurvja, uzsāc sirds masāžu, izdari 30 masāžas:
      - masāžas temps 100 reizes minūtē;

- masāžas dziļums 4 – 5 cm.
- 7a. Veic pārmaiņus sirds masāžu un elpināšanu.
- Veic 2 elpināšanas „no mute – mutē”:
    - iepriekš atbrīvo elpceļus atgāžot galvu un izceļot apakšžokli;
    - katrai elpināšanai patērē apmēram 1 sekundi;
    - elpināšanas tilpums 500 – 600 ml (mierīgas izelpas tilpums);
    - novēro cietušā pasīvās izelpas;
    - neveic vairāk kā 2 elpināšanas.
  - Turpini masēt un elpināt attiecībā 30 : 2.
  - Ja pirmais elpināšanas mēģinājums bijis neveiksmīgs, tad pirms nākošās elpināšanas:
    - paskaties cietušā mutē un izņem visus redzamos svešķermeņus;
    - pārbaudi vai cietušā galva ir atgāzta un apakšžoklis izcelts.
    - neveic vairāk kā 2 elpināšanas.
  - Atdzīvināšanas pasākumus pārtrauc tikai tad ja tev šķiet, ka cietušais sācis elpot. Pārbaudi cietušā elpošanu
    - ja cietušais elpo normāli – novieto stabilā sānu pozā.
    - ja cietušais neelpo vai neelpo normāli – turpini atdzīvināšanas pasākumus.
  - Ja ir vairāki glābēji, tad tie var mainīties patērējot maiņai pēc iespējas mazāku laiku, katrs veic atdzīvināšanas pasākumus 1 – 2 minūtes;
- 7b. Ja nevari vai negribi izdarīt elpināšanu, veic tikai sirds masāžu:
- Sirds masāža jāizdara nepārtraukti, bez pauzēm.
  - Masāžas temps 100 reizes minūtē.
  - Atdzīvināšanas pasākumus pārtrauc tikai tad ja tev šķiet, ka cietušais sācis elpot. Pārbaudi cietušā elpošanu
    - Cietušais elpo normāli – novieto stabilā sānu pozā.
    - Cietušais neelpo/neelpo normāli – turpini atdzīvināšanas pasākumus.
8. Atdzīvināšanas pasākumus veic līdz
- ierodas NMP un pārņem cietušo;
  - cietušais sāk normāli elpot;
  - tavi spēki izsīkst.

***Jebkurā nelaiemes gadījumā, kurā cietušais zaudē samaņu, jārīkojas pēc ABC atdzīvināšanas pasākumu principiem.***



## 4. ŠOKS

Nepietiekama skābekļa apgāde dzīvībai svarīgajos orgānos noved pie to bojājuma.

\* Katrs nelaimes gadījums var izraisīt šoku.

\* To var izraisīt: asins zudums, sāpes.

\* Pazīmes:

- bāla, ar aukstiem sviedriem klāta āda,
- apziņas traucējumi,
- paātrināta elpošana.

\* Katrs šoks var izraisīt cietušā nāvi.

\* Neļauj attīstīties šokam. Palīdzi

\* Palīdzība:

1) novērs vai ierobežo šoka cēloni (apturi asiņošanu, nepastiprini sāpes ar savu rīcību),

2) atstāj vai novieto cietušo guļus,

3) izsauc NMP,

4) neļauj atdzist cietušajam,

5) aprūpē, nomierini cietušo.

## 5. DZĪVĪBAI BĪSTAMA ASIŅOŠANA

\* Pazīmes: asinis tek ar straumi vai strūklu, redzams daudz asiņu un ir asiņainas drēbes.

\* Palīdzība:

Ja brūce ir rokā vai kājā :

- 1) uzvelc rokās vienreizlietojamās gumijas cimds vai cita necaurlaidīga materiāla izstrādājumu (piem. plastikāta maisiņš)
- 2) aizspied brūci ar pirkstu, plaukstu, dūri, izmantojot marles kompresi vai tīru drēbes gabalu,
- 3) novieto cietušo guļus un pacel ekstremitāti uz augšu,
- 4) uzliec spiedošu pārsēju,
- 5) pārlicinies vai asiņošana neturpinās. Ja tā turpinās, papildini spiedošā pārsēja konstrukciju ar vēl vienu spiedošu priekšmetu,
- 6) izsauc NMP

### **Ja brūce ir ķermenī, kaklā, galvā:**

- 1)uzvelc rokās vienreizlietojamus gumijas cimds vai cita necaurļaidīga materiāla izstrādājumu (piem. plastikāta maisiņš),
- 2) aizspied brūci ar pirkstu, plaukstu, dūri un turi līdz ĀP atbraukšanai,
- 3)ja iespējams, brūces nospiešanai izmanto marli vai tīru audumu
- 4)noguldi cietušo guļus vai pozā ar asiņojošo vietu uz augšu,
- 5)izsauc NMP

\* Žņauģis ir galējs līdzeklis, ja dzīvībai bīstamu asiņošanu nav izdevies apturēt ar citām metodēm.

## **6. TERMISKIE BOJĀJUMI**

### **Draud pārkaršana**

\* Veicinošie apstākļi:

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

\* ja ir šādi veicinošie apstākļi, tad jādomā, ka draud pārkaršana!

\* Palīdzība :

- 1)novieto vēsākā vietā, ēnā, pusguļus,
- 2)atģērb,
- 3)mitrini ar vēsu ūdeni pieri, kaklu, krūtis,
- 4)dot dzert vēsu ūdeni,
- 5)vēdini, dzesē, radi gaisa plūsmu,

### **Apdegumi**

\* Palīdzība:

- 1) ja aizdedzies apģērbs:
  - degošu cilvēku nogāz zemē
  - noslāpē liesmu ar segu vai vārtot, vai aplejot cietušo ar ūdeni;
  - vari lietot speciālās ugunsdzēsšanas ierīces, bet, dari to saudzējot seju.
- 2) pēc iespējas ātrāk apdegušo vietu dzesē ar vēsu tekošu ūdeni vismaz 10 min.,
- 3) lej ūdeni starp apģērbu un ādu,
- 4) dzesēšanas laikā, uzmanīgi novelc cietušā apģērbu, apavus, gredzenus,
- 5) neplēs nost no ķermeņa piedegušos apģērba gabalus,
- 6) ja apdegums lielāks par cietušā plaukstu, izsauc NMP,

- 7) novieto cietušo siltā vietā, neļaujot atdzist organismam,
- 8) neatver pūšļus,
- 9) nepārsien.

\* Īpašs gadījums: elpceļu apdegums - vienmēr zvani NMP, jo draud smakšana. Sejas apdegumu gadījumā vienmēr apdeg elpceļi.

### **Draud atdzišana**

\* Veicinošie apstākļi:

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

\* ja ir šādi veicinošie apstākļi, tad jādomā, ka draud atdzišana!

\* Palīdzība:

- 1) vienmēr izsauc NMP,
- 2) novieto cietušo siltā telpā vai vismaz aizvējā,
- 3) atbrīvo cietušo no mitrām drēbēm, apaviem,
- 4) sasedz ar siltām, sausām drēbēm, un tad ietin folija segā,
- 5) ja cietušajam nav traucēta apziņa, dod siltus, cukurotus dzērienus,
- 6) nedod alkoholu,
- 7) bez vajadzības nekustini rokas un kājas, nemasē, nesēdini, necel stāvus,
- 8) ABC, ja nepieciešams

### **Apsaldējumi**

\* Visbiežāk apsalst ausis, deguns, roku un kāju pirksti

\* Apsaldētās vietas pazīmes:

- bāla āda,
- sāpes,
- jušanas samazināšanās.

\* Palīdzība:

- 1) atģērb cieši pieguļošās drēbes, apavus,
- 2) ietin apsaldētās daļas sausā apģērbā,
- 3) nemasē, neberzē un nesildi apsaldētās vietas,
- 4) dod siltus, cukurotus dzērienus,
- 5) nedod alkoholu,
- 6) vienmēr izsauc NMP.



## 7. ĶĪMISKO VIELU IZRAISĪTIE NELAIMES GADĪJUMI

\* Bīstami! Sargā sevi sniedzot palīdzību!

\* Ķīmiska viela uz ādas:

- 1) sausu vielu nopurini,
- 2) skalo cietušo vietu ar vēsu, tekošu ūdeni 20 minūtes,
- 3) NMP
- 4) pārsien ar tīru pārsēju.

\* Ķīmiska viela acī:

- 1) skalo traumēto aci ar vēsu, tekošu ūdeni 20 minūtes,
- 2) skalo tā, lai ūdens netecētu uz veselo aci,
- 3) NMP,
- 4) pārsien ar sausu pārsēju abas acis.

\* Ķīmiska viela gremošanas traktā:

- 1) NMP,
- 2) dod vēsu ūdeni, bet ne vairāk kā 200 ml,
- 3) neizsauc vemšanu!

\* Papildus informāciju var iegūt zāļu un saindēšanās informatīvajā centrā, tālr. 7042473

\* Ieelpota ķīmiska viela:

- 1) Bīstami! Pārvietojies drošā attālumā (svaigā gaisā) no nelaimes gadījuma vietas,
- 2) NMP,
- 3) nodrošini svaigu gaisu,
- 4) aprūpē un nomierini.

**Ugunsgrēks ir:**

- tumsa,
- dūmi un gāzes,
- karstums,

- Jārēķinās ar 30 sekundēm, lai nodzēstu ugunsgrēku vai glābtos pats.
- Rīcība atrodoties piedūmotā vietā:
- Jāpārvietojas rāpus uz durvju pusi:

- ja durvis izrādās karstas, neatver tās,

- durvju spraugas var aizbāzt ar mitriem dvieļiem, segām vai palāgiem,
- rāpo uz loga pusi, nedaudz to atver un elpojiet gaisu, atrodoties zemu pie atvērtā loga,
- lekt augstāk kā no pirmā stāva ir bīstami, drošāk ir gaidīt palīdzību,
- liec apkārtējiem zināt, kur atrodies- izkar pa atvērtu logu dvieļi, palāgu vai citu auduma gabalu,

ja durvis nav karstas, lēni atver tās,

- atstāj dzīvokli, paņemot līdzī atslēgas,
- nemeklē degšanas perēkli,
- pamet māju pēc iespējas ātrāk,
- lieto tikai kāpnes, nekad- liftu,
- kad esi drošībā, izsauc ugunsdzēsējus, tālr. 01, vai 112.

## **8.ELEKTROTRAUMA**

Zemspriegums (līdz 1000 V).

\* Palīdzība:

- 1) sargi sevi!
- 2) atslēdz strāvu!
- 3) ABC, ja nepieciešams,
- 4) Vienmēr izsauc NMP!

Augstspriegums (virs 1000 V).

\* Palīdzība:

- 1) netuvojies nelaiemes gadījuma vietai, sargies no soļa sprieguma un elektriskā loka izlādes,
- 2) vienmēr izsauc NMP , informējot par augstspriegumu,
- 3) ABC, ja nepieciešams tikai tad, kad atslēgta augstsprieguma strāva.

Zibens izraisītās traumas

\* Palīdzība:

- 1) aizvelc cietušo no negadījuma vietas,
- 2) ABC, ja nepieciešams,
- 3) Vienmēr izsauc NMP

\* Cietušais no zibens nav bīstams glābējam

## **9. SLĪKŠANA**

\* Palīdzība:

- 1) glāb cietušo tikai tad, ja tas neapdraud Tavu dzīvību,
- 2) sargies no slīkstošā tvēriena,
- 3) ABC, ja nepieciešams,
- 4) vienmēr izsauc NMP.

## 10.TRAUMAS

### Brūces:

- izmanto tikai sausus, vēlams sterilus pārsējus,
- nelieto ziedes, pūderus, dezinfekcijas līdzekļus.

### Roku un kāju traumas:

#### \* Tās var būt:

- sasitumi,
- sastiepumi,
- izmežģījumi,
- lūzumi.

#### \* Pazīmes:

- sāpes,
- deformācija,
- nespēja kustināt locekli,
- pietūkums.

Necenties atšķirt dažādos traumu veidus!  
Vienmēr pieņem, ka trauma var būt lūzums!

#### \* Palīdzība:

Ja traumēts augšdelms vai kāja:

- 1) nekustini, nepārvieto,
- 2) sauc NMP.

Ja traumēts apakšdelms:

- 1) fiksē roku ar diviem trīsstūrveida lakatiņiem un vari transportēt cietušo pats.
- 2) saglabā traumas radīto deformāciju,

#### \* Neliec šinu!!!

### Mugurkaula traumas

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

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

#### \* Palīdzība :

- 1) nekustini, nepārvieto!
- 2) pārvieto tikai tad, ja draud briesmas dzīvībai,
- 3) pārvietojot saudzē mugurkaulu,
- 4) vienmēr izsauc NMP.

### **Vēdera traumas:**

\* Palīdzība:

- 1) necenties ievietot izkritušos orgānus atpakaļ vēderā,
- 2) pārsien ar sterilu pārsēju,
- 3) nedod ēst, nedod dzert, nedod medikamentus
- 4) novieto guļus ar valnīti zem ceļiem, vai saglabā cietušā saudzējošo pozu
- 5) vienmēr izsauc NMP.

### **Slēgtas krūšu kurvja traumas:**

\* Palīdzība:

- 1) novieto pussēdus stāvoklī vai noguldi slīpi uz bojātās krūšu kurvja puses,
- 2) NMP.

### **Galvas traumas:**

Ir bīstamas, jo var izraisīt dzīvībai bīstamus traucējumus.

\* Palīdzība:

- 1) novieto cietušo pusguļus,
- 2) vienmēr izsauc NMP,
- 3) ja cietušais vemj – pagriez uz sāniem,
- 4) ABC, ja nepieciešams

### **Rīcība autoavārijas vietā**

- 1) Ieraugot autoavāriju, novērtē situāciju un neapdraudot sevi, sāk glābšanas darbus:
  - apstādini savu automašīnu drošā attālumā no negadījuma vietas,
  - ieslēdz savas automašīnas avārijas gaismas signalizāciju,
  - paņem automašīnas aptieciņu, avārijas zīmi,
  - novieto avārijas zīmi nepieciešamajā attālumā no negadījuma vietas.
  - centies iekļūt auto salonā,
  - izslēdz aizdedzi, bet atslēgu neizņem,
  - centies nofiksēt automašīnu.

- 2) Izvērtē situāciju un cietušā stāvokli.

\* Atceries:

- atvērušies gaisa spilveni nav Tev un cietušajiem bīstami,

- uzmanies, ja spilveni nav atvērušies.

Atstāj cietušo automašīnas salonā, izņemot:

- ja ir briesmas dzīvībai,
- ja ir bezsamaņa,
- ja ir stipra asiņošana, kuru nevar apturēt transporta līdzeklī.

3) Saudzīgi izvelc cietušo ar ‘pērtiķa tvērienu’.

4) Sniedz nepieciešamo palīdzību.

### **Rīcība motocikla avārijas vietā**

1) Aizsargķiveri noņem ļoti uzmanīgi, saudzējot cietušā kaklu, tikai ja:

- ir bezsamaņa,
- ir asiņošana no ķiveres apakšas,
- ir vemšana,
- cietušais to grib noņemt.

2) Sniedz nepieciešamo palīdzību.

## **11. AMPUTĀCIJAS**

\* Palīdzība:

- 1) apturi asiņošanu (cieši nosaitē brūci, žņaugš - galējs līdzeklis - dzīvībai bīstamas asiņošanas apturēšanai),
- 2) šoka profilakse,
- 3) ABC, ja nepieciešams,
- 4) NMP,
- 5) rūpējies par amputēto locekļa daļu (nemazgā to, bet ietin tūrā materiālā, ieliec plastikāta maisiņā, kuram apkārt ir otrs maisiņš ar ledu un aukstu ūdeni vai ievieto ledusskapja „siltākajā” daļā),
- 6) neļauj amputētai locekļa daļai sasalt.

### **Izsists zobs**

\* Palīdzība:

- 1) zobu var saglabāt turot to remdenā pienā,
- 2) steidzami nepieciešama stomatologa konsultācija.

## **12. DZĪVNIEKU IZRAISĪTI NELAIMES GADĪJUMI**

### **Dzīvnieku kostas brūces**

\* Bīstami!!! Potenciālas trakumsērgas briesmas.

\* Palīdzība:

- 1) ja brūce neliela, nav dzīvībai bīstama asiņošana- mazgā ar ziepēm un ūdeni,
- 2) pārsien brūci,
- 3) nekavējoties nogādā cietušo medicīnas iestādē, kur var izdarīt potēšanu pret trakumsērgu.

### **Čūskas kodums**

\* Palīdzība:

- 1) vienmēr izsauc NMP
- 2) neliec žņaugu vai pārsējus, nesūc indi ar muti, negriez, nepiedezini,
- 3) centies nekustināt sakosto ekstremitāti.

### **Insektu kodumi mutes dobumā**

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

\* Palīdzība:

- 1) nekavējoties sauc NMP,
- 2) dod sūkāts ledu vai maziem malkiem aukstu dzeramo,
- 3) dzesē kaklu no ārpuses.

### **Piesūkusies ērce**

\* Bīstami!!! Potenciālas inficēšanās briesmas.

\* Palīdzība:

- 1) pēc iespējas ātrāk izvelc ērci,
- 2) ērces izvilkšanai izmanto diega cilpu vai ar speciālu ērcu pinceti,
- 3) nespied ērci,
- 4) mazgā rokas pēc kontakta ar ērci,
- 5) ja neizdodas izvilkt ērci, meklē mediķu palīdzību,
- 6) neizmanto nekādas vielas ērces izvilkšanai.

## **13. SVEŠĶERMENI**

### **Elpceļos:**

\* Bīstami- iespējama smakšana !

\* Palīdzība: Ja cietušais svešķermeni pats nespēj atklepot, tad palīdzi viņam:

- 1) noliecot cietušā ķermeņa augšdaļu, uzsit 5 reizes starp lāpstiņām,

- 2) lieto Heimliha paņēmienu,
- 3) NMP

### **Brūcē:**

\* Palīdzība:

- 1) neizvelc svešķermeni,
- 2) vaļīgi pārsien brūci kopā ar to,
- 3) nepieļauj svešķermeņa iespiešanu brūcē.

*Dzīvībai bīstamas asiņošanas apturēšanai izmanto žņaugu, bet ne spiedošu pārsēju!*

### **Acī:**

\* Palīdzība:

Ja svešķermenis ir iedūries acī:

- 1) neizvelc to,
- 2) uzliec pārsēju abām acīm,
- 3) NMP.

### **Ausī:**

\* Palīdzība:

Ja auss ejā ir iekļuvis kukainis, tad noslīcini to, iepilinot ausī eļļu vai ūdeni.

## **14. DAUDZ CIETUŠO VIENLAICĪGI**

Uzskati - tu esi vienīgais, kas kaut ko saprot un spēj palīdzēt. Rīkojies!  
Saglabā mieru! Glābjot citus, neriskē pats!  
Staiģājošos cietušos sapulcini atsevišķi.

1. Apskati tos, kas nekliedz (iespējama bezsamaņa).
2. Apskati tos, kas asiņo (dzīvībai bīstama asiņošana)
3. Atrodi un organizē palīgus.
4. Sniedz pirmo palīdzību.
5. NMP.
6. Neatļauj cietušajiem atdzist.
7. Nomierini visus, neļauj izcelties panikai.

## 15. SLIMĪBAS

### Krampji

\* Palīdzība:

Lēkmei sākoties: pasargā no iespējamām traumām.

Lēkmes laikā:

- 1) nefiksē slimo,
- 2) nemēģini atvērt sakostos zobus,
- 3) pasargā galvu,
- 4) neko neliec mutē,
- 5) NMP.

Tikai pēc lēkmes:

- 1) tīri muti,
- 2) ABC, ja nepieciešams,

### Sāpes krūtīs vai elpas trūkums

\* Palīdzība:

- 1) nodrošini mieru un svaigu gaisu,
- 2) palīdzi slimniekam ieņemt visērtāko ķermeņa stāvokli,
- 3) palīdzi slimniekam ieņemt viņa paša jau zināmās zāles,
- 4) ABC, ja nepieciešams,
- 5) NMP.

### Sāpes vēderā

\* Palīdzība:

- 1) nedod ēst, nedod dzert,
- 2) nedod pretsāpju medikamentus, nesildi,
- 3) palīdzi slimniekam ieņemt visērtāko ķermeņa stāvokli,
- 4) NMP.

### Cukura diabēts

Cukura līmeņa pazemināšanās asinīs var izraisīt dzīvībai bīstamu stāvokli.

Apzini cukura diabēta slimniekus savu paziņu vidū!!!

\* Palīdzība:

- 1) ja slimnieks sāk justies slikti - dod cukuru saturošus dzērienus vai ēdienus (cukura aizvietotāji neder!!!),
- 2) NMP,
- 3) ja slimnieks zaudē samaņu – ABC.



## 16. APTIECIŅAS SATURS

Nr. p.k.	Pirmās palīdzības komplekta priekšmetu materiālu nosaukumi, izmēri, iepakojuma veids.	Minimālais skaits.
1.	Komplekta lietošanas pamācība valodā.	1
2.	Vienreizējas lietošanas cimdi iepakojumā.	4 pāri
3.	Saspraušanas adatas.	4
4.	Šķēres 10 - 14 cm ar noapaļotiem galiem.	1
5.	Mākslīgās elpināšanas maska iepakojumā.	1
6.	Trīsstūrveida pārsējs 96 x 96 x 136 cm iepakojumā.	2
7.	Leikoplasts 2 - 3 cm spolē.	1
8.	Brūču plāksteri (dažāda izmēra) sterilā iepakojumā.	15
9.	Tīklveida pārsējs Nr. 3, 40 cm.	3
10.	Folijas sega - viena puse metalizēta, otra spilgtā krāsā (oranžā vai dzeltenā).	1
11.	Marles saites 4 m x 10 cm sterilā iepakojumā.	4
12.	Marles saites 4m 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

## 17. GLĀBĒJA DROŠĪBA

1. Nebaidies sniegt palīdzību!
2. Esi piesardzīgs!
3. Atceries, ka cietušais var būt inficēts ar dažādām infekcijas slimībām (AIDS, vīrusu hepatīts u.c.).
4. Elpinot lieto masku.
5. Pārsienot lieto cimdus.