

Pirmās palīdzības aptiecinā

Aptiecinā saturs

1.	Komplekta lietošanas pamācība valsts 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

Aptiecinā satura lietošana

Folija sega – lieto, lai pasargātu cietušo no atdzišanas – ietin cietušo segā, neaizsedzot traumētās vietas un seju. Ietinot cietušo folija segā, nav būtiski kāda segas krāsa ir vērsta uz āru.

Šķēres – izmanto, lai atbrīvotu cietušo no apģērba situācijās, kad nepieciešams veikt atdzīvināšanas pasākumus (ABC shēma), kad jāpiekļūst traumētajai ķermeņa daļai – apdegumam, asiņojošai brūcei, kā arī, lai atbrīvotu cietušo no drošības jostas pirms izvilkšanas no avarējušas automašīnas.

Tīklveida pārsēji – lieto, lai nostiprinātu spiedošo pārsēju vai kompresi uz brūces rokā vai kājā.

Leikoplasts spolē – lieto, lai nostiprinātu spiedošo pārsēju vai kompresi.

* Uzmanību! Leikoplasts nepielīp mitrai (asiņainai) ādai vai pārsējam. Leikoplastu drīkst pielīmēt tikai nebojātai ādai.

Saspraušanas adatas – lieto, lai nostiprinātu spiedošo pārsēju un folija segas malu saspraušanai.

Brūču plāksteri – lieto nelielu brūču pārsiešanai.

***Atceries!** Leikoplasts ātri zaudē savu lipīgumu, tāpēc brūču plāksterus un leikoplasts aptiecinā regulāri jāmaina.

Trīsstūrveida pārsējs (lakatiņš) – lieto traumētas rokas apakšdelma fiksēšanai, spiedošā pārsēja uzlikšanai, kā arī traumētu acu pārsiešanai.

Rokas apakšdelma fiksēšana – traumēto roku iekar vienā lakatiņā, kuru fiksē uz viena skausta sāna, ar otru lakatiņu cietušo roku nofiksē pie krūšu kurvja, to fiksējot uz cietušā sāna.

Spiedoša pārsēja uzlikšana stipri asiņojošai brūcei – no trīsstūrveida lakatiņa izveido pārsēju un savēl to virs spiedošā pārsēja rullīša (neatvērta pārsiešanas pakete, marles saites rullītis un tml.), kas uzlikts uz brūces, tik spēcīgi, lai apturētu asiņošanu. Pirms pārsēja uzlikšanas brūci pārklāj ar marles kompresi.

***Atceries!** Spiedošā pārsēja rullīša izmēram jābūt lielākam par brūces lielumu.

Marles saites – lieto brūču pārsiešanai.

Pārsienamās paketes – lieto spiedošā pārsēja uzlikšana. Pakete sastāv no marles saites, kuras galā izveidota pārsiešanas komprese.

Spiedoša pārsēja uzlikšana stipri asiņojošai brūcei – uzliek brūcei kompresi, nostiprinot to ar vairākiem marles saites tinumiem, tad uzliek brūces vietā spiedošā pārsēja rullīti un stingri piesaitē to brūcei.

Vienreizējas lietošanas cimdi – lieto, lai pasargātu sevi no inficēšanās ar AIDS un citām infekcijām.

***Atceries!** Uzsākot palīdzības sniegšanu, vienmēr jāuzvelk cimdi. Ja tie nav pieejami, jāizmanto citus necaurļaidīga materiāla izstrādājumus (piem. maisiņš, dokumentu „kabatiņa”)

Marles komprese – lieto brūču pārsiešanai.

Mākslīgās elpināšanas maska – lieto mākslīgās elpināšanas laikā. Elpinot cietušo „no mutes mutē”, rūpīgi jānostiprina maska uz cietušā sejas.

Palīdzības izsaukšana:

- sauc pēc apkārtējo palīdzības.
- Neatliekamo medicīnisko palīdzību (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.

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, tāpat ir pie samaņas:
 - atstāj cietušo tādā pašā pozā, kā atradi;
 - centies noskaidrot, kas noticis ar cietušo un sniedz nepieciešamo palīdzību;
 - ja nepieciešams, izsauc NMP;
 - regulāri 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 cietušā 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;
 - atkārtoti pārbaudi cietušā elpošanu.
- 6b. Ja cietušais neelpo vai elpo ļoti reti:
 - 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 mutes – 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 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;
- cietušais sāk normāli elpot;
- tavi spēki izsīkst.

** Jebkurā nelaimes gadījumā, kurā cietušais zaudē samaņu, jārikojas pēc ABC atdzīvināšanas pasākumu principiem.*

ŠOKS

Nepietiekama skābekļa apgāde dzīvībai svarīgajos orgānos noved pie to bojājumiem.

* 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. Palīdzī

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 cietušajam atdzist,
- 5) aprūpē, nomierini cietušo.

DZĪVĪBAI BĪSTAMA ASIŅOŠANA

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

Palīdzība:

Ja brūce ir rokā vai kājā :

- 1) uzvelc rokās vienreizlietojamās gumijas cimds vai cita necaurīdīga materiāla izstrādājumu (piem., plastikāta maisiņu)
- 2) aizspied brūci ar pirkstu, plaukstu vai dūri, izmantojot marles kompresi vai tīru drēbes gabalu,
- 3) novieto cietušo guļus un pacel ekstremitāti uz augšu,
- 4) uzliec spiedošo pārsēju,
- 5) pārliecinies 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 vienreizlietojamās gumijas cimds vai cita necaurīdīga materiāla izstrādājumu (piem., plastikāta maisiņu),
- 2) aizspied brūci ar pirkstu, plaukstu vai dūri un turi līdz NMP 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.

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 cietušajam 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 ‘‘pērtiņa tvērienu’’.

4) Sniedz nepieciešamo palīdzību.

RĪCĪBA MOTOCIKLA AVĀRIJAS VIETĀ

1) Aizsargķiveri cietušajam jānoņem, tikai gadījumos, ja :

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

2) Sniedz nepieciešamo palīdzību.

***Atceries!** Aizsargķiveri jānoņem ļoti uzmanīgi, saudzējot cietušā kaklu.

SIA „Līksnas nams”
Ozolciema iela 40/1-28
Rīga, LV-1058, Latvija
Tel. +371 26524035

**IZM Valsts izglītības satura centra
Nometņu vadītāju kursi 2009**