

PIRMĀ PALĪDZĪBA ARODA NEGADĪJUMOS

Prasmei sniegt pirmo palīdzību vajadzētu būt katra cilvēka interesēs. Cilvēka dzīvības glābšanai dažkārt vajag pavisam nelielu zināšanu un rīcības. Diemžēl izšķirošos brīžos nereti to pietrūkst, un katru gadu netiek izglābti pat vairāki desmiti cietuši.

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

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

Rīcība negadījuma vietā

Izvērtē paša un cietušā drošību! Glābjot citus, neklūsti par glābjamo!

- Nekādā gadījumā nepieskarieties cietušajam, ja viņš atrodas zem elektriskās strāvas sprieguma, jo riskējat pats gūt elektrotraumu.
- Briesmu avota novēršana- noslēdz gāzi, nodzēs liesmu, atslēdz elektrību, uzstādi brīdinājuma zīmes.
- Darīt visu iespējamo cietušā dzīvības glābšanai notikuma vietā- asiņošanas apturēšana, elpināšana, masāža.
- Zvani pats, vai liec lai zvana kāds cits, kamēr sniedz palīdzību, neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestam- 113, vai 112 (centrālais palīdzības dienests).

Rīkoties mierīgi, precīzi nosauc: negadījuma vietu, kas noticis, cik cietuši.

Nepārtrauc sarunu, pirms to nav izdarījis dispečers, atbildi uz uzdotajiem papildus jautājumiem.

- Atgriezies pie cietušā un turpini sniegt palīdzību, līdz NMP dienesta ierašanās brīdim.
- Ja cietušie ir vairāki, vispirms jāpalīdz tam, kura stāvoklis ir vissmagākais.

ATCERIETIES! Ne vienmēr tas, kurš kliež viskaļāk, ir arī visnopietnāk ievainots.

Savlaicīga NMP dienesta izsaukšana ir tikpat svarīga kā pirmās palīdzības sniegšana.

ATCERATIES!

Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestu jāizsauc ikreiz, kad Jums rodas pat mazākās aizdomas, ka cietušā stāvoklis ir smags un viņam nepieciešama ārsta palīdzība:

- elpošanas grūtības;
- sirds mazspēja;
- stipra asiņošana;
- bezsamaņa;
- plašs apdegums (lielāks par cilvēka plaukstas izmēriem);
- iespējams kaulu lūzums;
- šoks;
- saindēšanās.

Pasākumu secība ABC

Pasākumi jāsāk pirmo 3 minūšu laikā, lai izvairītos no neatgriezeniska galvas smadzeņu bojājuma.

Pārbaudi cietušā samaņu: saudzīgi papurini cietušo aiz pleciem un skaļi uzrunā cietušo.

Centies noskaidrot, kas noticis ar cietušo un sniedz nepieciešamo palīdzību:

A- *aero-gaiss; gaisa caurplūsmas, elpceļu atbrīvošana*

B- *breathing- elpošana; tās nodrošināšana*

C- *circulation- cirkulācija; asinsrites nodrošināšana*

Nekavējoties jāaptur stipra asiņošana.

Pirms cietušo pārvietot, *lauztie kauli* jāpadara nekustīgi, ja ir mugurkaula bojājums, cietušo kustināt nedrīkst.

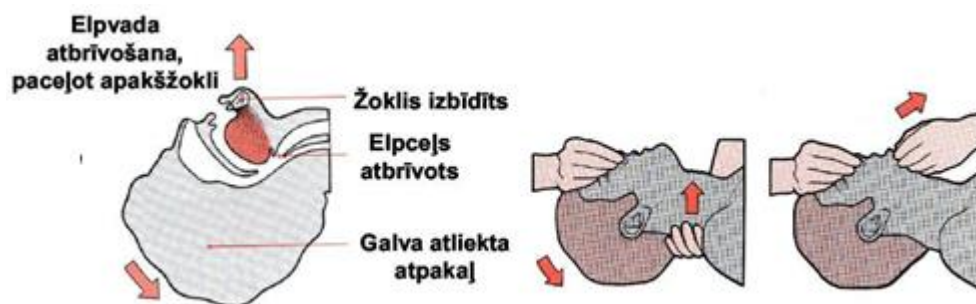
Ja cietušais reaģē/atbild, tātad ir pie samaņas:

- atstāj cietušo tādā pašā pozā, kā atradi;
- sniedz nepieciešamo palīdzību;
- ja nepieciešams, izsauc neatliekamo medicīnisko palīdzību;
- regulāri atkārtoti pārbaudi cietušā samaņu.

Ja cietušais nereaģē/neatbild, tad uzskati, ka viņš zaudējis samanu.

- **Sauc palīgā citus, liec tiem izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību.**
- **Novieto cietušo uz muguras, uz cieta pamata.**
- **Atbrīvo elpceļus atgāžot galvu un izceļot apakšžokli.**

Vispirms izņemiet no cietušā mutes jebkuru priekšmetu, kas to aizsprosto, bet pēc tam atbrīvojiet elpceļus: ar vienas rokas vidējo pirkstu un rādītājpirkstu paceliet zodu, bet otru roku uzlieciet uz cietušā pieres un atlieciet galvu atpakaļ



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



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.

Sirds masāža ir ritmiska spiediena radīšana uz krūšu apakšējo daļu. Uzspiežot krūšu kaulam, asinis no sirds tiek izspiestas ārā, bet spiešanu beidzot, sirds no jauna piepildās ar asinīm - rodas mākslīgā asinsrite.

Cietušā galvai jābūt atliektai atpakaļ, zodam paceltam, mutei vaļā. Ar vienas rokas rādītājpirkstu un īkšķi aizspiediet cietušā nāsis (šāds stāvoklis jā saglabā visu elpošanas laiku).

Dzili ieelpojiet, plati atveriet cietušā muti, veic 2 elpināšanas „no mute – mutē”, bet neaizmirsti par savu drošību un izsargāšanos no infekcijas slimībām. Lieto elpināšanai paredzētu mutes masku vai Ambu elpināšanas maisu, ja tas pieejams.

Aizdomu gadījumā elpināšanu var neveikt!

Veic pārmaiņus sirds masāžu un elpināšanu attiecībā 30 : 2.

ATCERATIES! Nekādā gadījumā sirds masāžu nedrīkst izdarīt cilvēkam, kura sirds darbojas, jo tā viegli var izjaukt sirdsdarbības ritmu!



ATCERATIES! Gaisu Jūs varat iepūst arī cietušā degunā. Tādā gadījumā ar īkšķi aizspiediet cietušā muti un ar lūpām cieši aptveriet viņa degunu. Pēc tam rīkojaties tāpat, kā elpinot no mutes mutē. Ja nevari vai negribi izdarīt elpināšanu, veic tikai sirds masāžu.

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.

Atdzīvīnāšanas pasākumus pārtrauc, ja tev šķiet, ka cietušais sācis elpot vai trūkst spēku!

Ja ir vairāki glābēji, tad tie var mainīties patērējot maiņai pēc iespējas mazāku laiku, katrs veic atdzīvīnāšanas pasākumus 1 – 2 minūtes.

ATDZĪVINĀŠANAS PASĀKUMU ABC

Nereagē un neelpo normāli

Sauc pēc palīdzības un zvana medicīniskajai palīdzībai

Novieto cietušo uz muguras, uz cieta pamata

Atbrīvo elpceļus atgāžot galvu un izceļot apakšžokli

Pārbaudi un izvērtē elpošanu un sirds pulsu

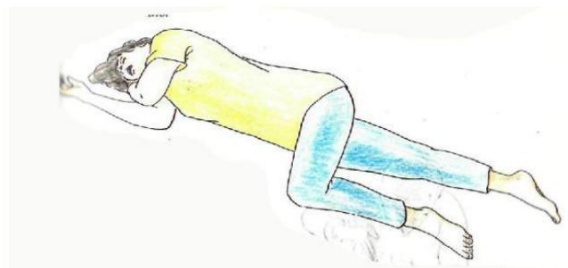
Ja cietušais neelpo vai elpo ļoti reti – atrodi masāžas vietu uz krūšu kurvja

Veic 30 krūšu kurvja masāžas

Veic 2 elpināšanas

Turpini masēt un elpināt attiecībā 30 : 2

IEVĒROJIET! Ja pulss ir sataustāms, nekavējoties pārtrauciet sirds masāžu! Turpiniet elpināt no mutes mutē tik ilgi, kamēr cietušais sāk elpot pats. Tad atdzīvināšanu pārtrauciet un novietojiet cietušo stabilā sānu guļā



ATCERIES! Lai nesaslimtu ar slimībām, ar ko iespējams inficēties pat neliela asins kontakta gadījumā (hepatīts B, hepatīts C, HIV/AIDS, u.c.), darbībām ar asinīm vai kaut nelielām brūcēm izmanto cimdus (ne auduma!) vai asins necaurlaidīgu materiālu (piem., polietilēna maisiņu)!