

APSTIPRINU:

Valmieras Viestura vidusskolas
direktora p.i. U.Jansons
Rīkojums Nr. 33/1-8/14/16
2014.g.19.02.

Instrukcija par pirmās palīdzības sniegšanu.

Pirmā palīdzība :

1. 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.
2. katram no mums ir jāprot sniegt pirmo palīdzību, un ikvienam var pienākt brīdis, kad nepieciešama pirmā palīdzība. Nelaiemes gadījumi var notikt ne tikai sevišķos apstākļos, bet arī ikdienā – mājās, skolā vai uz ceļa. Pirmās palīdzības apmācības mērķis ir panākt, lai katrs cilvēks pareizi saprastu pirmās palīdzības pasākumu nozīmi un prastu to sniegt negadījuma vietā nekavējoties.

Rīcība negadījuma vietā:

1. Tūlītējie pasākumi:
 - izvērtē paša un cietušā drošību;
 - pārtrauc dzīvībai bīstamu faktoru iedarbību;
 - nodzēs liesmu;
 - atslēdz elektrību;
 - izslēdz gāzi;
 - glāb cietušo no bīstamās zonas;
 - uzstādi brīdinājuma zīmes negadījuma vietas norobežošanai;
2. Palīdzības izsaukšana:
 - 2.1. Vienmēr atceries telefona numurus **112** un **03** (03 – zvanot no mājas telefona, 112 – zvanot no mobila telefona. Numuri ir bezmaksas), esi gatavs atbildēt uz jautājumiem:
 - KUR NOTICIS – nosaukt precīzu negadījuma vietu;
 - KAS NOTICIS;
 - CIK CIEUŠO;
 - u.c. jautājumiem.
3. Pirmā palīdzība ir
 - Prasmīga pirmā palīdzība līdz glābšanas dienestu ierašanās brīdim.

Pirmā palīdzība autoavārijas vietā

1. Izvērtē situāciju un cietušā stāvokli. Uzmanies, ja nav atvērušies gaisa spilveni.

2. Atstāj cietušo automašīnas salonā, izņemot gadījumus, ja:
 - ir briesmas dzīvībai;
 - ir bezsamaņa;
 - ir stipra asiņošana, kuru nevar apturēt transporta līdzeklī.
3. Motocikla avārijas gadījumā aizsargķiveri noņem, ja:
 - ir bezsamaņa;
 - ir asiņošanas no ķiveres apakšas;
 - ir vemšana;
 - cietušais to grib noņemt; To dari ļoti uzmanīgi, saudzējot cietušā kaklu.

Pirmā palīdzība šoka gadījumā

1. Nepietiekama skābekļa apgāde rada neatgriezeniskus bojājumus dzīvībai svarīgos orgānos – galvas smadzenēs vai sirdī.
2. Šoks var iestāties pēc katra nelaimes gadījuma. To var radīt asins zudums vai lielas sāpes. Katrs šoks var izraisīt cietušā nāvi.
 - Neļauj attīstīties šokam. Palīdz!
 - Novērs šoka cēloni (apturi asiņošanu, neradi papildu sāpes)!
 - Novieto cietušo guļus, pacel kājas augstāk par ķermeni, ja tās nav laužas!
 - Izsauc neatliekamo medicīnisko palīdzību!
 - Neļauj cietušajam atdzist!
 - Nomierini cietušo!

Pirmā palīdzība pie dzīvībai bīstamas asiņošanas

Asinis tek ar straumi vai strūklu, redzama asiņu peļķe vai asinīs samircis apģērbs.

1. Ja brūce ir rokā vai kājā:
 - Aizspied brūci ar pirkstu, plaukstu, dūri;
 - pacel roku, kāju uz augšu;
 - novieto cietušo guļus;
 - aizspied artēriju;
 - uzliec spiedošu pārsēju, tad atbrīvo nospiesto artēriju;
 - pārlicinies, vai asiņošana neturpinās. Ja tā turpinās, papildini spiedošā pārsēja konstrukciju ar vēl vienu spiedošu priekšmetu.
2. Ja brūce ir ķermenī, kaklā vai galvā:
 - aizspied brūci ar pirkstu, plaukstu, dūri un turi, līdz atbrauc palīdzība.
 - ja iespējams, brūces nospiešanai izmanto marli vai tīru audumu.
 - Žņaugis ir galējs līdzeklis, kuru izmantot, ja dzīvībai bīstamu asiņošanu nav izdevies apturēt ar citām metodēm; amputācijas traumu gadījumā, ja brūcē ir svešķermenis vai ja ir vaļējs lūzums.

Pirmā palīdzība termisku bojājumu gadījumā

1. Pārkaršana
 - novieto ēnā guļus ar paceltu galvgali;
 - atģērb;
 - dzesē pieri, kaklu, krūtis ar mitrām kompresēm;
 - dod dzert aukstus dzērienus;
 - vēdini, dzesē, radi gaisa plūsmu.

2. Apdegumi

- nodzēs degošo apģērbu;
- pēc iespējas ātrāk apdegušo vietu vismaz 10 minūtes dzesē ar aukstu ūdeni;
- novieto cietušo siltā vietā, neļaujot atdzist organismam;
- cietušā apģērbu uzmanīgi novelc, taču neplēs nost no ķermeņa piedegušos apģērba gabalus, ja iespējams, novelc apavus, gredzenus;
- neatver pūšļus;
- bojātos ādas rajonus tikai pārklāj ar tīru materiālu, vēlams ar folija segu, lai pārsienamais materiāls nepieliptu brūcei.

3. Atdzišana

- novieto cietušo siltā telpā vai aizvējā;
- novelc mitrās drēbes;
- sasedz ar siltām, sausām drēbēm;
- dod siltu, cukurotu dzērienu, bet ne alkoholu;
- nemasē, nesēdini, necel stāvus.

4. Apsaldējumi

- atģērb cieši piegulošas drēbes, apavus;
- ietin apsaldētās ķermeņa daļas sausā apģērbā;
- nemasē, nesildi apsaldētās vietas;
- dod siltus, cukurotus dzērienus, nedod alkoholu.

Pirmā palīdzība ķīmisko apdegumu gadījumā

1. Bojāta āda

- sauso vielu nopurini;
- skalo cietušo vietu ar tekošu ūdeni;
- pārsien ar tīru pārsēju.

2. Bojātas acis

- skalo ar tekošu ūdeni 20 minūtes;
- skalo tā, lai ūdens neskartu veselo aci;
- pārsien ar sausu pārsēju abas acis.

3. Bojāts gremošanas trakts.

- Bojājumi tiek iegūti ar skābēm, sārmēm, mazgāšanas līdzekļiem, benzīnu, šķīdinātājiem.
- Neizsauc vemšanu, nedod neko citu kā vēsu ūdeni – ne vairāk kā 200 ml!

4. Bojāti elpceļi

- pārvieto uz citu telpu;
- nodrošini svaigu gaisu.

Pirmā palīdzība saindēšanās gadījumā

1. Caur gremošanas traktu

- dod dzert siltu ūdeni 0,5 – 1, 0 l, izraisi vemšanu, visu atkārtojot 10 reižu pēc kārtas;
- savāc apkārt atrodamos medikamentus, citus pierādījumus, kas palīdzētu noteikt indi.

2. Caur elpceļiem

- pirms sniedz palīdzību, radi telpā caurvēju;
- dodies telpā ar saiti vai kāda cita palīga kontrolē, kas paliek svaigā gaisā.

- Bīsties eksplozijas, ja ir deggāzes, - neieslēdz un neizslēdz elektrību, nededzini atklātu uguni!

Pirmā palīdzība elektrotraumu gadījumā

1. Sargā sevi! Atslēdz strāvu!
2. Izsauc ātro medicīnisko palīdzību!

Pirmā palīdzība slīkšanas gadījumā

1. Pirms glāb slīkstošo, novērtē savu peldētprasmi!
2. Izsauc ātro medicīnisko palīdzību!

Pirmā palīdzība traumu gadījumā

1. Necenties atšķirt dažādos traumu veidus!
2. Vienmēr pieņem, ka trauma var būt lūzums!
3. Nekustini, nepārvieto, ja nedraud papildu briesmas dzīvībai, ja palīdzību sniegs profesionāļi!
4. Ja cietušie jāpārvieto uz drošu vietu, saglabā traumas radīto deformāciju. Padari nekustīgu vienu locītavu virs un vienu locītavu zem traumētās vietas!

Pirmā palīdzība amputāciju gadījumā

1. Apturi asiņošanu (cieši nosaitē brūci, žņaugš – galējs līdzeklis dzīvībai bīstamas asiņošanas apturēšanai).
2. Gādā par amputēto daļu – nemazgā to, ietin tīrā materiālā, ieliec plastikāta maisiņā, kuru ieliec otrā maisiņā ar ledu un aukstu ūdeni.

Pirmā palīdzība dzīvnieku izraisītos nelaiemes gadījumos

1. Dzīvnieku kostas brūces
 - Obligāti jāpotē pret trakumsērgu!
 - Mazgā ar ūdeni un ziepēm, pārsien ar sausu pārsēju.
2. Čūskas kodums
 - Neliec žņaugu, nesūc indi ar muti, negriez, nepiededzini!
 - Centies nekustināt sakosto ekstremitāti.
3. Piesūkusies ērce
 - Nesaspied ērci!
 - Neizmanto nekādas vielas, (eļļu, spirtu, ēteri) ērces izvilkšanai!
 - Ja iespējams, izvelc ērci ar diega cilpas palīdzību.
4. Insektu kodums mutes dobumā
 - Dod sūkāt ledu vai maziem malkiem aukstu dzeramo.
 - Bīstami, nekavējoties sauc palīdzību!

Pirmā palīdzība saskarsmē ar svešķermeņiem

1. **Elpceļos** – bīstami, iespējama smakšana! Uzsit vairākas reizes starp lāpstiņām. Lieto Heimliha paņēmienu – ar rokām, kas saliktas dūrē, aptver cietušo no mugurpuses, rokas

novieto starp nabu un vietu, kur savienojas ribu loki, izdari 6 – 10 rāvienus uz augšu un iekšu.

2. **Brūcē** – neizvelc svešķermeni! Vaļīgi pārsien brūci kopā ar svešķermeni. Nepieļauj svešķermeņa iespiešanu brūcē.

Cietušā transportēšana

1. Nekad neved cietušo nepiemērotā transporta līdzeklī!
2. Ved pats uz tuvāko slimnīcu, ja:
 - nevari izsaukt palīdzību;
 - ir slikti klimatiskie apstākļi.

Daudz cietušo vienlaikus

Uzskati, ka Tu esi vienīgais, kas kaut ko saprot un spēj palīdzēt. Rīkojies!

Slimības

1. Krampji
 - Nefiksē slimo, nemēģini atvērt sakostos zobus, neko neliec mutē!
 - Pēc lēkmes tīri muti!
2. Sāpes, žņaudzoša sajūta krūtīs -
 - palīdzi slimniekam ieņemt visērtāko stāvokli.
 - Dod slimniekam viņa paša jau zināmās zāles.
3. Sāpes vēderā -
 - Palīdzi slimniekam novietoties visērtākajā stāvoklī.
 - Nedod ēst, dzert, medikamentus.
4. Elpas trūkums -
 - Dod slimniekam viņa paša jau zināmās zāles.
 - nodrošini slimniekam mieru un svaigu gaisu.
5. Psihisks uzbudinājums -
 - saglabā mieru, iejaucies tikai tad, ja tas apdraud pašu slimnieku vai citus.
6. Cukura diabēts -
 - ja slimnieks ir pie samaņas, dod cukuru saturošus dzērienus, ēdienus.