

# PIRMĀ PALĪDZĪBA

---



# 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

---

- Sniegt zināšanas pirmās palīdzības sniegšanā;
- Iemācīt praktiski sniegt pirmo palīdzību cietušajiem un saslimušajiem.

# APMĀCĀMO MOTIVĀCIJA

---

- “Iemācies palīdzēt citiem, kad vajadzēs, citi palīdzēs Tev!”
- “Sniegt pirmo palīdzību ir vienkārši!!!”

# 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

---

1. Tūlītējie pasākumi
2. Palīdzības izsaukšana
3. Cietušā aprūpe
4. Ātrā palīdzība
5. Slimnīca

# 1. Tūlītējie pasākumi

---

Pasākumu komplekss, kas jāveic pirms palīdzības izsaukšanas, lai saglabātu cietušā vai saslimušā dzīvību:

- briesmu avota novēršana - gāzes noslēgšana, liesmu nodzēšana, elektrības atslēgšana, brīdinājuma zīmju uzstādīšana;
- dzīvības glābšanas pasākumi – asiņošanas apturēšana, elpināšana, sirds masāža.

## 2. PALĪDZĪBAS IZSAUKŠANA:

---

- Sauc pēc apkārtējo palīdzības;
- ĀP sauc cits, ne Tu! Tu proti palīdzēt!

### Kā izsaukt ātro palīdzību (ĀP)?

#### Zvani:

- **113** – Ātrās palīdzības dispečerdienests
- **112** – Glābšanas dienesta dispečerdienests;
- ĀP var izsaukt arī pa stacionāro tālruni – **03**

\* ĀP var izsaukt arī garāmgājēji vai garāmbraucēji.



# IZSAUCOT ĀP ZIŅOT:

---

- **kur** noticis negadījums;
- **kas** noticis;
- **cik** cietušo vai saslimušo;
- nepārtrauc sarunu, pirms to nav izdarījis dispečers.

\*Atgriezies pie cietušā un turpini sniegt palīdzību līdz ĀP ierašanās brīdim.

### 3. CIETUŠĀ APRŪPE

---

- pirmā palīdzība līdz ĀP ierašanās brīdim;
- sniedzot palīdzību, jārunā ar cietušo;
- psiholoģiskā palīdzība:
  - runā mierīgi, nomierinoši, bet pārliecinoši;
  - iepazīstini ar sevi;
  - uzklausi cietušo;
  - neatstāj cietušo vienu;
  - informē par savām (glābēja) darbībām;
  - informē cietušo par notiekošo;
  - uzturi vieglu kontaktu ar cietušā ķermeni;
  - neko nepārmē;
  - pasargā cietušo no ziņkārīgajiem;
  - paziņo cietušā radniekiem par notikušo.

Tev jādarbojas 1.-3. posmu ietvaros:

- 1. Tūlītējie pasākumi,
- 2. Palīdzības izsaukšana
- 3. Cietušā aprūpe

4. un 5. posmā darbojas mediķi:

- 4. ĀP
- 5. Slimnīca

# Atdzīvināšanas pasākumi

---



1. Pārliecinies par savu un apkārtējo drošību!
2. Pārbaudi cietušā samaņu: saudzīgi papurini cietušo aiz pleciem un skaļi uzrunā to!

# JA CIETUŠAIS REAĢĒ/ATBILD, TĀTAD IR PIE SAMANAS:

---

- Atstāj cietušo tādā pašā pozā, kādā atradi vai piedāvā cietušajam nogulties vēlamajā pozā;
- Nodibini kontaktu ar cietušo, mierini, nepārmet;
- Pasargā no apkārtējās vides iedarbības;
- Noskaidro, kas noticis un sniedz nepieciešamo palīdzību;
- ĀP – ja nepieciešams;
- aprūpē, mierini cietušo;
- atkārtoti pārbaudi cietušā samaņu.

**JA CIETUŠAIS NEREAGĒ/NEATBILD,  
TAD UZSKATI, KA VIŅŠ IR  
BEZSAMANĀ.**

**Sauc «PALĪGĀ!»**

- novieto cietušo uz muguras, uz cieta pamata;
- atbrīvo elpceļus, atliecot galvu un paceļot zodu;
- Pārbaudi elpošanu 10 sekundes.

# STABILĀ SĀNU POZA – JA CIETUŠAIS BEZSAMANĀ UN ELPO NORMĀLI

- Liec kādam izsaukt ĀP, vai izsauc pats;
- Atkārtoti pārbaudi cietušā elpošanu;



# JA CIETUŠAIS NEELPO VAI NEELPO NORMĀLI:

---

- Sirds masāža:
  - 30 sirds masāžas;
  - temps 100 – 120 reizes minūtē;
  - dziļums 5-6 cm.
  
- Elpināšana:
  - atbrīvo elpceļus un aizspied cietušā degunu;
  - katra elpināšana apmēram 1 sekundi;
  - tilpums – 500-600ml (mierīgas izelpas tilpums);

Masē un elpini attiecībā **30:2**

# ATDZĪVINĀŠANAS PASĀKUMUS VEIC LĪDZ:

---

- ierodas ĀP un pārņem cietušā atdzīvināšanu;
- cietušais sāk kustēties, atver acis un sāk normāli elpot;
- Tavi spēki izsīkst.

\* Ja pirmā elpināšana ir neveiksmīga – tad pirms nākošās elpināšanas:

- paskaties cietušā mutē un izņem visus redzamos svešķermeņus;
- pārbaudi, vai cietušā galva ir atliekta un zods pacelts;
- pārbaudi, vai ir aizspiests cietušā deguns;
- neveic vairāk kā 2 elpināšanas.

\* Ja nevari vai negribi izdarīt elpināšanu, veic tikai sirds masāžu – nepārtraukti, bez pauzēm.

\* Jebkurā nelaimes gadījumā, kad cietušais ir zaudējis samaņu, jārīkojas pēc atdzīvināšanas pasākumu principiem.

# Šoks

# ?

Asinstite necirkulē normāli



Nepietiekama skābekļa apgāde dzīvībai svarīgiem orgāniem



Iespējama nāve

# KAS VAR IZRAISĪT ŠOKU?

---

- asins zudums
- stipras sāpes

!!!Katrs nelaimes gadījums var izraisīt šoku un katrs šoks var izraisīt cietušā nāvi!!!

# KĀ ES VARU PALĪDZĒT?

---

- novērst vai maksimāli ierobežot šoka cēloni
- novietot cietušo guļus stāvoklī
- ĀP (113 vai 112)
- neļaut atdzist – pasargāt no apkārtējās vides iedarbības
- aprūpēt un nomierināt cietušo

# DZĪVĪBAI BĪSTAMA (STIPRA) ASIŅOŠANA

---

## Pazīmes:

- asinis tek ar straumi vai strūklu;
- redzams daudz asiņu;
- ar asinīm piesūcies apģērbs.

Jebkuras stipras asiņošanas gadījumā jārīkojas kā dzīvībai bīstamas asiņošanas gadījumā!

# KĀ ES VARU PALĪDZĒT?

---

- uzvelc rokās vienreiz lietojamos gumijas cimds vai cita ūdens necaurlaidīga materiāla izstrādājumus (piem. maisiņš);
- atbrīvo asiņojošo vietu no apģērba;
- aizspied brūci ar pirkstu, plaukstu vai dūri, ja iespējams izmantojot marles kompresi vai tīru drēbes gabalu;
- noguldi cietušo guļus ar asiņojošo vietu uz augšu;
- pārliedcinies, ka asiņošana ir apturēta.



# JA ASIŅOŠANA TURPINĀS:

---

- piespied brūci stiprāk, ja iespējams uzliekot vēl marles kompresi vai drēbes gabalu pa virsu esošajam;
- ĀP (113 vai 112);
- turi brūci aizspiestu līdz ĀP atbraukšanai;
- neļauj atdzist – pasargā no apkārtējās vides iedarbības;
- aprūpē un nomierini cietušo.

# STIPRA ASIŅOŠANA ROKĀ VAI KĀJĀ UN IR PIEEJAMI PĀRSIENAMIE MATERIĀLI.

- uzvelc rokās vienreiz lietojamos gumijas cimdus;
- atbrīvo asiņojošo vietu no apģērba;
- aizspied brūci, izmantojot marles kompresi vai tīru drēbes gabalu;
- noguldi cietušo guļus ar asiņojošo vietu uz augšu;
- uzliec spiedošu pārsēju;
- pārlicinies, ka asiņošana ir apturēta.
- ja asiņošana turpinās - papildini spiedošā pārsēja konstrukciju;
- pārlicinies, ka asiņošana ir apturēta.

# ŽŅAUGS

---

- žņaugis ir galējs līdzeklis, to dzīvībai bīstamas asiņošanas apturēšanai no rokas vai kājas izmanto tikai tad, ja brūces aizspiešana vai spiedošs pārsējs nav efektīvi vai nav iespējams tos izmantot.
- nepareizi uzlikts žņaugis var palielināt asins zudumu.
- žņaugu liek uz augšstilba vai augšdelma (virs asiņojošās vietas) – uz augšējās trešdaļas.

# Termiskie bojājumi

---

- pārkaršana
- apdegumi
- atdzišana
- apsaldējumi

# PĀRKARŠANA

## Veicinošie apstākļi:

- karstums;
- mitrums;
- nepietiekama šķidrums uzņemšana;
- bezvējš;
- neatbilstošs apģērbs;
- fiziska slodze.



# PALĪDZĪBA:

---

- novieto cietušo vēsākā vietā vai ēnā pusgulus;
- atgērb cietušo;
- mitrini ar vēsu ūdeni cietušā pieri, kaklu, krūtis;
- dot dzert vēsu ūdeni;
- vēdini, dzesē, radi gaisa plūsmu;
- ĀP, ja nepieciešams.

# Apdegumi

---

- Dzesē ar vēsu ( $15^{\circ}\text{C}$ - $25^{\circ}\text{C}$ ), tekošu ūdeni vismaz 10 minūtes;
- Neplēs nost no ķermeņa piedegušos apgērba gabalus;
- Nelieto ziedes, pūderus, dezinfekcijas līdzekļus;
- ĀP (113 vai 112) vai mediķu konsultācija;
- Pasargā no atdzišanas
- Aprūpē, nomierini;
- Saudzē apdeguma vietas.

# Sejas apdegumi

- Pieņem, ka ir arī elpceļu apdegums!!!
- **Nekavējoties jāsauc ĀP!**

## Ja aizdedzies apģērbs

- Degošu cilvēku nogāž zemē
- Noslāpē liesmu ar segu
- Vārti cietušo pa zemi
- Aplej cietušo ar ūdeni

Var lietot ugunsdzēsšanas ierīces, bet jāsaudzē seja!!!



# ATDZIŠANA

---

## Veicinošie apstākļi:

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

# PALĪDZĪBA:

---

- izsauc ĀP;
- novieto cietušo siltā telpā vai vismaz aizvējā;
- atbrīvo cietušo no mitrām drēbēm, apaviem;
- sasedz ar siltām, sausām drēbēm, un tad ietin folija segā;
- ja cietušajam nav traucēta apziņa, dod siltus, cukurotus dzērienus;
- atdzīvināšanas pasākumi, ja nepieciešams.

# APSALDĒJUMI

---

## Pazīmes:

- bāla āda;
- jušanas samazināšanās.

## Palīdzība:

- atgērb cieši pieguļošās drēbes, apavus;
- ietin apsaldētās ķermeņa sausā apgērbā;
- dod cietušajam dzert siltus, cukurotus dzērienus;
- ĀP (113 vai 112).

**!! Nedod cietušajam alkoholu, nemasē, neberzē un nesildi apsaldētās vietas.**

---

# **Ķīmisko vielu izraisītie nelaiimes gadījumi**

# KĪMISKA VIELA UZ ĀDAS

---

## Palīdzība:

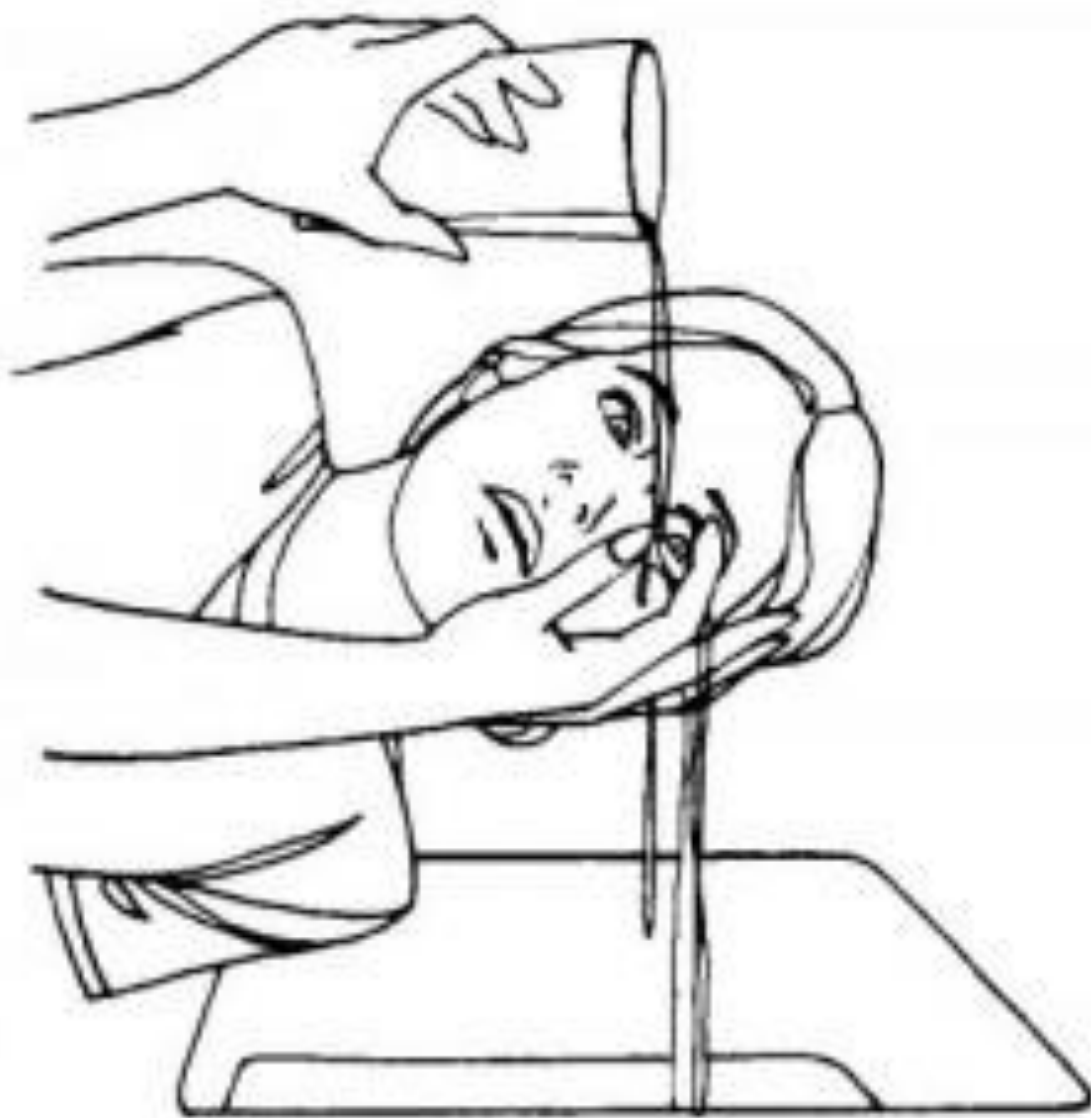
- sausu vielu nopurini;
- skalo cietušo vietu ar vēsu ( $15^{\circ}\text{C}$ - $25^{\circ}\text{C}$ ), tekošu ūdeni 20 minūtes;
- skalo tā, lai netek uz ne bojāto ādu;
- ĀP (113 vai 112);
- neļauj atdzist – pasargā to no apkārtējās vides iedarbības;
- aprūpē, nomierini cietušo.

# ĶĪMISKA VIELA ACĪ

---

## Palīdzība:

- skalo traumēto aci ar vēsu ( $15^{\circ}\text{C}$ - $25^{\circ}\text{C}$ ), tekošu ūdeni 20 minūtes;
- skalo tā, lai netecētu uz veselo aci;
- skalojot traumēto aci, turi to vaļā;
- ĀP (113 vai 112);
- pārsien ar sausu pārsēju abas acis;
- neļauj atdzist – pasargā to no apkārtējās vides iedarbības;
- aprūpē, nomierini cietušo.



# ĶĪMISKA VIELA GREMOŠANAS TRAKTĀ

---

## Palīdzība:

- ĀP (113 vai 112);
- dod izskalot muti;
- dod dzert vēsu ūdeni, bet ne vairāk kā 200 ml;
- neizsauc vemšanu!
- neļauj atdzist – pasargā to no apkārtējās vides iedarbības;
- aprūpē, nomierini cietušo;
- atdzīvināšanas pasākumi, ja nepieciešams.



# IEELPOTA ĶĪMISKA VIELA

---

Bīstami! Pārvietojies drošā attālumā (svaigā gaisā) no nelaiemes gadījuma vietas!

## Palīdzība:

- sargā sevi;
- ĀP (113 vai 112);
- nodrošini svaigu gaisu;
- aprūpē, nomierini cietušo;
- atdzīvināšanas pasākumi, ja nepieciešams.

# RĪCĪBA UGUNSGRĒKA LAIKĀ

- Tumsa
- Dūmi un gāzes
- Karstums



Atklātas liesmas gadījumā jārēķinās ar 30 sekundēm, lai nodzēstu ugunsgrēku vai glābtos pats!

# Atrodoties piedūmotās telpās

---

- Rāpo uz durvju pusi
- Pārbaudi vai durvis ir karstas

---

## Ja durvis ir karstas - Neatver!

- Durvju spraugas var aizbāzt ar mitriem dvielēm, segām, palagiem
- Rāpo uz loga pusi, nedaudz to paver un elpo svaigo gaisu, atrodoties zemu pie loga
- Nelec, ja esi augstāk par pirmo stāvu
- Liec apkārtējiem zināt, kur atrodiēs – izkar pa logu auduma gabalu.

---

## Ja durvis nav karstas – Lēnām tās atver!

- Atstāj dzīvokli, paņemot līdzī atslēgas
- Nemeklē degšanas perēkli
- Pamet māju pēc iespējas ātrāk
- Izmato tikai kāpnes, liftu nekad
- Kad esi drošībā, izsauc ugunsdzēsējus -112

\* Cietušā elpināšana nav bīstama glābējam.

---

# Elektrotraumas

# ZEMSPRIEGUMS (LĪDZ 1000 V)

---

## Palīdzība:

- sargā sevi!
- atslēdz strāvu!
- atdzīvināšanas pasākumi, ja nepieciešams;
- ĀP - vienmēr!



# AUGSTSPRIEGUMS (VIRS 100



## Palīdzība:

- sargā sevi!
- netuvojies nelaimes gadījuma vietai, sargies no soļa sprieguma un elektriskā loka izlādes;
- ĀP – vienmēr- informējot par augstspriegumu;
- atdzīvināšanas pasākumi, ja nepieciešams, tikai tad, kad ir atslēgta augstsprieguma strāva;



# ZIBENS IZRAISĪTĀS TRAUMAS

---

## Palīdzība:

- aizvelc cietušo no negadījuma vietas;
- atdzīvināšanas pasākumi, ja nepieciešams;
- vienmēr izsauc Ātro palīdzību.

\* Cietušais no zibens - nav bīstams glābējam!

# SLĪKŠANA

---

## Palīdzība:

- glāb cietušo tikai tad, ja tas neapdraud Tavu dzīvību;
- sargies no slīkstošā tvēriena;
- atdzīvināšanas pasākumi, ja nepieciešams;
- vienmēr izsauc Ātro palīdzību.

# Traumas

---

Brūces, sositumi, sastiepumi, izmežģījumi, lūzumi.

# BRŪCES

---

## Palīdzība:

- pārsien tikai ar sausiem, vēlams steriliem pārsējiem;
- nelieto ziedes, pūderus, dezinfekcijas līdzekļus.

---

# Roku un kāju traumas

Pazīmes - sāpes, deformācija, nespēja kustināt, pietūkums.

# TRAUMĒTS AUGŠDELMS VAI KĀJA

## Palīdzība:

- 1) nekustini, nepārvieto cietušo;
- 2) pārvieto tikai tad, ja draud briesmas dzīvībai;
- 3) saglabā traumas radīto deformāciju;
- 4) pārvietojot cietušo, saudzē augšdelmu vai kāju (ja nepieciešams pārvietot);
- 5) ĀP (113 vai 112);
- 6) neļauj atdzist cietušajam/pasargā to no apkārtējās vides iedarbības;
- 7) aprūpē, nomierini cietušo.

# TRAUMĒTS APAKŠDELMS

---

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

*\* Neliec šinu!*

# MUGURKAULA TRAUMAS

---

Situācijas, kas var izraisīt mugurkaula traumas:

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



# PALĪDZĪBA:

---

- 1) nekustini, nepārvieto cietušo!
- 2) pārvieto tikai tad, ja draud briesmas dzīvībai;
- 3) pārvietojot cietušo, saudzē mugurkaulu (ja nepieciešams pārvietot);
- 4) vienmēr izsauc Ātro palīdzību;
- 5) neļauj atdzist cietušajam/pasargā to no apkārtējās vides iedarbības;
- 6) aprūpē, nomierini cietušo;
- 7) atdzīvināšanas pasākumi, ja nepieciešams.

# VĒDERA TRAUMAS

---

## Palīdzība:

- 1) Novieto cietušo guļus ar valnīti zem ceļiem, vai saglabā cietušā saudzējošo pozu;
- 2) vienmēr izsauc Ātro palīdzību;
- 3) ja ir brūce, uzliec sterilu pārsēju;;
- 4) neļauj atdzist cietušajam/pasargā to no apkārtējās vides iedarbības;
- 5) aprūpē, nomierini cietušo.

*Necenties ievietot izkritušos orgānus atpakaļ vēderā un nedod ēst, dzert un medikamentus!*

# KRŪŠKURVJA TRAUMAS

---

## Palīdzība:

- 1) novieto cietušo pusguļus stāvoklī vai cietušajam ērtākajā pozā;
- 2) izsauc Ātro palīdzību;
- 3) ja ir brūce, uzliec sterilu pārsēju;
- 4) neļauj atdzist cietušajam/ pasargā to no apkārtējās vides iedarbības;
- 5) aprūpē, nomierini cietušo.

# GALVAS TRAUMAS

---

## Palīdzība:

- 1) novieto cietušo pusguļus vai cietušajam ērtākā pozā;
- 2) vienmēr izsauc Ātro palīdzību;
- 3) ja cietušais vemj, pagriez to uz sāniem;
- 4) ja ir brūce, uzliec sterilu pārsēju;
- 5) neļauj atdzist cietušajam/pasargā to no apkārtējās vides iedarbības;
- 6) aprūpē, nomierini cietušo.

# ASINOŠANA NO DEGUNA



# RĪCĪBA AUTOAVĀRIJAS VIETĀ

---

Novērtē situāciju, lai varētu veikt glābšanas darbus,  
neapdraudot sevi

- Savu automašīnu novieto drošā attālumā no negadījuma vietas
- Ieslēdz sava auto avārijas gaismas signālu

# RĪCĪBA AUTOAVĀRIJAS VIETĀ

---

- Paņem aptieciņu un avārijas zīmi
- Novieto avārijas zīmi nepieciešamajā attālumā
- Centies piekļūt cietušajam, atverot durvis

**! Jebkurā ceļu satiksmes negadījumā pieņem, ka cietušajam var būt traumēts mugurkauls!**

# RĪCĪBA AUTOAVĀRIJAS VIETĀ

---

- Izvērtē situāciju un cietušā stāvokli, ja nepieciešams, izsauc Ātro palīdzību
- Atstāj cietušo auto salonā, izņemot gadījumus kad:
  - ✓ Ir briesmas cietušā dzīvībai
  - ✓ Ir bezsamaņa
- Ja nepieciešams, saudzīgi izvelc cietušo ar “pērtiķa tvērienu”
- Sniedz nepieciešamo palīdzību.



# DROŠĪBA

---

!!! Atvērušies gaisa spilveni nav Tev bīstami,  
uzmanies, ja tie nav atvērušies.

# RĪCĪBA MOTOCIKLA AVĀRIJAS VIETĀ

**! Jebkurā ceļu satiksmes negadījumā pienem, ka cietušajam var būt traumēts mugurkauls!**

1. Nekustini, nepārvieto cietušo
2. Izsauc ĀP
3. Aizsargķiveri noņem ļoti uzmanīgi, saudzējot cietušā kaklu, tikai ja:
  - **ir bezsamaņa**
  - **ir asiņošana no ķiveres apakšas**
4. Palīdzi noņemt ķiveri, ja cietušais to grib
5. Sniedz nepieciešamo palīdzību.

# Amputācijas

---

Amputācija - ķermeņa daļas atrāvums

Amputācijas ir bīstamas ar draudošu šoku, spēcīgām sāpēm un /vai asiņošanu

# AMPUTĀCIJAS

---

## Palīdzība:

- 1) Uzvelc rokās gumijas cimds
- 2) Atbrīvo brūci no apģērba
- 3) Aizspied brūci ar pirkstu, plaukstu vai dūri, ja iespējams izmantojot marles kompresi vai tīru drēbes gabalu (ja iespējams uzliec pārsēju)
- 4) Noguldi cietušo ar asiņojošo vietu uz augšu
- 5) Pārlicinies, ka vairs neasiņo
- 6) Izsauc ĀP

# AMPUTĀCIJAS

---

- 7) neļauj atdzist cietušajam/pasargā to no apkārtējās vides iedarbības;
- 8) aprūpē, nomierini cietušo.
- 9) parūpējies par amputēto ķermeņa daļu

# RŪPĒJIES PAR AMPUTĒTO ĶERMEŅA DAĻU:

---

- Ietin to tīrā materiālā
- Ieliec nebojātā plastikāta maisiņā un cieši aizsien
- Maisiņu ievieto rezervuārā ar ledusūdeni vai ledusskapja siltākajā daļā (+4<sup>0</sup>)
- \* Nemazgā un neļauj sasalt vai sasilt amputētajai ķermeņa daļai!

Sazinies ar slimnīcas “Gaiļezers” Mikroķirurģijas centru  
dežūrārsts: 26618855;  
māsu postenis: 67042640.

# IZSISTS ZOBS

---

## Palīdzība:

- 1) Zobu var saglabāt, turot to vēsā pienā
- 2) Steidzami nepieciešama stomatologa konsultācija.

# Dzīvnieku izraisīti nelaimes gadījumi



# DZĪVNIEKU KOSTAS BRŪCES

\* Bīstami! Potenciālas trakumsērgas briesmas.

Palīdzība:

1) Ja brūce ir neliela, nav dzīvībai bīstama asiņošana, mazgā brūci ar ziepēm un ūdeni

2) Pārsien brūci

3) Izsauc ĀP

**!!! Trakumsērga nav ārstējama, bet no tās var pasargāt potēšanās tūlīt pēc dzīvnieka koduma!**

# ČŪSKAS KODUMS

---

## Palīdzība:

- 1) Izsauc ĀP
  - 2) Centies nekustināt sakosto ķermeņa daļu
  - 3) neļauj atdzist cietušajam/pasargā to no apkārtējās vides iedarbības;
  - 4) aprūpē, nomierini cietušo.
- \* Neliec žņaugu vai pārsējus, nesūc indi ar muti, negriez, nepiededzini.

# INSEKTU KODUMI MUTES DOBUMĀ

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

Palīdzība:

- 1) Vienmēr izsauc ĀP
- 2) Dod sūkāt ledu vai maziem malkiem aukstu dzeramo
- 3) Dzesē kaklu no ārpuses

# SVEŠKERMENIS ELPCELOS

---

# SVEŠĶERMENIS ELPCĒĻOS

---

\* Bīstami! Iespējama smakšana.

Palīdzība:

- 1) Ļauj cietušajam svešķermeni atklepot pašam
- 2) Ja cietušais netiek galā – palīdzi viņam!
- 3) Noliecot cietušā ķermeņa augšdaļu, uzsit 5 reizes starp lāpstiņām
- 4) Lieto Heimliha paņēmienu
- 5) Izsauc ĀP
- 6) Atdzīvināšanas pasākumi, ja nepieciešams.

## 5 sitieni starp lāpstiņām



## Heimliha paņēmiens



# SVEŠĶERMENIS BRŪCĒ

---

## Palīdzība:

1) Izsauc ĀP

2) Dzīvībai bīstamas asiņošanas apturēšanai no rokas vai kājas izmanto žņaugu

\* Neizvelc svešķermeni un nepieļauj svešķermeņa iespiešanu brūcē.

# DAUDZ CIETUŠO VIENLAICĪGI

---

- ! Uzskati, ka Tu esi vienīgais, kurš spēj palīdzēt
- Rīkojies!
- Saglabā mieru!
- Glābjot citus neriskē pats!



# RĪCĪBA:

---

- 1) izsauc ĀP
- 2) atrodi un organizē palīgus
- 3) sniedz pirmo palīdzību tiem, kas nekliedz (iespējama bezsamaņa)
- 4) sniedz pirmo palīdzību tiem, kas asiņo
- 5) staigājošos cietušos sapulcini atsevišķi un sniedz tiem nepieciešamo palīdzību
- 6) pasargā no apkārtējās vides iedarbības
- 7) aprūpē, nomierini cietušos
- 8) nomierini visus, neļauj izcelties panikai

---

# Slimības

# KRAMPJĪ

---

## Palīdzība:

Lēkmes laikā:

- 1) Sargā no iespējamām traumām
- 2) Pasargā cietušā galvu
- 3) Izsauc ĀP

Tikai pēc lēkmes veic atdzīvināšanas pakalpojumus, ja nepieciešams

\* Lēkmes laikā nefiksē slimo, nemēģini atvērt sakostos zobus un neko neliec mutē.

# SĀPES KRŪTĪS VAI ELPAS TRŪKUMS

---

## Palīdzība:

- 1) nodrošini saslimušajam mieru un svaigu gaisu
- 2) palīdzi ieņemt visērtāko ķermeņa stāvokli
- 3) palīdzi ieņemt viņa paša jau zināmās zāles
- 4) izsauc ĀP
- 5) neļauj atdzist/ pasargā no apkārtējās vides iedarbības
- 6) aprūpē, nomierini saslimušo
- 7) atdzīvināšanas pasākumi, ja nepieciešams

# SĀPES VĒDERĀ

---

## Palīdzība:

- 1) palīdzi ieņemt visērtāko ķermeņa stāvokli
- 2) izsauc ĀP
- 3) neļauj atdzist/ pasargā no apkārtējās vides iedarbības
- 4) aprūpē, nomierini saslīmušo

\* Nedod pretsāpju medikamentus, nesildi, nedod ēst vai dzert.

# CUKURA DIABĒTS

---

! Cukura līmeņa pazemināšanās asinīs var izraisīt dzīvībai bīstamu stāvokli.

!!! Apzini cukura diabēta slimniekus savu paziņu vidū!!!

## Palīdzība:

- 1) dod cukuru saturošus ēdienus vai dzērienus
- 2) izsauc ĀP
- 3) neļauj atdzist/ pasargā no apkārtējās vides iedarbības
- 4) aprūpē, nomierini saslimušo
- 5) atdzīvināšanas pasākumi, ja nepieciešams

\* Cukura aizvietotāji neder.

# INSULTS

---

**Insults** ir galvassmadzeņu bojājums, kura cēlonis ir asinsrites traucējumi galvas smadzenēs, kas apdraud saslimušā dzīvību:

Pazīmes:

- smaidot šķība viena sejas puse
- nevar pacelt abas rokas
- nevar atkārtot vienkāršu teikumu

---

Palīdzība:

- 1) Nekavējoties izsauc ĀP – ja ir vismaz 1 no pazīmēm
- 2) Neļauj atdzist, pasargā no apkārtējās vides
- 3) aprūpē, nomierini
- 4) atdzīvināšanas pasākumi, ja nepieciešams



# Glābēja drošība

---

- 1) Nebaidies sniegt palīdzību!
- 2) Esi piesardzīgs!
- 3) Atceries, ka cietušais var būt inficēts ar dažādām infekcijas slimībām!
- 4) Elpinot lieto masku!
- 5) Pārsienot lieto cimdus!