

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 pārlicinoši;
 - iepazīstini ar sevi;
 - uzklausi cietušo;
 - neatstāj cietušo vienu;
 - informē par savām (glābēja) darbībām;
 - informē cietušo par notiekošo;
 - uzturi vieglu kontaktu ar cietušā ķermeni;
 - neko nepārmet;
 - 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 cimds;
- 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 pusgūlus;
- 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°C - 25°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

ĶĪMISKA VIELA UZ ĀDAS

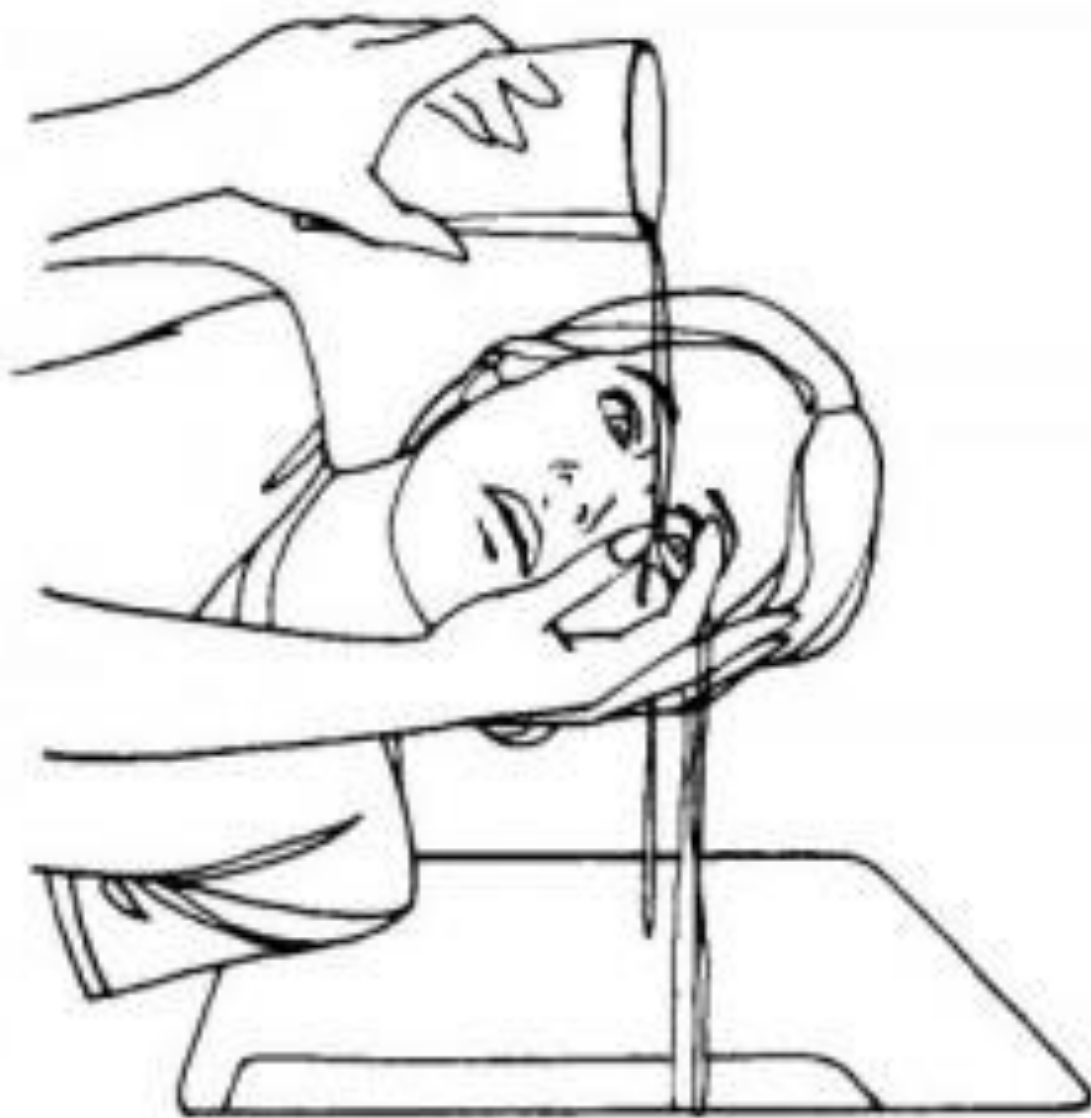
Palīdzība:

- sausu vielu nopurini;
- skalo cietušo vietu ar vēsu (15°C - 25°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°C - 25°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 ĶERMENĀ DAĻU:

- Ietin to tīrā materiālā
- Ieliec nebojātā plastikāta maisiņā un cieši aizsien
- Maisiņu ievieto rezervuārā ar ledusūdeni vai ledusskapja siltākajā daļā (+4⁰)
- * Nemazgā un neļauj sasalt vai sasilt amputētajai ķermeņa daļai!

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

IZSISTS ZOBŠ

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

KRAMPI

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!