

1. pielikums
Dienesta
11.09.2026
rīkojumam Nr. 1-3/2026/165

**Vadlīnijas pirmās palīdzības sniegšanā –
pamata zināšanas un prasmes**

SATURS

IEVADS	3
PIRMĀS PALĪDZĪBAS APTIECIŅAS SATURA MINIMUMS	4
RĪCĪBA NEGADĪJUMA VIETĀ	4
Glābšanas ķēdīte	4
ATDZĪVINĀŠANAS PASĀKUMI	8
Automātiskais ārējais defibrilators	11
STIPRA ASIŅOŠANA.....	12
Stipra asiņošana rokā vai kājā un ir pieejami pārsienamie materiāli	13
Amputācijas.....	14
Žņaugi.....	15
Asiņošana no deguna	15
Brūces bez stipras asiņošanas	15
TERMISKIE BOJĀJUMI.....	16
Pārkaršana	16
Apdegumi.....	17
Atdzišana	17
Apsaldējumi.....	18
ĶĪMISKO VIELU IZRAISĪTIE NELAIMES GADĪJUMI	19
Ķīmiska viela uz ādas.....	19
Ķīmiska viela acī.....	20
Ķīmiska viela gremošanas traktā	20
Ieelpota ķīmiska viela	20
ELEKTROTRAUMAS	21
Zemspriegums (līdz 1000 V)	21
Augstspriegums (virs 1000 V)	21
SLĪKŠANA	22
TRAUMAS	24
Roku un kāju traumas.....	24
Mugurkaula traumas	24
Krūškurvja traumas	25
Galvas traumas	25
CEĻU SATIKSMES NEGADĪJUMS	26
Autoavārija	26
Motocikla avārija	27
SVEŠĶERMEŅI	27
Svešķermenis elpceļos (Aizrīšanās).....	27
Svešķermenis ausī.....	28
SLIMĪBAS.....	28
Krampju lēkme	28
Sāpes krūtīs vai elpas trūkums.....	29
Stipras sāpes vēderā.....	29
Cukura diabēts.....	30
Alerģiska reakcija	30
Insults	31

Pirmās palīdzības pamatzināšanu apmācības programmas vadlīnijas aktualizēja Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienests (NMPD).

NMPD izsaka pateicību Miķelim Puķītim, Innai Orinskai, Mārim Briedim un pirmās palīdzības pasniedzējiem – instruktoriem un instruktoru palīgiem, kuru profesionālais ieguldījums būtiski veicināja dokumenta kvalitāti.

IEVADS

Pirmās palīdzības vadlīnijas Latvijā ir izstrādātas, lai nodrošinātu vienotu pieeju palīdzības sniegšanai ārkārtas situācijās, kad dzīvība vai veselība ir apdraudēta.

Pirmās palīdzības sniegšanas mērķis – novērst esošos un draudošos drošības riskus, sniegt pirmo palīdzību, izmantojot pieejamo aprīkojumu, un pieņemt lēmumu par zvanīšanu neatliekamajai palīdzībai vai glābšanas dienestam.

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 (Ārstniecības likuma 1. panta 13. apakšpunkts).

Neatliekamā medicīniskā palīdzība (turpmāk tekstā – Neatliekamā 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 (Ārstniecības likuma 1. panta 10. apakšpunkts).

Cietušais – persona, kurai radies veselībai vai dzīvībai bīstams stāvoklis un ir nepieciešama palīdzība.

Glābējs – persona, kura sniedz pirmo palīdzību cietušajam, t. sk. nodrošinot dzīvību glābjošas darbības, līdz ierodas Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienests vai citi dienesti.

Ikvienam Latvijas iedzīvotājam ir pienākums sniegt pirmo palīdzību cietušajam veselībai vai dzīvībai bīstamā stāvoklī, t. sk. piedaloties ceļu satiksmē (Ceļu satiksmes likuma 27. panta 1. apakšpunkts). Par cietušā atstāšanu bez palīdzības paredzēta kriminālatbildība (Krimināllikuma 141. pants).

Vadlīniju mērķis – nodrošināt vienotus pirmās palīdzības sniegšanas un apmācības standartus Latvijā, kas balstīti uz aktuālajiem zinātnes atzinumiem, ekspertu viedokļiem un Eiropas atdzīvināšanas vadlīnijām:

- *European Resuscitation Council Guidelines 2025: First aid*
- *European Resuscitation Council Guidelines 2025: Adult basic life support*

Apmācības programmā paredzēto praktisko iemaņu apmācība tiek veikta saskaņā ar NMPD apstiprinātiem pirmās palīdzības praktisko manipulāciju apmācības algoritmiem.

Nodaļās, kurās rīcības secība numurēta, tā jāievēro. Nodaļās, kurās numerācija netiek lietota, rīcības secība var tikt mainīta, ņemot vērā konkrētos apstākļus.

PIRMĀS PALĪDZĪBAS APTIECIŅAS SATURA MINIMUMS

Nr.p.k.	Pirmās palīdzības aptieciņas medicīnisko materiālu nosaukumi, izmēri, iepakojuma veids	Minimālais skaits
1.	Komplekta medicīnisko materiālu saraksts valsts valodā	1
2.	Vienreizlietojami cimdi iepakojumā	2 pāri
3.	Spraužamادات	4
4.	Šķēres (10 - 14 cm) ar noapaļotiem galiem	1
5.	Mākslīgās elpināšanas maska ar vienvirziena gaisa vārstuli iepakojumā	1
6.	Trīsstūrveida pārsējs (96 x 96 x 136 cm) iepakojumā	2
7.	Leikoplasts (2 - 3 cm) spolē	1
8.	Brūču plāksteri (dažādu izmēru) sterilā iepakojumā	15
9.	Tīklveida pārsējs Nr. 3 (40 cm)	3
10.	Folijas sega (viena puse metalizēta, otra spilgtā krāsā) iepakojumā	1
11.	Marles saites (4 m x 10 cm) sterilā iepakojumā	4
12.	Marles saites (4 m 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

Papildinot aptieciņu atbilstoši darba vides vai personiskām vajadzībām un riskiem, papildinājumu novieto blakus, atsevišķā iepakojumā (piem., somiņā).

RĪCĪBA NEGADĪJUMA VIETĀ

Vispārējie pamatprincipi:

- Sargā sevi!
- Saglabā mieru!
- Novērtē situāciju, tai skaitā esošās un draudošās briesmas!
- Rīkojies ātri, droši, mērķtiecīgi!
- Nebaidies no kļūdām!

Glābšanas ķēdīte

Darbības, kas tiek veiktas, lai palīdzētu cietušajam, sauc par glābšanas ķēdīti. Katra ķēdīte ir tikai tik stipra, cik stiprs ir tās vājākais posms.

Glābšanas ķēdīte sastāv no pieciem posmiem (1. attēls):

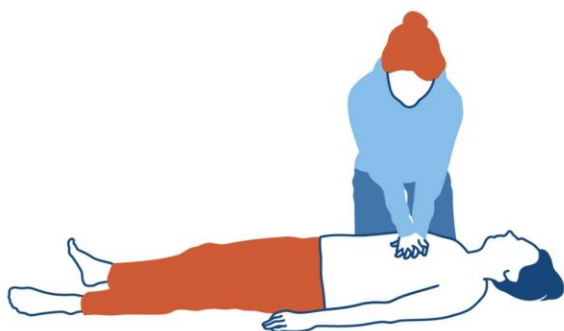
1. Tūlītējie pasākumi.
2. Palīdzības izsaukšana.
3. Palīdzības sniegšana.
4. Cietušā aprūpe.
5. Neatliekamā palīdzība.



1. Tūlītējie pasākumi



2. Palīdzības izsaukšana



3. Palīdzības sniegšana



4. Cietušā aprūpe



5. Neatliekamā palīdzība

1. attēls Glābšanas ķēdīte

1. Tūlītējie pasākumi

Tūlītējie pasākumi ir pasākumu komplekss, kas jāveic pirms zvanīšanas Neatliekamajai palīdzībai, lai novērstu apdraudējumus glābējam un izvērtētu cietušā vai saslimušā dzīvības apdraudējumu:

1. Glābēja drošība – novērtē vai palīdzības sniegšana tevi neapdraud. Ievēro drošību un pievērš uzmanību drošības zīmēm, informācijai, u. c. Ja iespējams, lieto aizsardzības līdzekļus, piemēram, ūdensnecauraidīgus cimdus, mākslīgās elpināšanas masku ar vienvirziena vārstuli u. c. Infekciju apdraudējuma gadījumā lieto mutes un deguna aizsegu sev un, ja iespējams, arī cietušajam. Palīdzības sniegšanu pārtrauc, ja konstatē, ka apkārtējā vide apdraud glābēju.
2. Ārēju briesmu novēršana, samazināšana – piemēram, gāzes noslēgšana, degoša apģērba nodzēšana, elektrības atslēgšana, brīdinājuma zīmju uzstādīšana u.c.
3. Cietušā vai saslimušā dzīvības apdraudējuma izvērtēšana:
 - a. Vai cietušais reaģē? Ja cietušais nereaģē/neatbild, uzskati, ka viņš ir bezsamaņā. Uzreiz zvani Neatliekamajai palīdzībai.
 - b. Ja redzi stipru asiņošanu, nekavējoties apturi to ar tiešu spiedienu vai spiedošu pārsēju.
 - c. Ja cietušais ir pie samaņas, nodrošini cietušā aprūpi.

2. Palīdzības izsaukšana

- Sauc pēc apkārtējo palīdzības. Neatliekamajai palīdzībai var zvanīt arī kāds cits, palīdzi cietušajam!
- Ja esi viens, zvani Neatliekamajai palīdzībai, izmantojot mobilā tālruņa skaļruni vai brīvroku sistēmu!



Kā izsaukt Neatliekamo palīdzību?

Zvani/sazinies:

- **112** – Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta (turpmāk – Glābšanas dienests) vienotais ārkārtas palīdzības izsaukumu numurs;
- Izmanto mobilo lietotni, piemēram, **112 Latvija** – dispečeram tiek nodoti arī zvanītāja atrašanās vietas dati (GPS koordinātes);
- Uz 112 iespējams aizsūtīt arī īsziņu, gadījumos, kad nav iespējams komunicēt mutiski.



Svarīgi!

- Savlaicīgi lejupielādē lietotni savā mobilajā telefonā.
- Atļauj lietotnei izmantot tālruņa atrašanās vietas datus.

Zvanot, ziņo:

- **KUR** noticis negadījums.
- **KAS** noticis.
- **CIK** cietušo vai saslimušo.



Svarīgi!

- Nepārtrauc sarunu, pirms to nav izdarījis dispečers.
- Atbildi uz dispečera jautājumiem, uzklausi padomus.
- Sniedz palīdzību līdz Neatliekamās palīdzības ierašanās brīdim.

3. Palīdzības sniegšana

- cietušā dzīvības glābšanas pasākumi;
- sniedzot palīdzību novērtē cietušo šādā secībā (cABC)*:
 - c (critical bleeding)** – stipra asiņošana. Ja redzi stipru asiņošanu, nekavējoties apturi to ar tiešu spiedienu vai spiedošu pārsēju.
 - A (Airways)** - Elpceļi. Pārbaudi, vai elpceļi ir brīvi (redzamos svešķermeņus izņem). Ja cietušais ir bezsamaņā, atliec galvu un pacel zodu, lai atbrīvotu elpceļus.
 - B (Breathing)** - Elpošana. Pārbaudi, vai cietušais elpo (redzot, dzirdot, jūtot).
 - C (Circulation)** – Asinsrite. Novērtē vai ir redzama asiņošana, ja ir apturi to. Ja cietušais neelpo, uzsāc atdzīvināšanas pasākumus un organizē automātiskā ārējā defibrilatora atnešanu (iesaistot blakus esošos), ja tuvumā tāds pieejams. Ja cietušais ir bezsamaņā un elpo normāli, novieto stabilā sānu pozā.
- turpini dzīvības glābšanas pasākumus kā aprakstīts nodaļā Atdzīvināšanas pasākumi;
- mugurkaula traumas gadījumā bez vajadzības nemaini cietušā pozu;
- citos gadījumos palīdzi ieņemt cietušajam ērtāko pozu vai to noguldi;
- palīdzības sniegšanai, ja iespējams, izmanto pirmās palīdzības aptieciņu.

* Starptautisks apzīmējums - cABC

Pašnāvības risks - ja ir aizdomas par pašnāvības (suicidālām) domām, tad:

1. Neatstāj vienu un nodibini kontaktu, piemēram, uzdodot ikdienišķus jautājumus.
2. Runā mierīgi un lēni, noskaidro kā cietušais jūtas - "Kā Tu jūties?", "Kādēļ Tu tā jūties?".
3. Noskaidro vai cietušajam ir domas par pašnāvību - "Vai Tev ir domas par pašnāvību?", "Kad?", "Kā?"
4. Izdari secinājumus - vai Tavas aizdomas ir pamatotas.
5. Sniedz emocionālu atbalstu, turpini sirsnīgu sarunu un piedāvā palīdzību - piezvanīt uz vienoto bezmaksas krīžu tālruni (116123), diennakts krīzes centru vai Neatliekamajai palīdzībai, vai organizēt vizīti pie psihiatra.
6. Novērs pašnāvības risku (ierobežo piekļuvi bīstamiem priekšmetiem un vielām).
7. Gadījumos, kad ir veikts paškaitējums, sniedz nepieciešamo palīdzību.



Svarīgi!

- Nepārtrauc runātāju un nenoliedz viņa sajūtas.
- Nelieto tādas frāzes kā "saņemies", "tas pāries", "es zinu, kā Tu jūties".

4. Cietušā aprūpe

Turpini sniegt pirmo palīdzību līdz Neatliekamās palīdzības darbinieki pārņem cietušo:

- bez pamatotas vajadzības nemaini cietušā pozu (augstas enerģijas trauma, atdzišana u.c. gadījumi);
- uzmanī, vai cietušā stāvoklis nepasliktinās;
- gādā par cietušā komfortu.

Pasargā cietušo no apkārtējās vides iedarbības:

- neļauj cietušajam atdzist (piemēram, apsedz vai ietin folijas (glābšanas) segā);
- pasargā no pārkaršanas (piemēram, pārvieto vēsākā vietā).

Nodrošini psiholoģisko atbalstu:

- runā mierīgi, nomierinoši, bet pārliecinoši;
- iepazīstini ar sevi;
- uzklausi cietušo;
- neatstāj cietušo vienu;
- informē cietušo par savām (glābēja) darbībām;
- informē cietušo par notiekošo (reālā pozitīvā informācija);
- uzturi vieglu kontaktu ar cietušā ķermeni;
- neko nepārmet;
- pasargā cietušo no ziņkārīgajiem;
- pajautā, vai nepieciešams kādam paziņot par notikušo.

5. Neatliekamā palīdzība

- Ja cietušais ir pie samaņas un nav dzīvību apdraudošas traumas vai asiņošanas organizē transportu uz tuvāko ārstniecības iestādi, kurā var saņemt steidzamu vai neatliekamu medicīnisko palīdzību.
- Nepārtrauc palīdzības sniegšanu līdz brīdim, kad Neatliekamās palīdzības darbinieki pārņem palīdzības sniegšanu.
- Ierodoties Neatliekamajai palīdzībai, uzklausi norādījumus un sniedz atbalstu, ja nepieciešams.

ATDZĪVINĀŠANAS PASĀKUMI

Jebkurā situācijā, kad cietušais zaudē samaņu, ir jāveic atdzīvināšanas pasākumi.



Kā rīkoties? (2.attēls)

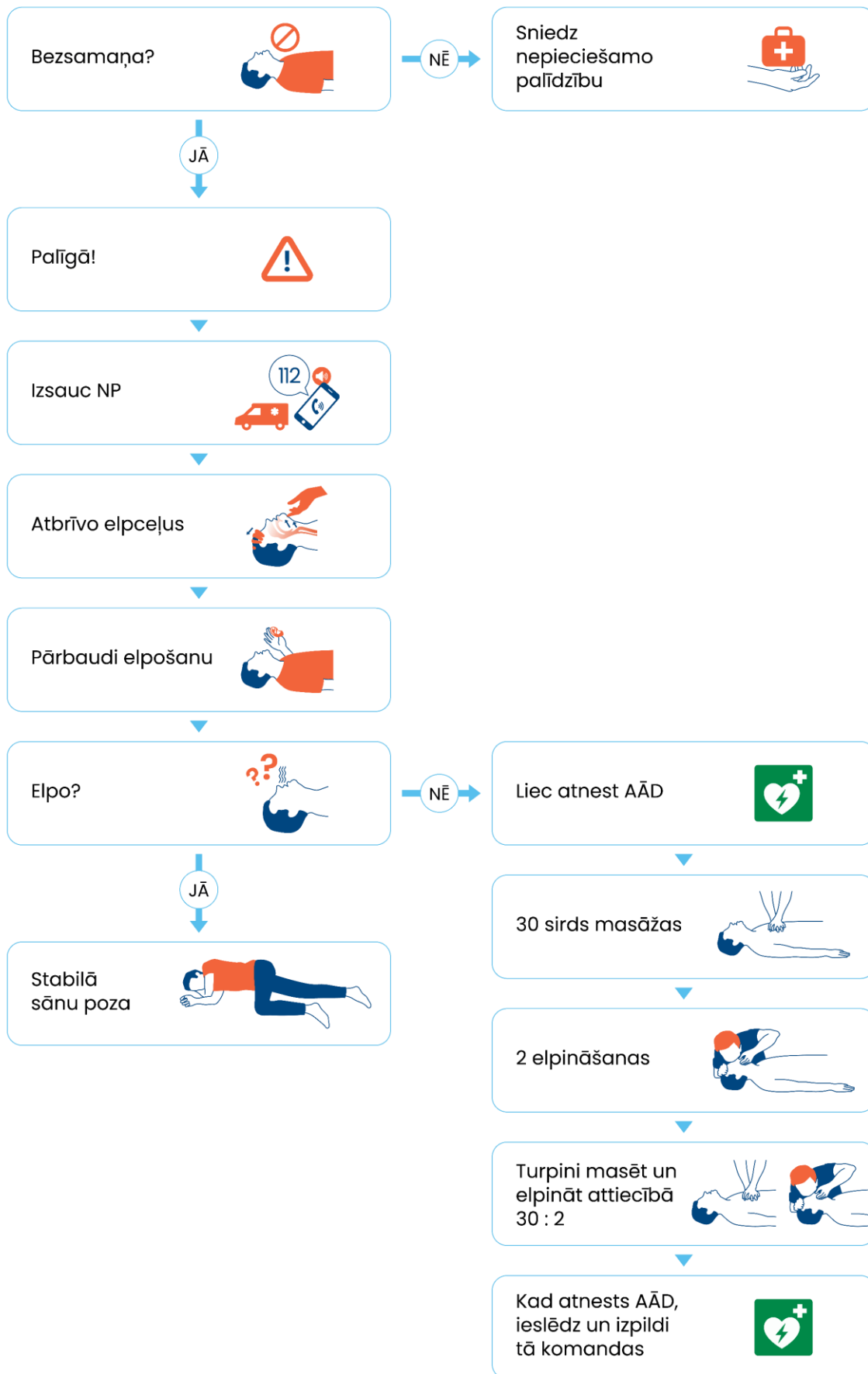
1. Pārliecinies par savu un apkārtējo **drošību**.
2. Pārbaudi cietušā **samaņu**: skaļi uzrunā cietušo un saudzīgi papurini to aiz pleciem:
 - ja cietušais atbild/reaģē (ir **pie samaņas**) – sniedz nepieciešamo palīdzību, nodrošini aprūpi;
 - ja cietušais nereaģē/neatbild, tad uzskati, ka viņš **zaudējis samaņu**.
3. **Sauc palīgā**.
4. Liec kādam zvanīt **Neatliekamajai palīdzībai** vai dari to pats, ja esi viens – izmanto mobilā tālruņa skajruni;

5. Novieto cietušo uz muguras.
6. **Atbrīvo elpceļus**, atliecot galvu un paceļot zodu.
7. Galvai atrodoties atliektā stāvoklī, **pārbaudi un novērtē elpošanu** redzot, dzirdot un jūtot ne ilgāk kā 10 sekundes.
8. Ja cietušais **elpo normāli**:
 - novieto cietušo **stabilajā sānu pozā**;
 - regulāri pārbaudi cietušā elpošanu un pasargā no atdzišanas.
9. Ja cietušais **neelpo** vai **neelpo normāli** (lēni, trokšņaini gārdzieni vai tikko nosakāma elpošana) – liec kādam atnest defibrilatoru.
10. Atbrīvo sirds masāžas vietu no apģērba, rokas novieto krūškurvja vidū un veic **30 sirds masāžas**.
11. Atbrīvo elpceļus un veic **2 elpināšanas** „mute mutē”.
12. Turpini **masēt un elpināt attiecībā 30 : 2**:
 - ja nevari vai neproti izdarīt elpināšanu, veic tikai sirds masāžu bez pārtraukuma.
13. Tiklīdz atnests **defibrilators**:
 - ieslēdz defibrilatoru, izpildi tā balss/vizuālās komandas.
14. Atdzīvināšanas pasākumus veic līdz:
 - ierodas Neatliekamā palīdzība un pārņem cietušā atdzīvināšanu;
 - cietušais sāk kustēties, atver acis un sāk normāli elpot;
 - tavi spēki izsīkst.



Svarīgi!

- Ja cietušajam ir stipra asiņošana, kas ir iespējama (acīmredzamais) bezsamaņas iemesls, pirms sirds masāžas uzsākšanas apturi to, izmantojot spiedošu pārsēju vai žņaugu.
- Sirds masāžu, kad vien iespējams, veic cietušajam atrodoties uz cieta pamata.
- Sirds masāžas temps ir 100 – 120 reizes minūtē (~2 reizes/sek.), dziļums 5 – 6 centimetri.
- Elpinot ieteicams lietot elpināšanas masku ar vienvirziena vārstuli.
- Nepārtrauc sirds masāžu ilgāk kā uz 10 sekundēm pat, ja šķiet, ka elpināšana neizdodas.
- Lietojot defibrilatoru, centies, lai pauzes starp sirds masāžu un darbībām ar defibrilatoru ir iespējami īsas.
- Ja ir vairāki glābēji, veicot atdzīvināšanas pasākumus, tie var mainīties, patērējot maiņai pēc iespējas mazāku laiku, un katrs veic atdzīvināšanas pasākumus 2 minūtes.
- Ja esi viens glābējs un redzi/zini par tuvumā esošu (1 minūtes laikā vari sākt lietot) automātisko ārējo defibrilatoru – paņem to!



2. attēls Pieaugušā atdzīvināšanas algoritms

Automātiskais ārējais defibrilators

Automātiskais ārējais defibrilators (turpmāk – AĀD, starptautiskais apzīmējums **AED**) ir pārnēsājama ierīce, ar kuru var noteikt sirds ritmu un iedarboties uz sirdi ar elektrisku izlādi (turpmāk – šoks), ja nepieciešams, lai dzīvībai bīstamas aritmijas (sirds kambaru fibrilācijas) gadījumā veiktu normāla sirds ritma un asinsrites atjaunošanu.

? Kā atrast AĀD?

- Seko norādēm un apzīmējumiem. (Pie AĀD būs šāds apzīmējums).

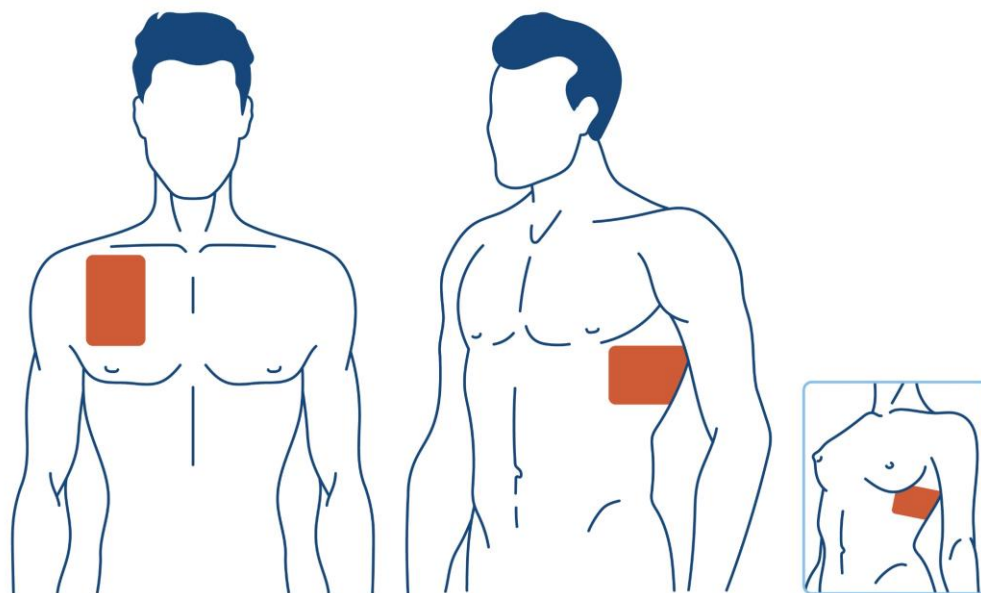


- AĀD atrašanās vietu saraksts un karte ir pieejama Zāļu valsts aģentūras mājaslapā.

Zvanot Neatliekamajai palīdzībai, zvana laikā dispečers informēs par AĀD atrašanās vietu un konsultēs par AĀD pielietošanu.

? Kā lietot AĀD?

1. AĀD jāieslēdz uzreiz, kā tas tiek atnests (atverot vāku vai nospiežot ieslēgšanas pogu).
2. Izpildi secīgi balss/vizuālās komandas.
3. Izņem no iepakojuma līmējamos elektrodus un uzlīmē tos uz cietušā kailā krūškurvja, kā norādīts uz elektrodu iepakojuma vai uz AĀD (3. attēls). Pirms līmēšanas izmanto AĀD aprīkojumā esošo skuvekli, lai attiecīgie cietušā ādas laukumi būtu bez apmatojuma.
4. Pārliecinies, ka elektrodi ir savienoti ar AĀD.
5. AĀD veiks sirds ritma analīzi. Nodrošini, lai neviens nepieskaras cietušajam.
6. Ja tiks veikts šoks, nodrošini, lai neviens nepieskaras cietušajam šoka laikā.
7. Pēc šoka izpildes:
 - turpini sirds masāžu un elpināšanu;
 - ja cietušajam parādās dzīvības pazīmes, rīkojies atbilstoši atdzīvināšanas pasākumiem;
 - elektrodus atstāj uz cietušā, tos noņem tikai Neatliekamās palīdzības darbinieki.
8. Ja šoks nav ieteicams vai netika veikts, uzreiz jāatsāk sirds masāža un elpināšana.
9. Turpini atdzīvināšanas pasākumus un seko AĀD komandām.



3. attēls Defibrilatora elektrodu pielīmēšanas vietas

Drošība darbā ar AĀD:

- AĀD nedrīkst pielietot sprādzienbīstamu vielu (piem., dabasgāze) vidē;
- Krūškurvja vietai, uz kuras līmē elektrodus, jābūt sausai un bez apmatojuma;
- Elektrodi nedrīkst savstarpēji saskarties vai pieskarties citiem priekšmetiem.
- Aizliegts izmantot AĀD ar redzamiem mehāniskiem bojājumiem.



Svarīgi!

- AĀD izmantošana neaizvieto atdzīvināšanas pasākumus!
- Ievērojot drošības pasākumus, AĀD nav bīstams palīdzības sniedzēja un cietušā dzīvībai un veselībai.
- Bērniem līdz 8 gadu vecumam vai 25 kg ķermeņa masas, ja iespējams, lieto bērnu režīmu un/vai bērnu elektrodus.
- AĀD uzglabāšanas komplektācijā ir pirmās palīdzības komplekts (šķēres, skuveklis, cimdi, elpināšanas maska).

STIPRA ASIŅOŠANA

Stipra asiņošana ir nekontrolēta ārēja asiņošana, kas īsā laikā var izraisīt dzīvībai bīstamu stāvokli vai nāvi. Stipra asiņošana tiek uzskatīta par dzīvībai bīstamu stāvokli, un tās apturēšana ir jāveic nekavējoties.

Kā tas var izskatīties?

- Asinis tek ar straumi vai strūklu.

- Redzams daudz asiņu.
- Ar asinīm piesūcies apģērbs.

Kā rīkoties?

1. Uzvelc rokās ūdensnecaurlaidīgus cimdus.
2. Atbrīvo asiņojošo vietu no apģērba.
3. Aizspied brūci un turi aizspiestu.
4. Noguldi cietušo guļus ar asiņojošo vietu uz augšu.
5. Sauc palīgā un / vai zvani Neatliekamajai palīdzībai.
6. Turi brūci aizspiestu līdz to pārņem Neatliekamās palīdzības darbinieki.
7. Aprūpē, nomierini cietušo.

Svarīgi!

- Kā cimdus aizvietotājus var izmantot ūdensnecaurlaidīga materiāla izstrādājumus (piem., plastikāta maisiņš).
- Brūci var aizspiestpielietojot tiešu spiedienu ar pirkstiem, plaukstu vai dūri. Ja iespējams, izmanto marles salveti vai tīru drēbes gabalu.
- Ja asiņošana turpinās, pārliecinies, ka spiediens tiek izdarīts tieši asiņošanas vietā, piespied brūci stiprāk, uzliekot vēl marles salveti vai drēbes gabalu virs esošā materiāla.
- Ja brūcē ir svešķermenis – neizvelc svešķermeni un nepieļauj svešķermeņa iespiešanos brūcē.

Stipra asiņošana rokā vai kājā un ir pieejami pārsienamie materiāli

Kā rīkoties?

1. Uzvelc rokās ūdensnecaurlaidīgus cimdus.
2. Atbrīvo asiņojošo vietu no apģērba.
3. Aizspied brūci un turi aizspiestu.
4. Noguldi cietušo guļus ar asiņojošo vietu uz augšu.
5. Sauc palīgā un / vai zvani Neatliekamajai palīdzībai.
6. Kad atnesti pārsienamie materiāli, uzliec spiedošo pārsēju.
7. Aprūpē, nomierini cietušo, pasargā no apkārtējās vides iedarbības.

Svarīgi!

- Ja liekas, ka asiņošana turpinās, papildini spiedošā pārsēja konstrukciju ar vēl vienu spiedošu priekšmetu vai izmanto tiešo spiedienu uz spiedošā pārsēja konstrukcijas.

Amputācijas

Amputācija ir trauma, kuras rezultātā pilnībā vai daļēji tiek atdalīta ķermeņa daļa (visbiežāk pirksts, plauksta, pēda, roka vai kāja) no pārējā ķermeņa ārēja mehāniska spēka iedarbības rezultātā.

? Kā rīkoties?

1. Sauc palīgā.
2. Uzvelc rokās ūdensnecaurlaidīgus cimdus.
3. Atbrīvo asiņojošo vietu no apģērba.
4. Aizspied brūci un turi aizspiestu.
5. Noguldi cietušo guļus ar asiņojošo vietu uz augšu.
6. Zvani Neatliekamajai palīdzībai.
7. Turi brūci aizspiestu līdz to pārņem Neatliekamās palīdzības darbinieki.
8. Ja iespējams, uzliec pārsēju amputācijas brūcei, to cieši nosaitējot.
9. Aprūpē, nomierini cietušo.
10. Rūpējies par pareizu amputētās daļas saglabāšanu.

! Svarīgi!

- Ja asiņošana turpinās, pārliecinies, ka spiediens tiek izdarīts tieši asiņošanas vietā, piespied brūci stiprāk, uzliekot vēl marles salveti vai drēbes gabalu virs esošā materiāla.

Ko darīt ar amputēto ķermeņa daļu? (4.attēls)

1. Ietin to tīrā, ar ūdeni samitrinātā materiālā.
2. Ieliec to nebojātā plastikāta maisiņā, sasienot iespējami tuvu amputētajai daļai.
3. Uzglabā to vēsumā.
4. Pieraksti laiku, cikos amputētā ķermeņa daļa tika iepakota un cietušā vārdu (informē par to ārstniecības personu).



1. Ietin to tīrā, ar ūdeni samitrinātā materiālā.



2. Ieliec to nebojātā plastikāta maisiņā, sasienot iespējami tuvu amputētajai daļai.



3. Uzglabā to vēsumā.



4. Pieraksti laiku, cikos amputētā ķermeņa daļa tika iepakota un cietušā vārdu (informē par to ārstniecības personu).



Svarīgi!

- Nemazgā amputēto ķermeņa daļu.
- Neļauj amputētai ķermeņa daļai sasalt vai sasilt.
- Vēsumu var nodrošināt plastikāta maisiņu ar amputēto ķermeņa daļu ievietojot, piemēram:
 - ledusskapja siltākajā daļā (optimālā temperatūra +4 0C);
 - rezervuārā (maisiņš, spainis u.c.) ar ledus un ūdens maisījumu.
- Pat ja nav iespējams nodrošināt vēsumu, tik un tā saglabā amputēto daļu, it īpaši pirkstu audiem ir augsta iespēja izdzīvot pat līdz 6 stundām.

Žņaugš

Žņaugš ir **galējs** līdzeklis dzīvību apdraudošas asiņošanas apturēšanai ekstremitātē, kas pilnībā aptur asins plūsmu rokā vai kājā, zemāk par žņauga uzlikšanas vietu.

Žņauga uzlikšanai lieto rūpnieciski ražotu žņaugu un ir nepieciešams apgūt prasmes tā lietošanā. Improvizētu žņaugu izmantošana nav ieteicama.

- Žņaugu uzliek 5–7 cm virs asiņojošās vietas. Ieteicams likt uz augšdelma vai augšstilba.
- Žņaugu nedrīkst likt uz locītavas.
- Žņaugu savelk griežot sprūdu, līdz asiņošana apstājas, un to nostiprina.
- Pieraksta žņauga uzlikšanas laiku redzamā vietā (uz žņauga vai cietušā pieres).
- Žņaugu pašrocīgi neatlaiž un nenovēl, to dara ārstniecības personas.
- Jāņem vērā, ka žņauga uzlikšanas process cietušajam ir sāpīgs.

Asiņošana no deguna



Kā rīkoties?

1. Uzvelc rokās ūdensnecaurlaidīgus cimds.
2. Liec cietušajam aizspiest un turēt asiņojošo nāsi aizspiestu.
3. Apsēdini cietušo.
4. Liec cietušajam noliekt galvu uz priekšu.
5. Pieliec aukstumu pie deguna un pakauša.
6. Ja asiņošana turpinās ilgāk par 20 minūtēm, zvani Neatliekamajai palīdzībai.

Brūces bez stipras asiņošanas



Kā rīkoties?

- Netīru nobrāzumu vai virspusēju brūci pirms pārsiešanas var noskalot ar tīru ūdeni.

- Pārsien tikai ar sausiem, vēlams steriliem pārsējiem.



Svarīgi!

- Nelieto ziedes, pūderus, spirtu saturošus dezinfekcijas līdzekļus.

TERMISKIE BOJĀJUMI

Pārkaršana

Pārkaršana var izraisīt smagus veselības traucējumus un ir bīstama cietušā dzīvībai.

Veicinošie apstākļi:

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

Ja ir minētie veicinošie apstākļi, tad palielinās pārkaršanas risks!

Pārkaršanas pazīmes:

- apjukums, uzbudinājums, neskaidra runa, aizkaitināmība;
- āda var būt gan nosvīdusi, gan sausa;
- slikta dūša un vemšana;
- sarkana vai bāla ādas krāsa;
- paātrināta elpošana;
- galvassāpes.



Kā rīkoties?

1. Gādā, lai cietušais pārtrauc jebkādu fizisku slodzi.
2. Nekavējoties pārvieto cietušo iespējami vēsākā vietā vai ēnā, novieto pusguļus.
3. Atgērb cietušo.
4. Ja cietušais spēj klausīt komandām, dod dzert vēsu dzērienu.
5. Atkārtoti mitrini ar vēsu ūdeni cietušā galvu, kaklu, krūtis.
6. Vēdini, dzesē, radi gaisa plūsmu.
7. Ja stāvoklis neuzlabojas 15 minūšu laikā, zvani Neatliekamajai palīdzībai.



Svarīgi!

- Ieteicamie dzērieni – minerālūdens, ūdens, sula, piens ar samazinātu tauku saturu. Ja pieejami, vēlams lietot ogļhidrātu/elektrolītu dzērienus.
- Vēlams dod padzerties lēnām, maziem malkiem (vienā reizē ne vairāk kā 200 ml).

- Dzesēšanai var izmantot arī vēsa dzēriena pudeles, audumā ietītu ledu vai citus aukstus priekšmetus, liekot tos padusēs, cirkšņos un kakla rajonā.
- Nelietot alkoholu vai kofeīnu saturošus dzērienus, enerģijas dzērienus.

Apdegumi

Apdegums ir ādas un/vai dziļāko audu bojājums, ko izraisa augstas temperatūras, ķīmisku vielu, elektrības vai starojuma iedarbība.



Kā rīkoties?

1. Pārtrauc karstuma avota iedarbību. Ja aizdedzies apģērbs, nodzēs liesmu.
2. Pēc iespējas ātrāk apdegušo vietu dzesē ar vēsu vai aukstu (ne ledainu) ūdeni vismaz 20 minūtes. Ja iespējams, lej ūdeni starp apģērbu un ādu.
3. Dzesēšanas laikā uzmanīgi atbrīvo traumēto ķermeņa daļu no apģērba, apaviem un gredzeniem. Neplēs nost pielipušos apģērba gabalus.
4. Ja apdegums lielāks par cietušā plaukstu, zvani Neatliekamajai palīdzībai.
5. Apdegumu brīvi pārklāj ar marles salveti, pārtikas plēvi vai folijas (glābšanas) segu.
6. Aprūpē, nomierini cietušo.



Svarīgi!

- Plašu apdeguma laukumu dzesēšana var izraisīt ķermeņa atdzišanu. Šādā gadījumā samazini dzesēšanas ilgumu vai lieto vēsu, bet ne aukstu ūdeni.
- Sejas apdegumu gadījumā vienmēr apdeg elpceļi. Elpceļu apdegumu gadījumā vienmēr zvani Neatliekamajai palīdzībai, jo draud smakšana.
- Ja aizdedzies apģērbs, cietušais pēc iespējas ātrāk jādabū guļus. Degošu apģērbu nodzēs, noslāpējot liesmu ar segu (sākot no galvas), vārtot cietušo pa zemi vai aplejot ar ūdeni. Apģērba dzēšanai vari lietot arī ugunsdzēsšanas aparātus. Strūklku virza no sejas puses uz leju, saudzējot cietušā seju.
- Nepārplēs apdeguma radītos pūšļus.
- Sniedzot pirmo palīdzību, nelieto ziedes, pūderus, dezinfekcijas līdzekļus.

Saules apdegumu gadījumā:

1. Pārtrauc tiešu saules staru iedarbību.
2. Atvēsini apdegušo vietu ar vēsu (ne ledainu) ūdeni 20 minūtes.
3. Uzklāj mitrinošu līdzekli, kas paredzēts saules apdegumu iedarbības mazināšanai.
4. Lieto vairāk šķidruma nekā ikdienā (2–3 litri dienā).
5. Ja ir redzami pūšļi, ir stipras sāpes vai drudzis dodies uz tuvāko ārstniecības iestādi.

Atdzišana

Atdzišana var izraisīt smagus veselības traucējumus un ir bīstama cietušā dzīvībai.

Veicinošie apstākļi:

- aukstums;
- mitrums;
- vējš;

- alkohols;
- neatbilstošs apģērbs;
- nekustīgums/nespēja kustēties.

Ja ir minētie veicinošie apstākļi, tad palielinās atdzišanas risks!

Vieglas atdzišanas pazīmes:

- drebuļi;
- koordinācijas traucējumi;
- apjukums;
- bāla, auksta āda.

Kā rīkoties?

1. Pavadi cietušo uz siltu telpu, ja iespējams siltuma avota tuvumā.
2. Atbrīvo cietušo no mitrām drēbēm, apaviem.
3. Palīdz uzvilkt sausas drēbes, sasedz ar siltām segām.
4. Dod siltus, cukurotus dzērienus.
5. Ja 30 minūšu laikā stāvoklis neuzlabojas, zvani Neatliekamajai palīdzībai.

Dzīvībai bīstamas atdzišanas pazīmes:

- muskuļu stīvums;
- lēna elpošana;
- izteikts apjukums;
- zilgana āda.

Kā rīkoties?

1. Zvani Neatliekamajai palīdzībai.
2. Novieto cietušo siltā telpā vai vismaz aizvējā. Noguldot cietušo, uz zemes novieto izolējošo slāni (piemēram, segu).
3. Ja iespējams, atbrīvo cietušo no mitrām drēbēm, apaviem.
4. Sasedz ar sausām drēbēm, un tad ietin folijas (glābšanas) segā.
5. Ja cietušajam nav traucēta apziņa, dod siltus, cukurotus dzērienus.

Svarīgi!

- Nedod cietušajam alkoholu!
- Cietušo ar traucētu apziņu lieki nekustini, neberzē rokas un kājas, nesēdini, necel stāvus.

Apsaldējumi

Apsaldējumi ir vietējie audu bojājumi, kuri rodas zemas temperatūras ietekmē. Visbiežāk apsaldējumi skar ausis, seju, degunu, roku un kāju pirkstus. Apsaldējumi bieži rodas kopā ar atdzišanu.

Pazīmes, kas liecina par apsaldējumu:

- bāla āda,
- apsaldējuma pūšļi,
- jušanas samazināšanās,
- dedzinošas vai durstošas sāpes,
- robeža starp veselo un apsaldēto ķermeņa daļu nav skaidri nosakāma.

Kā rīkoties?

1. Nogādā siltā telpā.
2. Atgērb cieši pieguļošās drēbes, apavus.
3. Pārsien apsaldētās ķermeņa daļas ar sausu brīvu pārsēju vai ietin jebkurā sausā siltumizolējošā materiālā.
4. Dod cietušajam dzert siltus, cukurotus dzērienus.
5. Aprūpē, nomierini cietušo, neļauj atdzist.

Svarīgi!

- Neatliekamajai palīdzībai nepieciešams zvanīt, ja ir atdzišanas pazīmes. Citos gadījumos jāvērsas Valsts apdegumu centrā vai tuvākajā ārstniecības iestādē.
- Nedot cietušajam alkoholu!
- Uzmanīgi novelc (neplēšot nost pielipušos apgērba gabalus) no cietušā traumētās ķermeņa daļas apgērbu, apavus, gredzenus.
- Nemasē, neberzē un nesildi (pie sildītāja, uguns) apsaldētās vietas. Plaukstas var turēt savās padusēs.
- Nepārdur apsaldējuma radītos pūšļus – pārsien tos nespiežot.

ĶĪMISKO VIELU IZRAISĪTIE NELAIMES GADĪJUMI

Bīstami! Sargā sevi, sniedzot palīdzību!

Lai samazinātu risku saskarties ar ķīmiskām vielām, vēlams lietot ūdensnecaurļaidīgus cimdus vai cita ūdensnecaurļaidīga materiāla izstrādājumus (piem., plastikāta maisiņus).

Ķīmiska viela uz ādas

Kā rīkoties?

- Uzvelc rokās ūdensnecaurļaidīgus cimdus.
- Novelc ar ķīmisko vielu piesārņoto apgērbu.
- Sausu vielu pirms skalošanas notrauc.
- Skalo cietušo vietu ar lielu daudzumu vēsa, tekoša ūdens 20 minūtes.
- Zvani Neatliekamajai palīdzībai.
- Aprūpē, nomierini cietušo.



Svarīgi!

- Skalo tā, lai ūdens netek uz neskarto ādu.
- Nevelc nost cietušajam apģērbu pār galvu.

Ķīmiska viela aci



Kā rīkoties?

- Uzvelc rokās ūdensnecaurlaidīgus cimdus.
- Skalo traumēto aci ar lielu daudzumu vēsa, tekoša ūdens 20 minūtes.
- Zvani Neatliekamajai palīdzībai.
- Aprūpē, nomierini cietušo.



Svarīgi!

- Skalo tā, lai ūdens netecētu uz veselo aci.
- Skalojot traumēto aci, turi to vajā.
- Ja cietušais nēsā kontaktlēcas, skalojot aci, tās jāizņem.
- Pēc acs skalošanas ieteicams uzlikt pārsēju abām acīm.
- Ja nav iespējas izskalot traumēto aci, pārsēju neliec.

Ķīmiska viela gremošanas traktā



Kā rīkoties?

1. Zvani Neatliekamajai palīdzībai.
2. Dod izskalot muti ar ūdeni.
3. Dod dzert vēsu ūdeni, bet ne vairāk kā 200 ml.
4. Aprūpē, nomierini cietušo.



Svarīgi!

- Neizraisi vemšanu!
- Dot dzert ūdeni lēnām, maziem malciņiem.

Ieelpota ķīmiska viela

Pastāvot aizdomām par kaitīgu gāzveida ķīmisku vielu klātbūtni gaisā, netuvojies nelaimes gadījuma vietai.

Īpaši bīstami, ja cietušais atrodas slēgtā telpā, piemēram, kanalizācijas akā, pagrabā, tvertnē u. c.

Pārvietojies drošā attālumā (svaigā gaisā) no nelaimes gadījuma vietas!

Sniedz palīdzību cietušajam tikai gadījumos, kad cietušais pats izkļuvis no bīstamās vides.

Kā rīkoties?

- Zvani Glābšanas dienestam.
- Nodrošini cietušajam svaigu gaisu.
- Aprūpē, nomierini cietušo.

ELEKTROTRAUMAS

Elektrotrauma ir veselības traucējums, kas rodas, cilvēkam saskaroties ar elektrisko strāvu vai elektriskās strāvas iedarbības rezultātā.

Tā var izraisīt:

- ādas apdegumus;
- muskuļu bojājumus;
- sirds ritma traucējumus;
- elpošanas apstāšanos.

Zemspriegums (līdz 1000 V)

Zemspriegumu izmanto sadzīves elektroierīcēs un elektrotīklos.

Kā rīkoties?

1. Sargā sevi!
2. Atslēdz strāvu. Ja tas nav iespējams – netuvojies!
3. Sniedz nepieciešamo palīdzību.
4. Vienmēr zvani Neatliekamajai palīdzībai.

Svarīgi!

- Pat šķietami labvēlīga iznākuma gadījumā, cietušā stāvoklis vēlāk var būtiski pasliktināties.

Augstspriegums (virs 1000 V)

Augstspriegumu izmanto elektroenerģijas pārvadei lielos attālumos. Augstspriegums ir **joti bīstams cilvēkam**, tāpēc ar to drīkst strādāt tikai īpaši apmācīti speciālisti.

Par augstsprieguma elektrotraumu jādomā, ja cietušais atrodas augstsprieguma līnijas/ierīču tuvumā vai ir acīmredzams augstsprieguma līnijas/ierīču bojājums.

Kā rīkoties?

1. Sargā sevi!
2. Netuvojies negadījuma vietai, sargies no soļa sprieguma un elektriskā loka izlādes.
3. Zvani Glābšanas dienestam un informē par augstspriegumu.
4. Gaidi Glābšanas dienesta ierašanos un neļauj apkārtējiem tuvoties sprieguma zonai.
5. Kad atslēgta augstsprieguma strāva, sniedz nepieciešamo palīdzību.



Svarīgi!

- Arī zibens izraisīta trauma ir elektrotrauma. Cietušais pēc zibens spēriena nav bīstams glābējam. Vienmēr zvani Neatliekamajai palīdzībai.

SLĪKŠANA

Slīkšana ir dzīvībai bīstams stāvoklis, kas rodas, cilvēka elpceļos nonākot ūdenim vai citam šķidrumam.

Cilvēki visbiežāk slīkst, kad pārvērtē savus spēkus un peld pārāk tālu no krasta, dodas peldēties alkohola reibumā vai lieto nepiemērotas vai nelieto glābšanas vestes. Bērni visbiežāk slīkst pieaugušo nevērības dēļ, atstāti bez uzraudzības.

Lai pasargātu sevi un sev tuvos:

- ievēro vispārējos drošības noteikumus uz ūdens;
- peldies drošā un sev zināmā vietā;
- peldies vietā, kur tiek nodrošināta glābēju uzraudzība;
- pieskati bērnu esot viņam blakus (izstieptas rokas attālumā, dziļāk ūdenī nekā bērns).



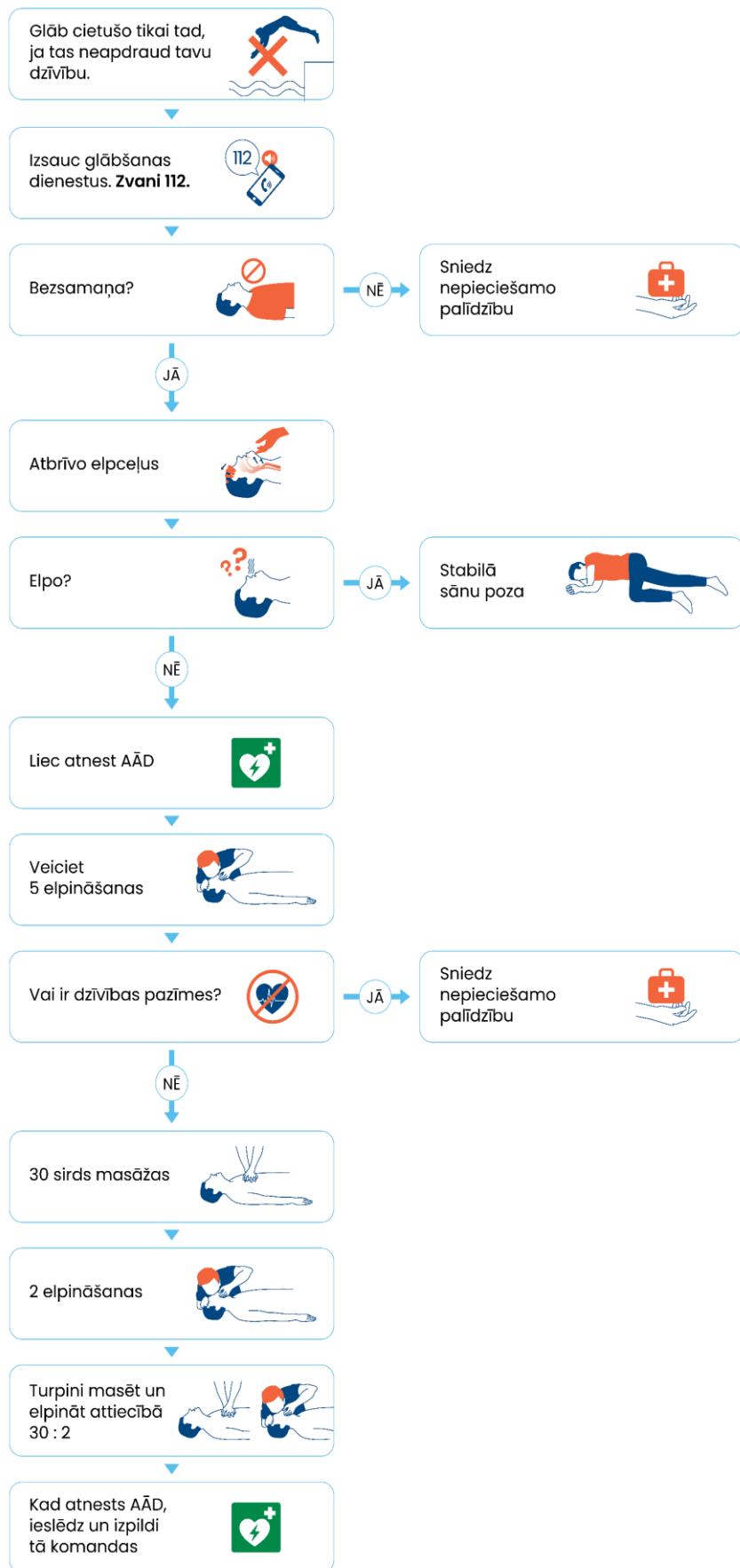
Kā rīkoties?

- Glāb cietušo tikai tad, ja Tava rīcība neapdraud Tavu dzīvību.
- Zvani Glābšanas dienestam.
- Ja cietušais neelpo vai neelpo normāli, veic 5 elpināšanas un tad uzsāc sirds masāžu un elpināšanu 30:2.
- Ja cietušais elpo, novieto stabilā sānu pozā un saglabā siltumu (piem. sasedz ar folijas (glābšanas) segu.



Svarīgi!

- Cilvēks ar traucētu apziņu var slīkt arī vannā, peļķē, dārza baseinā u. c.
- Pat šķietami labvēlīga iznākuma gadījumā cietušā stāvoklis vēlāk var būtiski pasliktināties.
- Ja cietušā glābšana apdraud tavu dzīvību, neej ūdenī, bet seko cietušā atrašanās vietai.
- Ja neesi apmācīts slīcēja glābšanai – aizsniedz cietušo ar kātu, zaru vai dvieli; pamet virvi vai peldošu priekšmetu.



5. attēls Atdzīvināšanas algoritms pēc slīkšanas

Roku un kāju traumas

Roku un kāju traumas rodas trieciena, kritiena vai cita ārēja spēka ietekmē.

Kā tas var izskatīties?

Cietušais sūdzas par sāpēm, iespējama deformācija, pietūkums, apgrūtinātas kustības.

Kā rīkoties?

Novērtē situāciju – vai cietušo iespējams nogādāt ārstniecības iestādē?

- Ja ir iespējams nogādāt:
 - Dari to saudzīgi.
 - Apakšdelma traumas fiksē izmantojot divus trīsstūrveida lakatiņus.
 - Saglabā traumas radīto deformāciju.
 - Aprūpē, nomierini cietušo.
- Ja nav iespējams nogādāt ārstniecības iestādē, zvani Neatliekamajai palīdzībai:
 - Nekustini, nepārvieto cietušo.
 - Saglabā traumas radīto deformāciju.
 - Aprūpē, nomierini cietušo.

Svarīgi!

- Necenties atšķirt dažādus traumu veidus. Pieņem, ka trauma var būt lūzums.
- Augšstilba traumas un redzamas deformācijas gadījumā pārvieto cietušo tikai tad, ja draud briesmas dzīvībai. Dari to saudzīgi, pieturot traumēto vietu.

Mugurkaula traumas

Mugurkaula trauma ir bojājums mugurkaulam vai tā nervu struktūrām, kas rodas trieciena, kritiena vai cita ārēja spēka ietekmē un var radīt nopietnus veselības traucējumus. Ja nelaimes gadījumu izraisījusi kāda no šādām situācijām, tad pieņem, ka cietušajam var būt traumēts mugurkauls:

- ceļu satiksmes negadījums;
- kritiens no augstuma;
- lēciens ūdenī.

Kā rīkoties?

1. Aicini cietušo nekustēties, negrozīt galvu.
2. Nekustini, nepārvieto cietušo pats! Neļauj cietušo kustināt citiem!

3. Zvani Neatliekamajai palīdzībai.
4. Aprūpē, nomierini cietušo.



Svarīgi!

- Pārvieto cietušo tikai tad, ja draud briesmas dzīvībai (tai skaitā, ja cietušais zaudē samaņu).
- Pārvietojot saudzē cietušā mugurkaulu.

Krūškurvja traumas

Krūšu kurvja trauma ir bojājums krūšu kurvja struktūrām (ribām, muskuļiem, plaušām vai sirdij), kas rodas trieciena, kritiena vai cita ārēja spēka ietekmē un var izraisīt elpošanas un/vai sirdsdarbības traucējumus.



Kā rīkoties?

1. Palīdzī/ļauj cietušajam ieņemt ērtāko ķermeņa pozu.
2. Ja ir brūce, pārklāj ar marles salveti.
3. Zvani Neatliekamajai palīdzībai.
4. Aprūpē, nomierini cietušo.



Svarīgi!

- Cietušajam ērtākā poza varētu būt pusguļus.
- Virspusējas brūces asiņošanu aptur to aizspiežot.

Galvas traumas

Galvas trauma ir galvas bojājums, kas rodas trieciena, kritiena vai cita ārēja spēka ietekmē, un var skart galvas ādu, galvaskausu vai smadzenes.



Kā rīkoties?

- Palīdzī / ļauj cietušajam ieņemt ērtāko ķermeņa pozu.
- Zvani Neatliekamajai palīdzībai.
- Ja cietušais vemj, pagriez viņu uz sāniem.
- Ja ir brūce, pārklāj ar marles salveti un piespied asiņojošo vietu.
- Aprūpē, nomierini cietušo.



Svarīgi!

- Cietušajam ērtākā poza varētu būt pusguļus.
- Neatliekamajai palīdzībai zvani vienmēr, jo arī šķietami labvēlīgas norises gadījumā cietušā stāvoklis vēlāk var būtiski pasliktināties.
- Virspusēju asiņošanu aptur, to saudzīgi aizspiežot.
- Ja izsists zobs un cietušais spēj klausīt komandām, liec izskalot muti ar aukstu ūdeni, ieliec kompresi un lūdz sakost zobus.
- Izsiso zobu transportēšanai ievieto aukstā govs pienā vai ietin pārtikas plēvē.
- Ja izsistais zobs tiek ievietots atpakaļ vienas stundas laikā, ir lielas izredzes zoba ieaugšanai.

CEĻU SATIKSMES NEGADĪJUMS

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



Kā rīkoties?

1. Apstādini savu automašīnu drošā vietā un attālumā no negadījuma vietas.
2. Ieslēdz savas automašīnas avārijas gaismas signalizāciju.
3. Uzvelc atstarojošo vesti, paskaties spoguļos pirms izkāp no automašīnas.
4. Paņem automašīnas aptieciņu, avārijas zīmi.
5. Novieto avārijas zīmi nepieciešamajā attālumā no negadījuma vietas.
6. Dodies uz negadījuma vietu.



Svarīgi!

- Uzmanies no garāmbraucošiem transporta līdzekļiem!
- Par ceļu satiksmes negadījumu uzskata arī notriektu gājēju, velosipēdistu un tamlīdzīgi.

Autoavārija



Kā rīkoties?

1. Ja nepieciešams, zvani Neatliekamajai palīdzībai.
2. Atstāj cietušo automašīnas salonā.
3. Nekustini, nepārvieto cietušo pats! Neļauj cietušo kustināt citiem!
4. Sniedz nepieciešamo palīdzību.
5. Aprūpē, nomierini cietušo.

Saudzīgi izvelc cietušo no automašīnas, ja:

- ir briesmas cietušā dzīvībai;
- ir bezsamaņa.



Svarīgi!

- Cietušā izvilkšanai ieteicams izmantot Rauteka paņēmieni.
- Uzmanies no gaisa spilveniem, kuri nav atvērušies. Atvērušies gaisa spilveni nav bīstami Tev un cietušajam.
- Ja avarējis elektriskais transporta līdzeklis, tad turpmākās darbības var veikt tikai, ievērojot elektrodrošības noteikumus (piem., izmanto speciālu aprīkojumu, uz rokām un citām ķermeņa daļām nedrīkst būt metāla priekšmeti (gredzeni, pulksteņi, ķēdītes u. c.)).

Motocikla avārija



Kā rīkoties?

- Ja nepieciešams, zvani Neatliekamajai palīdzībai.
- Nekustini, nepārvieto cietušo pats! Neļauj cietušo kustināt citiem!
- Aizsargķiveri noņem ļoti uzmanīgi, saudzējot cietušā kaklu, ja:
 - ir bezsamaņa;
 - ir asiņošana no ķiveres apakšas;
 - ir vemšana.
- Citos gadījumos aizsargķiveri atstāj galvā.
- Sniedz nepieciešamo palīdzību.
- Aprūpē, nomierini cietušo.

SVEŠĶERMENI

Svešķermenis elpceļos (Aizrīšanās)



Kā rīkoties?

1. Pajautā, vai cietušais ir aizrījies.
2. Ļauj cietušajam svešķermeni atklepot pašam.
3. Mudini cietušo klepot.
4. Ja cietušais vairs nespēj runāt un aktīvi klepot:
 - Sauc palīgā!
 - Noliec cietušā ķermeņa augšdaļu un veic 5 sitienus starp lāpstiņām.
 - Ja tas nepalīdz, veic 5 grūdienus pakrūtē.
 - Ja nepieciešams, turpini, pārmaiņus veicot sitienus starp lāpstiņām un grūdienus pakrūtē.
5. Zvani Neatliekamajai palīdzībai.



Svarīgi!

- Veicot sitienus starp lāpstiņām cietušā galvai jāatrodas zemāk par krūtīm.
- Ja veikti grūdieni pakrūtē, Neatliekamajai palīdzībai zvani vienmēr, jo arī šķietami labvēlīgas norises gadījumā cietušā stāvoklis vēlāk var būtiski pasliktināties.

Svešķermenis ausī



Kā rīkoties?

Ja auss ejā ir iekļuvis kukainis:

- iepilini ausī eļļu vai ūdeni, lai to noslīcinātu;
- neizmanto palīglīdzekļus svešķermeņa izņemšanai;
- ja nepieciešams, meklē medicīnisko palīdzību.



Svarīgi!

- Ausu tīrīšanai neizmanto vates kociņu, tas var nolūzt un palikt ausī.

SLIMĪBAS

Krampju lēkme

Kā tas var izskatīties? Cietušais pēkšņi nokrīt zemē. Ķermenis kļūst stīvs, sasprindzis. Raustīšanās, krampjainas kustības visā ķermenī.



Kā rīkoties?

- Krampju lēkmes laikā sargā cietušo no iespējamām traumām, īpaši pasargājot cietušā galvu.
- Zvani Neatliekamajai palīdzībai.
- Ja cietušais pēc lēkmes nav atguvis samaņu, pārbaudi elpošanu un veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.



Svarīgi!

- Atdzīvināšanas pasākumus neveic lēkmes laikā.
- Īpaši bīstami, ja lēkme ilgāka par 5 minūtēm vai lēkmes atkārtojas īsā laika periodā.
- Lēkmes laikā nefiksē cietušo, nemēģini atvērt sakostos zobus un neko neliec mutē.
- Pēc krampju lēkmes cietušais var būt apjucis, neatstāj vienu.

Sāpes krūtīs vai elpas trūkums

Sāpes krūtīs vai elpas trūkums var liecināt par dzīvībai bīstamiem veselības traucējumiem!

Kam pievērst uzmanību?

- spiedošas vai žņaudzošas sāpes krūtīs, bieži izstaro uz kreiso roku, plecu, apakšžokli;
- izteikta baiļu sajūta;
- elpas trūkums;
- sirdsklauves.



Kā rīkoties?

1. Pārtrauc fizisku slodzi.
2. Palīdzi cietušajam ieņemt viņa paša jau zināmās zāles.
3. Ja cietušā zāles nesniedz vēlamo efektu (nepaliek labāk) vai to nav, zvani Neatliekamajai palīdzībai.
 - Nodrošini cietušajam mieru un svaigu gaisu.
 - Palīdzi/Jauj cietušajam ieņemt ērtāko ķermeņa pozu.
 - Aprūpē, nomierini cietušo.



Svarīgi!

- Liec kādam savlaicīgi atnest defibrilatoru, lai nepieciešamības gadījumā varētu to lietot nekavējoties.

Stipras sāpes vēderā

Sāpju cēloni vēderā ir grūti noteikt. Sāpju iemesls var būt gan funkcionāli zarnu darbības traucējumi, gan akūtas vēdera dobuma orgānu slimības, kurām ir nepieciešama ķirurģiska palīdzība.



Kā rīkoties?

- Palīdzi/Jauj cietušajam ieņemt ērtāko ķermeņa pozu.
- Zvani Neatliekamajai palīdzībai.
- Aprūpē, nomierini cietušo.



Svarīgi!

- Cietušajam ērtākās pozas ir guļus uz muguras ar valnīti zem ceļiem vai guļus uz sāniem ar saliektiem ceļiem.
- Nedod medikamentus, nesildi vēderu, nedod ēst vai dzert.
- Neatkarīgi no sāpju esamības - vemšana ar melnu vai asiņainu saturu, vai vēdera izeja melnā krāsā var būt vēdera orgānu asiņošanas pazīme, kas apdraud cietušā dzīvību.
- Traumas gadījumā – ja ir brūce, pārklāj ar marles salveti.

Cukura diabēts

Cukura diabēta slimniekiem cukura līmenis var būt paaugstināts vai dažreiz strauji pazemināties.

Cukura līmeņa pazemināšanās asinīs var izraisīt dzīvībai bīstamu stāvokli.

Kā tas var izskatīties?

Slimnieka veselības stāvoklis var strauji pasliktināties/mainīties. Var būt reiboņi, ģīboņi, nervozitāte, neparasta izturēšanās: garastāvokļa svārstības, agresija, apjukums, koncentrēšanās spēju zudums, kā arī pazīmes, kas atgādina alkohola reibumu. Var pat attīstīties bezsamaņa.



Kā rīkoties?

- Ja diabēta slimnieks sāk justies slikti, bet spēj klausīt komandām un norīt – dod cukuru vai cukuru saturošus dzērienus, vai ļauj izšķīst mutē 2–4 glikozes vai dekstrozes tabletēm.
- Ja 15 minūšu laikā slimnieka stāvoklis uzlabojas, dod vieglu uzkodu (piemēram, maizes šķēli, cepumus).
- Ja pēc 15 minūtēm situācija neuzlabojas, zvani Neatliekamajai palīdzībai un atkārtoti dod cukuru vai cukuru saturošus dzērienus.
- Aprūpē, nomierini saslimušo.



Svarīgi!

- Apzini cukura diabēta slimniekus savu paziņu vidū.
- Vienā reizē dod 3–4 tējkarotes cukura ar ūdeni vai glāzi saldināta dzēriena (augļu sula, limonāde). Neizmanto cukura aizvietotājus, tie nepalīdzēs.

Alerģiska reakcija

Alerģisku reakciju biežāk izraisa pārtikas produkti un insektu kodumi.

Kā tas var izskatīties?

Izsitumi pa visu ķermeni, nieze, šķaudīšana, apgrūtināta elpošana, sejas, lūpu un/vai mēles pietūkums (tūska).



Alerģiska reakcija – kā rīkoties?

- Nomierini cietušo.
- Palīdz cietušajam ieņemt viņa paša jau zināmās zāles. Ja cietušajam ir savs adrenalīna autoinjektors, palīdz – atnes un iedod cietušajam.

- Ja cietušā zāles nesniedz vēlamo efektu (nepaliek labāk), zvani Neatliekamajai palīdzībai.

Insekta kodiens mutes dobumā – **kā rīkoties?**

1. Zvani Neatliekamajai palīdzībai.
2. Ja cietušajam ir savs adrenalīna autoinjektors, palīdzi – atnes un iedod cietušajam.
3. Dod turēt mutē ledus gabaliņu, ļaujot tam pakāpeniski izkust vai maziem malkiem dzert aukstu dzērienu.
4. Dzesē kaklu no ārpuses.
5. Aprūpē, nomierini cietušo.

Bīstami! Iespējama elpceļu nosprostošanās un smakšana tūskas dēļ.

Svarīgi!

- Alerģiska reakcija var attīstīties strauji.
- Adrenalīna autoinjektors jālieto atbilstoši instrukcijai uz ierīces.

Insults

Insults ir galvas smadzeņu bojājums, kura cēlonis ir asinsrites traucējumi galvas smadzenēs, kas apdraud cietušā dzīvību.

Kā tas var izskatīties?

Kustību vājums vienā ķermeņa pusē, notirpums, vājums, grūtības runāt vai saprast citu teikto, kā arī redzes traucējumi, reibonis, līdzsvara un koordinācijas traucējumi.

Kā rīkoties?

- Atpazīsti insultu un rīkojies pēc shēmas “**ĀTRI**”:
Ā – Atsmaidi (lūdz cilvēku pasmaidīt un novērtē, vai sejas vienā pusē acu vai mutes kaktiņš nav noslīdējis uz leju).
T – Turi (pārbaudi, vai cilvēks spēj vienlaikus pacelt un patstāvīgi noturēt abas rokas).
R – Runā (pārbaudi, vai cilvēks spēj runāt un pateikt vai atkārtot vienkāršu teikumu).
I – Izsauc (ja cilvēks nespēj veikt kaut vienu no šīm darbībām, nekavējoties zvani Neatliekamajai palīdzībai).
- Aprūpē, nomierini saslimušo.