

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

**Paplašinātās pirmās palīdzības 40 stundu
apmācības programmas vadlīnijas**

SATURS

IEVADS	4
PIRMĀS PALĪDZĪBAS APTIECIŅAS SATURA MINIMUMS	5
RĪCĪBA NELAIMES GADĪJUMU VIETĀ	6
Glābšanas ķēdīte.....	6
GLĀBĒJA DROŠĪBA	10
ATDZĪVINĀŠANAS PASĀKUMI	11
Atdzīvināšanas pasākumi bērnam.....	14
Atdzīvināšanas pasākumi zīdaiņim.....	15
Automātiskais ārējais defibrilators.....	18
Ģibonis	20
Soks.....	20
STIPRA ASIŅOŠANA.....	21
Stipra asiņošana rokā vai kājā un ir pieejami pārsienamie materiāli.....	22
Amputācijas	22
Žņaugis	24
Asiņošana no deguna.....	24
Asiņošana pēc izsista zoba	25
TRAUMAS	25
Šāvienu un sprādzienus izraisītas traumas	25
Slēgta ekstremitāšu trauma (roku, kāju traumas)	26
Vaļēja ekstremitāšu trauma.....	27
Galvas trauma	28
Slēgta krūškurvja trauma.....	28
Vaļēju krūškurvja brūču apstrāde	29
Vēdera traumas	29
Mugurkaula trauma	30
Saspieduma trauma	31
TERMISKIE BOJĀJUMI.....	31
Pārkaršana	31
Apdegumi	32
Rīcība ugunsgrēka laikā	33
Atdzišana	34
Apsaldējumi	35
ĶĪMISKO VIELU IZRAISĪTIE NELAIMES GADĪJUMI	36
Ķīmiska viela uz ādas	36
Ķīmiska viela acī	37
Ķīmiska viela gremošanas traktā	37
Ieelpota ķīmiska viela	38
ELEKTROTRAUMAS	38
Zemsprieguma elektrotraumas	38
Augstsprieguma elektrotraumas.....	39

Zibens trauma	40
SLĪKŠANA	40
DZĪVNIEKU IZRAISĪTI NELAIMES GADĪJUMI	43
Dzīvnieka kosta brūce.....	43
Čūskas kodums.....	43
Insekta dzēliens mutes dobumā	44
Piesūkusies ērce	44
CEĻU SATIKSMES NEGADĪJUMS	44
Autoavārija	45
Motocikla avārija	45
SVEŠĶERMENĪ	46
Svešķermenis elpceļos pieaugušajam (Aizrīšanās).....	46
Svešķermenis elpceļos bērnam	46
Svešķermenis elpceļos zīdaiņim	47
Svešķermenis brūcē	48
Svešķermenis acī	48
Svešķermenis ausī	48
Svešķermenis degunā.....	49
SLIMĪBAS.....	49
Krampju lēkme	49
Sāpes krūtīs vai elpas trūkums	50
Astmas lēkme.....	51
Anafilakse	51
Stipras sāpes vēderā	52
Cukura diabēts	52
Insults	53
CIETUŠO ŠĶIROŠANA.....	54

Pirmās palīdzības paplašinātās 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 paplašinātās apmācības programmas vadlīnijas Latvijā ir izstrādātas, lai nodrošinātu vienotu pieeju palīdzības sniegšanai ārkārtas situācijās, kad dzīvība vai veselība ir apdraudēta. Pirmās palīdzības sniegšanu var ietekmēt vairāki faktori: vide, resursu pieejamība, pirmās palīdzības sniedzēja zināšanas un prasmes, epidemioloģisko un glābēja drošību ietekmējošie faktori, kā arī ārējo normatīvo aktu prasības.

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 cietušajiem (saslimušajiem) dzīvībai vai veselībai kritiskā stāvoklī savu zināšanu un iespēju apjomā sniedz personas ar kvalifikāciju medicīnā vai bez tās neatkarīgi no sagatavotības un ekipējuma (Ārstniecības likuma 1. panta 13. apakšpunkts).

Neatliekamā medicīniskā palīdzība (turpmāk – 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 cietušo pārņem NMPD 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, pirmās palīdzības pasniedzēju instruktora palīgu un instruktoru viedokļiem un Eiropas atdzīvināšanas vadlīnijām:

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

Glābējs, sniedzot pirmo palīdzību, rīkojas glābšanas ķēdītes ietvaros līdz NMPD ierašanās brīdim:

1. Novērtē un atpazīst pirmās palīdzības pasākumu nepieciešamību slimības vai traumas gadījumā.

2. Sniedz palīdzību, izmantojot zināšanas un prasmes, ievērojot drošības prasības un ierobežojumus.

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

Apmācības mērķis ir nodrošināt Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta, Valsts policijas amatpersonām ar speciālajām dienesta pakāpēm, pašvaldības policijas darbiniekiem un glābējiem uz ūdens, un citiem speciālistiem nepieciešamās paplašinātās pirmās palīdzības apmācības programmā ietvertās zināšanas un prasmes.

Paplašinātās pirmās palīdzības apmācībā var iekļaut papildu prasmju un zināšanu apguvi, kas nepieciešamas apmācāmo personu vai dienesta vajadzībām, t. sk., darbam ar papildu medicīnisko aprīkojumu, kurš nepieciešams attiecīgā dienesta uzdevumu izpildei. Šādos gadījumos apmācības programma tiek papildināta ar papildu tēmām un mācību stundām. Par papildus zināšanu apguves programmas sagatavošanu un saskaņošanu ar NMPD ir atbildīga apmācītājorganizācija, kura realizēs šo programmu, t. sk., nodrošinās medicīniskā aprīkojuma izmantošanu paplašinātās pirmās palīdzības sniegšanas apmācībā saskaņā ar ražotāja lietošanas instrukcijām.

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 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

Pildot dienesta pienākumus, pirmās palīdzības aptieciņas saturu ieteicams papildināt ar vienreizlietojamo sejas masku, respiratoru bez vārsta FFP2 vai FFP3, rūpnieciski ražotu žņaugu, taktisko pārsēju un pretapdeguma speciālo pārsēju.

RĪCĪBA NELAIMES GADĪJUMU VIETĀ

Vispārējie pamatprincipi:

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

Glābšanas ķēdīte

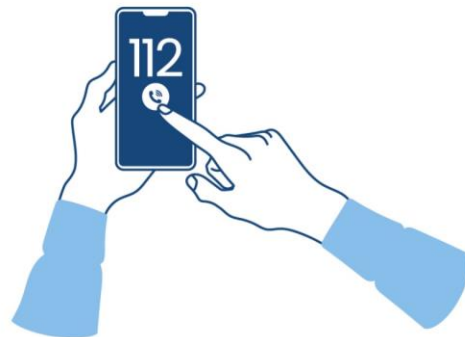
Glābšanas ķēdīte ir savstarpēji saistītu darbību secība, kas nodrošina savlaicīgu un efektīvu palīdzības sniegšanu cietušajam.

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

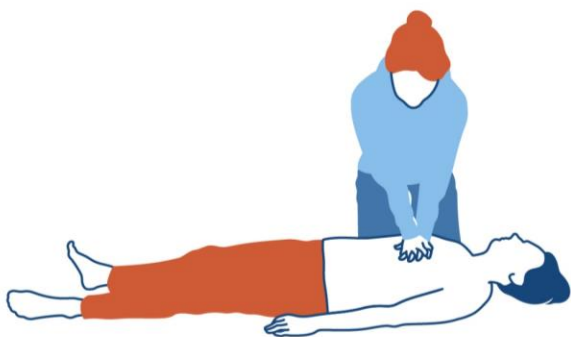
1. Tūlītējie pasākumi.
2. Palīdzības izsaukšana.
3. Palīdzības sniegšana.
4. Cietušā aprūpe.
5. Neatliekamā palīdzība.



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, vienreizlietojamus 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, bākuuguņu ieslēgšana 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

- Nodrošini efektīvu informācijas apriti ar operatīvajiem dienestiem. Ja nepieciešams, piesaisti apkārtējo palīdzību.
- Neatliekamajai palīdzībai var zvanīt arī kāds cits.



Kā izsaukt Neatliekamo palīdzību?

Informē/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!

- Nodrošini saziņas līdzekļu uzturēšanu darba kārtībā (baterijas, mitrums, temperatūra, mehāniski bojājumi).
- Nodrošini saziņu, izmantojot operatīvos saziņas līdzekļus (rācijas ar aizsargātu info kanālu).
- Savlaicīgi lejupielādē aplikāciju savā mobilajā telefonā.

Zvanot Neatliekamajai palīdzībai, informē un ziņo:

- **KUR** noticis negadījums;
- **KAS** noticis;
- **CIK** liela apjoma negadījums (t. sk. cietušie);
- par bīstamiem faktoriem notikuma vietā.



Svarīgi!

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

3. Palīdzības sniegšana

- cietušā dzīvības glābšanas pasākumi;
- sniedzot palīdzību novērtē cietušo šādā secībā (cABCDE)*:
 - 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.
 - D (Disability)** – Neirológiskais stāvoklis. Novērtē apziņu - vai reaģē uz balsi, zina, kur atrodas. Ja cietušais pie samaņas, veic ĀTRI testu.
 - E (Exposure)** – Vispārēja apskate. Novērtē cietušā ķermeni (galvu, kaklu, krūškurvi, vēderu un ekstremitātes), vai nav traumu pazīmes, un pasargā no apkārtējās vides iedarbības (piem. izmatojot folijas (glābšanas) segu).
- 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 – cABCDE

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:

- palīdzi ieņemt cietušajam ērtāko pozu;

- bez pamatotas vajadzības nemaini cietušā pozu (augstas enerģijas trauma, atdzišana u.c. gadījumi);
- novieto cietušo atbilstoši gūtajai traumai;
- turpini sniegt palīdzību, vērtējot vai cietušā stāvoklis nepasliktinās;
- ar savu rīcību nekaitē cietušajam.

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:

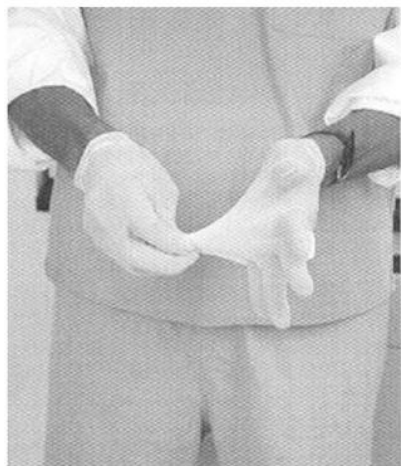
- runā mierīgi, nomierinoši, bet pārliecinoši;
- iepazīstini ar sevi;
- uzklausi cietušo;
- neatstāj cietušo vienu;
- informē cietušo par savām (glābēja) darbībām;
- informē cietušo par notiekošo (reālā pozitīvā informācija);
- uzturi vieglu kontaktu ar cietušā ķermeni;
- neko nepārmet;
- pasargā cietušo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

5. Neatliekamā palīdzība

- Ja cietušais ir pie samazas 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.

GLĀBĒJA DROŠĪBA

- Nebaidies sniegt palīdzību!
- Esi piesardzīgs!
- Novērtē situāciju – esošās un draudošās briesmas.
- Atceries, ka cietušais var būt inficēts ar dažādām infekcijas slimībām (HIV/AIDS, vīrusu hepatīts u. c.).
- Elpinot lieto masku (mākslīgās elpināšanas masku, poketmasku), elpināšanas maisu.
- Infekciju apdraudējuma gadījumā lieto vienreizlietojamo sejas masku sev un cietušajam.
- Sniedzot palīdzību, lieto vienreizlietojamus cimdus.
- Pēc palīdzības sniegšanas vienreizlietojamus cimdus novelk, ar rokām nepieskaroties to ārējai virsmai (2. attēls):



2. attēls

- Ja iespējams, pēc cimdu novilkšanas rokas mazgā ar ziepēm vai apstrādā ar dezinfekcijas līdzekli.

ATDZĪVINĀŠANAS PASĀKUMI

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



Kā rīkoties? (3. attēls)

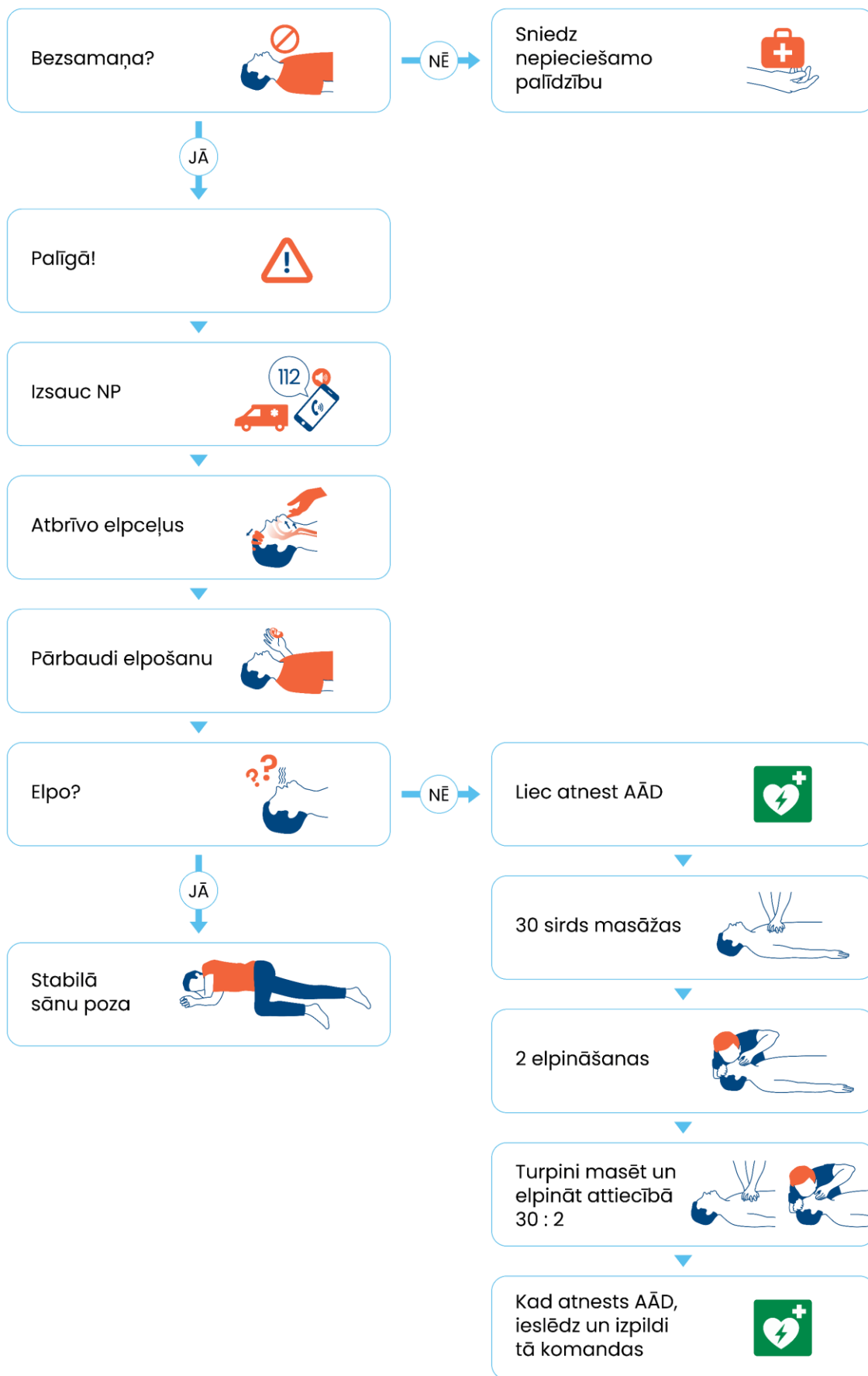
1. Pārliecinies par savu un apkārtējo **drošību**.
2. Pārbaudi cietušā **samaņu**: skaļi uzrunā cietušo un saudzīgi papurini to aiz pleciem:
 - ja cietušais atbild/reaģē (ir **pie samaņas**) – sniedz nepieciešamo palīdzību, nodrošini aprūpi;
 - ja cietušais nereaģē/neatbild, tad uzskati, ka viņš **zaudējis samaņu**.

3. **Sauc palīgā.**
4. Liec kādam zvanīt **Neatliekamajai palīdzībai** vai dari to pats, ja esi viens – izmanto mobilā tālruņa skaļruni;
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.
 - rodas apdraudējums glābējam.



Svarīgi!

- Pasargā sevi – uzvelc rokās vienreizlietojamus cimdus.
- Ja cietušajam ir stipra asiņošana, kas ir iespējama (acīmredzama) 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!



3. attēls Pieaugušā atdzīvināšanas algoritms

Atdzīvināšanas pasākumi bērnam

Bērns ir no 1 gada līdz pubertātes vecumam.



Kā rīkoties?

1. Pārliecinies par savu un bērna **drošību**.
2. Pārbaudi bērna **samaņu**: skaļi uzrunā un saudzīgi papurini bērnu aiz pleciem:
 - ja bērns atbild/reaģē (ir **pie samaņas**) – sniedz nepieciešamo palīdzību, nodrošini aprūpi;
 - ja bērns 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 skaļruni;
5. **Novērtē**, vai nav redzama stipra asiņošana, ja ir, apturi to.
6. Novieto bērnu uz muguras.
7. **Atbrīvo elpceļus**, uzmanīgi atliecot galvu un paceļot zodu, nenospiežot mīkstos audus zem zoda.
8. **Pārbaudi un novērtē elpošanu**, redzot, dzirdot un jūtot ne ilgāka kā 10 sekundes:
9. Ja bērns **elpo normāli**:
 - novieto bērnu **stabilajā sānu pozā**;
 - regulāri atkārtoti pārbaudi bērna elpošanu.
10. Ja bērns **neelpo** vai **neelpo normāli** (lēni, trokšņaini gārdzieni vai tikko nosakāma elpošana) - liec kādam atnest defibrilatoru.
11. Pārbaudi mutes dobumu – uzmanīgi izņem no mutes redzamos svešķermeņus (nemēģini izņemt svešķermeni, ja to neredzi).
12. Atbrīvo elpceļus un veic **5 elpināšanas „mute mutē”**:
 - 12.1 Aizspied bērna degunu;
 - 12.2 Katrai elpināšanai patērē apmēram 1–1,5 sekundes:
 - novēro, vai elpināšanas laikā bērna krūškurvis paceļas;
 - turot bērna galvu atliektu un zodu paceltu, skaties, kā bērna krūškurvis saplok izelpas laikā;
 - novēro, vai nav rīstīšanās vai klepošana ir kā atbilde uz elpināšanu.
 - 12.3 Ja pēc pirmā elpināšanas mēģinājuma bērna krūškurvis nepaceļas, tad pirms nākamās elpināšanas:
 - atver bērna muti un atkārtoti pārbaudi mutes dobumu;
 - pārbaudi, vai bērna galva ir atliekta un zods pacelts.
13. Pārbaudi bērna dzīvības pazīmes ne ilgāk kā 10 sekundes:
 - kustības, klepošanu vai normālu elpošanu (lēni, trokšņaini gārdzieni vai tikko nosakāma, neregulāra elpošana nav dzīvības pazīme);
14. Ja esi pārliecināts, ka bērnam **ir dzīvības pazīmes**:
 - turpini elpināšanu, ja nepieciešams, kamēr bērns pats sāk elpot.
15. Ja dzīvības pazīmju nav, vai arī neesi par tām pārliecināts, atbrīvo sirds masāžas vietu no apģērba un ar vienu roku veic **15 sirds masāžas**.
16. Atbrīvo elpceļus un veic **2 elpināšanas „mute mutē”**.
 - ja nevari izdarīt elpināšanu, veic tikai sirds masāžu bez pārtraukuma.
17. Turpini **masēt un elpināt attiecībā 15:2**.
18. Tiklīdz atnests **defibrilators**:

- ieslēdz bērnu režīmā, ja tāds ir pieejams, izpildi balss/vizuālās komandas.
19. Atdzīvināšanas pasākumus veic līdz:
- ierodas Neatliekamā palīdzība un pārņem cietušā atdzīvināšanu;
 - cietušais sāk kustēties, atver acis un sāk normāli elpot;
 - tavi spēki izsīkst;
 - rodas apdraudējums glābējam.



Svarīgi!

- Pasargā sevi – uzvelc rokās vienreizlietojamus cimdus.
- Sirds masāžu veic bērnam atrodoties uz cieta pamata.
- Lielākiem bērniem sirds masāžu veic ar abām rokām.
- Sirds masāžas temps ir 100 – 120 reizes minūtē (~2 reizes/sek.), dziļums 1/3 no krūškurvja diametra priekšas – muguras virzienā.
- 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.

Atdzīvināšanas pasākumi zīdaiņim

Zīdaiņis ir līdz 1 gada vecumam.



Kā rīkoties? (4. attēls)

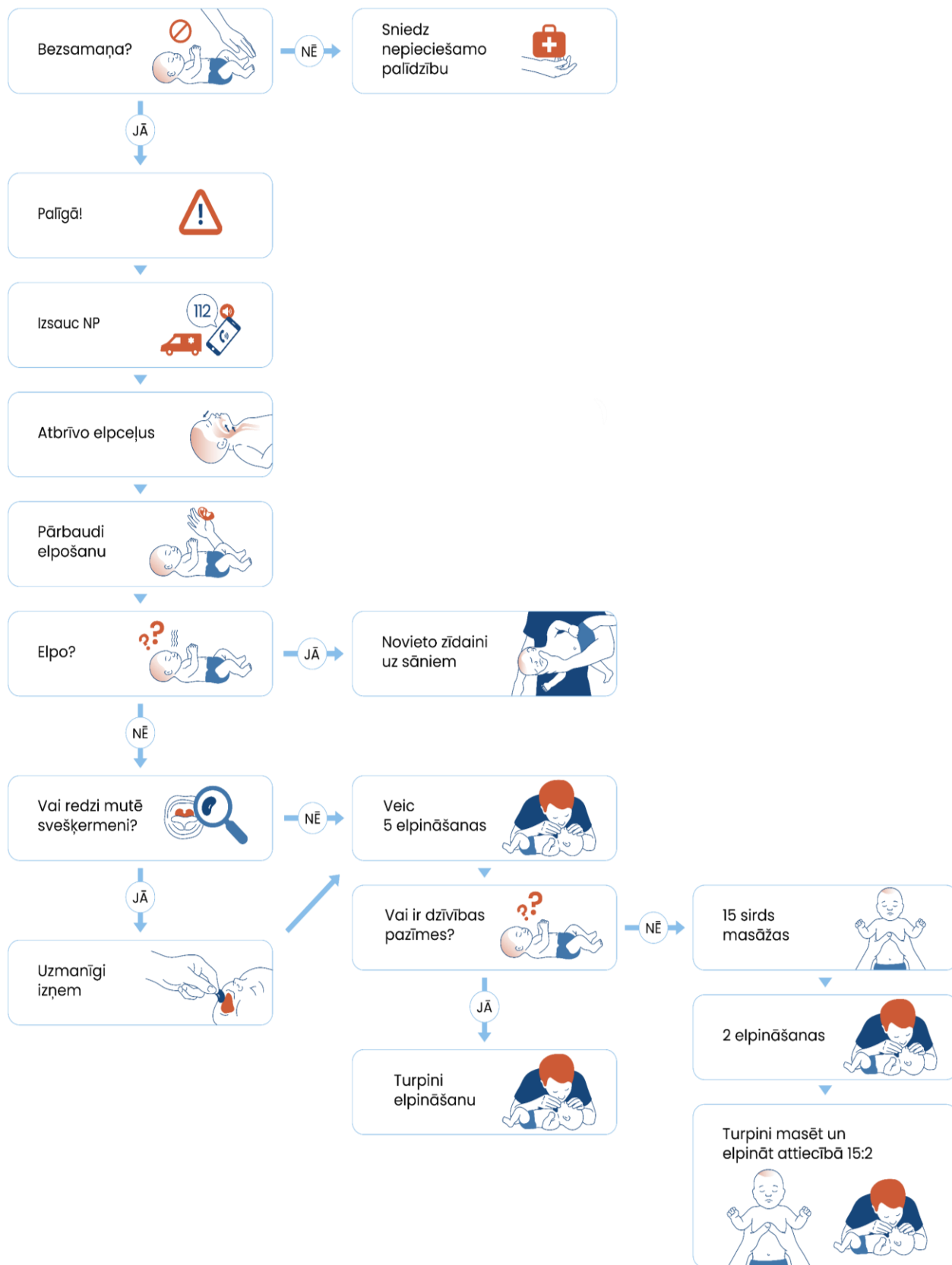
1. Pārliecinies par savu un zīdaiņa **drošību**.
2. Pārbaudi zīdaiņa **samaņu**: skaļi uzrunā un viegli uzsit pa pēdiņu:
 - ja zīdaiņis atbild/reaģē (ir **pie samaņas**) – sniedz nepieciešamo palīdzību, nodrošini aprūpi;
 - ja zīdaiņis nereaģē/neatbild, tad uzskati, ka viņš **zaudējis samaņu**.
3. **Sauc palīgā**.
4. Liec kādam zvanīt **Neatliekamajai palīdzībai** vai dari to pats, ja esi viens – izmanto mobilā tālruņa skaļruni;
5. **Novērtē**, vai nav redzama stipra asiņošana, ja ir apturi to.
6. Novieto zīdaiņi uz muguras, uz cieta pamata.
7. **Atbrīvo elpceļus**, uzmanīgi atliecot galvu (līdz seja atrodas paralēli pamatam zem zīdaiņa) un paceļot zodu, nenospiežot mīkstos audus zem zoda.
8. **Pārbaudi un novērtē elpošanu**, redzot, dzirdot un jūtot ne ilgāk kā 10 sekundes:
9. Ja zīdaiņis **elpo normāli**:
 - turi zīdaiņi sāniski savās rokās, ar muguru balstot pret sevi un pieturot zīdaiņa galvu;
 - regulāri atkārtoti pārbaudi zīdaiņa elpošanu.
10. Ja zīdaiņis **neelpo** vai **neelpo normāli** (lēni, trokšņaini gārdzieni vai tikko nosakāma elpošana), pārbaudi mutes dobumu – uzmanīgi izņem no mutes redzamos svešķermeņus (nemēģini izņemt svešķermeni, ja to neredzi).
11. Atbrīvo elpceļus un veic **5 elpināšanas „mute mutē”**:

- 11.1 Katrai elpināšanai patērē apmēram 1–1,5 sekundes:
- novēro, vai elpināšanas laikā zīdaiņa krūškurvis paceļas;
 - turot zīdaiņa galvu paralēli virsmai, skaties, kā zīdaiņa krūškurvis saplok izelpas laikā;
 - novēro, vai nav rīstīšanās vai klepošana kā atbilde uz elpināšanu.
- 11.2 Ja pēc pirmā elpināšanas mēģinājuma zīdaiņa krūškurvis nepaceļas, tad pirms nākamās elpināšanas pārbaudi, vai zīdaiņa galva ir atliekta un zods pacelts.
12. Pārbaudi zīdaiņa dzīvības pazīmes ne ilgāk kā 10 sekundes:
- kustības, klepošanu vai normālu elpošanu (lēni trokšņaini gārdzieni vai tikko nosakāma, neregulāra elpošana nav dzīvības pazīme).
13. Ja esi pārliecināts, ka zīdāinim **ir dzīvības pazīmes**:
- turpini elpināšanu, ja nepieciešams, kamēr zīdāinis pats sāk elpot.
14. Ja **dzīvības pazīmju nav**, vai arī neesi par tām pārliecināts, atbrīvo zīdaiņa krūškurvi no apģērba un, aptverot zīdaiņa krūškurvi, ar abiem īkšķiem spiežot uz krūšu kaula lejasdaļā veic **15 sirds masāžas**.
15. Atbrīvo elpceļus un veic **2 elpināšanas** „mute mutē”.
- ja nevari izdarīt elpināšanu, veic tikai sirds masāžu bez pārtraukuma.
16. Turpini **masēt un elpināt attiecībā 15:2**.
17. Atdzīvināšanas pasākumus veic līdz:
- ierodas Neatliekamā palīdzība un pārņem cietušā atdzīvināšanu;
 - cietušais sāk kustēties, atver acis un sāk normāli elpot;
 - tavi spēki izsīkst;
 - rodas apdraudējums glābējam.



Svarīgi!

- Pasargā sevi – uzvelc rokās vienreizlietojamus cimdus.
- Sirds masāžas temps ir 100 – 120 reizes minūtē (~2 reizes/sek.), dziļums 1/3 no krūškurvja diametra priekšas – muguras virzienā.
- Elpinot ieteicams lietot elpināšanas masku ar vienvirziena vārstuli.
- Nepārtrauc sirds masāžu ilgāk kā uz 10 sekundēm, pat ja šķiet, ka elpināšana neizdodas.
- Ja ir vairāki glābēji, veicot atdzīvināšanas pasākumus, tie var mainīties, patērējot maiņai pēc iespējas mazāku laiku, un katrs veic atdzīvināšanas pasākumus 2 minūtes.
- Zīdaiņiem līdz 1 gada vecumam automātiskais ārējais defibrilators jālieto bērnu režīmā.



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).

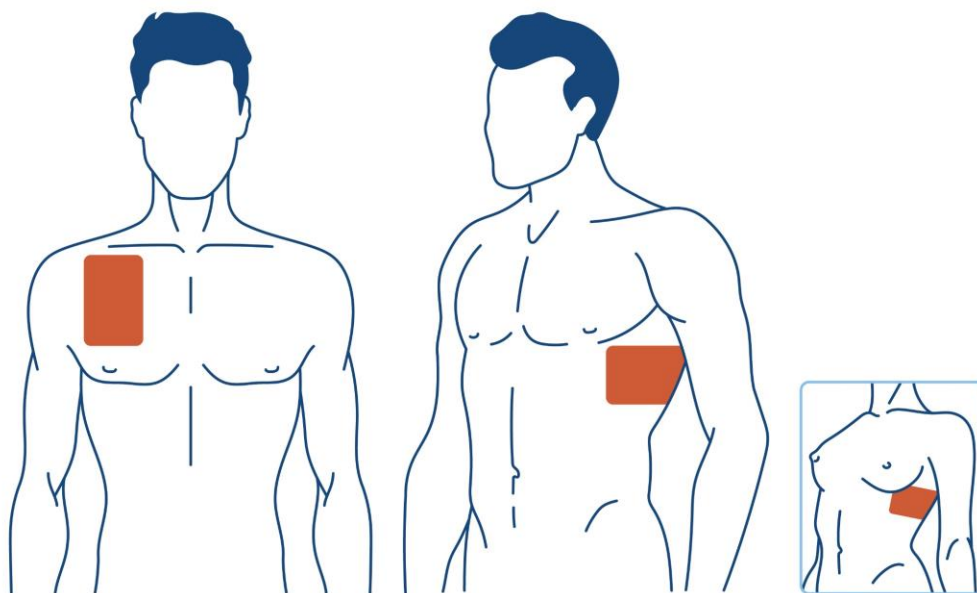


- AĀD atrašanās vietu saraksts un karte ir pieejama Zāļu valsts aģentūras mājaslapā.

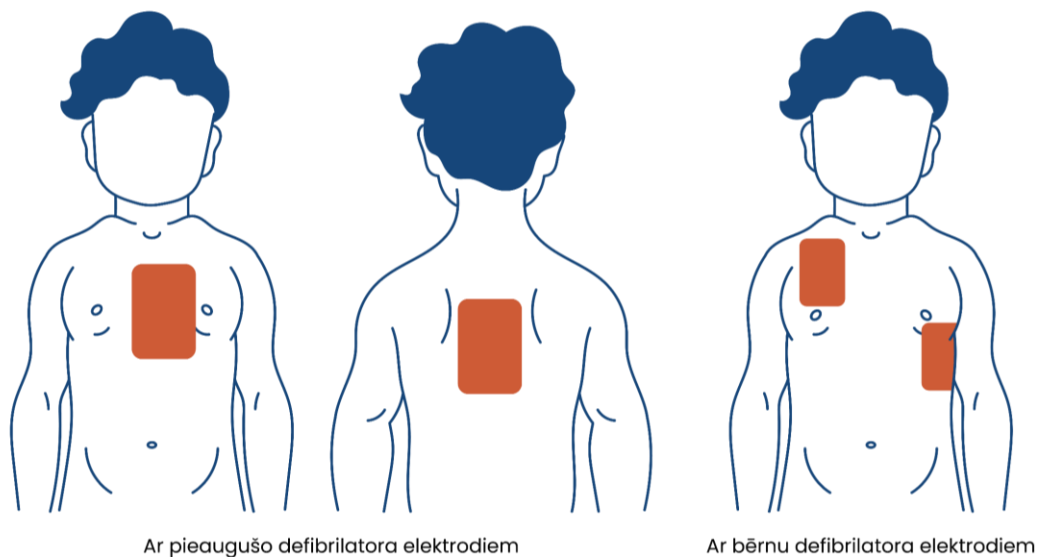
Zvanot Neatliekamajai palīdzībai, zvana laikā dispečers informēs par AĀD atrašanās vietu un konsultēs par AĀD pielietošanu.

? Kā lietot AĀD?

1. AĀD jāieslēdz uzreiz, kā tas tiek atnests (atverot vāku vai nospiežot ieslēgšanas pogu).
2. Ja cietušais ir bērns, AĀD pārslēdz bērnu režīmā (Pediatric) vai izmanto bērnu elektrodus (Ja to nav, izmanto pieaugušo elektrodus).
3. Izpildi secīgi AĀD balss/vizuālās komandas.
4. Izņem no iepakojuma līmējamos elektrodus un uzlīmē tos uz kaila cietušā krūškurvja, kā norādīts uz elektrodu iepakojuma vai uz AĀD (5. un 6. attēls). Pirms līmēšanas izmanto AĀD aprīkojumā esošo skuvekli, lai attiecīgie cietušā ādas laukumi būtu bez apmatojuma.
5. Pārliecinies, ka elektrodi ir savienoti ar AĀD.
6. AĀD veiks sirds ritma analīzi. Nodrošini, lai neviens nepieskaras cietušajam.
7. Ja tiks veikts šoks, nodrošini, lai neviens nepieskaras cietušajam šoka laikā.
8. 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.
9. Ja šoks nav ieteicams vai netika veikts, uzreiz jāatsāk sirds masāža un elpināšana.
10. Turpini atdzīvināšanas pasākumus un seko AĀD komandām.



5. attēls Defibrilatora elektrodu pielīmēšanas vietas pieaugušajam



6. attēls Defibrilatora elektrodu pielīmēšanas vietas bērnam

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, cimds, elpināšanas maska).

Ģibonis

Ģibonis ir īslaicīgs samaņas zudums, kas saistīts ar asinsvadu reakciju – paplašināšanos, vides faktoru ietekmē (karstums, slikti vēdinātas telpas, spēcīgas smakas), psiholoģisku faktoru ietekmē (stress, spēcīgas emocijas), traumu izraisīto sāpju ietekmē (ievainojumi, lūzumi un iekšējo orgānu bojājumi).

Pazīmes, kas var liecināt, ka tuvojas ģibonis:

- bālums;
- nelabums;
- nespēks;
- svīšana;
- zvanīšana ausīs;
- tumši punkti acu priekšā.

Pašpalīdzība

- Pirms ģiboņa stāvokļa novēršana – fizisks pretpiediens (ietver roku, kāju, vēdera muskuļu sasprindzinājumu).



Kā rīkoties?

1. Noguldi cietušo.
2. Piepacel kājas augstāk par ķermeni.
3. Nodrošini svaigu gaisu.
4. Dod padzerties stipru, saldu tēju.



Svarīgi!

- Aprūpē, nomierini cietušo.
- Zvani Neatliekamajai palīdzībai.
- Veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

Šoks

Šoks ir dzīvībai bīstams stāvoklis, kas saistīts ar nepietiekamu asins apgādi un skābekļa piegādes nepietiekamību orgānos, kas izraisa dzīvībai svarīgu orgānu mazspēju un bojājumu. Šoks apdraud cietušā dzīvību.

Šoks ir organisma atbildes reakcija uz spēcīgu, ārēju faktoru kairinājumu (stipras sāpes, smaga alerģiska reakcija, apdegumi u.c.) un šķidruma zudumu (asiņošana, apdegumi u.c.).

Pazīmes, kas var liecināt par šoku:

- auksta, mitra pelēcīgi bāla āda;
- vājums, nespēks;
- izmaiņas uzvedībā: nemierīgs, uzbudināts, apātisks;
- elpo ātri un sekli vai neregulāri, skaļi, gārdzoši.

Neļauj attīstīties šokam. Palīdzi!

Kā rīkoties?

1. Novērs vai ierobežo šoka cēloni (apturi asiņošanu, nepastiprini sāpes ar savu rīcību).
2. Atstāj vai novieto cietušo guļus.
3. Nepārvieto cietušo.
4. Zvani Neatliekamajai palīdzībai.
5. Neļauj atdzist cietušajam, pasargā to no apkārtējās vides iedarbības.
6. Aprūpē nomierini cietušo.

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. Sauc palīgā. Liec cietušajam pašam aizspiest asiņojošo vietu.
2. Uzvelc rokās vienreizlietojamus cimdus.
3. Atbrīvo asiņojošo vietu no apģērba.
4. Aizspied brūci un turi aizspiestu.
5. Noguldi cietušo guļus ar asiņojošo vietu uz augšu.
 - Ja brūce iegūta traumas rezultātā, nekustini traumēto ķermeņa daļu.
6. Zvani Neatliekamajai palīdzībai.
7. Turi brūci aizspiestu līdz to pārņem Neatliekamās palīdzības darbinieki.

- Ja brūce ir rokā vai kājā, uzliec spiedošu pārsēju.
8. Aprūpē, nomierini cietušo, pasargā no apkārtējās vides iedarbības.



Svarīgi!

- Brūces aizspiešanai pielieto tiešu spiedienu – asiņojošu brūci aizspied ar pirkstu, plaukstu vai dūri, lai sākotnēji kontrolētu stipru asiņošanu vai uzliec uz asiņojošās brūces marles salveti vai drēbes gabalu un spied uz brūces.
- 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.
- Nelieto ziedes, pūderus, dezinfekcijas līdzekļus.

Stipra asiņošana rokā vai kājā un ir pieejami pārsienamie materiāli



Kā rīkoties?

1. Uzvelc rokās vienreizlietojamus 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!

- Nedrīkst izmantot tiešā spiediena vietā spiedošu pārsēju, ja stipra asiņošana no brūces nav kontrolēta (apstādināta).
- Ja liekas, ka asiņošana turpinās, papildini spiedošā pārsēja konstrukciju ar vēl vienu spiedošu priekšmetu vai izmanto tiešo spiedienu uz spiedošā pārsēja konstrukcijas.
- Ja stipru asiņošanu no rokas vai kājas neizdodas apturēt ar brūces aizspiešanu vai spiedošu pārsēju, izmanto žņaugu.

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 vienreizlietojamus cimdus.
3. Atbrīvo asiņojošo vietu no apģērba.
4. Aizpied brūci un turi aizspiestu.
5. Noguldi cietušo guļus ar asiņojošo vietu uz augšu.
6. Zvani Neatliekamajai palīdzībai.
7. Kontrolē, vai asiņošana apturēta, līdz to pārņem Neatliekamās palīdzības darbinieki.
8. Ja iespējams, uzliec pārsēju amputācijas brūcei, to cieši nosaitējot, vai uzliec žņaugu.
9. Aprūpē, nomierini cietušo, pasargā no apkārtējās vides iedarbības.
10. Rūpējies par pareizu amputētās daļas saglabāšanu.

Ko darīt ar amputēto ķermeņa daļu? (7. 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).

7. attēls Amputētās ķermeņa daļas saglabāšana

Svarīgi!

- Nemazgā amputēto ķermeņa daļu.
- Neļauj amputētai ķermeņa daļai sasalt vai sasilt.
- Vēsuma nodrošināšanai plastikāta maisiņu ar amputēto ķermeņa daļu ievieto, piemēram:
 - ledusskapja siltākajā daļā (optimālā temperatūra +4 0C);
 - rezervuārā (maisīnš, spainis u.c.) ar ledus un ūdens maisījumu (1:2);
 - maisiņā ar blakus esošu aukstuma paku.
- 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

Žņaugu izmanto stipras, dzīvībai bīstamas asiņošanas apturēšanai no brūcēm rokā vai kājā (piemēram, vaļēja lūzuma vai traumatiskas amputācijas gadījumā, kā arī ja brūcē iedūries svešķermenis un ir stipra asiņošana), ja asiņošanu nav izdevies apturēt ar tiešu spiedienu vai spiedošu pārsēju. Jāizmanto rūpnieciski ražots žņaugš.



Kā rīkoties?

1. Sauc palīgā.
2. Uzvelc rokās vienreizlietojamus cimdus.
3. Atbrīvo asiņojošo brūci no apģērba.
4. Uzliec žņaugu 5–7 cm virs brūces. Ieteicams likt uz augšdelma vai augšstilba.
5. Neliec žņaugu uz locītavām.
6. Žņaugu savelk, griežot sprūdu, līdz asiņošana apstājas, un to nostiprina. Žņauga uzlikšanas process cietušajam ir sāpīgs.
7. Fiksē žņauga uzlikšanas laiku.
8. Zvani Neatliekamajai palīdzībai.
9. Kontrolē, vai asiņošana apturēta, līdz Neatliekamās palīdzības ierašanās brīdim.
10. Aprūpē, nomierini cietušo, pasargā no apkārtējās vides iedarbības.



Svarīgi!

- Žņaugu pašrocīgi neatlaiž un nenoņem, to dara ārstniecības personas.
- Nepareizi uzlikts žņaugš var palielināt asins zudumu.

Asiņošana no deguna

Deguna asiņošana iespējama deguna traumas vai slimību gadījumā. Asiņošana no deguna ir asiņu izdalīšanās no deguna, kas rodas deguna gļotādas vai asinsvadu bojājuma rezultātā.



Kā rīkoties?

1. Uzvelc rokās vienreizlietojamus cimdus.
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.

Asiņošana pēc izsista zoba

Asiņošana pēc izsista zoba ir asiņu izplūšana no zoba dobuma (alveolas) un apkārtējiem audiem, kura rodas zoba pilnīgas izsišanas rezultātā. Asiņošanas intensitāte ir atkarīga no traumas smaguma un bojātajiem asinsvadiem.



Kā rīkoties?

1. Sauc palīgā.
2. Uzvelc rokās vienreizlietojamus cimdus.
3. Ja zobs atrodas mutes dobumā un cietušajam asiņo izkritušā zoba alveolā:
 - lūdz cietušajam izskalot muti ar tīru, aukstu ūdeni;
 - kontrolē asiņošanu, ja zobs atrodas cietušā mutes dobumā:
 - ievieto izsisto zobu atpakaļ vietā un piefiksē ar marles tamponu;
 - piespiežot mitru kompresi pie zobu alveolas, liec cietušajam iekosties mitrajā kompresē.



Svarīgi!

- Neliec marles kompresi mutē, ja pastāv iespēja, ka cietušais to var norīt (mazs bērns, cietušajam apziņas traucējumi u. c.)
- Ja zobs atrodas ārpus mutes dobuma, to nav iespējams ielikt atpakaļ zobu alveolā:
 - nekavējoties nogādā cietušo un izkritušo zobu vietā, kur var saņemt speciālista palīdzību;
 - saglabā izkritušo zobu:
 - pieskarieties drīkst zoba kronītim - neskarieties klāt zoba saknei;
 - skalojiet netīru zobu 10 sekundes tekošā krāna ūdenī;
 - zobu var turēt govš pienā.
- Vērsies pie zobārstniecības speciālista.
- Aprūpē, nomierini cietušo.

TRAUMAS

Šāvienu un sprādzienu izraisītas traumas

Šaujamieroču, munīcijas, sprādzienbīstamu priekšmetu vai sprādzienu iedarbības rezultātā rodas mehāniski, termiski un kombinēti ķermeņa bojājumi.

Šautas brūces var izraisīt lodes vai šķembas ievainojums. Šautai brūcei raksturīgs:

- sāpes;
- stipra asiņošana;
- liels (plašs) audu bojājums;
- brūces piesārņojums;
- var būt divas brūces – lodes ieejas un izejas vietā (cauršauts ievainojums);
- var būt vairākas brūces – skrotis un šķembas.



Kā rīkoties?

1. Pārliecinies par savu un apkārtējo drošību.
2. Uzvelc rokās vienreizlietojamus cimdus.
3. Noguldi cietušo drošā vietā.
4. Apturi asiņošanu.
5. Zvani Neatliekamajai palīdzībai.
6. Aprūpē, nomierini un neļauj atdzist cietušajam.



Svarīgi!

- Asiņošanas apturēšanai var izmantot hemostatiskus pārsējus, saskaņā ar ražotāju instrukcijām.

Slēgta ekstremitāšu trauma (roku, kāju traumas)

Slēgta ekstremitāšu trauma ir rokas vai kājas audu, locītavu vai kaulu bojājums bez atklātas brūces bojājuma vietā. Tās izraisa kritieni, triecieni, saspiedumi, sporta vai satiksmes negadījumi un citi mehāniski ievainojumi.

Slēgtas traumas veidi:

- sasitums;
- sastiepums;
- mežģījums;
- lūzums.

Slēgtai traumai raksturīgs:

- sāpes – intensīvas ievainojuma gūšanas laikā;
- pietūkums;
- deformācija;
- asinsizplūdums;
- traucēta ekstremitātes funkcija.



Kā rīkoties?

1. Uzvelc rokās vienreizlietojamus cimdus.
2. Nodrošini nekustīgumu:
 - traumēta apakšdelma gadījumā saglabā traumas deformāciju, fiksējot to ar diviem trīsstūrveida lakatiņiem;
 - augšstilba vai apakšstilba traumas gadījumā veic traumētās kājas fiksāciju pie veselās kājas;
 - ja cietušajam ir augšstilba vai apakšstilba trauma un ir aizdomas par iegurņa traumām, to pārvieto un imobilizē uz garā mugurkaula imobilizācijas dēļa.
3. Zvani Neatliekamajai palīdzībai.

4. Pasargā no apkārtējās vides iedarbības.
5. Aprūpē, nomierini cietušo.



Svarīgi!

- Necenties atšķirt slēgtu traumu veidus – pieņem, ka gūts smagākais traumas veids – lūzums.
- Kustināt vai pārvietot cietušo bez imobilizācijas var tikai, ja draud briesmas dzīvībai:
 - cietušo ar rokas traumu pārvieto, nodrošinot atbalstu traumētajai rokai;
 - cietušo ar kājas traumu pārvieto, nodrošinot atbalstu traumētajai kājai;
 - saglabā traumas radīto deformāciju.

Valēja ekstremitāšu trauma

Valēja ekstremitāšu trauma ir rokas vai kājas mehānisks bojājums ar atklātu brūci bojājuma vietā. Tās izraisa kritieni, triecieni, saspiedumi, sporta vai satiksmes negadījumi un citi mehāniski ievainojumi.

Valējas traumas veidi:

- valējs lūzums;
- daļēja amputācija;
- valējs mežģījums.

Valējai traumai raksturīgs:

- deformācija;
- asiņošana;
- traucēta ekstremitātes funkcija.



Kā rīkoties?

1. Uzvelc rokās vienreizlietojamus cimdus.
2. Apturi asiņošanu, aizspiežot asiņojošo vietu.
3. Ja neizdodas asiņošanu apturēt ar tiešu spiedienu, uzliec žņaugu.
4. Nodrošini nekustīgumu – nekustini deformēto ekstremitāti, nerauj daļēji amputēto ķermeņa daļu.
5. Zvani Neatliekamajai palīdzībai.
6. Pasargā no apkārtējās vides iedarbības.
7. Aprūpē, nomierini cietušo.



Svarīgi!

- Žņaugu nedrīkst likt tieši uz deformētās vietas.
- Kustināt vai pārvietot cietušo bez imobilizācijas var tikai, ja draud briesmas dzīvībai:
 - cietušo ar rokas traumu pārvieto nodrošinot atbalstu traumētajai rokai;
 - cietušo ar kājas traumu pārvieto nodrošinot atbalstu traumētajai kājai;
 - saglabā traumas radīto deformāciju.

Galvas trauma

Galvas trauma ir galvas mīksto audu, galvaskausa vai galvas smadzeņu bojājums, kas radies ārēja mehāniska spēka iedarbības rezultātā. Tā var būt galvas sasitums, galvaskausa lūzums, smadzeņu satricinājums vai cits galvas smadzeņu bojājums. Tā var būt slēgta vai vaļēja.

Galvas smadzeņu satricinājuma pazīmes:

- apjukums;
- atmiņas zudums (pirms vai pēc notikuma);
- lēna reakcija;
- nestabila gaita;
- samaņas zudums traumas brīdī.



Kā rīkoties?

1. Uzvelc rokās vienreizlietojamus cimdus.
2. Palīdzī /novieto cietušo ērtā stāvoklī, vēlams pusguļus.
 - ja cietušais vemj, pagriez viņu uz sāniem.
3. Ja ir brūce, pārklāj ar marles salveti un piespied asiņojošo vietu.
4. Vienmēr zvani Neatliekamajai palīdzībai.
5. Pasargā no apkārtējās vides iedarbības.
6. Aprūpē, nomierini cietušo.



Svarīgi!

- Elpceļu atbrīvošanai izmanto apakšžokļa izvērzišanas pagēmienu.
- Virspusēju asiņošanu aptur to saudzīgi aizspiežot.

Slēgta krūškurvja trauma

Slēgta krūškurvja trauma ir krūškurvja mīksto audu, ribu, krūšu kaula, plaušu vai sirds bojājums bez atvērtas brūces, kuru izraisījusi ārēja mehāniska spēka iedarbība. Šādas traumas visbiežāk rodas kritienu, satiksmes negadījumu, triecienu vai saspiedumu rezultātā.

Slēgtas krūškurvja traumas gadījumā iespējami:

- mīksto audu bojājumi (sasitumi),
- kaulu lūzumi (ribu, atslēgas kaula, krūškaula),
- iekšējo orgānu bojājumi.



Kā rīkoties?

1. Uzvelc rokās vienreizlietojamus cimdus.
2. Novieto cietušo pusguļus stāvoklī.
3. Kontrolē samaņu un elpošanu.
4. Zvani Neatliekamajai palīdzībai.
5. Pasargā no apkārtējās vides iedarbības.
6. Aprūpē, nomierini cietušo.

Valēju krūškurvja brūču apstrāde

Valēja krūškurvja brūce ir krūškurvja sienas bojājums ar atvērtu brūci. Bīstamākās traumas ir durtas, grieztas vai šautas brūces, kas var izraisīt plaušu, sirds, lielo asinsvadu un citu orgānu bojājumus. Valēja krūškurvja brūce ir potenciāli dzīvībai bīstams stāvoklis, jo var izraisīt masīvu asiņošanu, gaisa iekļūšanu pleiras dobumā (pneimotoraksu), elpošanas traucējumus un asinsrites mazspēju.



Kā rīkoties?

- Asiņošanu aptur brūci aizspiežot.
- Cietušo novieto pusguļus/guļus, ar bojāto krūšu kurvja pusi uz leju.



Svarīgi!

- Asiņošanas apturēšanai var izmantot hemostatiskus pārsējus, saskaņā ar to ražotāju instrukcijām.
- Brūcei krūškurvī var likt speciālu pārsēju, ko veic tikai personas, kas ir īpaši apmācītas veikt šādu procedūru.

Vēdera traumas

Vēdera trauma ir vēdera sienas un/vai vēdera dobuma orgānu bojājums, kas radies ārēja mehāniska spēka iedarbības rezultātā. Vēdera traumas var būt slēgtas vai valējas.

Slēgtai vēdera traumai raksturīgs:

- sāpes vēderā;
- saudzējoša ķermeņa poza;
- iespējamās šoka pazīmes.



Kā rīkoties?

1. Uzvelc rokās vienreizlietojamus cimdus.
2. Palīdz, novieto cietušo ērtā stāvoklī, vēlams guļus ar valnīti zem ceļiem:
 - ja cietušais vemj, pagriez viņu uz sāniem.

3. Kontrolē samaņu un elpošanu.
4. Zvani Neatliekamajai palīdzībai.
5. Pasargā no apkārtējās vides iedarbības.
6. Aprūpē, nomierini cietušo.



Svarīgi!

- Nedod dzert, ēst, medikamentus.
- Asiņošanas apturēšanu drīkst veikt tikai ar nelielu spiedienu.
- Ja ir vaļēja brūce, necenties ievietot atpakaļ vēdera dobumā caur brūci izkritušos orgānus.
- Pārklāj brūci / orgānus ar sterilu / tīru marles salveti.

Mugurkaula trauma

Mugurkaula trauma ir mugurkaula kaulu, saišu, starpskriemeļu disku vai muguras smadzeņu bojājums, kas radies ārēja mehāniska spēka iedarbības rezultātā. Traumas var būt slēgtas vai vaļējas. Mugurkaula trauma prasa tūlītēju mugurkaula imobilizāciju un neatliekamu medicīnisku palīdzību.

Ja nelaimes gadījumu izraisījusi kāda no sekojošajām situācijām, tad pieņem, ka cietušajam var būt traumēts mugurkauls:

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

Pazīmes, kas var liecināt par mugurkaula bojājumu pēc traumas:

- sāpes kaklā vai mugurā;
- kustību ierobežojums;
- jušanas traucējumi;
- ekstremitāšu vājums;
- paralīze;
- urīnpūšļa vai zarnu darbības traucējumi.



Kā rīkoties?

1. Uzvelc rokās vienreizlietojamus cimdus.
2. Aicini cietušo nekustēties, negrozīt galvu.
3. Nekustini, nepārvieto cietušo!
 - pārvieto vai kustini cietušo pēc iespējas saudzīgi un tikai tad, ja draud briesmas cietušā dzīvībai (bīstamā vide, stipra asiņošana, cietušais ir zaudējis samaņu);
 - pārvietojot cietušo, saudzē mugurkaulu, imobilizē cietušā kaklu, cietušo imobilizē un pārvieto uz garā mugurkaula imobilizācijas dēļa;

- veicot atdzīvināšanas pasākumus, elpceļu atbrīvošanai izmanto apakšžokļa izvirzīšanas paņēmieni;
 - ja nepieciešams cietušo novietot stabilā sānu pozā (cietušais vemj, smok sakarā ar asiņošanu mutes dobumā, ir bezsamaņā, vai cietušais ir jāatstāj viens), to novieto modificētā stabilā sānu pozā HAINES (High Arm IN Endangered Spine) traumu guvušam cietušajam;
4. Vienmēr zvani Neatliekamajai palīdzībai.
 5. Neļauj cietušajam atdzist. Pasargā to no apkārtējās vides iedarbības.
 6. Aprūpē, nomierini cietušo.



Svarīgi!

- Par papildu aprīkojuma lietošanu mugurkaula fiksācijai saskaņā ar ražotāja instrukciju ir atbildīgs attiecīgais dienests vai institūcija, atbilstoši dienesta vai institūcijas pilnvarām.

Saspieduma trauma

Par saspieduma traumu sauc kādas ķermeņa daļas saspiedumu, kas izraisa muskuļaudu un citu audu bojājumus saspīestajā ķermeņa daļā. Kad saspīestā ķermeņa daļa ir atbrīvota no saspieduma, muskuļu sabrukuma produkti nonāk asinsritē un var attīstīties vispārēja organisma reakcija ar smagiem orgānu (sirds, nieru) darbības traucējumiem. Ja saspieduma traumas rezultātā attīstās vispārēja organisma reakcija sakarā ar muskuļu sabrukuma produktu nokļūšanu asinsritē, to sauc par ilgstoša saspieduma sindromu.



Kā rīkoties?

1. Uzvelc rokās vienreizlietojamus cimdus.
2. Nekavējoties noņem smagumu no krūškurvja!
3. Nekavējoties zvani Neatliekamajai palīdzībai.
4. Atbrīvo cietušo no saspieduma, pirms tam konsultējoties ar Neatliekamo palīdzību par pareizu rīcību.
5. Nekustini, nepārvieto cietušo, ja nav apdraudējums dzīvībai.
6. Apturi asiņošanu.
7. Pasargā no apkārtējās vides iedarbības.
8. Aprūpē, nomierini cietušo.

TERMISKIE BOJĀJUMI

Pārkaršana

Pārkaršana var izraisīt smagus veselības traucējumus un ir bīstama cietušā dzīvībai. Pārkaršana visbiežāk skar bērnus, gados vecus cilvēkus un cilvēkus ar hroniskām sirds slimībām.

Pārkaršana ir ķermeņa temperatūras paaugstināšanās virs 40 0C.

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, dot 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.
- Nelietot alkoholu vai kofeīnu saturošus dzērienus, enerģijas dzērienus.

Apdegumi

Apdegumi ir termiskie bojājumi, kuri veidojas saskaroties ar karstiem priekšmetiem, karstiem šķidrumiem, karstiem tvaikiem vai uguns liesmu.

Pazīmes, kas liecina par apdegumu:

- sāpes;
- ādas apsārtums;
- pietūkums;

- ādas bojājums – apdeguma pūšļi, brūces un kreveles.

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 vai ar šķērēm pārgriez apģērbu, apavus un noņem gredzenus. Neplēs nost pielipušos apģērba gabalus.
4. Zvani Neatliekamajai palīdzībai:
 - sejas apdegumu gadījumā (draud smakšana);
 - ja apdeguma laukums lielāks par cietušā plaukstu.
5. Apdegumu brīvi pārklāj ar marles salveti, pārtikas plēvi vai folijas (glābšanas) segu.
6. Aprūpē, nomierini, neļauj atdzist cietušajam.

Svarīgi!

- Sejas apdegumu gadījumā vienmēr apdeg elpceļi.
- Plašu apdeguma laukumu dzesēšana var izraisīt ķermeņa atdzišanu. Šādā gadījumā samazini dzesēšanas ilgumu vai lieto vēsu, bet ne aukstu ūdeni.
- 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 dzesēšanai vari lietot arī ugunsdzēsšanas aparātus (marķējums A). Strūklu virza no sejas puses uz leju, saudzējot cietušā seju.
- Nepārplēs apdeguma radītos pūšļus.
- Nelieto ziedes, pūderus, dezinfekcijas līdzekļus.
- Pārsien ar speciāliem apdeguma pārsējiem vai izmanto pretapdeguma gēlu.
- Pārsējus pielieto pēc apdeguma dzesēšanas.
- Plašs apdegums var izraisīt šoku.

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.

Rīcība ugunsgrēka laikā

Ugunsgrēka gadījumā ir tumsa, dūmi, gāzes un karstums.

Atklātas liesmas gadījumā jāreķinās ar 30 sekundēm, lai nodzēstu ugunsgrēku vai glābtos pats.

Atrodies piedūmotās telpās:

- rāpo uz durvju pusi;
- pārbaudi, vai durvis ir karstas.

Ja durvis **ir karstas**, neatver tās:

- durvju spraugas aizbāz ar mitriem dvieļiem, segām vai palagiem;
- rāpo uz loga pusi, nedaudz to atver un elpo gaisu, atrodoties zemu pie atvērtā loga;
- lēkt ārā pa logu, ja esi augstāk par pirmo stāvu, ir bīstami – drošāk ir gaidīt palīdzību;
- liec apkārtējiem zināt, kur atrodies – izkar pa atvērtu logu dvieļi, palagu vai citu auduma gabalu.

Ja durvis **nav karstas**, lēni atver tās:

- atstāj dzīvokli, paņemot līdzī atslēgas;
- pamet māju pēc iespējas ātrāk;
- izmanto tikai kāpnes;
- kad esi drošībā, zvani Glābšanas dienestam.



Svarīgi!

- Nemeklē degšanas perēkli.
- Neizmanto liftu izklūšanai no mājas!
- Cietušā elpināšana nav bīstama glābējam.

Atdzišana

Atdzišana ir ķermeņa temperatūras pazemināšanās zem 35 0C. Atdzišanu novēro, ja cietušais ilgāku laiku ir uzturējies pazeminātā temperatūrā. Visjūtīgākie ir vecāka gada gājuma cilvēki un bērni. 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. Palīdzi 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 siltām, 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.
- Nedod cietušajam alkoholu!
- Uzmanīgi novelc (neplēšot nost pielipušos apģērba gabalus) no cietušā traumētās ķermeņa daļas apģērbu, 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! Ievēro drošības pasākumus, sniedzot pirmo palīdzību!

Ķīmisku negadījumu izraisa dažādas ķīmiskās vielas šķidrā, cietā vai aerosolu/gāzu veidā, kas nonāk kontaktā ar ādu/gļotādu vai arī tiek ieelpotas/ieēstas. Biežāk nelaimes gadījumus (ķīmiskus apdegumus) izraisa skābes, sārmī, smago metālu sāļi, fosfors, agresīvie sadzīves ķīmiskie līdzekļi un augi. Bojājumu smagums ir atkarīgs no koncentrācijas, daudzuma un iedarbības ilguma un notiek gadījumos, kad netiek ievēroti drošības noteikumi. Saskaņā ar ķīmiskām vielām elpceļu aizsardzībai ieteicams lietot respiratoru (FFP2 vai FFP3).

Ķīmiska viela uz ādas

Pazīmes, kas liecina par ādas ķīmisku bojājumu:

- dedzinošas sāpes;
- pietūkums;
- ādas krāsas izmaiņas;
- pūšļu veidošanās, kreveles;
- asiņošana.



Kā rīkoties?

1. Uzvelc rokās vienreizlietojamus cimdus.
2. Novelc ar ķīmisko vielu piesārņoto apģērbu.
3. Sausu vielu no ādas pirms skalošanas notrauc.
4. Skalo cietušo vietu ar lielu daudzumu vēsa, tekoša ūdens 20 minūtes.
5. Zvani Neatliekamajai palīdzībai.
6. Aprūpē, nomierini cietušo.



Svarīgi!

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

Kīmiska viela acī

Pazīmes, kas liecina par acs ķīmisku bojājumu:

- dedzinošas sāpes acī;
- asarošana;
- acs pietūkums;
- acs apsārtums;
- grūti atvērt bojāto aci.



Kā rīkoties?

1. Uzvelc rokās vienreizlietojamus cimdus.
2. Skalo traumēto aci ar lielu daudzumu vēsa, tekoša ūdens 20 minūtes.
3. Zvani Neatliekamajai palīdzībai.
4. Aprūpē, nomierini cietušo.



Svarīgi!

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

Kīmiska viela gremošanas traktā

Pazīmes, kas liecina par gremošanas trakta bojājumu:

- dedzinošas sāpes mutē, rīklē, krūšu un vēdera apvidū;
- slikta dūša, vemšana;
- elpošanas traucējumi.



Kā rīkoties?

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



Svarīgi!

- Dod dzert ūdeni lēnām, maziem malciņiem.

- Neizraisi vemšanu!

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 atrodas ārpus bīstamās vides.

Pazīmes, kas liecina par elpošanas ceļu ķīmisku bojājumu:

- sauss, nepārtraukts klepus;
- smakšana.



Kā rīkoties?

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



Svarīgi!

- Novelc apģērbu, kas uzsūcis ķīmisko vielu.
- Ja ir apgrūtināta elpošana, atbrīvo no cieša apģērba, kas apgrūtina elpošanu.
- Ķīmisko vielu izraisītos nelaimes gadījumos cietušā elpināšana "mute mutē" var būt bīstama glābējam.

ELEKTROTRAUMAS

Elektriskās strāvas iedarbība uz cilvēka organismu ir kompleksa. Tā saistīta gan ar dzīvībai svarīgu funkciju traucējumiem (elektriskais trieciens), gan ar lokāliem bojājumiem (apdegumi, acu traumas, mehāniski bojājumi).

Elektrība nav redzama un dzirdama, tā iedarbojas pēkšņi. Elektrotraumas iedala pamatojoties uz sprieguma līmeni.

Atceries – netuvojies notikuma vietai, kamēr strāva nav atslēgta!

Zemsprieguma elektrotraumas

Zemsprieguma elektrotraumas izraisa sprieguma līmenis (no 50 V līdz 1000 V). Pārsvarā tās iegūst darbā ar elektroierīcēm, neievērojot lietošanas un drošības noteikumus.

Pazīmes, kas liecina par zemsprieguma elektrotraumu:

- grūti atrauties no strāvas avota;
- muskuļu raustīšanās;
- elpošanas traucējumi/apstāšanās;
- ādas bojājumi – apdegumi;
- acu bojājumi;
- mehāniskas traumas;
- samaņas zudums.



Kā rīkoties?

1. Sargā sevi! Ja iespējams – atslēdz strāvu. Ja tas nav iespējams – netuvojies!
2. Sniedz nepieciešamo palīdzību.
3. Vienmēr zvani Neatliekamajai palīdzībai.
4. Aprūpē, nomierini cietušo.



Svarīgi!

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

Augstsprieguma elektrotraumas

Augstsprieguma elektrotraumas izraisa sprieguma līmenis virs 1000 V.

Elektriskās strāvas iedarbība uz cilvēka organismu izraisa smagus dzīvībai bīstamus bojājumus.

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

Pazīmes, kas liecina par augstsprieguma elektrotraumu:

- elpošanas traucējumi;
- samaņas zudums;
- lokāli, strāvas izraisīti bojājumi – dziļi apdegumi, traumas.



Kā rīkoties?

1. Netuvojies strāvas ietekmē esošajam cilvēkam un strāvas noplūdes vietai, jo jebkura saskare ar augstspriegumu var būt nāvējoša!
2. Sargies no soļa sprieguma un elektriskā loka izlādes!
3. Brīdini apkārtējos par bīstamību!
4. Zvani Glābšanas dienestam un informē par augstspriegumu.
5. Gaidi Glābšanas/avārijas dienestu ierašanos un neļauj apkārtējiem tuvojties sprieguma aktīvai zonai!
6. Veic atdzīvināšanas pasākumus, ja atslēgta augstsprieguma strāva.



Svarīgi!

- Atceries – spriegums var būt vismaz 15 m attālumā no trūkušā vada.
- Pat šķietami labvēlīga iznākuma gadījumā, cietušā stāvoklis vēlāk var būtiski pasliktināties.
- Sadales tīklu bojājumu pieteikšanas tālrunis 8404.

Zibens trauma

Zibens trauma ir augstsprieguma elektrotrauma (līdz 50 miljoniem voltu). Zibens spēriena enerģija var izplatīties vidēji 30 m (līdz pat 100 m) attālumā nenoteiktā virzienā pa zemes virsmu.

Pazīmes, kas liecina par zibens traumu:

- elpošanas traucējumi;
- samaņas zudums;
- lokāli, zibens izraisīti bojājumi – apdegumi, traumas.



Kā rīkoties?

1. Aizvelc cietušo no negadījuma vietas.
2. Vienmēr zvani Neatliekamajai palīdzībai!
3. Aprūpē, nomierini cietušo.



Svarīgi!

- Cietušais nav bīstams glābējam.
- Zibens var iespert vairākas reizes vienā vietā, kur ir mazāka pretestība.

SLĪKŠANA

Ievēro drošības noteikumus uz ūdens!

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

Slīcēju droši var glābt tikai apmācīts glābējs uz ūdens. Atceries – labs peldētājs nav glābējs!

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



Kā rīkoties?

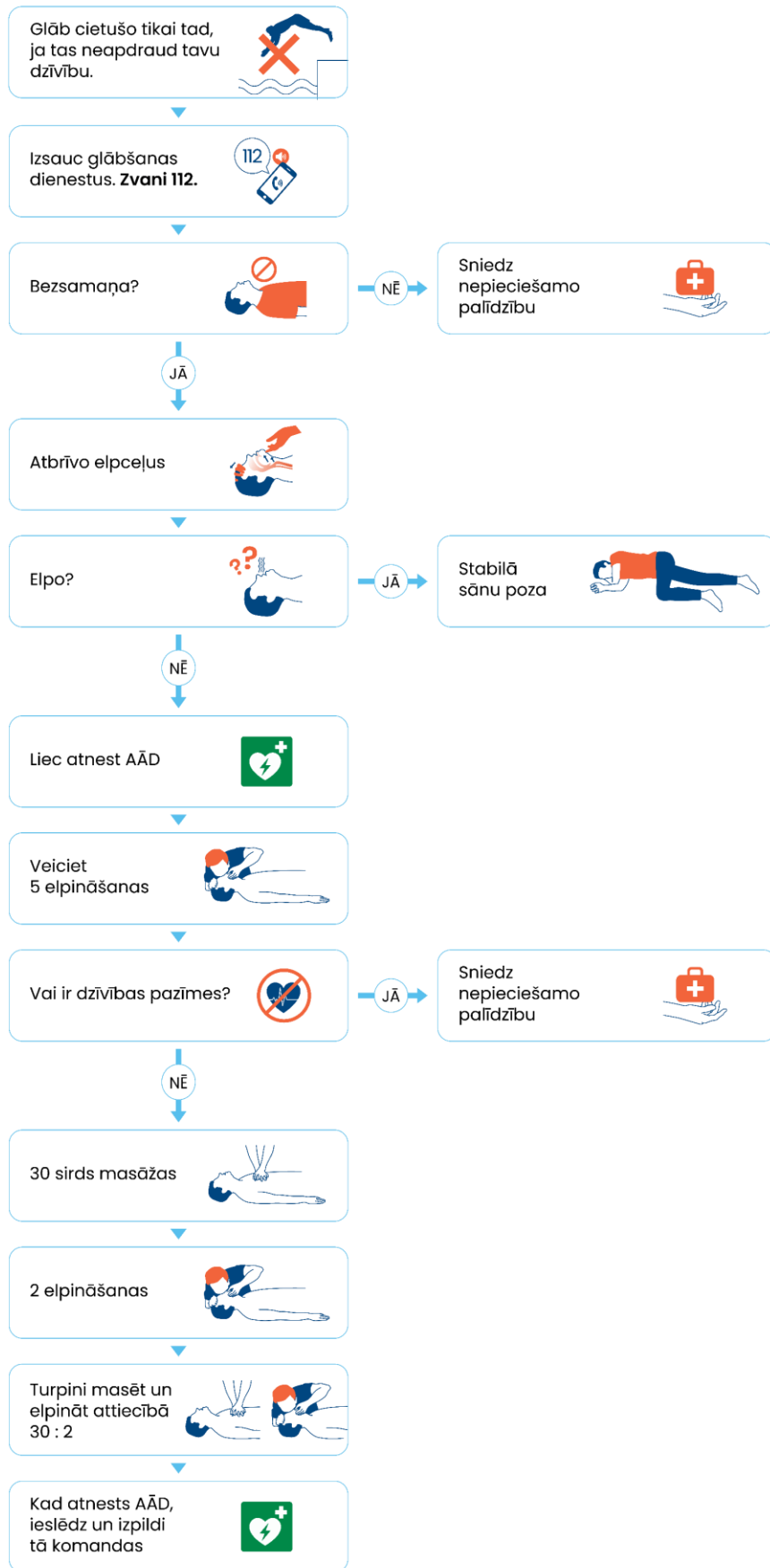
1. Ūdenī:
 - glāb cietušo tikai tad, ja tas neapdraud Tavu dzīvību vai zvani Glābšanas dienestam;

- sargies no slīkstošā tvēriena.
2. Uz sauszemes:
- vienmēr zvani Neatliekamajai palīdzībai;
 - cietušo novieto guļus uz muguras;
 - atbrīvo elpceļus no svešķermeņiem.
3. Sniedz nepieciešamo palīdzību: (8.attēls)
- ja cietušais ir pie samaņas, veic cietušā aprūpi;
 - ja cietušais ir bez samaņas:
 - 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., apsedz 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.



8. attēls Atdzīvināšanas algoritms pēc sīkšanas

DZĪVNIEKU IZRAISĪTI NELAIMES GADĪJUMI

Dzīvnieka kosta brūce

Dzīvnieka kosta brūce ir mīksto audu bojājums - ādas un zemādas audu plēstas vai durtas brūces. Atkarībā no kodiena spēka var tikt bojāti arī muskuļi, nervi, asinsvadi un kauli.

Dzīvnieka kostas brūces ir ar augstu infekcijas risku, jo dzīvnieku mutes dobumā esošie mikroorganismi var nokļūt brūcē. Papildus pastāv risks saslimt ar trakumsērgu vai stingumkrampjiem, ja dzīvnieks ir inficēts vai cietušais nav vakcinēts. Šādām traumām nepieciešama tūlītēja brūces apstrāde, medicīniska izvērtēšana un, ja nepieciešams, profilaktiska vakcinācija.

Bīstami! Risks inficēties ar trakumsērgu!



Kā rīkoties?

1. Uzvelc rokās vienreizlietojamus cimdus.
2. Ja brūce stipri neasiņo, mazgā to ar ziepēm un ūdeni.
3. Pārsien brūci.
4. Zvani Neatliekamajai palīdzībai.



Svarīgi!

- Ja brūce stipri asiņo, nemazgā to un rīkojies saskaņā ar norādījumiem, kas izklāstīti nodaļā par asiņošanu.

Čūskas kodums

Iespējama dzīvībai bīstama alerģiska reakcija (anafilakse)!



Kā rīkoties?

1. Zvani Neatliekamajai palīdzībai.
2. Nekustini sakosto ķermeņa daļu.
3. Aprūpē, nomierini cietušo.



Svarīgi!

- Neliec žņaugu vai pārsējus!
- Nesūc indi ar muti!
- Negriez!
- Nepiededzini!

Insekta dzēliens mutes dobumā

Iespējama dzīvībai bīstama alerģiska reakcija (anafilakse)!

Iespējama smakšana elpošanas ceļu tūskas dēļ.

Kā rīkoties?

1. Zvani Neatliekamajai palīdzībai.
2. Dod turēt mutē ledus gabaliņu vai maziem malkiem aukstu dzeramo.
3. Dzesē kaklu no ārpuses.
4. Aprūpē, nomierini cietušo.

Svarīgi!

- Ja cietušajam ir savs adrenalīna autoinjektors, palīdzi – atnes un iedod cietušajam.

Piesūkusies ērce

Bīstami! Inficēšanās risks!

Kā rīkoties?

1. Uzvelc rokās vienreizlietojamus vai ūdensnecaurlaidīgus cimdus.
2. Izvelc ērci. Ērces izvilkšanai izmanto diega cilpu vai speciālu ērcu pinceti.
3. Ja neizdodas izvilkēt ērci, meklē medicīnisko palīdzību.

Svarīgi!

- Uzmanies - nesaspied ērci!
- Ērces izvilkšanai neizmanto šķidrumus vai vielas.
- Pēc ērces izņemšanas obligāti nomazgā rokas.
- Pēc ērces izņemšanas koduma vieta jādezinficē un mēnesi jānovēro pašsajūta un ādas izmaiņas.
- Ja parādās drudzis, galvassāpes, gredzenveida apsārtums, nekavējoties jāvēršas pie ārsta.

CEĻU SATIKSMES NEGADĪJUMS

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

Kā rīkoties?

1. Apstādinī transportlīdzekli drošā attālumā no negadījuma vietas.

2. Ieslēdz transportlīdzekļa bākugunis.
3. Pārliecinies par savu drošību un tikai tad izkāp no transportlīdzekļa un paņem aptieciņu.
4. Dodies uz negadījuma vietu.



Svarīgi!

- Uzmanies no garām braucošiem transportlīdzekļiem!
- Par ceļu satiksmes negadījumu uzskata arī notriektu gājēju, velosipēdistu un tamlīdzīgi.

Autoavārija



Kā rīkoties?

1. Novērtē esošās un draudošās briesmas!
2. Uzvelc rokās vienreizlietojamus cimdus.
3. Ja nepieciešams, zvani Neatliekamajai palīdzībai.
4. Atstāj cietušo automašīnas salonā.
5. Nekustini, nepārvieto cietušo pats! Neļauj cietušo kustināt citiem!
6. Sniedz nepieciešamo palīdzību.
7. 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?

1. Uzvelc rokās vienreizlietojamus cimdus.
2. Nekustini, nepārvieto cietušo pats! Neļauj cietušo kustināt citiem!
3. Sniedz nepieciešamo palīdzību.
4. Ja nepieciešams, zvani Neatliekamajai palīdzībai.
5. Aizsargķiveri noņem ļoti uzmanīgi, saudzējot cietušā kaklu, ja:

- ir bezsamaņa;
 - ir asiņošana no ķīveres apakšas;
 - ir vemšana.
6. Citos gadījumos aizsargķiveri nenoņem.
 7. Aprūpē, nomierini cietušo.



Svarīgi!

- Aizsargķīveres noņemšanai ieteicams izmantot divu glābēju tehniku.

SVEŠĶERMENI

Svešķermenis elpceļos pieaugušajam (Aizrīšanās)

Svešķermenis var pilnībā vai daļēji nosprostot elpceļus. Daļēji nosprostojojot elpceļus, svešķermenis izraisa stipru, kairinošu klepu. Pilnībā svešķermenim nosprostojojot elpceļus, cietušais nespēj runāt un klepot. Visbiežāk sastopamais svešķermenis ir ēdiens.



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 veikt sitienus starp lāpstiņām un grūdienus pakrūtē.
5. Zvani Neatliekamajai palīdzībai.



Svarīgi!

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

Svešķermenis elpceļos bērnam

Visbiežāk elpceļos bērniem nonāk sīki priekšmeti.

Kā rīkoties?

1. Pajautā, vai bērns ir aizrijies.
2. Ļauj bērnam svešķermeni atklepot pašam.
3. Mudini bērnu klepot.
4. Sauc palīgā!
5. Ja bērns vairs nespēj runāt un aktīvi klepot:
 - Notupies blakus bērnam uz ceļiem.
 - Noliec bērna ķermeni augšdaļu un veic 5 sitienus starp lāpstiņām.
 - Ja tas nepalīdz, pārvietojies bērnam aiz muguras un veic 5 grūdienus pakrūtē.
 - Ja nepieciešams, turpini pārmaiņus veikt sitienus starp lāpstiņām un grūdienus pakrūtē.
6. Vienmēr zvani Neatliekamajai palīdzībai.

Svarīgi!

- Nepurini bērnu aiz kājām. Tas ir bīstami, jo var iegūt paliekošus smadzeņu bojājumus, invaliditāti.
- Grūdienus pakrūtē veic starp nabu un krūšu kaula apakšējo daļu.
- Veicot sitienus starp lāpstiņām, bērna galvai jāatrodas zemāk par krūtīm.

Svešķermenis elpceļos zīdainim

Kā rīkoties?

1. Ļauj zīdainim svešķermeni atklepot pašam, turot zīdaiņi vertikāli (ar galvu uz augšu).
2. Sauc palīgā!
3. Ja zīdaiņis vairs nespēj elpot un aktīvi klepot:
 - Fiksē zīdaiņa galvu.
 - Novieto zīdaiņi ar galvu zemāk, jāteniski, ar vēderu uz sava apakšdelma.
 - Saudzīgi ar plaukstas pamatni uzsit 5 reizes starp lāpstiņām.
 - Ja tas nepalīdz, pagriez zīdaiņi ar seju uz augšu, novietojot uz saviem augšstilbiem (zīdaiņa galva zemāk par ķermeni), apķer zīdaiņa krūškurvi un 5 reizes ar abiem īkšķiem spied uz krūšu kaula sirds masāžas vietā.
4. Ja nepieciešams, turpini pārmaiņus veikt sitienus starp lāpstiņām un spiedienus uz krūšu kaula.
5. Vienmēr zvani Neatliekamajai palīdzībai.

Svarīgi!

- Nepurini zīdāini aiz kājām. Tas ir bīstami, jo var iegūt paliekošus smadzeņu bojājumus, invaliditāti.

Svešķermenis brūcē

Svešķermenis brūcē var būt nazis, stikla lauska, nagla, koka šķemba u.c.
Svešķermenis var bojāt dziļāk esošos audus (asinsvadus, nervus, orgānus u.c.)

Kā rīkoties?

Gadījumā, ja brūce stipri asiņo:

1. Neizvelc svešķermeni un nepieļauj tā iespiešanu dziļāk brūcē!
2. Uzvelc rokās vienreizlietojamus cimdus.
3. Apturi stipru asiņošanu spiežot uz asiņojošās vietas blakus svešķermenim.
4. Zvani Neatliekamajai palīdzībai.
5. Aprūpē, nomierini cietušo.

Svarīgi!

- Ja neizdodas apturēt asiņošanu no rokas vai kājas, izmanto žņaugu.

Svešķermenis acī

Ja svešķermeni neizdodas viegli izskalot, pieņem, ka tas var būt iedūries acī.

Kā rīkoties?

1. Uzliec pārsēju abām acīm.
2. Meklē medicīnisko palīdzību.

Svarīgi!

- Neizvelc svešķermeni, kas varētu būt iedūries.

Svešķermenis ausī

Biežāk auss ejā iekļūst kukaiņi vai nolūzt vates kociņi.

Kā rīkoties?

Ja auss ejā ir iekļuvis kukainis:

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



Svarīgi!

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

Svešķermenis degunā

Svešķermeņus degunā visbiežāk ievieto bērni.

Pazīmes, kas liecina par svešķermeņa atrašanos degunā:

- diskomforta sajūta degunā;
- var būt grūti elpot caur degunu;
- svilpojoša skaņa degunā, bet iesnu nav;
- sāpes, uzspiežot nāsij;
- deguns var pietūkt.



Kā rīkoties?

1. Ja svešķermeni var satvert ar pirkstiem - izņem to.
2. Ja nevar svešķermeni izņemt – meklē medicīnisko palīdzību.



Svarīgi!

- Iespējami ātri jāizvelk svešķermenis no deguna ejas, jo pastāv risks, ka tas var nokļūt dziļāk elpceļos.

SLIMĪBAS

Krampju lēkme

Biežākie krampju lēkmes cēloņi ir hroniska saslimšana (epilepsija), vides faktori, kas izraisa pārkaršanu vai arī akūtas infekcijas slimības ar paaugstinātu ķermeņa temperatūru (biežāk bērniem).

Krampju lēkmes pazīmes:

- pēkšņi nokrīt zemē;
- ķermenis kļūst stīvs, sastindzis;
- raustīšanās/krampjainas kustības visā ķermenī.

Kā rīkoties?

1. Krampju lēkmes laikā sargā cietušo no iespējamām traumām, īpaši pasargā cietušā galvu.
2. Zvani Neatliekamajai palīdzībai.
3. 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

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

Biežākie iemesli ir akūtas sirds slimības (piemēram, miokarda infarkts), kad sirds muskulis saņem nepietiekamu asins apgādi un tiek bojāts.

Kam pievērst uzmanību?

- spiedošas vai žņaudzošas sāpes krūtīs, bieži izstaro uz kreiso pusi;
- izteikta bailu 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! Ļauj cietušajam ieņemt ērtāko ķermeņa pozu.
 - Aprūpē, nomierini cietušo.

Svarīgi!

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

Astmas lēkme

Astma (bronhiālā) ir hroniska elpceļu slimība, kurai raksturīgas elpas trūkuma lēkmes.

Pazīmes:

- smakšanas sajūta;
- gaisa kampšana;
- skaļa elpošana (sēkšana vai "čīkstēšana" krūtīs);
- sirdsklauves;
- sāpīgas traucējumi.



Kā rīkoties?

1. Palīdzī/jauj cietušajam ieņemt ērtāko ķermeņa pozu (sēdus, noliecies uz priekšu).
2. Palīdzī cietušajam ieņemt tikai viņa pašā jau zināmos medikamentus.
3. Nodrošini cietušajam mieru un svaigu gaisu.
4. Ja cietušā zāles nesniedz vēlamo efektu (nepaliek labāk) vai to nav, zvani Neatliekamajai palīdzībai.
5. Aprūpē, nomierini cietušo.



Svarīgi!

- Nedod nezināmus medikamentus.

Anafilakse

Anafilakse ir smaga alerģiska reakcija, kuru biežāk izraisa – pārtikas produkti (piemēram, rieksti, zemenes, jūras produkti u.c.), medikamenti (bieži – antibakteriālie līdzekļi), sadzīves ķīmija, kukaiņu (īpaši – bišu, iršu, lapseņu) un čūsku kodumi.

Pazīmes:

- smakšana vai apgrūtināta elpošana;
- sejas un kakla tūska;
- izsitumi;
- auksti sviedri, vājums;
- apziņas traucējumi, galvas reiboni;
- pēkšņas sāpes krūtīs, sirdsdarbības paātrināšanās.



Kā rīkoties?

1. Vienmēr zvani Neatliekamajai palīdzībai.
2. Ja cietušajam ir savs adrenalīna autoinjektors, palīdzī – atnes un iedod cietušajam.
3. Neļauj atdzist cietušajam, pasargā no apkārtējās vides iedarbības.
4. Aprūpē, nomierini cietušo.



Svarīgi!

- Pietūkums strauji veidojas ne tikai dzēliena vietā, tūska var izplatīties uz seju, kaklu, rokām, rīkli, elpceļiem.

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.

Pazīmes:

- stipras sāpes vēderā;
- slikta dūša/vemšana;
- cietušais ieņēmis saudzējošo pozu.



Kā rīkoties?

- Palīdzī/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.

Cukura diabēts

Cukura diabēts ir hroniska slimība ar aizkuņģa dziedzera darbības traucējumiem, kā rezultātā cukura līmenis asinīs var būt paaugstināts vai pazemināts. Cukura diabēta slimniekiem strauja cukura līmeņa pazemināšanās asinīs var izraisīt dzīvībai bīstamu stāvokli.

Pazīmes:

- reibonis;
- nervozitāte;
- neparasta izturēšanās – garastāvokļa svārstības, agresija, apjukums, koncentrēšanās spēju zudums;
- pazīmes, kas atgādina alkohola reibumu;
- 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.

Insults

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

Pazīmes:

- vienas ķermeņa puses paralīze, notirpums, vājums;
- grūtības runāt vai saprast citu teikto;
- 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.

CIETUŠO ŠĶIROŠANA

Cietušo šķirošana ir process, kurā cietušie tiek sadalīti kategorijās atkarībā no bojājumu smaguma. Cietušo šķirošanas mērķis ir noteikt palīdzības sniegšanas prioritāti, lai pēc iespējas efektīvāk izmantotu esošos resursus.

Šķirošanas pamatprincipus izmanto negadījumu situācijās ar daudz cietušo vienlaicīgi.

Ievēro rīcības secību negadījuma vietā – glābšanas ķēdīti, iesaistot NMPD tālākai cietušo aprūpei, transportēšanai un ārstēšanai.

Cietušo prioritātes grupas:

1. grupa – visaugstākā prioritāte - nedrīkst gaidīt (neatbild vai redzama stipra asiņošana) – tūlītēja palīdzība. 1. grupā ir cietušie, kuriem gūtie bojājumi apdraud dzīvību. Palīdzība jāsaņem stundas laikā.

2. grupa – augsta prioritāte – var gaidīt (kontaktējas, bet nepārvietojas) – atlikta palīdzība. 2. grupā ir cietušie, kuru gūtie bojājumi tieši neapdraud dzīvību. Palīdzība jāsaņem divu stundu laikā.

3. grupa – zema prioritāte – jāgaida (kontaktējas un pārvietojas) – minimāla palīdzība. 3. grupā ir cietušie, kuru gūtie bojājumi tieši neapdraud veselību vai dzīvību. Palīdzība jāsaņem četru stundu laikā.

4. grupā ir cietušie, kuriem ir zemas izdzīvošanas iespējas gūto bojājumu dēļ (mirušie vai mirstošie – ar dzīvību nesavienojami bojājumi) un medicīniskā palīdzība ir nepieciešama tikai stāvokļa atvieglošanai.

Novērtē situāciju:

- Kāds ir nelaimes gadījuma iemesls?
- Cik daudz cietušo?
- Vai ir draudošas briesmas notikuma vietā?
- Kādi ir iespējamie piebraukšanas ceļi?



Kā rīkoties?

1. Zvani Neatliekamajai palīdzībai.
2. Atrodi un organizē palīgus.
3. Sniedz pirmo palīdzību tiem, kas asiņo (dzīvībai bīstama stipra asiņošana).
4. Sniedz pirmo palīdzību tiem, kas nekliedz (iespējama bezsamaņa).
5. Staigājošos cietušos sapulcini atsevišķi un sniedz tiem nepieciešamo palīdzību.
6. Neļauj atdzist cietušajiem, pasargā tos no apkārtējās vides iedarbības.
7. Aprūpē, nomierini cietušos.
8. Nomierini visus, neļauj izcelties panikai.



Svarīgi!

- Neskrien uzreiz pie tuvākā cietušā sniegt palīdzību, ievēro cietušo šķirošanas principus!
- Uzskati, ka Tu esi vienīgais, kurš spēj palīdzēt.
- Rīkojies!
- Saglabā mieru!
- Glābjot citus, neriskē pats!
- Novērtē resursus, kas ir tavā rīcībā!
- Apzini tos, kuri var Tev palīdzēt!