



COVID-19 un pirmā palīdzība

Publicēts: 07.02.2022.

[Padomi](#)

[Pirmā palīdzība](#)



Ilustratīvs foto: www.unsplash.com

COVID-19 pandēmijas laikā, sniedzot palīdzību citiem, cilvēki nereti jūtas nedroši un bažīgi par savu drošību un veselību. Tāpēc sniedzam dažus padomus, kā pirmās palīdzības sniegšanu padarīt drošu visiem iesaistītajiem.

Pirms steidzies palīgā, pārlicinies par savu un apkārtējo drošību, uzvelc sev mutes un deguna aizsegu un, ja iespējams, aicini cietušo darīt to pašu. Iespēju robežās tiek rekomendēts ievērot fizisko distancēšanos.

Lielākoties pirmās palīdzības soļi ir vienkārši un tie ir viegli izskaidrojami ievainotajam vai saslimušajam, lai viņi var palīdzēt paši sev. Tas iespējams tādā gadījumā, ja cietušais ir samaņā un saprot apkārt notiekošo. Piemēram, ja tiek novērota stipra asiņošana, palīdzības sniedzējs var lūgt cietušajam pašam aizspiest brūci, kamēr palīdzības sniedzējs izsauc neatliekamās medicīniskās palīdzības brigādi. Ja persona pati var sev palīdzēt, ir svarīgi ieturēt fizisko distancēšanos. Pirmās palīdzības sniedzējam jāpaliek cietušā tuvumā un jābūt gatavam sniegt pirmo palīdzību, ja cietušais vairs to nav spējīgs darīt, līdz brīdim, kad ierodas mediķi.

Ja ir nepieciešams sniegt palīdzību kādam, kuram ir aizdomas par COVID-19 saslimšanu, pārlicinies, ka apkārtējie, kas nav iesaistīti palīdzības sniegšanā, ievēro fizisko distancēšanos no cietušā. Ja nepieciešams, lūdz klātesošos atkāpties, lai mazinātu inficēšanās risku.

Ja kāds ir tik smagi ievainots vai slims, ka nevar palīdzēt pats sev, būtiski ir iesaistīties pirmās palīdzības sniegšanā. Atstājot bez palīdzības cilvēku, kurš ir bezsamaņā, būtiski samazinās šī cilvēka iespējas izdzīvot, kamēr palīdzības sniedzēja riski ir zemāki, īpaši,

Ja tiek ievēroti pasākumi inficēšanās ar COVID – 19 mazināšanai.

Sniedzot jebkāda veida palīdzību, lieto mutes un deguna aizsegu un vienreizlietojamus cimodus, ja tie ir pieejami.

Ja iespējams, piedāvā vai uzliec mutes un deguna aizsegu arī cietušajam. Pēc palīdzības sniegšanas šos līdzekļus nelieto atkārtoti.

Mazgā rokas pēc katra kontakta ar cilvēkiem. Roku mazgāšana samazina risku saslimt un pārnest COVID-19. Rūpīgi mazgā rokas ar ziepēm un ūdeni vismaz 20 sekundes un/vai izmanto roku dezinfekcijas līdzekli.

Zvanot "113", informē NMPD dispečeri arī par cietušā COVID-19 statusu, ja tas ir noskaidrojams vai zināms.

Bezsamaņā esošam cietušajam pārbaudīt elpošanu ieteicams tikai redzot, jo palīdzības sniedzēja sejas tuvināšana cietušā mutei un degunam palielina inficēšanās risku. Ja palīdzības sniedzējs nav drošs par normālu elpošanu, jāpieņem, ka cietušais neelpo.

Ja palīdzības sniedzējam ir jāveic atdzīvināšanas pasākumi, tās laikā iesakām neveikt elpināšanu no mutes mutē, bet veikt tikai netiešo sirds masāžu. Masāžas laikā ieteicams aizsegt cietušā muti un degunu ar masku vai auduma gabalu, lai samazinātu vīrusa izplatības risku.

Ja pirmā palīdzība tika sniegta personai ar COVID-19 infekciju, pēc palīdzības sniegšanas palīdzības sniedzējam jāievēro valstī noteiktais par kontaktpersonu rīcību (informācija pieejama Slimību profilakses un kontroles centra mājaslapā: <https://www.spkc.gov.lv/lv/majas-karantina-kontaktpersonam>).

Autors:

Pirmās palīdzības apmācības sistēmas organizēšanas nodaļa

 +371 67337077

<https://www.nmpd.gov.lv/lv/jaunums/covid-19-un-pirma-palidziba>