

## **Par pirmās palīdzības sniegšanu**

### **1. Vispārīgie jautājumi**

1.1. Noteikumi nosaka kārtību, kādā jāinformē izglītojamie par pirmās palīdzības sniegšanu, kā rīkoties, ja noticis nelaimes gadījums.

1.2. Ar noteikumiem izglītojamās atbildīgā persona iepazīstina katru gadu septembrī. (13.pielikums).

1.3. Izglītojamā pienākums ir ievērot šos noteikumus un izglītības iestādes darbinieku norādījumus.

1.4. Izglītojamiem ir pienākums informēt atbildīgo pedagogu par savām veselības problēmām.

1.5. Izglītojamā vecākus informē par negadījumu pēc tam, kad veikti pirmās palīdzības sniegšanas pasākumi.

### **2. Rīcība situācijā, ja noticis nelaimes gadījums**

2.1. Nekavējoties paziņot klases audzinātājam vai citam iestādes darbiniekam par nelaimes gadījumu.

2.2. Rīkoties mierīgi un atbilstoši ievainojumam vai citiem veselības traucējumiem.

2.3. Mierināt cietušo, nepamest cietušo vienu, aizsūtīt uzticamu cilvēku pēc palīdzības.

2.4. Palīdzēt nokļūt cietušajam medicīnas kabinetā.

### **3. Pirmā palīdzība asiņošanas gadījumos.**

3.1. Sniedzot pirmo palīdzību, jāievēro šādi noteikumi:

3.1.1. Brūci nedrīkst mazgāt ar ūdeni vai ar jebkādiem ārstniecības līdzekļiem, apkaisīt ar pulveri un apziest ar ziedēm, jo tas traucē brūces sadzīšanai;

3.1.2. Nedrīkst no brūces noslaucīt smiltis, zemi un tml., ar tādu paņēmieni brūce inficējas.

3.1.3. Nedrīkst brūci notīrīt no sarecējušām asinīm, jo var sākties asiņošana.

3.2. Asiņošanas gadījumos uzliek spiedošu pārsēju vai vienkārši saspieš brūci. Nedrīkst pie brūces pieskarties ar rokām, lai nepieļautu brūcē infekciju, neizņemot pašrocīgi svešķermeni. Pēc tam cietušais jānogādā ārstniecības iestādē.

3.3. Asiņošana no deguna :

3.3.1. uzvelc rokās ūdens necaurlaidīgus cimdus;

3.3.2. liec cietušajam aizspiegt asiņojošo nāsi;

3.3.3. liec cietušajam noliekt galvu uz priekšu;

3.3.4. apsēdini cietušo;

3.3.5. pieliec aukstumu pie deguna un pakauša;

3.3.6. ja asiņošana turpinās ilgāk par 20 minūtēm, izsauc Neatliekamo medicīnisko palīdzību.

#### **4. Pirmā palīdzība apdegumu gadījumā.**

4.1. Apdegumi, kas radušies stipru skābju iedarbībā, nekavējoties 10-15 minūtes rūpīgi mazgā ar tekošu ūdens strūklu no krāna, ūdens trauka vai spaiņa.

4.2. Nedrīkst ar rokām aizskart apdegušo vietu, kā arī apziest to ar ziedēm, eļļām, vazelīnu vai citām vielām

4.3. Apdeguma gadījumā jādod dzert daudz silta ūdens.

4.4. Jāizsauc neatliekamā medicīniskā palīdzība.

#### **5. Pirmā palīdzība apsaldējumu gadījumos.**

5.1. Nogādājiet cietušo siltās telpās.

5.2. Ja iespējams, atbrīvo cietušo no mitrām drēbēm, apaviem.

5.3. Sasedz ar siltām, sausām drēbēm, un tad ietin folijas segā.

5.4. Ja cietušajam nav traucēta apziņa, dod siltus, cukurotus dzērienus, kas nesatur kofeīnu.

5.5. Nemasē, neberzē apsaldēto vietu, jo tā iespējams bojāt ādu un citus audus.

5.6. Neiegremdē cietušo karstā ūdenī, krasas temperatūras maiņas stāvokli var pasliktināt.

5.7. Jāizsauc Neatliekamā medicīniskā palīdzība.

#### **6. Pirmā palīdzība cietušajam no elektriskās strāvas.**

6.1. Vispirms jānovērtē situācija un uzmanīgi jācenšas pārtraukt strāvas iedarbība. To var izdarīt, atslēdzot elektrību, izslēdzot drošinātājus, motoru utt.

6.2. Kad cietušais ir atvienots no strāvas iedarbības, jāmēģina ar viņu sazināties, jāizsauc Neatliekamā medicīniskā palīdzība.

## **7. Saindēšanās ar gāzi.**

7.1. Saindēšanās notiek, ilgstoši ieelpojot gāzi.

7.2. Cietušais nekavējoties jānogādā svaigā gaisā, jānovieto uz muguras, jāatpogā apģērbs un nekavējoties jāizsauc Neatliekamā medicīniskā palīdzība.

## **8. Pirmā palīdzība ģīboņa gadījumā.**

8.1. Ja cietušais ir ģībšanas stadijā (reibonis, slikta dūša, spiediens pakrūtē, gaisa trūkums, redzes aptumšošanās), viņu nogulda un dod ostīt ožamajā spirtā samērcētu vates piciņu.

8.2. Paceliet kājas augstāk par ķermeni. Pēc atgūšanās dot dzert ūdeni vai siltu, saldu dzērienu.

8.3. Ja cietušais nespēj atgūties, novieto stabilajā sānu pozā, izsauc Neatliekamo medicīnisko palīdzību.

## **9. Pirmā palīdzība lūzumu, izmežģījumu, sasitumu un saišu sastiepumu gadījumos.**

9.1. Lūzumu un izmežģījumu gadījumos pirmās palīdzības galvenais uzdevums ir nodrošināt slimajai ķermeņa daļai ērtu un mierīgu stāvokli, tai jābūt pilnīgi nekustīgai. Šis noteikums ir obligāts ne tikai, lai novērstu sāpes, bet arī, lai novērstu apkārtējo audu papildus bojājumus.

9.2. Cietušai vietai jāpieliek aukstums.

9.3. Jāizsauc Neatliekamā medicīniskā palīdzība vai jāsazinās ar ģimenes ārstu.

## **10. Rīcība gadījumos, kad konstatēts būtisks veselības apdraudējums**

10.1. Ja cietušais smok, stipri asiņo, konstatēti laužti kauli, sūdzas par stiprām sāpēm, atrodas bezsamaņā, guvis elektrotraumu vai plašus apdegumus, vai kā citādi ir aizdomas par nopietnām veselības problēmām, izglītojamais vai viņam tuvumā esošs cits izglītojamais veic šādas darbības:

10.1.1. nekavējoties paziņo par faktu pedagogam vai jebkuram citam pieaugušajam;

10.1.2. pārtrauc dzīvībai bīstamu faktoru iedarbību;

10.1.3. ja pieaugušais ir apmācīts pirmās palīdzības sniegšanā, iznes cietušo no bīstamās zonas (ja iespējams), norobežo negadījuma vietu;

10.1.4. pieaugušais izsauc Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestu **tālr. 113.**

10.2. Ņemot vērā iestādes darbinieku un izglītojamo zināšanu līmeni pirmās palīdzības sniegšanās un iespējas konkrētajā gadījumā, negadījuma vietā veicams neatliekamās rīcības plāns cietušā stāvokļa novērtēšanai, dzīvības glābšanai un uzturēšanai, pārbaudot un veicot šādas darbības:

10.2.1. Pārbaudi cietušā samaņu: skaļi uzrunā cietušo un saudzīgi papurini to aiz pleca;

10.2.2. ja cietušais atbild/reaģē (ir pie samaņas) - sniedz nepieciešamo palīdzību, nodrošini aprūpi;

10.2.3. ja cietušais neatbild/ nereaģē, uzskata, ka viņš ir zaudējis samaņu.

10.2.4. cietušo novieto uz muguras, cieta pamata, nepieciešamības gadījumā iztīra mutes dobumu, atgāž cietušā galvu (vienas rokas plaukstu novieto uz pieres, otras rokas divus pirkstus novietot uz apakšžokļa, atgāž galvu un izceļ apakšžokli);

10.2.5. bezsamaņā esošam cilvēkam pārbauda vai viņš elpo, noliecoties pie cietušā, konstatē, vai jūt gaisa plūsmu no elpceļiem uz sava vaiga;

10.2.6. ja cietušais ir bezsamaņā, bet elpo, lai novērstu mēles aizkrišanu, cietušo novieto stabilā sānu guļā;

10.2.7. ja cietušais ir bezsamaņā, bet neelpo arī pēc elpceļu atbrīvošanas, tad nekavējoties veic mākslīgo elpināšanu. Izmanto pirmās palīdzības aptieciņas elpināmo masku;

10.2.8. atgāž cietušā galvu, aizspied cietušā degunu, ar lūpām apņem cietušā muti un izdari 2 elpināšanas no “mutes – mutē”, sagaidot cietušā pasīvo izelpu. Pēc divām savām izelpām pārbauda pulsu uz miega artērijas;

10.2.9. katrai elpināšanai patērē apmēram 1 sekundi, elpināšanas tilpums - mierīgas izelpas tilpums, novēro cietušā pasīvās izelpas;

10.2.10. ja pēc divām mākslīgām ieelpām uz miega artērijas nav pulsa, tiek veikta netiešā sirds masāža.

10.2.11. atbrīvo sirds masāžas vietu no apģērba, rokas novieto krūškurvja vidū;

10.2.12. uzsāc sirds masāžu - 30 reizes masē stingri vertikāli 5 – 6 cm dziļi ar frekvenci 100-120 reizes minūtē jeb 2reizes sekundē;

10.2.13. turpini masēt un elpināt attiecībā 30 : 2;

10.2.14. pēc katriem 4 elpināšanas un sirds masāžas cikliem kontrolē pulsu uz miega artērijas;

10.2.15. ja pulsa nav, turpina sirds-plaušu atdzīvināšanu;

10.2.16. ja pulss ir, kontrolē elpošanu;

10.2.17. ja atjaunojas elpošana, cietušo novieto stabilā sānu guļā;

10.2.18. ja nevar vai neprot izdarīt elpināšanu, veic tikai sirds masāžu bez pārtraukuma.

10.3. Atdzīvināšanas pasākumus veic līdz:

10.3.1. ierodas Neatliekamā palīdzība un pārņem cietušā atdzīvināšanu;

10.3.2. cietušais sāk kustēties, atver acis un sāk normāli elpot;

10.3.3. tavi spēki izsīkst.

## **11. Pirmās palīdzības sniegšanas aptieciņa**

11.1. Aptieciņa satur šādus priekšmetus:

11.1.1. vienreizējas lietošanas cimdi, ko pielieto, lai pasargātu no inficēšanās ar infekcijām;

11.1.2. saspraužamās adatas, ko pielieto liela izmēra pārsēja nostiprināšanai;

11.1.3. šķēres, ko izmanto cietušā apģērba pārgriešanai, lai piekļūtu traumētai ķermeņa apdeguma vai asiņojošai brūcei un pārsienamā materiāla griešanai;

11.1.4. mākslīgās elpināšanas maskas vārstulis. Vārstuli pielieto, to novietojot pret savu muti un laižot tam cauri savas izelpas gaisu;

11.1.5. trīsstūrveida plāksteris, ko pielieto rokas fiksēšanai, spiedoša pārsēja uzlikšanai vai brūču pārsiešanai;

11.1.6. leikoplasts, ko pielieto pārsēja nostiprināšanai;

11.1.7. brūču plāksteris, ko pielieto nelielu brūču pārsiešanai;

11.1.8. tīklveida pārsējs, ko pielieto pārsiešanas kompreses nostiprināšanai uz brūces;

11.1.9. spiedošā pārsiešanas pakete, ko pielieto rokas fiksēšanai, spiedoša pārsēja uzlikšanai vai brūču pārsiešanai;

11.1.10. marles saites, ko pielieto brūču pārsiešanai. Pārsienot lielāku brūci, iepriekš to pārsedz ar pārsiešanas kompresi.

## **12. Riska faktori**

12.1. Psiholoģiskie un emocionālie faktori, t.sk. vardarbība;

12.2. Traumatisma riska faktori;

12.3. Ķīmiskie faktori, t.sk. atkarību izraisošās vielas.