

Pirmās palīdzības aptiecinā

Aptiecināšanas saturs

1.	Komplekta lietošanas pamācība valsts valodā.	1
2.	Vienreizējās lietošanas cimdi iepakojumā.	2 pāri
3.	Saspraušanas adatas.	4
4.	Šķēres 10 - 14cm ar noapaļotiem galiem.	1
5.	Mākslīgās elpināšanas maska iepakojumā.	1
6.	Trīsstūrveida pārsējs 96 x 96 x 136cm iepakojumā.	2
7.	Leikoplasts 2 - 3cm spolē.	1
8.	Brūču plāksteri (dažāda izmēra) sterilā iepakojumā.	15
9.	Tīklveida pārsējs Nr. 3, (40 cm).	3
10.	Folijas sega - viena puse metalizēta, otra spilgtā krāsā (oranžā vai dzeltenā).	1
11.	Marles saites 4m x 10 cm sterilā iepakojumā.	4
12.	Marles saites 4m x 5 cm sterilā iepakojumā.	2
13.	Pārsienamās paketes sterilā iepakojumā.	2
14.	Marles komprese 600 x 800mm sterilā iepakojumā.	1
15.	Marles komprese 400 x 600mm sterilā iepakojumā.	1
16.	Marles komprese 100 x 100mm sterilā iepakojumā	5

*Ieteicams papildināt aptiecināšanas saturu ar vismaz divām medicīniskām sejas maskām vai respiratoriem bez vārsta ar drošības pakāpi FFP2 – FFP3

Aptiecināšanas satura lietošana

Folija sega – lieto, lai pasargātu cietušo no atdzišanas – ietin cietušo segā, neaizsedzot traumētās vietas un seju. Ietinot cietušo folija segā, nav būtiski kāda segas krāsa ir vērsta uz āru.

Šķēres – izmanto, lai atbrīvotu cietušo no apģērba situācijās, kad nepieciešams veikt atdzīvināšanas pasākumus, kad jāpiekļūst traumētajai ķermeņa daļai – apdegumam, asiņojošai brūcei, kā arī, lai atbrīvotu cietušo no drošības jostas pirms izvilkšanas no avarējušas automašīnas.

Tīklveida pārsēji – lieto, lai nostiprinātu spiedošo pārsēju vai kompresi uz brūces rokā vai kājā.

Leikoplasts spolē – lieto, lai nostiprinātu spiedošo pārsēju vai kompresi.

* Uzmanību! Leikoplasts nepielīp mitrai (asiņainai) ādai vai pārsējam. Leikoplastu drīkst pielīmēt tikai nebojātai ādai.

Saspraušanas adatas – lieto, lai nostiprinātu spiedošo pārsēju un folija segas malu saspraušanai.

Brūču plāksteri – lieto nelielu brūču pārsiešanai.

***Atceries!** Leikoplasts ātri zaudē savu lipīgumu, tāpēc brūču plāksterus un leikoplasts aptiecinā regulāri jāmaina.

Trīsstūrveida pārsējs (lakatiņš) – var lietot traumētas rokas apakšdelma fiksēšanai, spiedošā pārsēja uzlikšanai, kā arī traumētu acu pārsiešanai.

Marles saites – lieto brūču pārsiešanai.

***Atceries!** Spiedošā pārsēja rullīša izmēram jābūt lielākam par brūces lielumu

Pārsienamās paketes – lieto spiedošā pārsēja uzlikšana. Pakete sastāv no marles saites, kuras galā izveidota pārsiešanas komprese.

Spiedoša pārsēja uzlikšana stipri asiņojošai brūcei – uzliek brūcei kompresi, nostiprinot to ar vairākiem marles saites tinumiem, tad uzliek brūces vietā spiedošā pārsēja rullīti un stingri piesaitē to brūcei.

Vienreizējās lietošanas cimdi – lieto, lai pasargātu sevi no inficēšanās ar AIDS un citām infekcijām.

***Atceries!** Uzsākot palīdzības sniegšanu, vienmēr jāuzvelk cimdi. Ja tie nav pieejami, jāizmanto citus necaurļaidīga materiāla izstrādājumus (piem. maisiņš, dokumentu „kabatiņa”)

Marles komprese – lieto brūču pārsiešanai.

Mākslīgās elpināšanas maska – lieto mākslīgās elpināšanas laikā. Elpinot cietušo „no mutes mutē”, rūpīgi jānostiprina maska uz cietušā sejas.

Palīdzības izsaukšana:

- sauc pēc apkārtējo palīdzības.
- Neatliekamo medicīnisko palīdzību (NMP) lai sauc cits, ne Tu! Tu proti palīdzēt!

Kā izsaukt NMP?

- zvani **113** vai **112**;
- izmanto mobilo aplikāciju **eVeselības Punkts**;

- palīdzību var izsaukt arī garāmbraucoši autovadītāji.

Ziņo:

- **kur** noticis,
- **kas** noticis,
- **cik cietušo** vai saslimušo,
- nepārtrauc sarunu, pirms to nav izdarījis dispečers.
- Atbildi uz dispečera jautājumiem, uzklausi padomus.

Atdzīvināšanas pasākumi

1. Pārliecinies par savu un apkārtējo drošību.

2. Pārbaudi cietušā samaņu: saudzīgi papurini cietušo aiz pleciem un skaļi uzrunā cietušo.

2a. Ja cietušais reaģē/atbild, tātad ir pie samaņas:

- atstāj cietušo tādā pašā pozā, kā atradi;
- centies noskaidrot, kas noticis ar cietušo un sniedz nepieciešamo palīdzību;
- ja nepieciešams, izsauc NMP;
- regulāri pārbaudi cietušā samaņu.

2b. Ja cietušais nereaģē/neatbild, tad uzskati, ka viņš zaudējis samaņu.

3. Sauc palīgā citus.

4. Novieto cietušo uz muguras, uz cieta pamata.

5. Atbrīvo elpceļus atgāžot cietušā galvu un paceļot zodu.

6. Pārbaudi un izvērtē elpošanu redzot, dzirdot un jūtot ne ilgāk kā 10 sekundes.

7. Ja elpo „normāli”:

- novieto cietušo stabilā sānu pozā;
- liec izsaukt NMP vai izsauc pats;
- atkārtoti pārbaudi cietušā elpošanu.

8. Ja cietušais neelpo vai neelpo normāli:

- liec kādam izsaukt NMP vai izsauc pats;
- liec kādam atnest defibrilatoru;

9. Atrodi masāžas vietu uz krūšu kurvja, uzsāc sirds masāžu, izdari 30 masāžas:

- masāžas temps 100-120 reizes minūtē;
- masāžas dziļums 5 – 6 cm.

10. Veic 2 elpināšanas „no mutes – mutē”:

- iepriekš atbrīvo elpceļus atgāžot galvu un paceļot zodu;
- elpināšanu izpildi mierīgas izelpas tilpumā;
- elpinot ieteicams izmantot masku ar vienvirziena vārstuli;
- neveic vairāk kā 2 elpināšanas.

11. Turpini masēt un elpināt attiecībā 30 : 2.

- Ja ir vairāki glābēji, tad tie var mainīties, patērējot maiņai pēc iespējas mazāku laiku, katrs veic atdzīvināšanas pasākumus 1 – 2 minūtes;

- Ja nevari vai neproti izdarīt elpināšanu, veic tikai sirds masāžu:

12. Tiklīdz tiek atnests defibrilators – ieslēdz, izpildi balss/vizuālās komandas.

13. Atdzīvināšanas pasākumus veic līdz:

- ierodas NMP;
- cietušais sāk normāli elpot;
- tavi spēki izsīkst.

** Jebkurā nelaimes gadījumā, kurā cietušais zaudē samaņu, jārīkojas pēc atdzīvināšanas pasākumu principiem.*

STIPRA ASIŅOŠANA

Kā tas var izskatīties? - asinis tek ar straudi vai strūklu, redzams daudz asiņu un ir asiņainas drēbes.

Palīdzība:

- 1) Uzvelc rokās ūdens necaurīdīgus cimdus;
- 2) Atbrīvo brūci no apģērba;
- 3) Aizspied brūci ar tīru audumu;
- 4) noguldi cietušo guļus vai pozā ar asiņojošo vietu uz augšu;
- 5) izsauc NMP;
- 6) Turi brūci aizspiestu līdz NMP atbraukšanai;
- 7) Aprūpē, mierini cietušo;
- 8) Veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

Ja brūce ir rokā vai kājā un ir aptieciņa :

- 1) uzvelc rokās ūdens necaurīdīgus cimdus;
- 2) atbrīvo brūci no apģērba,
- 3) aizspied brūci ar tīru audumu;
- 4) noguldi cietušo guļus ar asiņojošo vietu uz augšu,
- 5) uzliec spiedošo pārsēju;
- 6) izsauc NMP;
- 7) Aprūpē, mierini cietušo;
- 8) Veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

**Atceries!* Ja liekas, ka asiņošana turpinās, piespied brūci stiprāk, uzliekot vēl marles vai drēbes gabalu uz esošā materiāla, vai pārsēju papildini ar vēl vienu priekšmetu.

ASIŅOŠANA NO DEGUNA

Kā rīkoties?

- Uzvelc rokās ūdens necaurīdīgus cimdus.
- Liec cietušajam aizspiest asiņojošo nāsi.
- Liec cietušajam noliekt galvu uz priekšu.
- Apsēdini cietušo.
- Pieliec aukstumu pie deguna un pakauša.
- Ja asiņošana turpinās ilgāk par 20 minūtēm, izsauc Neatliekamo palīdzību.

AUTOAVĀRIJA

Kā rīkoties?

- Ja nepieciešams, izsauc Neatliekamo palīdzību.
- Atstāj cietušo automašīnas salonā.
- Nekustini, nepārvieto cietušo pats! Neļauj cietušo kustināt citiem!
- Sniedz nepieciešamo palīdzību.
- Aprūpē, nomierini cietušo.

Saudzīgi izvelc cietušo no automašīnas, ja:

- ir briesmas cietušā dzīvībai;
- ir bezsamaņa.

Veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

Svarīgi!

- Cietušā izvilksanai ieteicams izmantot Rauteka paņēmienu.
- Atvērušies gaisa spilveni nav bīstami Tev un cietušajam.
- Uzmanies no gaisa spilveniem, kuri nav atvērušies.

MOTOCIKLA AVĀRIJA

Kā rīkoties?

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

Svarīgi!

- Palīdzī noņem ķiveri, ja cietušais to grib.
- Aizsargķiveri jānoņem ļoti uzmanīgi, saudzējot cietušā kaklu.

ROKU UN KĀJU TRAUMAS

Kā tas var izskatīties?

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

Kā rīkoties?

- Nekustini, nepārvieto cietušo.

- Saglabā traumas radīto deformāciju.
- Izsauc Neatliekamo palīdzību.
- Aprūpē, nomierini cietušo.

Svarīgi!

- Necenties atšķirt dažādus traumu veidus. Pieņem, ka trauma var būt lūzums.
- Pārvieto cietušo tikai tad, ja draud briesmas dzīvībai. Dari to saudzīgi.

MUGURKAULA TRAUMAS

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

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

Kā rīkoties?

- Aicini cietušo nekustēties, negrozīt galvu.
- Nekustini, nepārvieto cietušo pats! Neļauj cietušo kustināt citiem!
- Izsauc Neatliekamo palīdzību.
- Aprūpē, nomierini cietušo.
- Veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

Svarīgi!

- Par ceļu satiksmes negadījumu uzskata arī notriektu gājēju, velosipēdistu un tamlīdzīgi.
- Pārvieto cietušo tikai tad, ja draud briesmas dzīvībai.
- Pārvietojot saudzē cietušā mugurkaulu.

INSULTS

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

Kā rīkoties?

- Atpazīsti insultu un rīkoies 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 izsauc Neatliekamo palīdzību).

- Aprūpē, nomierini saslimušo.
- Veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.