



# RĪGAS PĀRDAUGAVAS PAMATSKOLA

Reģistrācijas Nr. 90002202539, Kartupeļu ielā 2, Rīgā, LV-1058,  
Tālrunis 67623155, fakss 67625760, e-pasts [pdps@riga.lv](mailto:pdps@riga.lv)

## DARBA DROŠĪBAS INSTRUKCIJA Nr 12

### PIRMĀS PALĪDZĪBAS SNIEGŠANĀ

#### 1. PIRMĀ PALĪDZĪBA

**Pirmā palīdzība** ir paša cietušā vai citas personas prasmīga, mērķtiecīga un nekavējoša rīcība notikuma vietā, lai saglabātu cietušā organisma dzīvības funkcijas un novērstu iespējamās sekas līdz ierodas neatliekamā medicīniskā palīdzība.

**! No pareizi sniegtas pirmās palīdzības bieži ir atkarīga cietušā dzīvība.**

Tāpēc katram darbiniekam ir nepieciešams zināt veicamos pasākumus, to nozīmi un secību, lai prastu rīkoties nelaimes gadījuma vietā.

#### 2. PALĪDZĪBAS SNIEGŠANA

Pēc nelaimes gadījumā iegūto traumu smaguma (sekām) pirmās palīdzības sniegšanas pasākumus var iedalīt **pašpalīdzībā** un **savstarpējā** palīdzībā:

**Pašpalīdzību** sniedz sev pats cietušais, ja ir saglabājušās viņa rīcībspējas, un tas ir:

- kaitīgā faktora iedarbības pārtraukšana;
- asiņošanas apturēšana;
- bojāto ķermeņa daļu saudzēšana;
- saukšana pēc palīdzības.

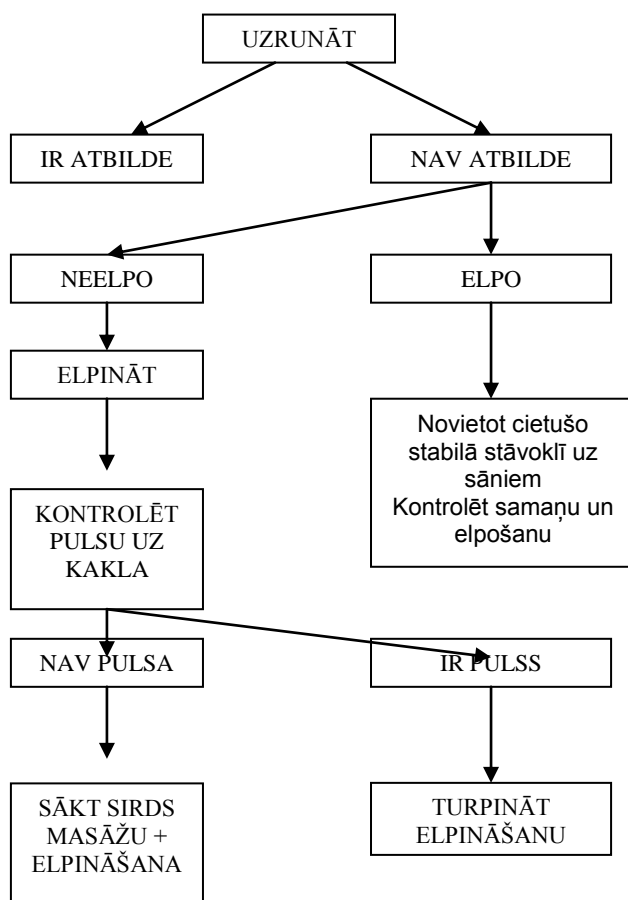
**Savstarpējo** palīdzību cietušajam sniedz cita persona, un tas ir:

- kaitīgā faktora iedarbības pārtraukšana
- darbības cietušā dzīvības uzturēšanai
- ātrās medicīniskās palīdzības izsaukšana
- cietušā stāvokļa atvieglošana līdz neatliekamās medicīniskās palīdzības ierašanās brīdim

**Pirms sākat sniegt pirmo palīdzību, pārvariet uztraukumu, saglabājiet mieru, novērtējiet radušos situāciju un atbilstoši rīkojieties.**

**Pirmām kārtām ir svarīgi pārtraukt dzīvībai bīstamo faktoru iedarbību un ievērojot piesardzību nogādāt cietušo (un arī sevi) drošībā!**

## RĪCĪBAS PLĀNS DZĪVĪBAS UZTURĒŠANAI.



**! DZĪVĪBAS UZTURĒŠANAS PASĀKUMUS SĀCIET NEKAVĒJOŠI UN TURPINIET LĪDZ IERODAS NEATLIEKAMĀ MEDICĪNISKĀ PALĪDZĪBĀ.**

### **3. PIRMĀ PALĪDZĪBA DAŽĀDĀS SITUĀCIJĀS**

#### **Bezsamaņas gadījumā.**

Nodrošiniet svaiga gaisa piekļūšanu cietušajam, atbrīvojiet viņa apģērbu no visa tā, kas var aizžņaut un apgrūtināt brīvu elpošanu (atpogājiet apkakli, jostu u.c.), aplakiet cietuša seju ar ūdeni, dodiet paostīt ožamo spirtu.

Ja cietušais neelpo, nekavējoties sāciet mākslīgo elpināšanu.

#### **Mākslīgā elpināšana.**

Pirms sākt elpināšanu no *mutēs mutē*, apskatiet cietuša mutes dobumu un, ja nepieciešams, to iztīriet.

Tad noguldiet cietušo uz muguras un novietojot vienu plaukstu uz pieres, bet otru uz apakšžokļa, atgāziet atpakaļ cietušā galvu un izceliet apakšžokli. Ar tās rokas pirkstiem, kura atrodas uz cietušā pieres, saudzīgi aizspiediet viņa degunu. Ieelpojiet dziļāk nekā parasti un ar savu muti cieši aptverot cietuša muti izdariet izelpu (elpināšanu no *mutēs mutē* veikt caur kabatas lakatiņu, auduma gabala vai izmantojot elpināšanas masku.). Par gaisa ieplūšanu plaušās liecina krūšu kurvja pacelšanās. Kad pabeigta gaisa iepūšana, glābējam jāpagriež sānis galva ļaujot cietušajam izelpot, un tikai tad sākt nākošo ieelpu. Elpināšana ir pietiekama, ja iepūstais gaiss izpleš krūšu kurvi un izplūstot to var dzirdēt vai sajūst. Ik pēc divām ieelpām pārbaudiet cietušā pulsu. Ja pulss ir sataustāms, turpiniet elpināšanu 10–12 reizes minūtē. Ja pēc divu mākslīgo ieelpu veikšanas cietušajam nav pulsa, vienlaicīgi jāsāk veikt sirds masāža.

### Apakšžokļa pacelšana



### Kakla iztaisnošana



### Elpināšana



### Sirds masāža

Sameklējiet masāžas punktu (uz krūšu kaula, divu pirkstu attālumā uz augšu no ribu loku savienošanas vietas) un uz tā novietojiet vienas rokas plaukstu pamatni, tai virsū uzlieciet otru plaukstu tā, lai pirksti nepieskartos krūšu kurvī. Noliecieties pāri cietušajam tā, lai pleci atrastos paralēli krūšu kaulam un iztaisnojiet rokas. Masēt vertikālā virziena uz leju izdarot samērā īslaicīgu, bet pietiekami stipru spiedienu, lai krūšu kurvis tiktu saspiegts par 4-5cm. Spiedienu biežumam jābūt 80 reizes minūtē. Bez elpināšanas sirds masāža ir neefektīva, tāpēc pārmaiņus veikt masāžu un elpināšanu – 15 reizes sirds masāža, 2 reizes elpināšana. Pēc katriem 4 cikliem (15:2) – kontrolēt pulsu. Atkarībā no cietušā stāvokļa (atjaunojies pulss, elpo) turpināt nepieciešamās darbības, katru atsevišķi vai kopā, līdz ierodas kvalificēts medicīniskais personāls.

### Roku stāvoklis sirds masāžai



### Sirds masāža



### Asiņošanas gadījumā

Brūci (ievainojumu) pārsiet ar marles vai audekla pārsēju. Ja asiņošana turpinās, ievainojumam uzlikt ciešu spiedošu marles vai audekla pārsēju – no marles vai audekla izveidotu spilventiņu ar ko saspiegt brūces asinsvadus.

Necentieties izņemt no brūces svešķermeņus.

### Apdegumu gadījumu

Termiska apdeguma gadījumā, ja apdegums ir neliels, cietušo vietu novietot zem auksta tekoša ūdens, lai to atdzēsētu un pārsiet. Pie plašāku apdegumu iespējamības vispirms pārtraukt termisko iedarbību (noslāpēt liesmu u.c.). Neplēst nost apdegušo apģērbu.

Ķīmiska apdeguma (no skābēm, sārmiem u.c.) gadījuma cietušo vietu skalojiet ar lielu daudzumu tīra ūdens. Acis skalot ar tekošu ūdeni 15-20 minūtes un nepieļaut skalojamā ūdens iekļūšanu veselajā acī.

### **Lūzumu, izmežģījumu gadījumos.**

Lūzumu gadījumos saudzējiet bojāto locekli un necentieties novērst tā deformāciju. Mēģiniet nostiprināt bojāto locekli ar pieejamiem priekšmetiem un piesaitējot ar saiti vienu locītavu uz augšu un zem traumas vietas.

Mugurkaula, iegurņa lūzumu gadījumos necentieties cietušo pārvietot, ja tas nav nepieciešams, nevelciet aiz kājām vai rokām. Ja nepieciešams pārvietot, tad aiciniet kādu palīgā. Pārvietojot divatā, saudzīgi palikt rokas zem mugurkaula, pacelt un pārvietot neizmainot mugurkaula stāvokli. Cietušais jānogulda uz cieta pamata.

Izmežģījumu, sastiepumu gadījumos nostipriniet locekli tajā stāvoklī, kādu tas ieņēmis un lieciet aukstas kompreses.

### **Apsaldēšanās gadījumā.**

Ja cietušais guvis apsaldējumus, tad apsaldētās ķermeņa daļas noberziet ar sausu vilnas drānu un silti to ietiniet. Dodiet cietušajam siltus, saldus dzērienus.

### **Elektrotraumu gadījumā.**

Elektriskā strāva var izraisīt termiskus apdegumus, samaņas zudumu, var apstāties elpošana un dažos gadījumos arī nāve. Pirmais pasākums elektrotraumas gadījumā ir tūlītēja cietušā atbrīvošana no strāvas iedarbības (jāatslēdz strāva vai ar strāvu nevadošu materiālu palīdzību jānogādā cietušais drošā vietā).

Pēc cietušā atbrīvošanas no elektriskās strāvas iedarbības nekavējoties sāciet pirmās palīdzības sniegšanu atkarībā no traumas veida un sekām (kā aprakstīts atsevišķos gadījumos).

### **Saindēšanās gadījumos.**

Noskaidrot, ar ko notikusi saindēšanās. Ja kaitīgā viela organismā iekļuvusi caur gremošanas traktu, dodiet cietušajam dzert siltu tīru ūdeni, lai izsauktu vemšanu. Ja kaitīgā viela ir agresīva (skābes, sārmis u.c., kuri rada rīkles, balsenes, barības vada, kuņģa gļotādas ķīmisku apdegumu) vemšanu izsaukt dzerot ūdeni **nedrīkst**.

Ja saindēšanās ir notikusi caur elpceļiem, cietušais jānogādā svaigā gaisā pašam ievērojot piesardzības pasākumus.

**!Visos gadījumos jāsniedz pirmā palīdzība un nekavējoties jāaizsauc neatliekamā medicīniskā palīdzība.**

Tel.: 113 vai 112

**PIRMĀS PALĪDZĪBAS SNIEGŠANAI NEPIECIEŠAMIE MEDICĪNISKIE MATERIĀLI.**

Nr. p.k.	Priekšmetu un materiālu nosaukums	Minimālais skaits
<b>1</b>	Priekšmetu un materiālu lietošanas pamācība valodā	<b>1</b>
<b>2</b>	Vienreizējās lietošanas cimdi iepakojumā	<b>1</b>
<b>3</b>	Saspraužamās adatas	<b>1</b>
<b>4</b>	Šķēres (10-14cm.) ar noapaļotiem galiem	<b>1</b>
<b>5</b>	Mākslīgās elpināšanas maska iepakojumā	<b>1</b>
<b>6</b>	Trīsstūrveida pārsējs(96x96x136)iepakojumā	<b>2</b>
<b>7</b>	Leikoplasts (2-3cm.)spolē	<b>1</b>
<b>8</b>	Brūču plāksteri(dažādu izmēru)sterilā iepakojumā	<b>15</b>
<b>9</b>	Tīklveida pārsējs nr.3 (40cm)	<b>3</b>
<b>10</b>	Foliija sega	<b>1</b>
<b>11</b>	Marles saites (4x0,1m) sterilā iepakojumā	<b>4</b>
<b>12</b>	Marles saites (4x0,05m) sterilā iepakojumā	<b>2</b>
<b>13</b>	Pārsienamās paketes sterilā iepakojumā	<b>2</b>
<b>14</b>	Marles komplekts (600x800mm) sterilā iepakojumā	<b>1</b>
<b>15</b>	Marles komplekts (400x600mm) sterilā iepakojumā	<b>1</b>

## PIRMĀS PALĪDZĪBAS MINIMUMA LIETOŠANA

- **Vienreizējās lietošanas cimdi** – lieto, lai pasargātu sevi no inficēšanās ar AIDS un citām asins infekcijas slimībām. Uzvelc cimdus, ja sniedz palīdzību asiņojošam cietušajam.
- **Saspraužamās adatas** – lieto liela izmēra pārsēja nostiprināšanai.
- **Šķēres** – izmanto cietušā apģērba pārgriešanai, lai piekļūtu traumētai ķermeņa apdeguma vai asiņojošai brūcei, un pārsienamā materiāla griešanai.
- **Mākslīgās elpināšanas maska** – izņem masku, maskas vārstulim jābūt pret tavu muti un jālaiž cauri tavas izelpas gaiss (pārbaudi). Elpini cietušo no “mutes mutē” caur maskas vārstuli.
- **Trīsstūrveida plāksteri** – lieto rokas fiksēšanai, spiedoša pārsēja uzlikšanai vai brūču pārsiešanai. Rokas fiksēšana – traumēto roku iekar vienā lakatiņā, kura stūri sasieti uz skausta: no otra lakatiņa izveido šallīti un piesien kaklā iekārto roku pie cietušā krūškurvja. Spiedoša pārsēja uzlikšana stipri asiņojošai brūcei – izveido no viena lakatiņa šallīti un savelc to virs materiāla rullīša (neatvērta pārsiešanas pakete, marles saites rullītis, pilna cigarešu paciņa u.tml.), kas uzlikts uz brūces, tik spēcīgi, lai asiņošana apstātos. Pirms pārsēja uzlikšanas brūcei vēlams pārklāt pārsiešanas kompresi.
- **Leikoplasta spole** – lieto pārsēja nostiprināšanai. Pārklāj brūci ar sterilu kompresi un piestiprini kompreses malas ādai ar leikoplastu. Līdzīgi var nostiprināt marles saites pārsēja galu. Uzmanību! Leikoplasts nepielīp mitrai (asiņainai) ādai vai pārsējam. Leikoplastu drīkst piestiprināt tikai nebojātai ādai.
- **Brūču plāksteri** – lieto nelielu brūču pārsiešanai. Uz brūces drīkst uzlikt tikai plākstera spilventiņu, bet ne plākstera lipīgo daļu. Atceries! Glabājot, leikoplasts ātri zaudē lipīgumu, tādēļ brūču plāksteri un leikoplasts aptiecinā regulāri jānomaina.
- **Tīklveida pārsēji** – lieto, lai nostiprinātu pārsiešanas kompresi uz brūces : Brūci pārklāj ar kompresi un uz bojātās ķermeņa daļas uzvelk tīklveida pārsēju, tā piespiežot kompresi brūcei. Šos pārsējus visērtāk lietot rokas, kājas vai galvas pārsiešanai.
- **Spiedošā pārsiešanas pakete** – lieto rokas fiksēšanai, spiedoša pārsēja uzlikšanai vai brūču pārsiešanai. Pakete sastāv no saites, kuras galā izveidota pārsiešanas komprese. Spiedoša pārsēja uzlikšana stipri asiņojošai brūcei – uzliec brūcei kompresi, nostiprini to ar vairākiem saites tinumiem, tad uzliec brūces vietā stingra materiāla rullīti (vislabāk – otru pārsiešanas paketi ar visu iesaiņojumu) un stingri piesaitē to brūcei. Brūces pārsiešana – uzliec brūcei kompresi un nostiprini to ar saites palīdzību.
- **Marles saites** – lieto brūču pārsiešanai. Pārsienot lielāku brūci, iepriekš pārsedz to ar pārsiešanas kompresi.

**Izstrādāja** Direktora vietnieks saimnieciskajā jomā Jefims Davidovičs \_\_\_\_\_

(vārds, uzvārds, amats)

(paraksts)

Rīga, 18.01.2012

**IEPAZĪŠANOS AR KONKRĒTO INSTRUKCIJU DARBINIEKS APLIECINA AR PARAKSTU  
INSTRUKCIJU REĢISTRĀCIJAS ŽURNĀLĀ !**