INSTRUKCIJA

RĪCĪBAI NELAIMES GADĪJUMĀ

1. VISPĀRĒJIE NOSACĪJUMI

1.1. Pirmās palīdzības instrukcija nosaka galvenos noteikumus kā rīkoties gadījumā, ja dalībnieks vai treneris, trenera asistents, brīvprātīgais (turpmāk tekstā darbinieks) cietis nelaimes gadījumā.

2. RĪCĪBA NELAIMES GADĪJUMĀ

2.1. Darbinieka pienākums, ja cilvēks cietis nelaimes gadījumā:

2.1.1. ātri novērtējiet, kādā stāvoklī atrodas cietušais, un sniedziet viņam pirmo palīdzību;

2.1.2. pārbaudiet, vai cietušajam, Jums pašam, vietai, kurā Jūs atrodaties, nedraud vēl kādas briesmas un izslēdziet motoru, elektrību vai citas iekārtas vai lietas, kas var apdraudēt dalībnieku vai darbinieku veselību vai dzīvību;

2.1.3. atkarība no situācijas izsauciet „Ātro palīdzību” pa telefonu **113 vai 112**;

2.1.4. „Ātro palīdzību” izsauciet ikreiz, kad Jums rodas pat mazākās aizdomas, ka cietušā stāvoklis ir smags un viņam nepieciešama ārsta palīdzība un sniedziet pirmo palīdzību (pēc ABC shēmas rīkoties tad, ja cietušais ir bezsamaņā):

2.2. Darbinieka pienākums, ja cilvēks cietis ūdenī, ugunsgrēkā, guvis elektrotraumu vai jekādā citā veidā:

2.2.1. rīkoties ātri un droši, atbrīvot cilvēku no ūdens, uguns, citu priekšmetu vai strāvas iedarbības vai evakuēt cietušo no avārijas zonas un izsaucot glābšanas dienestu pa tel.: **112**;

2.2.2. novērtējiet, kādā stāvoklī atrodas cietušais, un sniedziet viņam pirmo palīdzību;

2.3. Darbiniekam aizliegts bez ziņošanas attiecīgiem dienestiem un pirmās palīdzības sniegšanas cietušajam;

3. PIRMĀS PALĪDZĪBAS SNIEGŠANA

3.1. Darbinieka pienākums:

3.1.1. atdzīvināšanu uzsākt pirmo 3 minūšu laikā, lai izvairītos no neatgriezeniska galvas smadzeņu bojājuma;

3.1.2. ja cietušais ir bez samaņas vai smok, atbrīvot elpceļus (tie savieno muti un degunu ar plaušām);

3.1.3. atjaunot un nodrošināt elpošanu, veicot cietušā sirds masāžu attiecībā 2:15 (2 pūtieni cietušā mutē caur kabatas lakatiņu, 15 spiedieni sirds rajonā 2 pirkstus augstumā no ribu apakšmalas);

3.1.4. uzturēt cietušā asinsriti;

3.1.5. nekavējoties apturēt stipru asiņošanu;

3.1.6. pirms cietušo pārvietot vai evakuēt no avārijas rajona, lauztos kaulus padarīt nekustīgus.

3.1.7. ja cietušajam ir mugurkaula bojājums, cietušo kustināt nedrīkst;

3.1.8. cietušo mierināt un apkopt visus citus ievainojumus;

3.2. ABC - shēma viskritiskāko stāvokļu novērtēšanai, dzīvības saglabāšanai un uzturēšanai. Pēc ABC shēmas jāsāk rīkoties tad, ja cietušais ir bezsamaņā.

3.2.1. *A* - ELPCEĻU atbrīvošana:

3.1.1. pagriezt cietušo uz muguras,

3.1.2. pārbaudīt mutes dobumu un vajadzības gadījumā atbrīvot to no svešķermeņiem,

3.1.3. atliekt cietušā galvu un izvirzīt apakšžokli.

|  |  |
| --- | --- |
| 3.2.2. *B* - ELPINĀŠANAS uzsākšana (1.attēls):3.2.1. aizspiest cietušā degunu,3.2.2. dziļi ieelpot,3.2.3. aptvert ar savu muti cietušā muti un izdarīt izelpu,3.2.4. ja nevar izdarīt elpināšanu mute- mutē, tad elpināt mute- degunā | 1.attēls |
| 3.2.3. *C* - SIRDSDARBĪBAS atjaunošana (ja pulss nav sataustāms) (2.attēls):3.3.1. uzsākt sirds masāžu, ritmiski saspiežot un atslābinot krūškurvi,3.3.2. darīt to pārmaiņus ar elpināšanu (elpināšana attiecībā pret masāžu 2:15). | 2. attēls |

3.3. Ja izdara elpināšanu un sirds masāžu 2 palīdzības sniedzēji, tad elpināšanas un masāžas ciklu attiecība 1:5. Atdzīvināšanu izbeidz, ja:

3.3.1. parādās pulss, elpošana;

3.3.2. ierodas palīgspēki (ātrā palīdzība) vai zūd palīdzības sniedzēja spēki.

4. PIRMĀ PALĪDZĪBA NEGADĪJUMOS

4.1. Elpošanas un sirdsdarbības atjaunošana, ja cilvēks nereaģē.

4.1.1. Ja cietušais neelpo, jāpārbauda pulss uz miega artērijas. Ja pulsa nav, nekavējoties sāciet elpināšanu un sirds masāžu, lai uzturētu cietušā dzīvību.

4.1.2. Elpceļu atbrīvošana. Vispirms izņemiet no cietušā mutes jebkuru priekšmetu, kas to aizsprosto, bet pēc tam atbrīvojiet elpceļus: ar vienas rokas vidējo pirkstu un rādītājpirkstu paceliet zodu, bet otru roku uzlieciet uz cietušā pieres un atlieciet galvu atpakaļ.

4.1.3. Elpināšana no mutes mutē. Cietušā galvai jābūt atliektai atpakaļ, zodam paceltam, mutei vaļā. Ar vienas rokas rādītājpirkstu un īkšķi aizspiediet cietušā nāsis (šāds stāvoklis jāsaglabā visu elpošanas laiku).

4.1.4. Dziļi ieelpojiet, plati atveriet cietušā muti un, izmantojot tīru marles gabaliņu, vai citu gaisu caurlaidošu materiālu, cieši ar lūpām aptveriet cietušā muti (ja iespējams, izmantojiet I. palīdzības aptieciņā esošo elpināšanas masku).

4.1.5. Spēcīgi un nepārtraukti izelpojiet cietušā mutē, kamēr redzat izplešamies cietušā krūškurvi (apmēram pēc 2 sekundēm).

4.1.6. Asinsrites pārbaude un sirds masāža. Vispirms pārbaudiet pulsu uz miega artērijas, kā tas parādīts attēlā (nekad netaustiet ar īkšķi, jo tas pats pulsē.) Ja pulsa šeit nav, sirds ir pārstājusi darboties, tad nekavējoties jāuzsāk sirds masāža.

4.1.7. Sirds masāža ir ritmiska spiediena radīšana uz krūšu apakšējo daļu. Uzspiežot krūšu kaulam, asinis no sirds tiek izspiestas ārā, bet spiešanu beidzot, sirds no jauna piepildās ar asinīm – rodas mākslīgā asinsrite.

4.1.8. Pirms sākt spiešanu, atrodiet vietu, kur krūšu kaula galā savienojas abi ribu loki (sk. attēlu). Plauksta pamatni uzlieciet virs pirkstiem – šī ir vieta, kur jāspiež.

4.1.9. Spiediet ar otras rokas palīdzību ar iztaisnotām rokām (aptuveni 4,5 cm dziļi). Spiediet 15 reizes pēc kārtas ar ātrumu ap 80 reizēm minūtē (var pie sevis skaitīt „viens-un-divi-un-”), pēc tam – 2 elpināšanas reizes. Ja asinsrite atjaunojas, āda kļūst sārtāka. Atkal pārbaudiet miega artērijas pulsu.

4.2. Brūces un asiņošana

4.2.1. Apskati brūci;

4.2.2. neizvelc no brūces svešķermeņus;

4.2.3. nepieskaries brūcei ar rokām, kā arī nepieskaries tai sterilā pārsēja virsai, kura tiks uzlikta uz brūces;

4.2.4. norautās ķermeņa daļas (ausi, pirkstu, kāju u.c.) pārklāj ar sterilu pārsēju un nogādā kopā ar cietušo uz mikroķirurģijas stacionāru.

4.3. Arteriālā asiņošana (koši sārtas asinis, kas šļācas ar strūklu):

4.3.1. apturi asiņošanu, piespiežot asiņojošo asinsvadu pie kaula augstāk par brūces vietu;

4.3.2. brūci pārklāj ar sterilu materiālu, uzliec spiedošu pārsēju, ja nepieciešams, uzlikt otru spiedošu pārsēju augstāk virs iepriekšējā;

4.3.3. spiedošo pārsēju var veidot arī no sterilas marles kompreses un cieta priekšmeta (koka gabala, sērkociņu kastītes u.c.).

4.4. Stipras asiņošanas gadījumos (asiņo liela diametra maģistrālie asinsvadi):

4.4.1. novietot cietušo guļus un piespiest asinsvadu pie kaula augšpus ievainojuma vietas (rokā – augšdelma artēriju, kājā – cirkšņa artēriju, citās vietās);

4.4.2. uzlikt uz brūces spiedošu pārsēju;

4.4.3. atbrīvot nospiesto asinsvadu un pārbaudīt pulsu (tam jābūt sataustāmam);

4.4.4. izsaukt ātro palīdzību.

4.5. Venozā asiņošana (tumši sarkanas asinis, kas izplūst no brūces lēni):

4.5.1. noguldīt cietušo;

4.5.2. pacelt cietušo ķermeņa daļu (ekstremitāti);

4.5.3. uzlikt sterilu saiti un spiedošu pārsēju;

4.5.4. izsaukt ātro palīdzību.

4.6. Kapilārā asiņošana, nobrāzumi (ievainotās virsmas asiņošana, kad asinis sūcas pilienu veidā):

4.6.1. noskalot brūci ar aukstu tekošu ūdeni;

4.6.2. ādu ap brūci rūpīgi nomazgāt ar ziepēm un ūdeni (mazgāšanai izmantot marli vai antiseptiskas salvetes, ņemot pēc katras kustības jaunus gabalus);

4.6.3. nosusināt ādu ap brūci un uzlikt pārsējus (mazai brūcei pietiek ar plāksteri, lielāku brūci pārsiet ar sterilu pārsiešanas paketi vai marli);

4.6.4. ievainotai ķermeņa daļai nodrošināt mieru.

4.7. Deguna asiņošana:

4.7.1. apsēdināt cietušo;

4.7.2. noliekt galvu nedaudz uz priekšu;

4.7.3. saspiest ar pirkstiem degunu (nedaudz zemāk par deguna sakni) un turēt 5...10 min.,

4.7.4. atlaist roku, procedūru atkārtot, ja asinis vēl tek;

4.7.5. izsaukt ātro palīdzību, ja asiņošana ir ilgstoša un stipra.

4.8. Galvas asiņošana:

4.8.1. uzlikt sterilu materiālu uz ievainojuma vietas;

4.8.2. viegli to piespiest un turēt tik ilgi, kamēr ierodas ātrā palīdzība;

4.8.3. izsaukt ātro palīdzību.

4.9. Asiņošana no auss:

4.9.1. novietot cietušo stāvoklī pusguļus;

4.9.2. noliekt galvu uz asiņojošās auss pusi;

4.9.3. pārklāt ar sterilu materiālu, viegli to nofiksēt,

4.9.4. izsaukt ātro palīdzību.

4.10. Asiņošana no mutes:

4.10.1. apsēdināt cietušo;

4.10.2. noliekt galvu nedaudz uz priekšu;

4.10.3. pielikt marles tamponu pie brūces mutē, kuru jātur piespiestu vismaz 10 min.;

4.10.4. izsaukt ātro palīdzību ilgstošas un stipras asiņošanas gadījumā.

4.11. Apdegumu un applaucējumu gadījumos:

4.11.1. samazināt karstuma ietekmi uz ādu un pasargāt apdegušo vietu no slimību izraisošiem mikrobiem.

4.12. Lūzumi, mežģījumi:

4.12.1. mazo kaulu lūzuma (slēgta vai vaļēja) vai mežģījuma gadījumā imobilizēt (fiksēt un padarīt nekustīgu) locekli, saglabājot lūzuma vai mežģījuma deformāciju;

4.12.2. ja cietušais jātransportē, tad piesaitē pie ķermeņa elkonī saliektu roku, bet traumēto kāju piesaitē visā garumā pie otras kājas vai dēļa;

4.12.3. vaļēja lūzuma gadījumā vispirms apturēt asiņošanu, uzlikt uz brūces sterilu pārsēju un tikai tad izdarīt imobilizāciju;

4.12.4. lielo kaulu (mugurkaula, augšstilba, iegurņa, augšdelma) lūzuma gadījumos nepārvietot un nekustināt cietušo, izsaukt ātro palīdzību;

4.12.5. nepieciešamības gadījumā sniegt pirmo palīdzību cietušajam.

4.13. Galvas traumas:

4.13.1. noguldīt cietušo;

4.13.2. pacelt ķermeņa augšdaļu;

4.13.3. pagriezt galvu uz sāniem;

4.13.4. veikt asiņošanas apturēšanu;

4.13.5. izsaukt ātro palīdzību.

4.14. Acu traumas:

4.14.1. novietot cietušo guļus uz muguras;

4.14.2. neļaut kustināt veselo aci;

4.14.3. uzlikt uz traumētās acs sterilu marli;

4.14.4. uzlikt pārsēju uz abām acīm;

4.14.5. izsaukt ātro palīdzību.

4.15. Bezsamaņas vai ģīboņa gadījumā:

4.15.1. noguldīt cietušo, paceļot kājas;

4.15.2. nodrošināt svaiga gaisa padevi telpā;

4.15.3. apsēdināt cietušo, kad tas nācis pie samaņas;

4.15.4. ja cietušais ilgi nenāk pie samaņas, izsaukt ātro palīdzību un nepieciešamības gadījumā sniegt pirmo palīdzību.

4.16. Pārkaršana:

4.16.1. novietot cietušo guļus vēsā vietā (vēdinātā telpā u.c.), paceļot galvu;

4.16.2. novilkt drēbes;

4.16.3. dzesēt galvu un krūtis, piem., ar mitru dvieli u.tml.;

4.16.4. dot dzert vēsus dzērienus;

4.16.5. izsaukt ātro palīdzību;

4.16.6. nepieciešamības gadījumā sniegt pirmo palīdzību cietušajam.

5. CIETUŠĀ TRANSPORTĒŠANA

5.1. Pārvietojot ievainoto, jāievēro šādi nosacījumi:

5.1.1. pirmām kārtam jārūpējas par cietušā drošību un labsajūtu;

5.1.2. nekādā gadījumā nepārvietojiet smagi ievainotu cilvēku, ja vien tas nav nepieciešams cietušā dzīvības glābšanai. Gaidiet, kamēr ierodas "Ātrā palīdzība" vai ārsts;

5.1.3. ja tomēr nākas cietušo pārvietot, pirms tam padariet nekustīgu locītavu virs un locītavu zem iespējamā lūzuma vai cita smaga ievainojuma vietas;

5.1.4. ja iespējams, izmantojiet standarta nestuves.

5.2. Ja cietušais viņa drošības labad jāpārvieto uz citu vietu, nostājieties viņam aiz muguras un vienu viņa roku (veselo roku) novietojiet šķērsām pāri krūškurvim, lēnām sāciet virzīties atpakaļ, velkot cietušo sev līdzi tā, lai viņa ķermenis nemainītu savu stāvokli. Ja jums ir palīgs, palūdziet viņam pieturēt cietušā galvu, lai tā visu laiku atrastos vienā līnijā ar kaklu un krūtīm.

5.3. Ja palīdzību sniedz divi cilvēki, izveidojiet ar rokā „krēsliņus”: četrrocīgus, ja jānes cilvēks, kurš pats nespēj paiet, bet var pieturēties ar rokām; divrocīgus – ja cilvēks nevar pieturēties ar rokām (piemēram, guvis krūškurvja vai rokas ievainojumu);

5.4. Ja cietušais jāpārvieto pa šauru eju vai pa kāpnēm uz augšu vai uz leju, viņu var apsēdināt krēslā un divatā nest (lai būtu drošāk, var piesiet cietušo pie krēsla, ja viņam ir uzlikts rokas pārsējs);

5.5. Lai cietušais nestuvēs justos ērti un droši, viņu vislabāk ietīt segā;

5.6. Lai cietušo ieceltu nestuvēs, vajadzīgi vismaz četri cilvēki un vēl viens, kurš seko, lai visi darbotos reizē. Cietušā iecelšanai var izmantot sarullētu segu

6. PIRMĀS PALĪDZĪBAS APTIECIŅAS SATURS UN LIETOŠANAS PAMĀCĪBA

6.1. Pirmā palīdzības sniegšanas aptieciņai jābūt nokomplektētai ar attiecīgu aprīkojumu:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nr. | Pirmās palīdzības komplekta priekšmetu, materiālu nosaukumi, izmēri, iepakojuma veids | Minimālais skaits |
| 1. | Komplekta lietošanas pamācība valsts valodā | 1 |
| 2. | Vienreizējās lietošanas cimdi iepakojumā | 2 |
| 3. | Saspraužamās adatas | 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 (dažāda izmēru) sterilā iepakojumā | 15 |
| 9. | Tīklveida pārsējs nr.3 (40 cm) | 3 |
| 10. | Marles saites (4 x 0,1 m) sterilā iepakojumā | 4 |
| 11. | Marles saites (4 x 0,05 m) sterilā iepakojumā | 2 |
| 12. | Pārsienamās paketes sterilā iepakojumā (spiedošais pārsējs) | 2 |
| 13. | Marles komplekts (600 x 800 mm) sterilā iepakojumā | 1 |
| 14. | Marles komplekts (400 x 600 mm) sterilā iepakojumā | 1 |
| 15. | Marles komprese (100 x 100 mm) sterilā iepakojumā | 5 |
| 16. |  Folijas sega (viena puse metalizēta, otra – spilgtā krāsā) iepakojumā | 1 |

6.1.1. Šķēres – izmanto cietušā apģērbu pārgriešanai, lai piekļūtu traumētai ķermeņa daļai – apdeguma vai asiņošanas brūcei, pārsienamā materiāla griešanai.

6.1.2. 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.

6.1.3. Leikoplasts spolē – 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 pārsējiem. Leikoplastu drīkst piestiprināt tikai nebojātai ādai.

6.1.4. Saspraužamās adatas – lieto liela izmēra pārsēja nostiprināšanai.

6.1.5. 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 aptieciņā regulāri jānomaina.

Trīsstūrveida pārsējs – 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 krūšukurvja.

Spiedoša pārsēja uzlikšana stipri asiņojošai brūcei – izveido no viena lakatiņa šallīti un savelc to virs materiāla rullīša (neatvērta pārsiešana 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.

6.1.6. Marles saites – lieto brūču pārsiešanai. Šaurākās saites lieto plaukstas, apakšdelma, pēdas un apakšstilba pārsiešanai. Pārsienot lielāku brūci iepriekš pārsedz to ar pārsiešanas kompresi.

6.1.7. Spiedoša pārsiešana pakete – lieto spiedoša pārsēja uzlikšanai un lielu 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 stigra 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.

6.1.8. Vienreizējas lietošanas cimdi – lieto, lai pasargātu sevi no inficēšanās ar AIDS un citām asins infekcijām. Uzliec cimdus, ja sniedz palīdzību asiņojošam cietušajam.

6.1.9. Pārsiešanas komprese – lieto lielu brūču pārklāšanai. Kompresi uz brūces var nostiprināt ar marles saiti, pielīmējot kompreses malas nebojātai, sausai ādai, piespraužot kompreses malas apģērbam.

6.1.10. Mākslīgās elpināšanas maska – elpināšanu veic “no mutes – mutē” caur maskas vārstuli. Vārstulim jābūt pret tavu muti un jālaiž cauri tavas izelpas gaiss (noteikti pārbaudi!).

6.2. Regulāri jāseko medikamentu derīguma termiņiem un jāveic veco medikamentu nomaiņa uz jaunajiem.