

Pirmā palīdzība

Pirmā palīdzība — palīdzība, ko cietušajiem (saslimušajiem) dzīvībai vai veselībai kritiskā stāvoklī savu zināšanu un iespēju apjomā sniedz personas ar kvalifikāciju medicīnā vai bez tās neatkarīgi no sagatavotības un ekipējuma;

Neatliekamā medicīniskā palīdzība — palīdzība, ko cietušajiem (saslimušajiem) dzīvībai vai veselībai bīstamā kritiskā stāvoklī sniedz šādiem gadījumiem īpaši sagatavotas (apmācītas, ekipētas) personas ar atbilstošu kvalifikāciju medicīnā, kurām saskaņā ar šo kvalifikāciju ir juridiska atbildība par savu darbību vai bezdarbību un tās sekām;

(Ārstniecības likums, 1.pants)

Rīcība negadījuma vietā

1. Tūlītējie pasākumi- pasākumu komplekss, kas jāveic pirms palīdzības izsaukšanas, lai saglabātu cietušā vai saslimušā dzīvību:

- izvērtē paša un cietušā drošību! Glābjot citus, nekļūsti par glābjamo!
- briesmu avota novēršana- *noslēdz gāzi, nodzēs liesmu, atslēdz elektrību, uzstādi brīdinājuma zīmes.*
- dzīvības glābšanas pasākumi- *asiņošanas apturēšana, elpināšana, masāža.*

2. Palīdzības izsaukšana:

- sauc pēc apkārtējo palīdzības
- zvani pats, vai liec, lai zvana kāds cits, kamēr sniedz palīdzību NMPD (neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestam):
 - 113 !!!
 - 112 (centrālais palīdzības dienests) vai 03 (zvanot no mājas telefona)
 - numuri ir bezmaksas!
- precīzi nosauc:
 - KUR NOTICIS (nosaukt precīzu negadījuma vietu)
 - KAS NOTICIS
 - CIK CIETUŠO
 - nepārtrauc sarunu, pirms to nav izdarījis dispečers, atbildi uz uzdotajiem papildus jautājumiem

Atgriezies pie cietušā un turpini sniegt palīdzību, līdz NMP ierašanās brīdim!

ABC shēma

Atdzīvināšanas pasākumi

A- aero-gaiss; gaisa caurplūsmas, elpceļu atbrīvošana

B- breathing- elpošana; tās nodrošināšana

C- circulation- cirkulācija; asinsrites nodrošināšana

1. Pārlicinies 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 samanas**:

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

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

3. Sauc palīgā citus, liec tiem izsaukt NMP.

4. Novieto cietušo uz muguras, uz cieta pamata.

5. Atbrīvo elpceļus atgāžot galvu un izceļot apakšžokli.

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

6a. Ja elpo „normāli”:

- novieto cietušo stabilā sānu pozā;
- atkārtoti pārbaudi cietušā elpošanu.

6b. **Ja cietušais neelpo** vai elpo ļoti reti :

atrodī masāžas vietu uz krūšu kurvja, uzsāc sirds masāžu, izdari 30 masāžas:

- masāžas temps **100 reizes minūtē**;

- masāžas dziļums **4 – 5 cm.**

7a. Veic pārmaiņus sirds masāžu un elpināšanu.

- Veic 2 elpināšanas „no mute – mutē”, bet neaizmirsti par savu drošību un izsargāšanos no infekcijas slimībām! Lieto elpināšanai paredzētu mutes masku vai Ambu elpināšanas maisu, ja tas pieejams! **Aizdomu gadījumā elpināšanu var neveikt!**
- o iepriekš atbrīvo elpceļus atgāžot galvu un izceļot apakšžokli;
- o katrai elpināšanai patērē apmēram 1 sekundi;
- o elpināšanas tilpums 500 – 600 ml (mierīgas izelpas tilpums);
- o novēro cietušā pasīvās izelpas;
- o neveic vairāk kā 2 elpināšanas.
 - **Turpini masēt un elpināt attiecībā 30 : 2.**
 - Ja pirmais elpināšanas mēģinājums bijis neveiksmīgs, tad pirms nākošās elpināšanas:
- o paskaties cietušā mutē un izņem visus redzamos svešķermeņus;
- o pārbaudi vai cietušā galva ir atgāzta un apakšžoklis izcelts.
- o neveic vairāk kā 2 elpināšanas.
 - Atdzīvināšanas pasākumus pārtrauc, ja tev šķiet, ka cietušais sācis elpot vai trūkst spēku! Pārbaudi cietušā elpošanu
- o ja cietušais elpo normāli – novieto stabilā sānu pozā.
- o ja cietušais neelpo vai neelpo normāli – turpini atdzīvināšanas pasākumus.
 - Ja ir vairāki glābēji, tad tie var mainīties patērējot maiņai pēc iespējas mazāku laiku, katrs veic atdzīvināšanas pasākumus 1 – 2 minūtes;

7b. Ja nevari vai negribi izdarīt elpināšanu, veic tikai sirds masāžu:

- **Sirds masāža jāizdara nepārtraukti, bez pauzēm.**
- **Masāžas temps 100 reizes minūtē.**
- Atdzīvināšanas pasākumus pārtrauc tikai tad, ja šķiet, ka cietušais sācis elpot vai turpināt atdzīvināšanu neļauj paša spēku zudums. Pārbaudi cietušā elpošanu

- o Cietušais elpo normāli – novieto stabilā sānu pozā.
- o Cietušais neelpo/neelpo normāli – turpini atdzīvināšanas pasākumus.

8. Atdzīvināšanas pasākumus veic līdz

- **ierodas NMP un pārņem cietušo;**
- **cietušais sāk normāli elpot;**
- **tavi spēki izsīkst.**

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

!!! Neaizmirsti! Lai nesaslimtu ar slimībām, ar ko iespējams inficēties pat neliela asins kontakta gadījumā (hapatīts B, hepatīts C, HIV/AIDS, u.c.), darbībām ar asinīm vai kaut nelielām brūcēm izmanto cimdus (ne- auduma!) vai asins necaur laidīgu materiālu (piem., polietilēna maisiņu)! Palīdzot citiem, nekaitē sev!

DZĪVĪBAI BĪSTAMA ASIŅOŠANA

Pazīmes: asinis tek ar straumi vai strūklu, redzams daudz asiņu un ir asiņainas drēbes.

Palīdzība: Ja brūce ir rokā vai kājā

1. uzvelc rokās vienreizlietojamus gumijas cimdus vai cita necaurlaidīga materiāla izstrādājumu (piem. plastikāta maisiņš)
2. aizspied brūci ar pirkstu, plaukstu, dūri, izmantojot marles kompresi vai tīru drēbes gabalu,
3. novieto cietušo guļus un pacel ekstremitāti uz augšu,
4. uzliec spiedošu pārsēju,
5. pārlicinies vai asiņošana neturpinās. Ja tā turpinās, papildini spiedošā pārsēja konstrukciju ar vēl vienu spiedošu priekšmetu, vai aizspied artēriju
6. izsauc NMP pie liela asins zuduma vai nespējas apturēt asiņošanu!

Ja brūce ir ķermenī, kaklā, galvā

1. uzvelc rokās vienreizlietojamus gumijas cimdus vai cita necaurlaidīga materiāla izstrādājumu (piem. plastikāta maisiņš),
2. aizspied brūci ar pirkstu, plaukstu, dūri un turi līdz ĀP atbraukšanai,
3. ja iespējams, brūces nospiešanai izmanto marli vai tīru audumu,
4. noguldi cietušo guļus vai pozā ar asiņojošo vietu uz augšu,
5. izsauc NMP.

Atceries: žņaugis ir galējs līdzeklis! To izmanto, ja dzīvībai bīstamu asiņošanu nav izdevies apturēt ar citām metodēm; amputācijas traumu gadījumā; ja brūcē iekļuvis svešķermenis vai ja ir vaļējs lūzums!.

TERMISKIE BOJĀJUMI - APDEGUMI, APSALDĒJUMI

Draud vai konstatēta pārkaršana

Veicinošie apstākļi:

- bezvējš,
- nepietiekama šķidrums uzņemšana,
- karstums,
- mitrums,
- neatbilstošs apģērbs,
- fiziska slodze.

* ja ir šādi veicinošie apstākļi, tad jādomā, ka draud pārkaršana!

Palīdzība:

1. novieto vēsākā vietā, ēnā, pusguļus,
2. atģērb,
3. mitrini ar vēsu ūdeni pieri, kaklu, krūtis,
4. dot dzert vēsu ūdeni,
5. vēdini, dzesē, radi gaisa plūsmu,

Apdegumi

Palīdzība:

1. ja aizdedzies apģērbs:

- degošu cilvēku nogāz zemē;
- **noslāpē liesmu** ar segu vai vārtot, vai aplejot cietušo ar ūdeni;
- vari lietot speciālās ugunsdzēsšanas ierīces, bet, dari to saudzējot seju.

2. pēc iespējas ātrāk apdegušo vietu **dzesē ar vēsu tekošu ūdeni vismaz 10 min.**,

3. lej ūdeni starp apģērbu un ādu,

4. dzesēšanas laikā, uzmanīgi novelc cietušā apģērbu, apavus, gredzenus, **neplēs nost no ķermeņa piedegušos apģērba gabalus!**

5. ja apdegums lielāks par cietušā plaukstu, **izsauc NMP**,

6. novieto cietušo siltā vietā, neļaujot atdzist organismam,

7. neatver pūšļus! Bojātos ādas rajonus tikai pārklāj ar tīru materiālu, vēlams ar folija segu, lai pārsienamais materiāls nepieliptu brūcei!

8. nepārsien.

* Īpašs gadījums: **elpceļu apdegums** - vienmēr zvani NMP, jo draud smakšana.

Sejas apdegumu gadījumā vienmēr apdeg elpceļi.

Draud atdzišana (īpaši bīstama maziem bērniem un vecāka gadagājuma cilvēkiem)

Veicinošie apstākļi:

- aukstums,
- mitrums,
- vējš,
- alkohols,
- neatbilstošs apģērbs,
- nespēja kustēties.

* ja ir šādi veicinošie apstākļi, tad jādomā, ka draud atdzišana!

Palīdzība:

1. vienmēr izsauc NMP,
2. novieto cietušo siltā telpā vai vismaz aizvējā,
3. atbrīvo cietušo no mitrām drēbēm, apaviem,
4. sasedz ar siltām, sausām drēbēm, un tad ietin folija segā,
5. ja cietušajam nav traucēta apziņa, dod siltus, cukurotus dzērienus, bez kofeīna
6. nedod alkoholu,
7. bez vajadzības nekustini rokas un kājas, nemasē, nesēdini, necel stāvus,
8. ABC, ja nepieciešams.

Vieglas ķermeņa atdzišanas pazīmes - ķermeņa temperatūra ir virs 30 grādiem pēc celsija:

- cietušajam ir drebuļi/trīcēšana;
- koordinācijas traucējumi;
- pavājinās domāšana un atmiņa.

Smagas ķermeņa atdzišanas pazīmes - ķermeņa temperatūra ir zem 30 grādiem pēc celsija:

- cilvēkam var būt palēnināta sirdsdarbība;
- asinsspiediena pazemināšanās;
- paplašinātas acu zīlītes;
- pavājināti ķermeņa refleksi;
- samaņas zudums.

Kā rīkoties, ja cietušais ir bezsamaņā:

- izsaučiet neatliekamo medicīnisko palīdzību;
- ja medicīniskās palīdzības izsaukšana nav iespējama, līdz brīdim, kad cietušajam palīdzību var sniegt ārsts, atbrīvojiet viņu no slapjām drēbēm un apaviem un silti sasedziet;
- pēc iespējas mazāk kustiniet cietušo, nemēģiniet viņu sasildīt berzējot ķermeni.

Zema ķermeņa temperatūra negatīvi ietekmē smadzeņu darbību un cilvēks var nejust hipotermijas iestāšanos.

Nopietnus draudus veselībai var radīt cilvēka ilgstoša atrašanās aukstā ūdenī.

Apsaldējumi

! Cilvēks alkohola reibumā var nejust atdzišanas un apsaldējumu pazīmes un objektīvi izvērtēt savu veselības stāvokli! *Apsaldētās vietas pazīmes:*

- bāla āda,
- sāpes,
- jušanas samazināšanās.

Palīdzība:

1. atgērb cieši pieguļošās drēbes, apavus,
2. ietin apsaldētās daļas sausā apģērbā, ja sedz galvu, neiesedz seju: elpceļus!
3. **nemasē, neberzē un nesildi apsaldētās vietas**, nesasildi pārāk strauji, piemēram, ar karstu ūdeni! Ekstremitātes var pacelt uz augšu.
4. dod siltus, cukurotus dzērienus,
5. nedod alkoholu,
6. vienmēr izsauč NMP.

KĪMISKO VIELU IZRAISĪTIE NELAIMES GADĪJUMI

Bīstami! Sargā sevi sniedzot palīdzību!

Kīmiska viela uz ādas:

1. sausu vielu nopurini,
2. skalo cietušo vietu ar vēsu, tekošu ūdeni 20 minūtes,
3. NMP
4. pārsien ar tīru pārsēju.

Kīmiska viela acī:

1. skalo traumēto aci ar vēsu, tekošu ūdeni 20 minūtes,
2. skalo tā, lai ūdens netecētu uz veselo aci,
3. NMP,
4. pārsien ar sausu pārsēju abas acis.

Kīmiska viela gremošanas traktā, arī saindēšanās gadījumos:

1. NMP,
2. dod vēsu ūdeni, bet ne vairāk kā 200 ml,
3. neizsauc vemšanu, ja bojājumi iegūti ar skābēm, sārmēm, mazgāšanas līdzekļiem, benzīnu, šķīdinātājiem!

! Savāc apkārt atrodamos medikamentus, vielas un pierādījumus, kas palīdzētu noteikt indi!

Papildus informāciju var iegūt zāļu un saindēšanās informatīvajā centrā, tālr. 7042473

Ieelpota kīmiska viela (bojāti elpceli):

1. Bīstami! Pārvietojies drošā attālumā (svaigā gaisā) no nelaimes gadījuma vietas,
2. NMP,
3. nodrošini svaigu gaisu, caurvēju
4. aprūpē un nomierini.

Tvana gāzes saindēšanās

Tvana gāzes ieelpošanas gadījumā var rasties ne tikai saindēšanās, bet arī sirds ritma traucējumi, miokarda infarkts, insults. Bīstami, ja saindēšanās notiek naktī, jo cilvēks var aiziet bojā miegā. Tvana gāzi var nesajust!!!

Par saindēšanos ar tvana gāzi liecina:

- galvas reiboņi,
- galvassāpes,
- redzes traucējumi,
- elpošanas traucējumiem,
- vemšana,
- bezsamaņa.

Ja telpā izplūdusi tvana gāze:

- nekavējoties atvērt logus un durvis, lai strauji samazinātu tvana gāzes koncentrāciju telpā.
- vislabāk ir iziet ārā no telpām svaigā gaisā.
- ja tiek novēroti augstāk minētie veselības traucējumi, jāizsauc neatliekamā medicīniskā palīdzība, zvanot **113**.

Iespējamā profilakse - īpašu tvana gāzes detektoru uzstādīšana.

Vairāk par to, kā rīkoties ugunsgrēka gadījumā lasiet Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta mājas lapā <http://vugd.gov.lv/lat>

ELEKTROTRAUMAS

Zemspriegums (līdz 1000 V)

Palīdzība: sargi sevi!

1. atslēdz strāvu!
2. ABC, ja nepieciešams,
3. vienmēr izsauc NMP!

Augstspriegums (virs 1000 V)

Palīdzība:

1. netuvojies nelaimes gadījuma vietai, sargies no soļa sprieguma un elektriskā loka izlādes,
2. vienmēr izsauc NMP, informējot par augstspriegumu,
3. ABC, ja nepieciešams tikai tad, kad atslēgta augstsprieguma strāva.

Zibens izraisītās traumas

Palīdzība:

- 1) aizvelc cietušo no negadījuma vietas,
- 2) ABC, ja nepieciešams,
- 3) Vienmēr izsauc NMP

Cietušais no zibens nav bīstams glābējam

SLĪKŠANA

Palīdzība:

1. glāb cietušo tikai tad, ja tas neapdraud Tavu dzīvību,
2. sargies no slīkstošā tvēriena,
3. ABC (krastā vai uz cietas drošas pamatnes), ja nepieciešams,
4. vienmēr izsauc NMP.

AMPUTĀCIJAS

Palīdzība:

1. **apturi asiņošanu** (cieši nosaitē brūci, žņaugš - galējs līdzeklis - dzīvībai bīstamas asiņošanas apturēšanai),
2. šoka profilakse,
3. ABC, ja nepieciešams,
4. NMP,
5. **rūpējies par amputēto locekļa daļu (nemazgā to, bet ietin tūrā materiālā, ieliec plastikāta maisiņā, kuram apkārt ir otrs maisiņš ar ledu un aukstu ūdeni vai ievieto ledusskapja „siltākajā” daļā),**
6. **neļauj amputētai locekļa daļai sasalt!**

Izsists zobs

Palīdzība:

1. zobu var saglabāt turot to remdenā pienā,
2. steidzami nepieciešama stomatologa konsultācija.

DZĪVNIĒKU IZRAISĪTI NELAIMES GADĪJUMI

Dzīvnieku kostas brūces. Bīstami!!! Potenciālas trakumsērgas briesmas.

Palīdzība:

1. ja brūce neliela, nav dzīvībai bīstama asiņošana- mazgā ar ziepēm un ūdeni,
2. pārsien brūci,
3. nekavējoties nogādā cietušo medicīnas iestādē, kur var izdarīt potēšanu pret trakumsērgu.

Čūskas kodums

Palīdzība:

1. vienmēr izsauca NMP
2. neliec žņaugu vai pārsējus, nesūc indi ar muti, negriez, nepiededzini,
3. centies nekustināt sakosto ekstremitāti.

Insektu kodumi mutes dobumā

Bīstami! Iespējama elpceļu nosprostošanās un smakšana tūskas dēļ.

Palīdzība:

1. nekavējoties sauc NMP,
2. dod sūkāt ledu vai maziem malkiem aukstu dzeramo,
3. dzesē kaklu no ārpuses.

Piesūkusies ērce. Bīstami!!! Potenciālas inficēšanās briesmas.

Palīdzība:

1. pēc iespējas ātrāk izvelc ērci,
2. ērces izvilkšanai izmanto diega cilpu vai ar speciālu ērcu pinceti,
3. nespied ērci,
4. mazgā rokas pēc kontakta ar ērci,
5. ja neizdodas izvilkēt ērci, meklē mediķu palīdzību,
6. neizmanto nekādas vielas ērces izvilkšanai (piem., eļļu!)

SVEŠKERMENI

Elpcelos: Bīstami- iespējama smakšana !

Palīdzība: Ja cietušais svešķermeni pats nespēj atklepot, tad palīdzi viņam:

1. noliecot cietušā ķermeņa augšdaļu, uzsit 5 reizes starp lāpstiņām,
2. lieto Heimliha paņēmienu (ar rokām, kas saliktas dūrē, aptver cietušo no mugurpuses, rokas novieto starp nabu un vietu, kur savienojas ribu loki, izdari 6-10 rāvienus uz augšu un iekšu)
3. NMP.

Brūcē:

Palīdzība:

1. neizvelc svešķermeni,
2. vaļīgi pārsien brūci kopā ar to,
3. nepieļauj svešķermeņa iespiešanu brūcē.

Dzīvībai bīstamas asiņošanas apturēšanai izmanto žņaugu, bet ne spiedošu pārsēju!

Acī:

Palīdzība: Ja svešķermenis ir iedūries acī:

1. neizvelc to,
2. uzliec pārsēju abām acīm,
3. NMP.

Ausī: Palīdzība: Ja auss ejā ir iekļuvis kukainis, tad noslīcini to, iepilnot ausī eļļu vai ūdeni.

TRAUMAS

Ja ir asinojošas brūces:

- izmanto tikai sausus, vēlams sterilus pārsējus,
- nelieto ziedes, pūderus, dezinfekcijas līdzekļus!

Roku un kāju traumas:

Tās var būt:

- sositumi,
- sastiepumi,
- izmežģījumi,
- lūzumi.

Pazīmes:

- sāpes,
- deformācija,
- nespēja kustināt locekli,
- pietūkums.

Necenties atšķirt dažādos traumu veidus!

Vienmēr pieņem, ka trauma var būt lūzums!

Palīdzība:

Ja traumēts augšdelms vai kāja:

1. nekustini, nepārvieto,
2. sauc NMP.

Ja traumēts apakšdelms:

1. fiksē roku ar diviem trīsstūrveida lakatiņiem un vari transportēt cietušo pats,
2. saglabā traumas radīto deformāciju.

Neliec šinu!!!

Mugurkaula traumas

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

- kritiens no augstuma,
- lēciens ūdenī,
- ceļu satiksmes negadījums,
- cietušajam uzkritis liels smagums.

Palīdzība :

1. nekustini, nepārvieto!
2. pārvieto tikai tad, ja draud briesmas dzīvībai,
3. pārvietojot saudzē mugurkaulu,
4. vienmēr izsauc NMP.

Vēdera traumas:

Palīdzība:

1. necenties ievietot izkritušos orgānus atpakaļ vēderā,
2. pārsien ar sterilu pārsēju,
3. nedod ēst, nedod dzert, nedod medikamentus,
4. novieto guļus ar valnīti zem ceļiem, vai saglabā cietušā saudzējošo pozu,
5. vienmēr izsauc NMP.

Slēgtas krūšu kurvja traumas: Palīdzība:

1. novieto pussēdus stāvoklī vai noguldi slīpi uz bojātās krūšu kurvja puses,
2. NMP.

Galvas traumas: Ir bīstamas, jo var izraisīt dzīvībai bīstamus traucējumus.

Palīdzība:

1. novieto cietušo pusguļus,
2. vienmēr izsauc NMP,
3. ja cietušais vemj – pagriez uz sāniem,
4. ABC, ja nepieciešams.

Rīcība autoavārijas vietā

1. Ieraugot autoavāriju, novērtē situāciju un neapdraudot sevi, sāk glābšanas darbus:

- apstādini savu automašīnu drošā attālumā no negadījuma vietas,
- ieslēdz savas automašīnas avārijas gaismas signalizāciju,
- paņem automašīnas aptieciņu, avārijas zīmi,
- novieto avārijas zīmi nepieciešamajā attālumā no negadījuma vietas.
- centies iekļūt auto salonā,

- izslēdz aizdedzi, bet atslēgu neizņem,

- centies nofiksēt automašīnu.

2. Izvērtē situāciju un cietušā stāvokli.

Atceries:

- atvērušies gaisa spilveni nav Tev un cietušajiem bīstami,
- uzmanies, ja spilveni nav atvērušies.

Atstāj cietušo automašīnas salonā, izņemot:

- ja ir briesmas dzīvībai,
- ja ir bezsamaņa,
- ja ir stipra asiņošana, kuru nevar apturēt transporta līdzeklī.

3. Saudzīgi izvelc cietušo ar ‘‘pērtiķa tvērienu’’.

4. Sniedz nepieciešamo palīdzību.

Rīcība motocikla avārijas vietā

1. Aizsargķiveri noņem ļoti uzmanīgi, saudzējot cietušā kaklu, tikai ja:

- ir bezsamaņa,
- ir asiņošana no ķiveres apakšas,
- ir vemšana,
- cietušais to grib noņemt.

2. Sniedz nepieciešamo palīdzību.

ŠOKS

Nepietiekama skābekļa apgāde dzīvībai svarīgajos orgānos noved pie to bojājuma.

Katrs nelaimes gadījums var izraisīt šoku. To var izraisīt asins zudums, sāpes.

Pazīmes:

- bāla, ar aukstiem sviedriem klāta āda,
- apziņas traucējumi,
- ātrs, vāji sataustāms pulss,
- paātrināta elpošana.

Katrs šoks var izraisīt cietušā nāvi.

Neļauj attīstīties šokam! Palīdzi!

Palīdzība:

1. novērs vai ierobežo šoka cēloni (apturi asiņošanu, nedari papildus sāpes),
2. atstāj vai novieto cietušo guļus,
3. izsauc NMP,
4. neļauj atdzist cietušajam,
5. aprūpē, nomierini cietušo.

SLIMĪBAS

Krampji Palīdzība:

Lēkmei sākoties: pasargā no iespējamām traumām.

Lēkmes laikā:

1. nefiksē slimo,
2. nemēģini atvērt sakostos zobus,
3. pasargā galvu,
4. neko neliec mutē,
5. NMP.

Tikai pēc lēkmes:

1. tīri muti,
2. ABC, ja nepieciešams,

Epilepsijas lēkmes gadījumos

Lēkmes izpausmes:

- pēkšņš neapzināts samaņas zudums (neapzinātā vietā un laikā, bīstamu kritienu risks)
- muskuļu krampji
- bālums
- var būt putas uz lūpām
- stāvoklis ilgst dažas minūtes, bet lēkme var būt arī ļoti ātri pārejoša

Palīdzība:

1. nedrīkst papildus traumēt- ar varu atvērt sakostus zobus vai pārvietot (pagaidīt, kamēr lēkme beigsies)
2. iespēju robežās pasargāt no ievainojumu iegūšanas
3. ilgstošas lēkmes gadījumā izsaukt NMP
4. ja ir pieejams, amonjaka 10 % šķīdumu (inhalācijas tvaiki- „ožamais spirts”) dot ostīt
5. ja cietušajam iepriekš izrakstīti medikamenti, ko skaidri un noteikti zina tuvākie (draugi, tuvinieki, klases audzinātāja)- iedot saudzīgā veidā

Sāpes krūtīs vai elpas trūkums

Palīdzība:

1. nodrošini mieru un svaigu gaisu,
2. palīdzi slimniekam ieņemt visērtāko ķermeņa stāvokli,
3. palīdzi slimniekam ieņemt viņa paša jau zināmās zāles,
4. ABC, ja nepieciešams,
5. NMP.

Sāpes (stipras) vēderā

Palīdzība:

1. nedod ēst, nedod dzert,
2. nedod pretsāpju medikamentus, nesildi,
3. palīdzi slimniekam ieņemt visērtāko ķermeņa stāvokli,
4. NMP.

Cukura diabēts

Cukura līmeņa pazemināšanās asinīs var izraisīt dzīvībai bīstamu stāvokli.

Apzini cukura diabēta slimniekus savu paziņu vidū!!!

Palīdzība:

1. ja slimnieks sāk justies slikti - dod cukuru saturošus dzērienus vai ēdienus (cukura aizvītiotāji neder!!!),
2. NMP,
3. ja slimnieks zaudē samaņu – ABC.

Kad un kā saukt neatliekamo palīdzību?

NMP dienests ir valsts dienests, kas organizē un nodrošina neatliekamo medicīnisko palīdzību iedzīvotājiem atbilstoši spēkā esošajiem noteikumiem. MK noteikumu nr.1046 „Veselības aprūpes organizācijas un finansēšanas kārtība” 112.pantā ir paredzēti visi tie neatliekamie gadījumi, kad medicīniskā palīdzībā pilnībā tiek segta par valsts līdzekļiem un iedzīvotājiem nekādas jāmaksā.

Saskaņā ar šiem noteikumiem NMP brigāde neatliekamo medicīnisko palīdzību cietušajam (saslimušajam) sniedz notikuma vietā, kā arī transportēšanas laikā uz ārstniecības iestādi šādos gadījumos:

- nelaimes gadījumi, avārijas, katastrofas, smagas mehāniskās, termiskās, ķīmiskās un kombinētās traumas, elektrotraumas, svešķermeņi elpošanas ceļos, slīkšana, smakšana, saindēšanās;
- pēkšņa saslimšana vai trauma sabiedriskā vietā;
- pēkšņa saslimšana vai hronisku slimību paasināšanās, kas apdraud pacienta dzīvību;
- sirds un asinsvadu saslimšana, kurai raksturīgas sāpes, smakšanas lēkmes vai aizdusa, auksti sviedri, sirdsdarbības ritma traucējumi, samaņas zudums;
- perifēro asinsvadu saslimšana, kurai raksturīgas pēkšņas sāpes rokās vai kājās, roku vai kāju aukstums, bālums;
- centrālās vai perifērās nervu sistēmas saslimšanas, kurām raksturīgi pēkšņi apziņas traucējumi, krampji, ģībonis, galvas vai muguras sāpes, jušanas vai kustību traucējumi;
- kuņģa vai zarnu trakta saslimšana, kurai raksturīgas pēkšņas sāpes vēderā, vemšana, auksti sviedri, nepārtraukta caureja;
- urīnceļu saslimšana, kurai raksturīgas pēkšņas sāpes jostas un krustu apvidū vai akūti urinācijas traucējumi;
- akūti psihiskās darbības traucējumi, kuriem raksturīga agresīva rīcība vai pašnāvības mēģinājums;
- dzīvībai bīstama jebkuras izcelsmes asiņošana;
- dzīvībai bīstamas jebkuras izcelsmes alerģijas reakcijas;
- bronhiālās astmas lēkme;
- dzemdētājas nogādāšana attiecīgajā ārstniecības iestādē;
- ja veselībai un dzīvībai kritiskā stāvoklī nepieciešama pacienta neatliekama pārvešana pēc ģimenes ārsta vai speciālista nosūtījuma.

Lai izsauktu ātro palīdzību zvaniet – **113!!!**

Atcerieties!

Svarīgi, izsaucot neatliekamās palīdzības brigādi, precīzi nosaukt negadījuma vietu, negadījuma veidu, blakus apstākļus un cietušo skaitu!

KUR? KAS? CIK CIETUŠO?

Sargiet sevi, palīdzot citiem, nekļūstiet par glābjamo!

Saskarē ar brūcēm un ķermeņa izdalījumiem (asinīm, siekalām, krēpām, u.c. sekrētiem) **lietojiet savas saskarsmes virsmas aizsarglīdzekļus!** (rokām: **cimdus**- lateksa, medicīniskos, polietilēna; mutei- maskas; citām ādas virsmām: kaut vai plastikāta maisiņus!)

Brīdiniet apkārtējos, lūdziet palīdzību!

Vairāk informācijas:

- Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta mājaslapā <http://www.nmpd.gov.lv/nmpd/>
- valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta mājaslapā www.vugd.gov.lv
- Nacionālais veselības dienests: <http://vec.gov.lv/lv>
- Konsultācijas par veselības aprūpes pakalpojumiem, bezmaksas informatīvais tālrunis – 80001234
- Zvanot uz Ģimenes ārstu konsultatīvo tālruni 66016001
- Konsultējoties ar savu ģimenes ārstu!