

## **PIRMĀS PALĪDZĪBAS sniegšanas noteikumi izglītojamiem**

### **I Vispārējās prasības**

1. Esi informēts un zini par pirmās palīdzības sniegšanu, darbību secību un nozīmi situācijās, kad noticis nelaimes gadījums.
2. No pareizi sniegtas pirmās palīdzības bieži ir atkarīga cietušā dzīvība.
3. Pirmā palīdzība ir paša cietušā vai citas personas prasmīga, mērķtiecīga un nekavējoša rīcība notikumu vietā, lai saglabātu cietušā organisma dzīvības funkcijas un novērstu iespējamās sekas līdz ierodas neatliekamā medicīniskā palīdzība.

### **II Rīcības secība negadījuma vietā**

4. Saglabā mieru. Neradi paniku.
5. Novērtē situāciju, izvērtē paša un cietušā drošību, tai skaitā esošās un draudošās briesmas. Sargā sevi.
6. Rīkojies ātri, droši, bet mērķtiecīgi.
7. **Zvani Ātrai palīdzībai 113 vai 112** un ziņo:
  - 7.1. kur noticis negadījums;
  - 7.2. kas noticis;
  - 7.3. cik cietušo vai saslimušo;
  - 7.4. nepārtrauc sarunu, pirms to nav izdarījis dispečers.
8. Sūti kādu pēc Pirmās palīdzības aptiecināšanas. Lieto pirmās palīdzības aptiecināšanas gumijas cimdus.

### **III Palīdzības sniegšana**

9. Pirmo palīdzību sniedz tikai tad, ja blakus nav pieaugušo, kuri varētu sniegt kvalitatīvu pirmo palīdzību.
10. Pirms sniedz palīdzību, pārvari uztraukumu un novērtē situāciju.
11. Pašpalīdzību sniedz sev pats cietušais, ja ir saglabājusies viņa rīcībspēja:
  - 11.1. pārtrauc kaitīgā faktora iedarbību;
  - 11.2. aptur asiņošanu;
  - 11.3. saudzē bojāto ķermeņa daļu;
  - 11.4. sauc pēc palīdzības.
12. Savstarpējo palīdzību cietušajam sniedz cita persona:
  - 12.1. pārtrauc kaitīgo faktoru iedarbību;

- 12.2. veic darbības cietušā dzīvības uzturēšanai;
- 12.3. izsauc ātro palīdzību;
- 12.4. atvieglo cietušā stāvokli līdz atbrauc ātrā palīdzība.

#### IV Dzīvībai bīstamo faktoru iedarbības pārtraukšana

13. Nogādā cietušo un sevi drošībā.
14. Ja cietušais ir cietis no **elektriskās strāvas** iedarbības, tad atslēdz elektrisko strāvu (ja tas ir iespējams).
15. Ja cietušajam ir asiņojoša brūce, tad centies apturēt asiņošanu ar marles vai audekla pārsēju.
16. **Termiska apdeguma** gadījumā (ja brūce ir neliela), cietušo vietu novieto zem auksta tekoša ūdens, lai brūci atdzesētu.
17. **Lūzumu un izmežģījumu** gadījumā necenties novērst bojātā locekļa deformāciju. Parūpējies par ērtu cietušā ķermeņa stāvokli, nekustinot cietušo.
18. **Psihisks uzbudinājums** - saglabā mieru, iejaucies tikai tad, ja tas apdraud pašu slimnieku vai citus.

**Visos jautājumos vērsies pie skolas skolotāja, dežuranta, administrācijas vai jebkura tuvumā esoša pieaugušā.**

**Nelaiemes gadījumā nekavējoties ziņo pedagogam. Ugunsgrēka gadījumā zvani 112.**

#### V Rīcība pirmās palīdzības sniegšanā

19. Redzi cietušo vai kādam ir **slikti** → Apstājies. Uzrunā - Kā tevi sauc? Kas tev kaiš? Vai tev kas sāp? Kā varu tev palīdzēt?

Ja **atbild** → centies noskaidrot traumas iemeslu.

Ja trauma nav nopietna - sasities, paklupis, noskrāpējies → palīdzi cietušam nokļūt līdz pieaugušajam (skolotājs, darbinieks, skolas medmāsa).

20. Redzi cietušo vai kādam ir slikti, **guļ** → Apstājies. Uzrunā. Papurini aiz pleca.

Ja **neatbild** → sauc pēc palīdzības → jebkurš tuvumā esošais, lai skrien pēc palīdzības pie tuvākā pieaugušā (skolotājs, darbinieks, medmāsa).

Pats paliec pie cietušā, lai esi drošs, ka palīdzība būs.

21. Redzi cietušo, kurš stipri **asiņo** → Apstājies. Palūdz, lai aizspiež pats savu brūci. Sauc pēc palīdzības → jebkurš tuvumā esošais, lai skrien pēc palīdzības pie tuvākā pieaugušā (skolotājs, darbinieks, skolas medmāsa).

Pats paliec pie cietušā, lai esi drošs, ka palīdzība būs. Mierini cietušo.

22. Redzi cietušo, kurš varbūt ir **kritis** → pa kāpnēm, no augstuma, guvis muguras, galvas, kājas vai roku **traumu** → Apstājies. Uzrunā. Kas tev kaiš? Vai tev kas sāp? Kā varu tev palīdzēt? Palūdz **nekustēties** no vietas.

Sauc pēc palīdzības → jebkurš tuvumā esošais, lai skrien pēc palīdzības pie tuvākā pieaugušā (skolotājs, darbinieks, medmāsa).

Pats paliec pie cietušā, lai esi drošs, ka palīdzība būs. Mierini cietušo.

23. Skolā pirmo palīdzību sniedz ārstniecības persona – ārsts vai medicīnas māsa, skolas darbinieks, kurš apmācīts pirmās palīdzības sniegšanā.

### **Pirmās palīdzības sniegšana skolā**

1. Skolā pirmo palīdzību sniedz ārstniecības persona - skolas medicīnas māsa vai skolas darbinieks, kurš apmācīts pirmās palīdzības sniegšanā, traumas gūšanas vietā vai skolas medicīnas kabinetā.
2. Ja skolēnam ir smaga trauma vai saslimšana, pirmo palīdzību atbilstoši savām zināšanām un iespējām sniedz persona ar kvalifikāciju medicīnā vai bez tās neatkarīgi no sagatavotības un ekipējuma.
3. Nopietnu traumu un saslimšanas gadījumos izsauc Neatliekamo medicīnisko palīdzību **113**.
4. Vairāku vai viena dienesta operatīvai piesaistīšanai zvana **112**.
5. Zāļu un saindēšanās informatīvā centra tālrunis 67042473, kur sniedz informāciju par rīcību ķīmisko vielu izraisītos nelaimes gadījumos.
6. Traumu un nopietnu saslimšanu gadījumā informē skolēna vecākus (likumiskie pārstāvji).
7. Ja skolēns jātransportē uz ārstniecības iestādi, viņu pavada **skolas medicīnas māsa vai cits skolas darbinieks**.
8. Traumu gadījumus dokumentē un ziņo skolas direktoram.
9. Klašu audzinātāji instruē skolēnus par bīstamām situācijām, kas var radīt traumas un drošību dažādās situācijās.
10. Skolā ir pirmās palīdzības aptieciņas un personāls ir informēts par to pieejamību.

### **PIRMĀS PALĪDZĪBAS SNIEGŠANAS INSTRUKCIJA**

1. Mēģini nodibināt kontaktu ar cietušo. Ja cietušais uzrunājot – neatbild, papurinot – nereaģē, tad viņš ir bez samaņas un turpmāk jārīkojas pēc ABC shēmas (turpmāk – ABC).
2. ABC stājas spēkā tad, ja cietušais zaudē samaņu. Katra sekunde ir svarīga cietušā glābšanai, jo 4 līdz 5 minūtēs bez skābekļa smadzenēs rodas neatgriezeniski bojājumi.
3. Pārliecinies par savu un apkārtējo drošību.
4. Tūlīt sauc palīgā apkārtējos. Liec kādam izsaukt Ātro palīdzību 113, 112, informējot par bezsamaņu. Piekodini viņam nākt atpakaļ.
5. Sūti kādu pēc Pirmās palīdzības aptieciņas.
6. Novieto cietušo uz muguras uz cieta pamata – tas būs nepieciešams turpmākai palīdzības sniegšanai.
7. Atbrīvo elpceļus, atgāžot cietušā galvu.
8. **Novērtē** elpošanu redzot, dzirdot un jūtot – 10 sekundes.
9. Ja cietušais **elpo** – novieto viņu stabilā sāna pozā.
10. Ja cietušais **neelpo**:
  - 10.1. sagatavojies sirds masāžai – masāžas vietas atrašana, pareiza roku pozīcija, pareizs ķermeņa stāvoklis;
  - 10.2. uzsāc sirds masāžu – 30 reizes masē stingri vertikāli 5-6 cm dziļi ar frekvenci 100-120 reizes minūtē;
  - 10.3. atdzīvināšanas pasākumus turpini, līdz:
    - 10.3.1. ierodas Ātrā palīdzība un pārņem cietušā atdzīvināšanu;
    - 10.3.2. zūd Tavi spēki;
    - 10.3.3. ja Tev šķiet, ka cietušajam atjaunojas dzīvības pazīmes (kustības, klepošana, elpošana), pārtrauc netiešo sirds masāžu un 10 sekunžu laikā novērtē elpošanu.
11. Ja nav elpošanas pazīmes – turpini sirds masāžu.
12. Ja elpošana ir – novieto cietušo stabilā sānu pozā un periodiski pārbaudi.
13. Ja atjaunojas samaņa – aprūpē cietušo un periodiski kontrolē samaņu.
14. Ja cietušais runā – noskaidro apstākļus un cietušā sūdzības.
15. Kad sniedz palīdzību, **izmanto gumijas cimds** no Pirmās palīdzības aptieciņas.
16. **DZĪVĪBAI BĪSTAMA ASIŅOŠANA**

- 16.1. Ja brūce ir rokā vai kājā:
  - 16.1.1. aizspied brūci ar plaukstu, pacel ekstremitāti uz augšu; novieto cietušo guļus;
  - 16.1.2. uzliec spiedošu pārsēju. Pārliecinies vai asiņošana neturpinās.
  - 16.1.3. ja asiņošana turpinās, papildini spiedošā pārsēja konstrukciju ar vēl vienu spiedošu priekšmetu.
- 16.2. Ja brūce ir ķermenī, kaklā, galvā:
  - 16.2.1. aizspied brūci ar pirkstu, plaukstu, dūri un turi līdz ātrās palīdzības atbraukšanai;
  - 16.2.2. brūces nospiešanai izmanto marli vai tīru audumu.
17. **ASIŅOŠANA NO DEGUNA**
  - 17.1. aizspied cietušajam asiņojošo nāsi;
  - 17.2. galvu noliec uz priekšu, apsēdini;
  - 17.3. pieliec aukstumu pie deguna un pakauša;
  - 17.4. ja asiņošana turpinās ilgāk par 20 minūtēm, izsauc Neatliekamo medicīnisko palīdzību;
  - 17.5. aprūpē, nomierini cietušo.
18. **TERMISKIE BOJĀJUMI**
  - 18.1. **Apdegumi**, pazīmes – sāpes, ādas apsārtums, pūšļi, brūce (ja apdegums ir smagāks):
    - 18.1.1. ndzēs degošo apģērbu. Pēc iespējas ātrāk apdegušo vietu vismaz 15 minūtes dzesē ar vēsu (+15 līdz +25°C), tekošu ūdeni;
    - 18.1.2. ja iespējams, lej ūdeni starp apģērbu un ādu. Novieto cietušo siltā vietā, neļaujot atdzist organismam;
    - 18.1.3. cietušo apģērbu uzmanīgi novelc. Neplēs nost no ķermeņa piedegušos apģērba gabalus! Ja iespējams, novelc apavus, gredzenus. Neatver pūšļus;
    - 18.1.4. ja apdegums lielāks par cietušā plaukstu, ved viņu pie ārsta.
  - 18.2. **Elpceļu un sejas apdegums – vienmēr izsauc ātro palīdzību, jo draud smakšana.**
19. **ĶĪMISKIE APDEGUMI**
  - 19.1. Ja bojāta **āda**: sausu vielu nopurini. Skalo cietušo vietu ar tekošu ūdeni. Pārsien ar tīru pārsēju.
  - 19.2. Ja bojāta **acs**:
    - 19.2.1. neberzē. Skalo ar tekošu ūdeni 20 minūtes;
    - 19.2.2. skalo tā, lai ūdens netecētu uz veselo aci;
    - 19.2.3. pārsien ar sausu pārsēju abas acis;
    - 19.2.4. nodrošini ārsta palīdzību.
  - 19.3. Ja bojāts **gremošanas trakts**:
    - 19.3.1. neizsauc vemšanu!
    - 19.3.2. nedod neko citu kā vēsu ūdeni, ne vairāk kā 200 ml.
  - 19.4. Ja bojāti **elpceļi**:
    - 19.4.1. pārvieto uz citu telpu; nodrošini svaigu gaisu; nomierini;
    - 19.4.2. Vienmēr **izsauc ātro palīdzību**, jo draud smakšana.
20. **ELEKTROTRAUMA**
  - 20.1. Zemspriegums (līdz 1000 V): Sargi sevi. Atslēdz strāvu. Izsauc Ātro palīdzību. ABC, ja nepieciešams.
  - 20.2. Augstspriegums (virs 1000 V): Neglāb, iesi bojā pats. Izsauc Ātro palīdzību. Zvani 112.
21. **MEHĀNISKAS TRAUMAS**
  - 21.1. Brūces – izmanto tikai sausus, vēlams sterilus pārsējus; nelieto ziedes, pūderus, dezinfekcijas līdzekļus;
  - 21.2. Ekstremitāšu traumas – sāpes, deformācija, nespēja kustināt locekli, pietūkums:
    - 21.2.1. neliec šinu, ja palīdzību tūlīt sniegs profesionāļi;
    - 21.2.2. ja traumēts augšdelms vai kāja: nekustini, nepārvieto; izsauc ātro palīdzību;
    - 21.2.3. ja traumēts apakšdelms: imobilizē(nofiksē) roku, piemēram, ar diviem lakatiņiem, un vari transportēt cietušo pats; imobilizējot – saglabā traumas

radīto deformāciju, padari nekustīgu vismaz vienu locītavu virs un vienu zem lūzuma vietas;

- 21.3. Galvas traumas – slimnieku noguldi ar paceltu ķermeņa augšdaļu.
22. **MUGURKAULA TRAUMAS**
- 22.1. nekustini, nepārvieto. Pārvieto tikai tad, ja draud briesmas dzīvībai; saudzē mugurkaulu;
- 22.2. izsauc Ātro palīdzību;
- 22.3. ABC, ja nepieciešams.
23. **VĒDERA TRAUMAS**
- 23.1. izsauc Ātro palīdzību;
- 23.2. necenties atlikt izkritušos orgānus atpakaļ vēderā;
- 23.3. pārsien ar sterilu pārsēju;
- 23.4. nedod ēst, dzert, medikamentus;
- 23.5. novieto guļus ar valnīti zem ceļiem vai saglabā cietušā saudzējošo pozu.
24. **Slēgtas krūšu kurvja traumas:**
- 24.1. novieto pussēdus stāvoklī vai noguldi slīpi, uz bojātās krūšu kurvja puses;
- 24.2. izsauc Ātro palīdzību.
25. **KODUMI**
- 25.1. **Dzīvnieku kostas brūces:**
- 25.1.1. brūci mazgā ar ziepēm;
- 25.1.2. pārsien brūci;
- 25.1.3. nogādā cietušo medicīnas iestādē, kur var izdarīt potēšanu pret trakumsērgu.
- 25.2. **Čūskas kodums**
- 25.2.1. neliec žņaugu, nesūc indi ar muti, negriez, nepiededzini;
- 25.2.2. centies nekustināt sakosto ekstremitāti;
- 25.2.3. sauc Ātro palīdzību;
- 25.2.4. ABC, ja nepieciešams.
- 25.3. **Insektu kodumi mutes dobumā:**
- 25.3.1. **Bīstami! Iespējama elpceļu nosprostošanās un smakšana tūskas dēļ;**
- 25.3.2. **nekavējoties sauc Ātro palīdzību;**
- 25.3.3. dod sūkāt ledu vai maziem malkiem aukstu dzeramo;
- 25.3.4. dzesēt kaklu no ārpuses.
- 25.4. **Ērcu kodums:**
- 25.4.1. neizmanto nekādas vielas (eļļu, spirtu, ēteri) ērces izvilkšanai;
- 25.4.2. nespied ērci;
- 25.4.3. izvelc ērci ar diega cilpas palīdzību.
26. **SASLIMŠANAS**
- 26.1. **KRAMPJI.** Lēkmes laikā:
- 26.1.1. sargā no iespējamām traumām, īpaši cietušā galvu;
- 26.1.2. izsauc Ātro palīdzību.
- 26.2. **ŽŅAUDZOŠA SAJŪTA KRŪTĪS:**
- 26.2.1. nodrošini mieru;
- 26.2.2. palīdzi slimniekam ieņemt visērtāko ķermeņa stāvokli;
- 26.2.3. palīdzi slimniekam ieņemt viņa paša jau zināmos medikamentus;
- 26.2.4. izsauc Ātro palīdzību.
- 26.3. **SĀPES VĒDERĀ:**
- 26.3.1. nedod ēst un dzert;
- 26.3.2. nedod pretsāpju medikamentus, nesildi;
- 26.3.3. palīdzi slimniekam novietoties visērtākajā stāvoklī;
- 26.3.4. izsauc Ātro palīdzību.
- 26.4. **ELPAS TRŪKUMS:**
- 26.4.1. nodrošini slimniekam mieru un svaigu gaisu;
- 26.4.2. ļauj izvēlēties slimniekam visērtāko pozu;
- 26.4.3. dod slimniekam viņa paša jau zināmos medikamentus;
- 26.4.4. izsauc Ātro palīdzību.
- 26.5. **PSIHISKS UZBUDINĀJUMS:**
- 26.5.1. saglabā mieru;

26.5.2. iejaucies tikai tad, ja tas apdraud pašu slimnieku vai citus.

26.6. **CUKURA DIABĒTS:**

26.6.1. ja slimnieks ir samaņā – dod cukuru saturošus dzērienus vai ēdienu;

26.6.2. izsauc Ātro palīdzību;

26.6.3. ABC, ja nepieciešams.

27. **Cietušo vienmēr apsegt ar folija segu no pirmās palīdzības aptieciņas, neļaut atdzist!**

**Pirmās palīdzības aptieciņas saturs:**

1. Vienreiz lietojami cimdi iepakojumā (pāris)
2. Spraužamادات
3. Šķēres (10 - 14 cm) ar noapaļotiem galiem
4. Mākslīgās elpināšanas maska ar vienvirziena gaisa vārstuli iepakojumā
5. Trīsstūrveida pārsējs (96 x 96 x 136 cm) iepakojumā
6. Leikoplasts (2–3 cm) spolē
7. Brūču plāksteri (dažādu izmēru) sterilā iepakojumā
8. Tīklveida pārsējs Nr.3 (40 cm)
9. Marles saites (4 x 0,1 m) sterilā iepakojumā
10. Marles saites (4 x 0,05 m) sterilā iepakojumā
11. Pārsienamās paketes sterilā iepakojumā
12. Marles komplekts (600 x 800 mm) sterilā iepakojumā
13. Marles komprese (400 x 600 mm) sterilā iepakojumā
14. Marles komprese (100 x 100 mm) sterilā iepakojumā
15. Folijas sega (viena puse metalizēta, otra –spilgtā krāsā)

Direktore

(paraksts)

Iveta Kļaviņa