



IKŠĶILES NOVADA PAŠVALDĪBA

IKŠĶILES VIDUSSKOLA

Reģ.Nr.4313900190

Skolas iela 2, Ikšķile, Ikšķiles novads, LV-5052

Tālrunis 65030236, fakss 65030236, e-pasts: vidusskola@ikskile.lv

IEKŠĒJIE NOTEIKUMI

Ikšķilē

Darba aizsardzības instrukcija

PIRMĀS PALĪDZĪBAS SNIEGŠANĀ

05.03.2015

Nr. 1-16/15

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.

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:

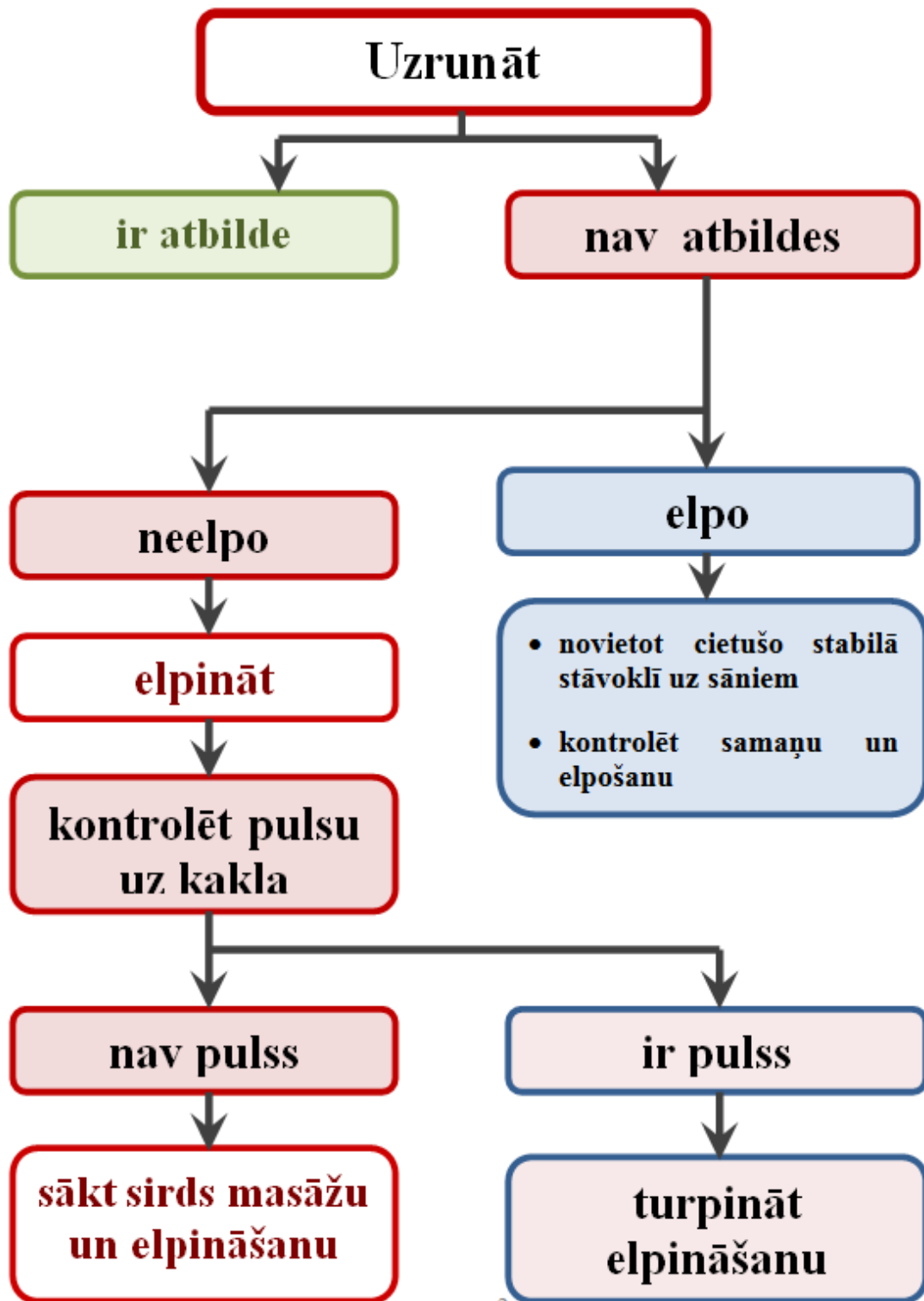
- kaitīgā faktora iedarbības pārtraukšana;
- asiņošanas apturēšana;
- bojāto ķermeņa daļu saudzēšana;
- saukšana pēc palīdzības.

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.

Vispirms svarīgi pārtraukt dzīvībai bīstamo faktoru iedarbību un nogādāt cietušo (un arī sevi) drošībā!



2

**DZĪVĪBAS UZTURĒŠANAS PASĀKUMUS SĀCIET NEKAVĒJOTIES!
NEATSTĀJIET CIETUŠO VIENU LĪDZ IERODAS NEATLIEKAMĀ
MEDICĪNISKĀ PALĪDZĪBĀ!**

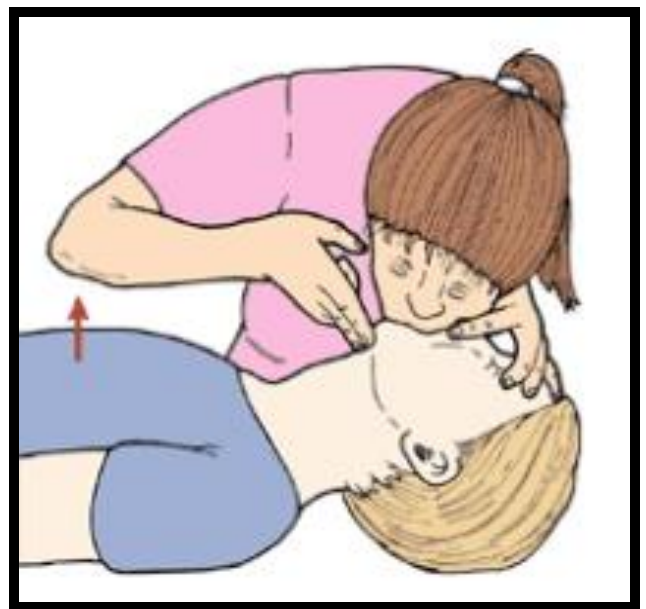
✚ Pirmā palīdzība dažādās situācijās

Bezsamaņas gadījumā

- nodrošiniet svaiga gaisa piekļūšanu cietušajam;
- atbrīvojiet viņa apģērbu no visa tā, kas var aizžņaupt un apgrūtināt brīvu elpošanu (atpogājiet apkakli, jostu u.c.);
- apslaukiet cietušā seju ar ūdeni;
- ja cietušais neelpo, nekavējoties sāciet mākslīgo elpināšanu.

Mākslīgā elpināšana

- pirms sākt elpināšanu no mutes mutē, apskatiet cietušā 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, izmantojot elpināšanas masku, izdariat izelpu. Par gaisa ieplūšanu plaušās liecina krūšu kurvja pacelšanās.

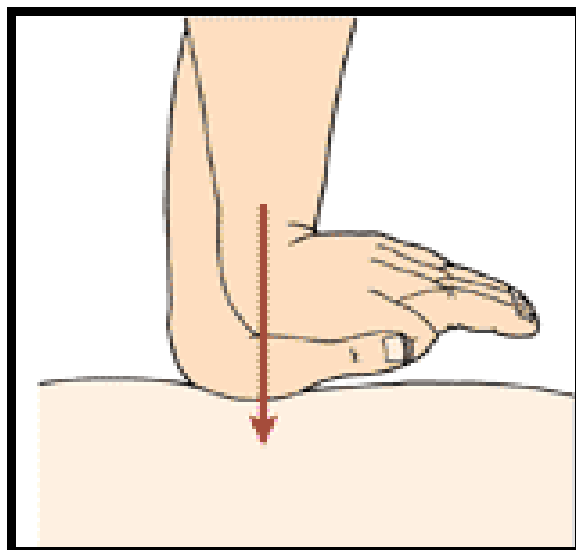
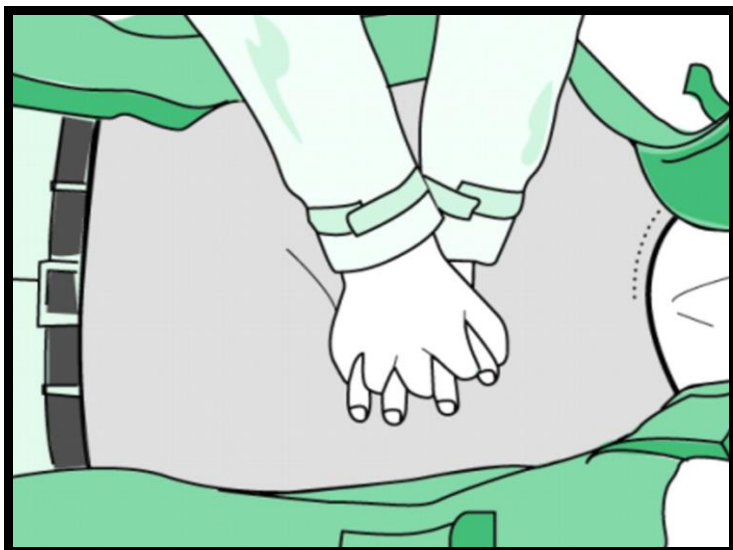


- kad pabeigta gaisa iepūšana, glābējam jāpagriež sānis galva ļaujot cietušajam izelpot, un tikai tad sākt nākošo ieelpu. Elpināšana ir pietiekama, ja iepūstais gaiss izpleš krūšu kurvi un izplūstot to var dzirdēt vai sajūst. Pēc divām ieelpām pārbaudiet cietušā pulsu. Ja pulss ir sataustāms, turpiniet elpināšanu 10 –12 reizes minūtē.
- ja mākslīgo elpināšanu izdara slīcējam, elpošanas ceļi ir jāatbrīvo no ūdens. Tas viss jā dara ātri, nezaudējot dārgās sekundes, lai varētu uzsākt mākslīgo elpināšanu.

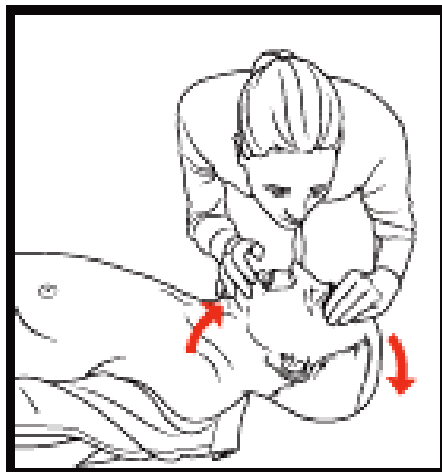
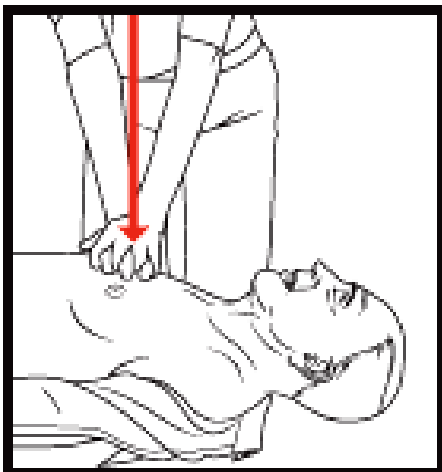
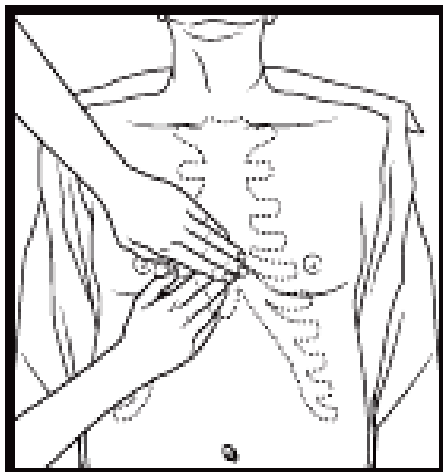
Ja pēc divu mākslīgo ieelpu veikšanas cietušajam nav pulsa, vienlaicīgi jāsāk veikta sirds masāža.

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 virzienā (uz leju), izdarot samērā īslaicīgu, bet pietiekami stipru spiedienu, lai krūšu kurvis tiktu saspiests par 4 – 5 cm.



- Spiedienu biežumam jābūt **100 reizes minūtē**.
- Bez elpināšanas sirds masāža ir neefektīva, tāpēc pārmaiņus veikt masāžu un elpināšanu – **30 reizes sirds masāža, 2 reizes elpināšana**.
- Pēc katriem 4 cikliem (**30:2**), kontrolēt pulsu un elpošanu. Atkarībā no cietušā stāvokļa (atjaunojies pulss, elpo) turpināt nepieciešamās darbības, katru atsevišķi vai kopā, līdz ierodas kvalificēts medicīniskais personāls.

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 saspīest brūces asinsvadus;
- **aizliegts izņemt no brūces svešķermeņus** (smiltis, zemi un tml., šādi brūce inficējas);
- nedrīkst brūci notīrīt no sarecējušām asinīm, jo var sākties asiņošana.

Asiņošanas apturēšana

- ar pirkstiem vai saliecot locekļus locītavās. Arteriālo asiņošanu var apturēt, piespiežot ar pirkstiem pie attiecīgā kaula virs brūces;
- no sejas apakšdaļas asinsvadiem asiņošanu var apturēt, piespiežot žokļa artēriju pie apakšējās žokļa malas;
- no pieres un deniņiem - piespiežot deniņu artēriju pie auss;
- no lielām galvas vai kakla brūcēm - piespiežot miega artēriju pie kakla skriemeļa; cietušais jānovieto guļus ar paceltu ķermeņa augšdaļu;
- paduses dobuma un pleca brūču asiņošanu - piespiežot zematslēgas artēriju pie atslēgas kaula;
- asiņošanu apakšdelmā - piespiežot augšdelma artēriju augšdelma vidusdaļā;
- no delnas un pirkstiem - piespiežot artērijas apakšdelma apakšējā trešdaļā pie delnas;
- asiņošanu kājās - piespiežot ciskas artēriju pie iegurņa kauliem;
- no pēdas - piespiežot artērijas pēdas virspusē;

Asiņojošais asinsvads jāpiespiež ar pirkstiem (vai plaukstu) pietiekami **stingri**. Ātrāk un drošāk, nekā saspīest asinsvadus ar pirkstiem, asiņošanu var apturēt saliecot locekļus locītavās. Šim nolūkam cietušajam ātri jāuzrota piedurknes vai bikses un locītavas bedrītē, kas veidojas saliecot locītavu, kas atrodas augstāk par ievainojuma vietu, ieliek jebkādas drēbes vīstokli un stipri saliec locekli locītavā. Šādā veidā artērija locītavā tiek saspīesta un asiņu pieplūde brūcei tiek pārtraukta. Šādā stāvoklī kāju vai roku var sasiet vai saspīest pie cietušā ķermeņa.

Asiņošanas apturēšana jāveic cietušajam atrodoties gulus stāvoklī, jo prakse rāda, ka, cietušajiem šādās situācijās ir tieksme uz ģīboņiem, bet viņiem krītot var rasties papildus problēmas.

Apdegumu gadījumā

- Termiska apdeguma gadījumā vispirms pārtraukt termisko iedarbību (noslāpēt liesmu u.c.), tad cietušo vietu novietot zem auksta 10-14 C tekoša ūdens uz 10 min., lai to atdzesētu, un pārsiet. Neplēst nost apdegušo apģērbu apkārt apdeguma vietai, neplēšot no pašas apdeguma vietas.
- **Nedrīkst** ar rokām aizskart apdegušo vietu, kā arī apziest to ar kādām ziedēm, eļļām, vazelīnu vai šķīdinājumiem.
- Ķīmiska apdeguma (no skābēm, sārmu u.c.) gadījumā cietušo vietu skalojiet ar lielu daudzumu tīra ūdens. Acis skalot ar tekošu ūdeni 15-20 minūtes un nepieļaut skalojamā ūdens iekļūšanu veselajā acī un uz ķermeņa.

Lūzumu, izmežģījumu gadījumos

- Lūzumu gadījumos saudzējiet bojāto locekli un necentieties novērst tā deformāciju. Mēģiniet nostiprināt bojāto locekli ar pieejamiem priekšmetiem, piesaitējiet 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.

Elektrotraumu gadījumā

- Elektriskā strāva var izraisīt termiskus apdegumus, samaņas zudumu, var apstāties elpošana un dažos gadījumos var iestāties 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 nekavējoši sāciet pirmās palīdzības sniegšanu atkarībā no traumas veida un sekām kā aprakstīts augstāk minētajos gadījumos.

Saindēšanās gadījumos

- Saindēšanās gadījumos, kad 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.

Acu traumas

Acu traumu gadījumos nekavējoši jāgriežas pie ārsta.

- **Nedrīkst** lietot kādus priekšmetus (kabatlakatiņu, sērkociņu u.c.) grūžu izņemšanai no acīm.
- **Nedrīkst** acis berzēt ar pirkstiem, beršana var izsaukt lielāku acu iekaišanu.

Atdzišana (pārsalšana)

Tā ir ķermeņa temperatūras pazemināšanās zem 35°C. Visjūtīgākie ir gados pavisam jauni un veci cilvēki. Ja tie atrodas telpā, kur t° ir mazāka par 18°C, nekustīgi sēžot, vai guļot, tad nepietiekoši apģērbti, vai sasegti, viņi var pārsalt līdz nāvei 1-2 stundu laikā.

- ir jādara viss iespējams, lai aizkavētu tālāku siltuma zudumu - pārsalušo jānogādā istabas temperatūras telpā, taču nedrīkst pārkarstēt - cietušajam ir jāatsilst "no iekšpuses" un tā arī parasti notiek, ja organisms vairāk nezaudē siltumu;
- nodrošināt pilnīgu mieru, nekustināt, nemasēt, nedot alkoholu. Masējot "aukstās" asinis no rokām un kājām pārvietojas uz centrāliem orgāniem un atdzēsē organismu vēl vairāk;
- pie saglabātas samaņas dod siltu un saldu dzērienu;
- kontrolēt samaņu, elpošanu un pulsu.

Epilepsija, krampji

Cilvēks pēkšņi zaudē samaņu, krīt, sākas krampju lēkme, kas visbiežāk ilgst dažas minūtes, bāla āda, zilganas lūpas, putas no mutes (var būt ar asins stīdziņām):

- lēkmes laikā nedrīkst fiksēt slimo, lai viņu papildus netraumētu;
- nedrīkst ar varu censties atvērt sakostus zobus, nedrīkst ievietot priekšmetus starp zobiem;
- ja iespējams, pasargāt slimnieku no papildus traumām lēkmes laikā (piem., var novietot zem galvas salocītu apģērba gabalu).

Elpceļu atbrīvošana no svešķermeņiem

Mēģiniet cietušajam ar savu plaukstu "paklapēt pa muguru", cietušajam sākumā jānoliec galva uz leju, ja tas nepalīdz- jāpielieto Heimliha paņēmiens.

Heimliha paņēmiens būtība: plaušās vienmēr atrodas pietiekoši daudz gaisa, lai tās, saspiežot, svešķermenis tiktu "izšauts" ārā:

- palīdzības sniedzējs no mugurpuses aptver cietušo ar rokām;
- vienu savas rokas dūri novieto cietušajam virs nabas;
- ar otru savu plaukstu satver šo dūri, un grūdienveidīgi, ar lielu spēku spiež to cietušajam pakrūtē, virzienā slīpi uz augšu.

Šādus grūdienus ātri atkārto 6 - 10 reizes.



Neatkarīgi no cietušā stāvokļa, nekavējoties jāaizsauc neatliekamā medicīniskā palīdzība (tālr. 113).

Zvanīt uz tālruni 113 var bez maksas no jebkura ieslēgta un tehniskā kārtībā esoša telefona. Šo numuru var sazvanīt arī tad, ja sakaru nodrošināšanas operators pakalpojumu ir atslēdzis (piem., par mobilā telefona rēķinu neapmaksāšanu).

Pēc savienojuma ar neatliekamās medicīniskās palīdzības dispečeru sniedziet sekojošu informāciju:

- **precīza negadījuma vieta** (precīza vietas nosaukšana aiztaupa nevajadzīgu meklēšanu, padara iespējamu ātrāku medicīniskās palīdzības ierašanos);
- **kas ir noticis** (īss negadījuma apraksts);
- **cietušo skaits.**

Nebaidieties sniegt palīdzību, taču ir jāievēro, ka cietušais var būt inficēts ar dažādam lipīgām infekciju slimībām (sifiliss, vīrusu hepatīts, AIDS u.c.). Tāpēc elpinot vienmēr jācenšas lietot elpināšanas maska, bet visur, kur ir iespējama saskarsme ar slimnieka izdalījumiem (asinīm, siekalām), jālieto cimdi.

Ikšķiles vidusskolas direktors

(paraksts)

Č. Batņa

Darba aizsardzības speciālists

(paraksts)

O. Rītiņš

Pirmās palīdzības sniegšanai nepieciešamo medicīnisko materiālu minimums
(uz 100 nodarbinātajiem)

Nr. p.k.	Priekšmetu un materiālu nosaukums	Minimālais skaits
1	Medicīnisko materiālu sarksts valsts valodā	1
2	Vienreizējas lietošanas cimdi iepakojumā	2
3	Saspraužamās adatas	4
4	Šķēres (10-14cm) ar noapaļotiem galiem	1
5	Mākslīgās elpināšanas maska ar vienvirziena vārstuli iepakojumā	1
6	Trīsstūrveida pārsējs (96 x 96 x 136) iepakojumā	2
7	Leikoplasts (2-3 cm) spolē	1
8	Brūču plāksteri (dažādu izmēru) sterilā iepakojumā	15
9	Tīklveida pārsējs Nr.3 (40cm)	3
10	Folijas sega (viena puse metalizēta, otra- spilgtā krāsā)	1
11	Marles saites (4x0,1m) sterilā iepakojumā	4
12	Marles saites (4x0,05m) sterilā iepakojumā	2
13	Pārsienamās paketes sterilā iepakojumā	2
14	Marles komplekts (600 x 800 mm) sterilā iepakojumā	1
15	Marles komprese (400 x 600 mm) sterilā iepakojumā	1
16	Marles komprese (100 x 100 mm) sterilā iepakojumā	5

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 apgērba 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 sasiesti 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 savēlc 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 uzvelc 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 pārsēdz to ar pārsiešanas kompresi.