

## **Drošības noteikumi par pirmās palīdzības sniegšanu nelaimes gadījumos Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzijā**

1. Noteikumi ir izveidoti, lai izglītojamie būtu informēti un zinātu veicamos pasākumus, to 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.
4. Pedagoģs vai ģimnāzijas darbinieks, kurš vistuvāk atrodas negadījuma vietai, pēc nepieciešamības izrīko apkārtējos (pieaugušos vai skolēnus):
  - 4.1. sazinās un informē skolas medmāsu,
  - 4.2. izsauc NP ( ja ir nepieciešams),
  - 4.3. palīdz sniegt nepieciešamo pirmo palīdzību,
  - 4.4. sagaida NP brigādi.
5. Pirms sniedz pirmo palīdzību, jāpārvar uztraukums un jānovērtē situācija.
6. Izglītojamais sniedz pirmo palīdzību tikai tad, ja blakus nav pedagoģu un pieaugušo, kas varētu sniegt kvalitatīvu pirmo palīdzību.
7. Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzijā smagu traumu un saslimšanas gadījumā līdz brīdim, kad ierodas neatliekamās medicīniskās palīdzības brigāde, kā arī sadzīves traumu gadījumos, ja nav apdraudēta izglītojamā veselība un dzīvība, izglītojamiem pirmo palīdzību sniedz medmāsa skolas veselības punktā, kas atbilst sanitāri higiēniskajām prasībām, ir nodrošināts ar nepieciešamajām medicīniskajām ierīcēm, aprīkojumu un medikamentiem, kā arī ar iespēju izsaukt neatliekamās medicīniskās palīdzības brigādi.
8. Cietušo, ja viņš ir spējīgs pats pārvietoties, līdz veselības punktam pavada skolotājs, kura stundā noticis negadījums, vai cits izglītības iestādes darbinieks, kas atrodas cietušajam vistuvāk. Pavadošā persona izpilda medmāsu norādījumus.
9. Gadījumos, kad cietušā pārvietošana nav iespējama, medmāsa sniedz nepieciešamo palīdzību uz vietas.
10. Gadījumos, kad nepieciešams cietušo nogādāt stacionārā, obligāti jāinformē par to vecāki.
11. Visi skolā traumu un nelaimes gadījumi tiek reģistrēti traumu reģistrēšanas žurnālā un par notikušo nekavējoties tiek informēta skolas administrācija, kā arī cietušā vecāki tiek informēti telefoniski (klases audzinātāja, mācību priekšmeta skolotāja vai medmāsu pienākums).
12. Par operatīvā dienesta izsaukšanas kārtību un pirmās palīdzības sniegšanu izglītojamais informē klases audzinātājs sadarbībā ar skolas medicīnas māsu, ne retāk kā vienu reizi gadā.
13. Palīdzības izsaukšana:  
**112; 113** un **03 (03** – zvanot no mājas telefona, **112;113** – zvanot no mobila telefona. Numuri ir bezmaksas)
14. Jābūt gatavam atbildēt uz jautājumiem:
  - 14.1. kur noticis negadījums– nosaukt precīzu negadījuma vietu;
  - 14.2. kas noticis;
  - 14.3. cik cietušo

### ASIŅOŠANAS VEIDI UN TĀS SEKAS

1. Asiņošanu iedala ārējā un iekšējā.
2. Iekšējā asiņošana rodas, kad bojāti iekšējie orgāni. Iekšējās asiņošanas gadījumos asinis sakrājas vēdera, krūšu dobumos.
3. Atkarībā no asinsvada bojājuma veida izšķir:
  - 3.1. arteriālo asiņošanu, kas ir visbīstamākā, asinis ir spilgti sarkanā krāsā, nāk no brūces pulsējoši;
  - 3.2. venozo asiņošanu, tā ir lēnāka, asinis tumši sarkanā krāsā;
  - 3.3. kapilāro asiņošanu, pie nelieliem ievainojumiem;
  - 3.4. jaukto asiņošanu, ja vienlaicīgi asiņo artērijas un vēnas, novēro, ja ir dziļas brūces.
4. Vīriēša organismā ir apmēram 5 litri asiņu, sievietes-4,5 litri. Cilvēka organisms nejūt 500 ml asiņu zaudējumu, 1000 ml-jau var būt bīstami, bet vairāk par 1000 ml-dzīvībai draudoši. Ja zaudēts vairāk par 2000 ml asiņu, cilvēku var glābt, nekavējoties un ātri atjaunojot zaudēto asins daudzumu.

### PALĪDZĪBAS SNIEDZĒJA DARBĪBA PIE ASIŅOŠANAS

5. Lai cietušajam būtu mazāks asiņu zudums, asiņošana jāaptur pēc iespējas ātrāk notikuma vietā, pēc tam jānogādā ārstniecības iestādē.
6. Jebkuras asiņošanas gadījumā pirmā palīdzība jāsniedz ātri, uzmanīgi un apzinīgi, lai pēc iespējas veiklāk, vienkāršāk un efektīvāk apturētu asiņošanu un nesagādātu cietušajam ciešanas.
7. Palīdzības sniedzēja darbības ir:
  - 7.1. cietušā sagatavošana asiņošanas apturēšanai;
  - 7.2. asiņošanas apturēšana ar spiedošu pārsēju.

### DARBĪBAS, KAS JĀVEIC, SAGATAVOJOT CIETUŠO ASINS APTURĒŠANAI

8. Pilnīgi vai daļēji novilkt drēbes un apavus. Lai izvairītos no cietušā papildus traumēšanas un iespējamiem sarežģījumiem nepieciešams:
  - 8.1. drēbes novilkt no veselās puses,
  - 8.2. stipras asiņošanas gadījumā pārgriezt un atritinot atbrīvot brūci
  - 8.3. aukstā laikā atbrīvot tikai ievainoto ķermeņa daļu,
  - 8.4. pēdas traumas gadījumā apavus apgriezt aizmugurē vai pa vertikālo šuvi un novilkt, vispirms atbrīvojot pēdu.
9. Atbrīvot brūci no drēbēm, ja iespējams vispirms nomazgājot rokas.
10. Neņemt ārā no brūces svešķermeņus, neīrumus, nemazgāt brūci.

### ASIŅOŠANAS APTURĒŠANA AR SPIEDOŠU PĀRSĒJU

11. Asiņojošo ķermeņa locekli pacelt uz augšu.
12. Brūci pārsegt ar pārsienamo materiālu no individuālās paketes, ja tās nav, var izmantot tīru kabatlakatiņu, auduma gabalu, saliekot to spilventiņā, nedaudz piespiest ar pirkstiem un turēt 5 minūtes.
13. Ja asiņošana apstājas, uzlikto materiālu nenoņemt, bet uz tā uzlikt no cita pārsienamā materiāla un vates izveidotu biežāku spilventiņu un nosaitēt nedaudz piespiežot, lai netraucētu asins riņķošanu ievainotajā ķermeņa daļā. Nelikt uz brūces vienu pašu vati. Saitējot roku vai kāju, jāievēro, ka tas jādara no apakšas uz augšu, no pirkstiem virzienā uz ķermeni.
14. Ja asiņošana turpinās, uz pirmā pārsēja uzlikt jaunu pārsēju ar vati. Saitējot roku vai kāju. Jāievēro, ka tas jādara no apakšas uz augšu, no pirkstiem virzienā uz ķermeni.
15. Ja stipri asiņo galvas brūce, brūces malas, pirms pārsēja uzlikšanas ieteicams savienot ar leikoplastu.
16. Ja ievainota jugulārā vēna (patī lielākā kakla vēna), uzlikt mēreni spiedošu pārsēju, lai sirdī neiekļūtu gaiss, kas paralizē sirds darbību.

17. Pie atvērtiem krūšu kurvja ievainojumiem, ja ir lielas caurejošas brūces, kas no brūces ar gaisu tiek izstumts receklains šķidrums, tās jāhermetizē uzliekot virsū paketes piesūcināto blīvo iesaiņojumu un pārklājot pāri polietilēna plēvi.

#### ASIŅOŠANAS APTURĒŠANA NO DEGUNA

18. Nosēdināt cietušo tā, lai viņa galva būtu nedaudz noliekta uz priekšu.
19. Saspiest degunu ar pirkstiem uz 2-3 minūtēm.
20. Uz virsdegunes un pakauša uzlikt aukstu kompresi.
21. Neatļaut cietušajam elpot caur degunu un to noņņaupt.
22. Cietušajam jāliek izspļaut asinis, kas nonākušas mutē, jo nonākušas kuņģi, tās var izsaukt vemšanu.
23. Ja ir asiņošana no auss un asiņošanas iemesls nav ārēja brūce, nekavējoties izsaukt ātro medicīnisko palīdzību.

#### IEKŠĒJĀS ASIŅOŠANAS APTURĒŠANA

24. Iekšējo asiņošanu praktiski nav iespējams apturēt bez medicīniskā personāla līdzdalības.
25. Ja ir iekšējā asiņošana vai aizdomas par to, cietušajam jānodrošina miers.
26. Pie iespējamās asiņošanas vietas (vēders, galva, krūtis) pielikt aukstumu (polietilēna maisiņu ar ledu, aukstu ūdeni, sniegu) un nedot dzert.
27. Izsauc ātro medicīnisko palīdzību.
28. Ja cietušais vemj asinis, uzlikt aukstumu uz vēdera, nedot dzert, izsaukt ātro medicīnisko palīdzību.

#### PIRMĀS PALĪDZĪBAS SNIEGŠANA CIETUŠAJAM NO ELEKTRISKĀS STRĀVAS

29. Elektrotraumas gadījumā, cietušais atbrīvojams no strāvas iedarbības un tam sniedzama medicīniskā palīdzība. Nekavējoties izslēgt elektroiekārtu no kuras cietušais guvis elektrotraumu, izslēdzot strāvu ar slēdžiem vai izskrūvējot drošinātājus. Ja to nevar izdarīt, tad izvilkt cietušo no bīstamās zonas ar elektrību nevadošiem priekšmetiem (gumijas, sausa koka utt.). Cietušais jānogulda un jānodrošina tam pilnīgs miers, nekavējoties jāizsauc NP brigādi.
30. Kamēr atbrauc medicīniskā palīdzība, cietušajam jānodrošina svaigs gaiss. Ja apstājusies elpošana un sirdsdarbība, cietušais mākslīgi jāelpina un tam jāizdara sirds masāža. Elpināšanu veikt caur aptieciņā esošo elpināšanas masku, uzliekot to uz muguras noguldītajam cietušajam uz atvērtas mutes, vispirms atliecot galvu. Elpināt iepūšot gaisu plaušās. Pēc tam noņņemt masku, izlaist gaisu no cietušā plaušām. Pamīšus ar elpināšanu veikt sirds masāžu, liekot abas rokas krūškurvja vidū un izdarot 15-20 spēcīgus grūdienus. Elpināšanu un sirds masāžu atkārtoti, kamēr cietušajam atjaunojas sirdsdarbība un elpošana vai ierodas NP dienests.
31. Ja cietušais ir pie samaņas, bet ir bijis pakļauts strāvas iedarbībai, tad viņš ir jāievieto slimnīcā tālākai novērošanai, jo ir iespējami sirdsdarbības traucējumi arī vairākas stundas pēc elektrotraumas.

#### PIRMĀ PALĪDZĪBA SASITUMU, SASTIEPUMU UN KAULU LŪZUMA GADĪJUMĀ

32. Locītavu sastiepuma vai sāsītuma gadījumos nodrošināt mieru, aukstu kompresi uz locītavas turēt 15 – 20 minūtes, uzlikt ciešu pārsēju nofiksējot locītavu.
33. Kaulu lūzumu gadījumā, cietušajam rodas spēcīgas sāpes, cietušais nespēj kustināt traumēto locekli. Izšķir slēgtos lūzumus, kas nav bojāti audi un āda, un vaļējos lūzumus, kad lūzušie kauli bojājuši apkārtesošos audus un ādu. Lūzumu gadījumā ieteicams – uzlikt pārsēju pie vaļēja lūzuma, lai apturētu asiņošanu - nekustināt, nepārvietot cietušo, izsaukt NP brigādi.
34. Galvas traumas gadījumā, ja novēro apziņas traucējumus, bezsamaņu, galvas sāpes, reiboni. Noguldīt ar paceltu ķermeņa augšdaļu, ja ir vemšana, tad cietušā galvu pagriež uz sāniem.
35. Mugurkaula lūzumu gadījumā cietušo labāk nekustināt un nepārvietot, jo tas var izsaukt muguras smadzeņu bojājumus, nekavējoties izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību!

36. Apsēgt cietušo ar aptiecinā esošo folijas segu-ar spožo pusi uz iekšu, ja ārā ir auksti un cietušais jāsasilda, ar spožo pusi uz ārpusi, ja ārā ir karsti un cietušais jāpasargā no tiešiem saules stariem.

#### PIRMĀ PALĪDZĪBA PIE TERMISKAJIEM APDEGUMIEM

37. Termiskie apdegumi ir augstas temperatūras ietekme uz ķermeņa daļu, tā audiem parasti apdedzinoties ar atklātu liesmu.
38. Pazīmes: Sāpes, ādas apsārtums, pietūkums. Čulgu veidošanās, dziļāko audu bojājums.
39. Palīdzība: Pārtraukt karstuma ietekmi uz audiem. Neplēst nost no ķermeņa piedegušos apģērba gabalus, jo tā var bojāt audus. Dzesēt apdeguma vietu ar vēsu ūdeni apmēram 20 min. Lai atsāpinātu un novērstu šoka reakciju. Ja apdeguma brūce lielāka par cietušā plaukstu – tas ir dzīvībai bīstami. Izsaukt NP dienestu.

#### ĶĪMISKIE APDEGUMI

40. Ķīmiskos apdegumus izraisa dažādas ķīmiskās vielas: skābes, sārmis, smago metālu sāļi, fosfors. Ja ķīmiskā viela nokļūst gremošanas ceļos, tā var izraisīt barības vada, kuņģa plīsumu.
41. Ja ir mutes dobuma vai barības vada gļotādas bojājums – nekad nedrīkst izraisīt vemšanu. Drīkst dot dzert tikai tīru ūdeni ne vairāk kā 200 ml maziem malkiem.
42. Ja bojāta āda – sausu vielu nopurināt, skalot ar tekošu ūdeni bojāto ādas apvidu, pārsiet ar tīru pārsēju. Bojātu apģērbu un apavus tūlīt uzmanīgi novilkt. Izsaukt NP brigādi.
43. Ķīmiskā viela iekļūstot acī var izraisīt aklumu. Iekļūstot vielai cietušo aci jāskalo ar tekošu ūdeni 20 minūtes, saudzējot veselo aci. Liet ūdeni no 10 cm augstuma uz acs iekšējo kaktiņu tā, lai tas plūstu virs acs ābola, un pa ārējo kaktiņu iztecētu ārā. Uzlikt sterilu pārsēju uz abām acīm. Nogādāt pie ārsta.

#### ĢĪBONIS

44. Novieto cietušo guļus uz cieta pamata. Veicina svaiga gaisa pieplūdi un asinsrites veicināšanu galvas smadzenēm - paceļot kājas augstāk par ķermeni!

#### ACU TRAUMAS

45. Ja acī ir svešķermenis, nedrīkst acis berzēt, mēģināt pašiem izvilkēt svešķermeni, tas var tikai sarežģīt situāciju. Jāliek bilingvālais pārsējs (uz abām acīm) lai izslēgtu acu zīlīšu kustību. Jānogādā cietušais pie ārsta, vai izsaukt NP dienestu.

#### ELPAS TRŪKUMS

46. Pazīmes – gaisa kampšana, aizdusa, smakšanas sajūta.
47. Nodrošināt svaiga gaisa plūsmu, palīdzēt lietot cietušajam zināmas zāles (ja ir astmas lēkme). Izsaukt NP brigādi.
48. Krampji (epilepsijas lēkme)
49. Krampji – nepatvaļīga muskuļu savilkšanās.
50. Pazīmes: viss ķermenis krampjos, bāla āda, zilganas lūpas, putas no mutes.
51. Palīdzība: lēkmes laikā nedrīkst fiksēt slimo, lai viņu papildus netraumētu. Zem galvas varētu palikt kaut ko mīkstu, lai pasargātu no galvas traumas. Izsaukt NP brigādi.
52. Sāpes sirds apvidū
53. Palīdzība: atļaut slimniekam pašam ieņemt ērtāko stāvokli, nomierināt, veicināt svaiga gaisa pieplūdi, palīdzēt iedzert slimniekam pašam esošas zāles. Saut NP brigādi.

#### AIZRĪŠANĀS

54. Svešķermenis, kas nokļuvis trahejā izraisa stipru, kairinošu klepu – aizrīšanos.
55. Palīdzība: uzsist vairākas reizes pa muguru starp lāpstiņām, noliecot galvu uz leju, ja nepalīdz pielietot heimliha paņēmienu- ar rokām aptvert cietušo no mugurpuses,
56. rokas, kas saliktas dūrē, novietot starp nabu un vietu, kur savienojas ribu loki,
57. izdarīt 6-8 rāvienus uz augšu un iekšu, ja nepalīdz saukt NP brigādi.

## SĀPES VĒDERĀ

58. Pazīmes:

- 58.1. stipras sāpes vēderā
- 58.2. izteikts bālums
- 58.3. slikta dūša
- 58.4. vēderu saudzējoša poza

59. Palīdzība – izsaukt NP brigādi. Slimniekam kategoriski aizliegts dot pretsāpju medikamentus, ēst un dzert .