



VALMIERAS NOVADA PAŠVALDĪBA  
**VALMIERAS PĀRGAUJAS VALSTS ĢIMNĀZIJA**

Nodokļu maksātāja reģistrācijas kods 90000043403, juridiskā adrese: Lāčplēša iela 2, Valmiera, Valmieras novads, LV-4201

Izglītības iestādes reģistrācijas Nr.2513900630, iestādes adrese: Zvaigžņu iela 4, Valmiera, Valmieras novads, LV-4201

Tālrunis 27770812, e-pasts: vpv@valmiera.edu.lv, www.vpv.edu.lv

## **DROŠĪBAS NOTEIKUMI IZGLĪTOJAMAJIEM PAR PIRMĀS PALĪDZĪBAS SNIEGŠANU**

01.11.2024.

*Izdoti saskaņā ar MK noteikumu Nr. 474 “Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo profilaktiskā veselības aprūpe, pirmā palīdzība un drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos” 17.3. punktu, MK noteikumu Nr. 557 “Noteikumi par apmācību pirmās palīdzības sniegšanā” 1. pielikumu un Noteikumiem par izglītojamo drošību Valmieras Pārgaujas Valsts ģimnāzijas organizētajos pasākumos, sporta sacensībās un sporta nodarbībās.*

Dokumenta mērķis – noteikt kārtību, kāda tiek ievērota, atrodoties Valmieras Pārgaujas Valsts ģimnāzijā (turpmāk – Skola), lai nodrošinātu izglītojamo (turpmāk – skolēnu) drošību mācību stundu, nodarbību, starpbrīžu un pasākumu laikā, kā arī sniegtu nepieciešamo palīdzību.

### **Vispārējās prasības**

1. Pirmās palīdzības sniegšanas apjomu regulē Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta (turpmāk – NMPD) izstrādātās vadlīnijas pirmās palīdzības sniegšanā (1. pielikums).
2. Gadījumā, ja nepieciešama neatliekamā medicīniskā palīdzība, **zvanīt uz ārkārtas tālruni 113** vai lietot lietotni “eVeselībasPunkts”. Citos negadījumos, kad nepieciešama glābēju iesaiste, **zvanīt uz vienoto ārkārtas tālruni 112** vai izmantot lietotni “112 Latvija”.

Direktore

Ilva Lakuča

**Vadlīnijas pirmās palīdzības sniegšanā - pamata  
zināšanas un prasmes**

## SATURS

<b>IEVADS .....</b>	<b>5</b>
<b>RĪCĪBA NEGADĪJUMA VIETĀ.....</b>	<b>5</b>
Glābšanas ķēdīte .....	5
<b>ATDZĪVINĀŠANAS PASĀKUMI.....</b>	<b>6</b>
<b>STIPRA ASIŅOŠANA .....</b>	<b>11</b>
Stipra asiņošana rokā vai kājā un ir pieejami pārsienamie materiāli.....	11
Amputācijas .....	11
Asiņošana no deguna .....	12
Asiņošana pēc izsista zoba.....	12
Brūces bez stipras asiņošanas .....	13
<b>TERMISKIE BOJĀJUMI .....</b>	<b>13</b>
Pārkaršana.....	13
Apdegumi .....	13
Atdzišana .....	14
<b>ĶĪMISKO VIELU IZRAISĪTIE NELAIMES GADĪJUMI .....</b>	<b>14</b>
Ķīmiska viela uz ādas .....	14
Ķīmiska viela acī .....	15
Ķīmiska viela gremošanas traktā .....	15
Ieelpota ķīmiska viela .....	15
<b>ELEKTROTRAUMAS .....</b>	<b>15</b>
Zemspriegums (līdz 1000 V) .....	15
Augstspriegums (virs 1000 V).....	16
<b>SLĪKŠANA.....</b>	<b>16</b>
<b>TRAUMAS .....</b>	<b>16</b>
Roku un kāju traumas .....	16
Mugurkaula traumas .....	16
Vēdera traumas .....	17
Krūškurvja traumas.....	17
Galvas traumas.....	17
<b>CEĻU SATIKSMES NEGADĪJUMS .....</b>	<b>17</b>
Autoavārija.....	18
Motocikla avārija .....	18
<b>DZĪVNIIEKU IZRAISĪTI NELAIMES GADĪJUMI.....</b>	<b>18</b>
Dzīvnieka kosta brūce.....	18
Čūskas kodums .....	19
Insekta dzēliens mutes dobumā.....	19
<b>SVEŠĶERMENI.....</b>	<b>19</b>
Svešķermenis elpceļos .....	19
Svešķermenis brūcē .....	19
Svešķermenis acī.....	20
Svešķermenis ausī.....	20
<b>SLIMĪBAS.....</b>	<b>20</b>
Krampji .....	20
Sāpes krūtīs vai elpas trūkums .....	20
Stipras sāpes vēderā .....	20
Cukura diabēts .....	21
Insults.....	21
<b>PIRMĀS PALĪDZĪBAS APTIECIŅAS SATURA MINIMUMS .....</b>	<b>22</b>

Pirmās palīdzības pamatzināšanu apmācības programmas vadlīnijas izstrādāja Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta (NMP dienests) izveidota darba grupa šādā sastāvā:

Darba grupas vadītāja:

Inna Orinska - Neatliekamā medicīniskā palīdzības dienesta Katastrofu medicīnas centra Pirmās palīdzības apmācības sistēmas organizēšanas nodaļas vadītāja, ārste

Darba grupas vadītāja vietniece:

Eva Mediņa - pirmās palīdzības instruktora palīdzē biedrībā "Latvijas Samariešu apvienība", VSIA "Paula Stradiņa klīniskā universitātes slimnīca" ārste

Darba grupas locekļi:

Leons Blumfelds, Dr.med. - pirmās palīdzības instruktors, Rīgas Stradiņa universitātes Medicīnas fakultātes Cilvēka fizioloģijas un bioķīmijas katedras asociētais profesors

Liesma Pudule - pirmās palīdzības instruktore, Nacionālo bruņoto spēku Instruktoru skolas vecākā medicīnas māsa

Irina Sircova - pirmās palīdzības instruktore, SIA "Impulss" valdes locekle

Sandis Stepiņš - pirmās palīdzības instruktors, Nacionālo Bruņoto Spēku Centrālās medicīniskās ekspertīzes komisijas galvenais ārsts

Konsultanti:

Dr. med. Igors Ivanovs – pirmās palīdzības instruktors, Latvijas Universitātes asociētais profesors

Raits Rožkalns – pirmās palīdzības instruktors, Latvijas Jūras akadēmijas docenta vietas izpildītājs

Kalvis Briuks – mugurkaula ķirurgs, VSIA Traumatoloģijas un ortopēdijas slimnīcas Mugurkaula un locītavu ķirurģijas centra virsārsts, Mugurkaulāja ķirurģijas biedrības valdes loceklis

## IEVADS

Pirmā palīdzība – palīdzība, ko cietušajam (saslimušajam) dzīvībai vai veselībai kritiskā stāvoklī savu zināšanu un iespēju apjomā sniedz personas ar kvalifikāciju medicīnā vai bez tās, neatkarīgi no sagatavotības un ekipējuma (Ārstniecības likuma 1. pants 13. apakšpunkts).

Neatliekamā medicīniskā palīdzība (turpmāk tekstā - Neatliekamā 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 likuma 1.pants 10. apakšpunkts).

Vadlīniju mērķis: nodrošināt vienotus pirmās palīdzības sniegšanas un apmācības standartus Latvijā, kas balstīti uz aktuālajiem zinātnes atzinumiem, ekspertu viedokļiem un Eiropas atdzīvināšanas vadlīnijām (*European Resuscitation Council Guidelines 2021: First aid*).

Nodaļās, kurās rīcības secība numurēta, tā jāievēro. Nodaļās, kurās numerācija netiek lietota, rīcības secība var tikt mainīta ņemot vērā konkrētos apstākļus.

## RĪCĪBA NEGADĪJUMA VIETĀ

Vispārējie pamatprincipi.

- Sargā sevi!
- Saglabā mieru!
- Novērtē situāciju, tai skaitā esošās un draudošās briesmas!
- Rīkojies ātri, droši, bet mērķtiecīgi!
- Nebaidies no kļūdām!

## Glābšanas ķēdīte

Darbības, kas tiek veiktas, lai izglābtu cietušo, sauc par glābšanas ķēdīti.

Glābšanas ķēdīte sastāv no pieciem posmiem.

- I. Tūlītējie pasākumi.
- II. Palīdzības izsaukšana.
- III. Cietušā aprūpe.
- IV. Neatliekamā palīdzība.
- V. Slimnīca.

Katra ķēdīte ir tikai tik stipra, cik stiprs ir tās vājākais posms.

Tavs uzdevums darboties pirmo trīs glābšanas ķēdītes posmu ietvaros.

## Tūlītējie pasākumi

Tūlītējie pasākumi ir pasākumu komplekss, kas jāveic pirms palīdzības izsaukšanas, lai novērstu apdraudējumus glābējam un saglabātu cietušā vai saslimušā dzīvību:

- glābēja drošība - novērtē vai palīdzības sniegšana tevi neapdraud. Ja iespējams, lieto aizsardzības līdzekļus, piemēram, ūdens necaurīdīgus cimds, elpināšanas masku u.c. Infekciju apdraudējuma gadījumā lieto mutes un deguna aizsegu sev un, ja iespējams, arī cietušajam;
- ārēju briesmu novēršana, samazināšana - piemēram, gāzes noslēgšana, degoša apģērba nodzēšana, elektrības atslēgšana, brīdinājuma zīmju uzstādīšana u.c.;
- cietušā dzīvības glābšanas pasākumi - asiņošanas apturēšana, sirds masāža, elpināšana.

## Palīdzības izsaukšana

- Sauc pēc apkārtējo palīdzības.
- Neatliekamo palīdzību var izsaukt arī kāds cits, ne Tu! Tu proti palīdzēt!

Kā izsaukt Neatliekamo palīdzību? Zvani, izmantojot:

- 113 – Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta ārkārtas tālruņa numurs;
- 112 – Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta (turpmāk tekstā – Glābšanas dienests) vienotais ārkārtas palīdzības izsaukumu numurs;
- mobilās aplikācijas, piemēram, “eVeselībasPunkts” - dispečeram tiek nodoti arī zvanītāja atrašanās vietas dati.

Svarīgi!

- Savlaicīgi lejupielādē aplikāciju savā mobilajā telefonā.
- Ja esi viens, izsaucot Neatliekamo palīdzību, ieteicams izmantot mobilā tālruņa skaļruni vai brīvroku sistēmu.

Izsaucot Neatliekamo palīdzību, ziņo:

- kur noticis negadījums;
- kas noticis;
- cik cietušo vai saslīmušo.

Svarīgi!

- Nepārtrauc sarunu, pirms to nav izdarījis dispečers.
- Atbildi uz dispečera jautājumiem, uzklausi padomus.
- Sniedz palīdzību līdz Neatliekamās palīdzības ierašanās brīdim.

## Cietušā aprūpe

- Turpini sniegt palīdzību līdz Neatliekamās palīdzības ierašanās brīdim:
  - bez vajadzības nemaini cietušā pozu;
  - palīdzi ieņemt cietušajam ērtāko pozu vai to noguldi;
  - uzmanī, vai cietušā stāvoklis nepasliktinās;
  - gādā par cietušā komfortu.
- Pasargā cietušo no apkārtējās vides iedarbības:
  - neļauj atdzist cietušajam (piemēram, ietin folijas segā);
  - pasargā no pārkaršanas (piemēram, pārvieto vēsākā vietā).
- Nodrošini psiholoģisko atbalstu:
  - runā mierīgi, nomierinoši, bet pārliecinoši;
  - iepazīstini ar sevi;
  - uzklausi cietušo;
  - neatstāj cietušo vienu;
  - informē cietušo par savām (glābēja) darbībām;
  - informē cietušo par notiekošo (reālā pozitīvā informācija);
  - uzturi vieglu kontaktu ar cietušā ķermeni;
  - neko nepārmet;
  - pasargā cietušo no ziņkārīgajiem;
  - pajautā, vai nepieciešams kādam paziņot par notikušo.

## ATDZĪVINĀŠANAS PASĀKUMI

Kā rīkoties?

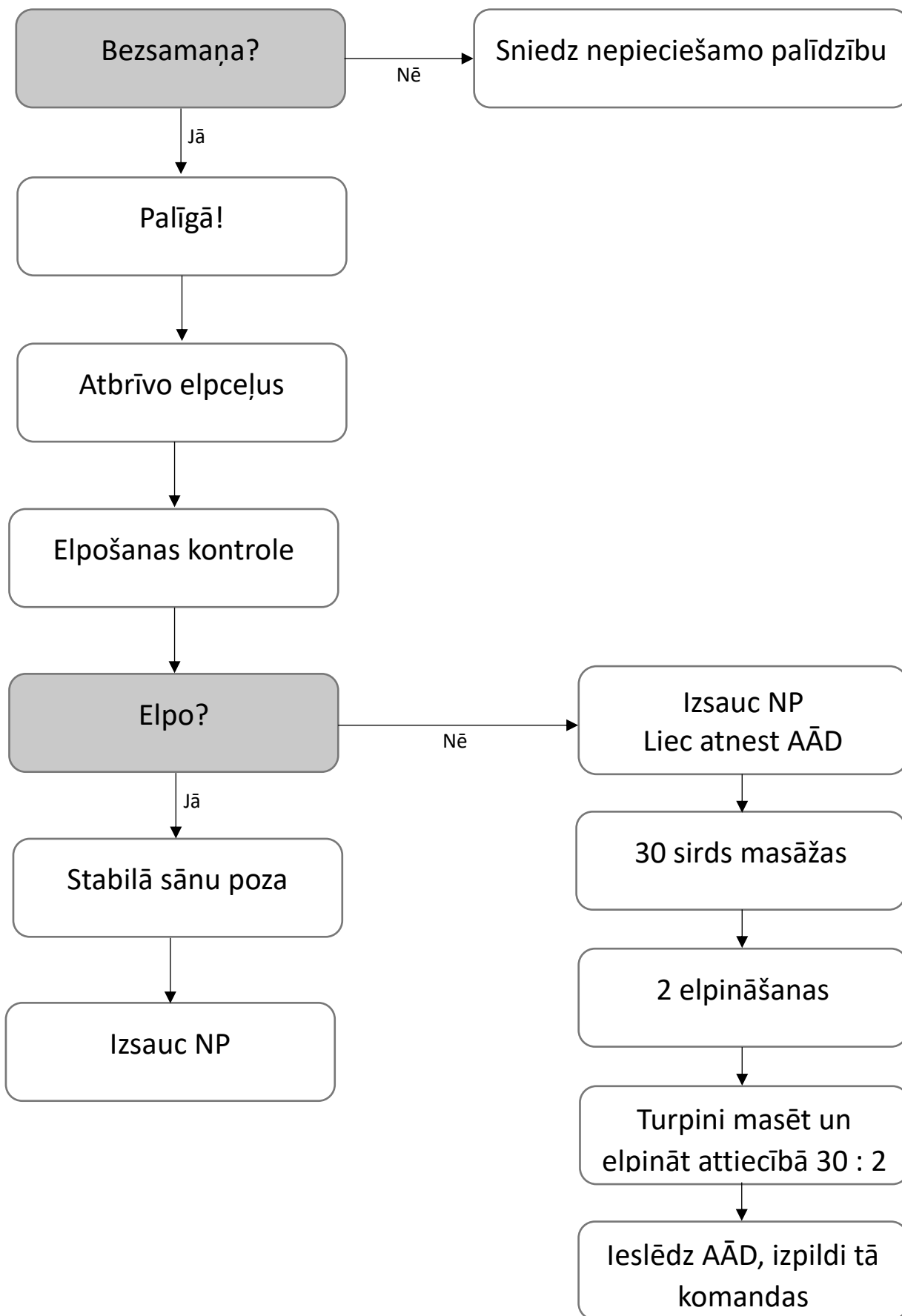
1. Pārliecinies par savu un apkārtējo **drošību**.
2. Pārbaudi cietušā **samaņu**: skaļi uzrunā cietušo un saudzīgi papurini to aiz pleciem:
  - ja cietušais atbild/reaģē (ir pie samaņas) - sniedz nepieciešamo palīdzību, nodrošini aprūpi;
  - ja cietušais nereaģē/neatbild, tad uzskati, ka viņš **zaudējis samaņu**.
3. **Sauc palīgā**.

4. Novieto cietušo uz muguras.
5. **Atbrīvo elpceļus**, atliecot galvu un paceļot zodu.
6. **Pārbaudi un novērtē elpošanu** redzot, dzirdot un jūtot ne ilgāk kā 10 sekundes.
7. Ja cietušais **elpo normāli**:
  - novieto cietušo stabilajā sānu pozā;
  - liec kādam izsaukt Neatliekamo palīdzību vai izsauc to pats, ja esi viens;
  - regulāri pārbaudi cietušā elpošanu.
8. Ja cietušais **neelpo** vai **neelpo normāli** (lēni, trokšņaini gārdzieni vai tikko nosakāma elpošana):
  - liec kādam izsaukt Neatliekamo palīdzību vai izsauc to pats, ja esi viens - izmanto mobilā tālruņa skaļruni;
  - liec kādam atnest defibrilatoru.
9. Atbrīvo sirds masāžas vietu no apģērba, rokas novieto krūškurvja vidū un veic **30 sirds masāžas**.
10. Atbrīvo elpceļus un veic **2 elpināšanas** „mute - mutē”.
11. Turpini **masēt un elpināt attiecībā 30 : 2**:
  - ja nevari vai neproti izdarīt elpināšanu, veic tikai sirds masāžu bez pārtraukuma.
12. Tiklīdz atnests **defibrilators**:
  - ieslēdz, izpildi balss/vizuālās komandas.
13. Atdzīvināšanas pasākumus veic līdz:
  - ierodas Neatliekamā palīdzība un pārņem cietušā atdzīvināšanu;
  - cietušais sāk kustēties, atver acis un sāk normāli elpot;
  - tavi spēki izsīkst.

#### Svarīgi!

- Jebkurā nelaiemes gadījumā, kad cietušais ir zaudējis samaņu, jārīkojas pēc atdzīvināšanas pasākumu principiem (1.shēma „Pieaugušā atdzīvināšanas algoritms”).
- Sirds masāžu, kad vien iespējams, veic cietušajam atrodoties uz cieta pamata.
- Ieteicamais sirds masāžas temps ir 100 – 120 reizes minūtē, dziļums 5 – 6 centimetri.
- Elpinot ieteicams lietot elpināšanas masku ar vienvirziena vārstuli.
- Nepārtrauc masāžu ilgāk kā uz 10 sekundēm pat, ja šķiet, ka elpināšana neizdodas. Lietojot defibrilatoru, centies, lai pauzes starp sirds masāžu un darbībām ar defibrilatoru ir iespējami īsas.
- Ja ir vairāki glābēji, veicot atdzīvināšanas pasākumus, tie var mainīties, patērējot maiņai pēc iespējas mazāku laiku, un katrs veic atdzīvināšanas pasākumus 2 minūtes.

1.shēma. Pieaugušā atdzīvināšanas algoritms

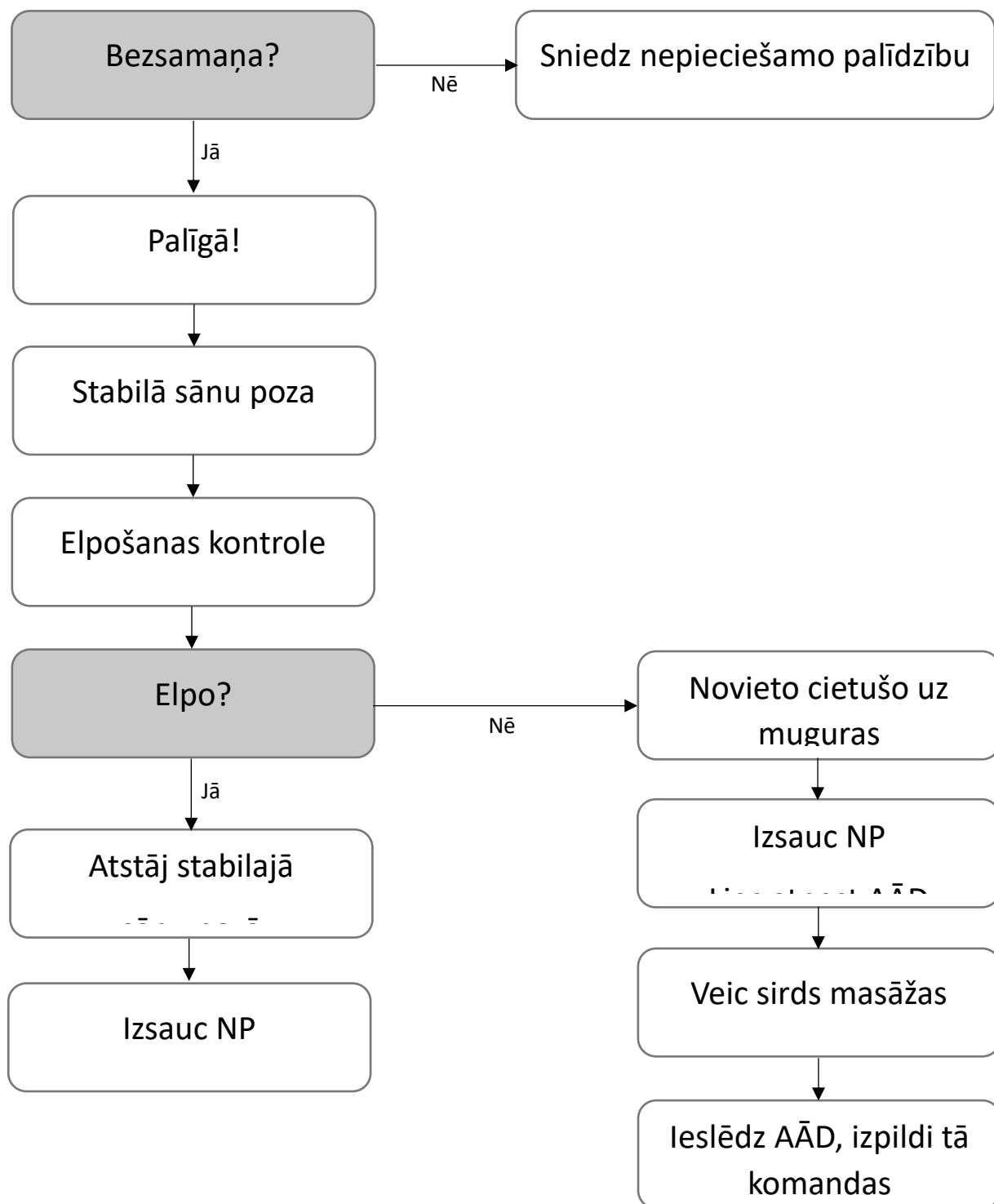


## **Atdzīvināšanas pasākumi elpošanas ceļu infekcijas (tai skaitā Covid-19) apdraudējuma gadījumā**

Kā rīkoties?

1. Pārliedzies par savu un apkārtējo **drošību**, uzliec sev mutes un deguna aizsegu.
2. Pārbaudi cietušā **samaņu**: skaļi uzrunā cietušo un saudzīgi papurini to aiz pleciem:
  - ja cietušais atbild/reaģē (ir pie samaņas) - sniedz nepieciešamo palīdzību, nodrošini aprūpi;
  - ja cietušais nereaģē/neatbild, tad uzskati, ka viņš **zaudējis samaņu**.
3. **Sauc palīgā**.
4. Novieto cietušo **stabilajā sānu pozā**.
5. **Pārbaudi un novērtē elpošanu** tikai redzot, bet netuvojoties mutei un degunam, ne ilgāk kā 10 sekundes.
6. Ja cietušais **elpo normāli**:
  - atstāj cietušo stabilajā sānu pozā;
  - liec kādam izsaukt Neatliekamo palīdzību vai izsauc to pats, ja esi viens;
  - regulāri pārbaudi cietušā elpošanu.
7. Ja cietušais **neelpo** vai **neelpo normāli** (lēni, trokšņaini gārdzieni vai tikko nosakāma elpošana):
  - liec kādam izsaukt Neatliekamo palīdzību vai izsauc to pats, ja esi viens - izmanto skaļruni;
  - liec kādam atnest defibrilatoru;
  - novieto cietušo uz muguras.
8. Uzliec cietušajam mutes un deguna aizsegu (masku vai auduma gabalu).
9. Atbrīvo sirds masāžas vietu no apģērba, rokas novieto krūškurvja vidū, uzsāc sirds masāžu un veic to bez pārtraukuma.
10. Tiklīdz atnests **defibrilators**:
  - ieslēdz, izpildi balss/vizuālās komandas.
11. Atdzīvināšanas pasākumus veic līdz:
  - ierodas Neatliekamā palīdzība un pārņem cietušā atdzīvināšanu;
  - cietušais sāk kustēties, atver acis un sāk normāli elpot;
  - tavi spēki izsīkst.
12. Līdzko iespējams, veic savu roku mazgāšanu un/vai dezinfekciju.

1.shēma. Pieaugušā atdzīvināšanas algoritms elpošanas ceļu infekcijas (tai skaitā Covid-19) apdraudējuma gadījumā



## **STIPRA ASIŅOŠANA**

Kā tas var izskatīties?

- Asinis tek ar straudi vai strūklū.
- Redzams daudz asiņu.
- Ar asinīm piesūcies apģērbs.

Kā rīkoties?

1. Uzvelc rokās ūdens necaurleidīgus cimduš.
2. Atbrīvo asiņojošo vietu no apģērba.
3. Aizspied brūci.
4. Noguldi cietušo guļus ar asiņojošo vietu uz augšu.
5. Izsauc Neatliekamo palīdzību.
6. Turi brūci aizspiestu līdz Neatliekamās palīdzības atbraukšanai.
7. Aprūpē, nomierini cietušo.
8. Veic atdzīvīnāšanas pasākumuš, ja nepieciešams.

Svarīgi!

- Stipra asiņošana ir dzīvībai bīstama.
- Kā cimdu aizvietotājuš var izmantot ūdens necaurleidīga materiāla izstrādājumuš (piem., plastikāta maišiņš).
- Brūci var aizspiest ar pirkstiem, plaukstu vai dūri. Ja iespējams, izmanto marles salveti vai tīru drēbes gabalu.
- Ja liekas, ka asiņošana turpinās, piespied brūci stiprāk, uzliekot vēl marles salveti vai drēbes gabalu virš esošā materiāla.

## **Stipra asiņošana rokā vai kājā un ir pieejami pārsienamie materiāli**

Kā rīkoties?

1. Uzvelc rokās ūdens necaurleidīgus cimduš.
2. Atbrīvo asiņojošo vietu no apģērba.
3. Aizspied brūci.
4. Noguldi cietušo guļus ar asiņojošo vietu uz augšu.
5. Uzliec spiedošo pārsēju.
6. Izsauc Neatliekamo palīdzību.
7. Aprūpē, nomierini cietušo.
8. Veic atdzīvīnāšanas pasākumuš, ja nepieciešams.

Svarīgi!

- Ja liekas, ka asiņošana turpinās, papildini spiedošo pārsēju ar vēl vienu priekšmetu.
- Žņauga uzlikšanai nepieciešams rūpnieciski ražots žņaugš un prasmes tā lietošanā. Žņauga uzlikšana tiek mācīta paplašinātās pirmās palīdzības apmācības programmās vai pirmās palīdzības apmācības programmās ar papildu zināšanu apguvi.

## **Amputācijas**

Kā rīkoties?

1. Uzvelc rokās ūdens necaurleidīgus cimduš.
2. Atbrīvo asiņojošo vietu no apģērba.
3. Aizspied brūci.
4. Noguldi cietušo guļus ar asiņojošo vietu uz augšu.
5. Izsauc Neatliekamo palīdzību.
6. Turi brūci aizspiestu līdz Neatliekamās palīdzības atbraukšanai.
7. Ja iespējams, uzliec pārsēju amputācijas brūcei, to cieši nosaitējot.
8. Aprūpē, nomierini cietušo.

9. Veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

Svarīgi!

- Ja liekas, ka asiņošana turpinās, piespied brūci stiprāk, ja iespējams, uzliekot vēl marles salveti vai drēbes gabalu virs esošā materiāla.

Ko darīt ar amputēto ķermeņa daļu?

1. Ietin to tīrā materiālā.
2. Ieliec to nebojātā plastikāta maisiņā.
3. Uzglabā to vēsumā.

Svarīgi!

- Nemazgā amputēto ķermeņa daļu.
- Neļauj amputētai ķermeņa daļai sasalt vai sasilt.
- Vēsumu var nodrošināt plastikāta maisiņu ar amputēto ķermeņa daļu ievietojot, piemēram:
  - ledusskapja siltākajā daļā (optimālā temperatūra +4°C);
  - rezervuārā (maisiņš, spainis u.c.) ar ledus un ūdens maisījumu.

### Asiņošana no deguna

Kā rīkoties?

- Uzvelc rokās ūdens necaurlaidīgus cimdus.
- Liec cietušajam aizspiest asiņojošo nāsi.
- Liec cietušajam noliekt galvu uz priekšu.
- Apsēdini cietušo.
- Pieliec aukstumu pie deguna un pakauša.
- Ja asiņošana turpinās ilgāk par 20 minūtēm, izsauc Neatliekamo palīdzību.

### Asiņošana pēc izsista zoba

Kā rīkoties?

1. Uzvelc rokās ūdens necaurlaidīgus cimdus.
2. Dod izskalot muti ar aukstu ūdeni.
3. Ieliec salocītu kompresi asiņojošajā vietā.
4. Liec cietušajam sakost zobus, piespiežot kompresi asiņojošai vietai.
5. Izsauc Neatliekamo palīdzību vai iesaki cietušajam doties pie zobārsta.

Ko darīt ar izsisto zobu?

1. Pacel izsisto zobu, turot to aiz zoba kronīša (baltās daļas).
2. Ja tas acīmredzami netīrs, noskalo to ar ūdeni ne ilgāk kā 10 sekundes.
3. Ievieto zobu aukstā pienā vai ietin pārtikas plēvē.
4. Nekavējoties dodies pie zobārsta.

Svarīgi!

- Šādos nelaiemes gadījumos nereti iespējama arī galvas trauma.
- Neko neliec mutē cietušajam, kuram pastāv risks kompresi norīt (piemēram, mazam bērnam, cietušajam ar traucētu apziņu).
- Ja izsistais zobs tiek ievietots atpakaļ vienas stundas laikā, ir lielas izredzes zoba iesaugšanai.

## **Brūces bez stipras asiņošanas**

Kā rīkoties?

- Netīru nobrāzumu vai virspusēju brūci pirms pārsiešanas var noskalot ar tīru ūdeni.
- Pārsien tikai ar sausiem, vēlams steriliem pārsējiem.

Svarīgi!

- Nelieto ziedes, pūderus, dezinfekcijas līdzekļus.

## **TERMISKIE BOJĀJUMI**

### **Pārkaršana**

Pārkaršana var izraisīt smagus veselības traucējumus un ir bīstama cietušā dzīvībai.

Veicinošie apstākļi:

- karstums;
- mitrums;
- nepietiekama šķidruma uzņemšana;
- bezvējš;
- neatbilstošs apģērbs;
- fiziska slodze.

Ja ir minētie veicinošie apstākļi, tad draud pārkaršana!

Kā rīkoties?

- Gādā, lai cietušais pārtrauc jebkādu fizisku slodzi.
- Nekavējoties pārvieto cietušo iespējami vēsākā vietā vai ēnā, novieto pusguļus.
- Atgērb cietušo.
- Atkārtoti mitrini ar vēsu ūdeni cietušā galvu, kaklu, krūtis.
- Dzesēšanai izmanto aukstus priekšmetus.
- Dot dzert vēsu dzērienu.
- Vēdini, dzesē, radi gaisa plūsmu.
- Izsauc Neatliekamo palīdzību.
- Veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

Svarīgi!

- Ieteicamie dzērieni - minerālūdens, ūdens, sula, piens ar samazinātu tauku saturu. Ja pieejami, vēlams lietot ogļhidrātu/elektrolītu dzērienus.
- Dzesēšanai var izmantot arī vēsa dzēriena pudeles, audumā ietītu ledu.
- Nelietot alkoholu vai kofeīnu saturošus dzērienus, enerģijas dzērienus.

### **Apdegumi**

Kā rīkoties?

1. Ja aizdedzies apģērbs, nodzēs liesmu.
2. Pēc iespējas ātrāk apdegušo vietu dzesē ar vēsu vai aukstu (ne ledainu) ūdeni vismaz 20 minūtes. Ja iespējams, lej ūdeni starp apģērbu un ādu.
3. Dzesēšanas laikā uzmanīgi novelc no traumētās ķermeņa daļas apģērbu, apavus, gredzenus.
4. Ja apdegums lielāks par cietušā plaukstu, izsauc Neatliekamo palīdzību.
5. Apdegumu brīvi pārklāj ar marles salveti, pārtikas plēvi vai folijas segu.
6. Aprūpē, nomierini cietušo.

Svarīgi!

- Plašu apdeguma laukumu dzesēšana var izraisīt ķermeņa atdzišanu. Šādā gadījumā samazini dzesēšanas ilgumu vai lieto vēsu, bet ne aukstu ūdeni.
- Elpceļu apdegumu gadījumā vienmēr izsauc Neatliekamo palīdzību, jo draud smakšana. Sejas apdegumu gadījumā vienmēr apdeg elpceļi.
- Ja aizdedzies apģērbs, cietušais pēc iespējas ātrāk jādabū guļus. Degošu apģērbu nodzēs noslāpējot liesmu ar segu, vārtot cietušo pa zemi vai aplejot ar ūdeni. Apģērba dzēšanai vari lietot arī ugunsdzēsšanas aparātus, bet, darot to, saudzē cietušā seju.
- Neplēs nost no ķermeņa piedegušos apģērba gabalus.
- Neatver apdeguma radītos pūšļus.
- Sniedzot pirmo palīdzību, nelieto ziedes, pūderus, dezinfekcijas līdzekļus.

## **Atdzišana**

Atdzišana var izraisīt smagus veselības traucējumus un ir bīstama cietušā dzīvībai.

Veicinošie apstākļi:

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

Ja ir minētie veicinošie apstākļi, tad draud atdzišana!

Kā rīkoties?

- Izsauc Neatliekamo palīdzību.
- Novieto cietušo siltā telpā vai vismaz aizvējā.
- Ja iespējams, atbrīvo cietušo no mitrām drēbēm, apaviem.
- Sasedz ar siltām, sausām drēbēm, un tad ietin folijas segā.
- Ja cietušajam nav traucēta apziņa, dod siltus, cukurotus dzērienus.
- Veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

Svarīgi!

- Nedod cietušajam alkoholu.
- Cietušo ar traucētu apziņu lieki nekustini, neberzē rokas un kājas, nesēdini, necel stāvus.
- Nemasē, neberzē un nesildi apsaldētās vietas.

## **ĶĪMISKO VIELU IZRAISĪTIE NELAIMES GADĪJUMI**

Bīstami! Sargā sevi, sniedzot palīdzību!

Lai samazinātu risku saskarties ar ķīmiskām vielām, vēlams lietot ūdens necaurļaidīgus cimds vai cita ūdens necaurļaidīga materiāla izstrādājumus (piem., plastikāta maisiņus).

### **Ķīmiska viela uz ādas**

Kā rīkoties?

- Novelc ar ķīmisko vielu piesārņoto apģērbu.
- Skalo cietušo vietu ar lielu daudzumu vēsa, tekoša ūdens 20 minūtes.
- Izsauc Neatliekamo palīdzību.
- Aprūpē, nomierini cietušo.

Svarīgi!

- Sausu vielu pirms skalošanas notrauc.
- Skalo tā, lai ūdens netek uz neskarto ādu.
- Nevelc nost cietušajam apģērbu pār galvu.

### **Ķīmiska viela aci**

Kā rīkoties?

- Skalo traumēto aci ar lielu daudzumu vēsa, tekoša ūdens 20 minūtes.
- Izsauc Neatliekamo palīdzību.
- Aprūpē, nomierini cietušo.

Svarīgi!

- Skalo tā, lai ūdens netecētu uz veselo aci.
- Skalojot traumēto aci, turi to vaļā.
- Ja cietušais nēsā kontaktlēcas, skalojot aci, tās jāizņem.
- Pēc acs skalošanas ieteicams uzlikt pārsēju abām acīm.

### **Ķīmiska viela gremošanas traktā**

Kā rīkoties?

- Izsauc Neatliekamo palīdzību.
- Dod izskalot muti ar ūdeni.
- Dod dzert vēsu ūdeni, bet ne vairāk kā 200 ml.
- Aprūpē, nomierini cietušo.
- Veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

Svarīgi!

- Neizraisi vemšanu!

### **Ielpota ķīmiska viela**

Pastāvot aizdomām par kaitīgu gāzveida ķīmisku vielu klātbūtni gaisā, netuvojies nelaimes gadījuma vietai.

Īpaši bīstami, ja cietušais atrodas slēgtā telpā, piemēram, kanalizācijas akā, pagrabā, tvertnē u.c.

Pārvietojies drošā attālumā (svaigā gaisā) no nelaimes gadījuma vietas!

Sniedz palīdzību cietušajam tikai gadījumos, kad cietušais pats izkļuvis no bīstamās vides.

Kā rīkoties?

- Izsauc Neatliekamo palīdzību.
- Nodrošini cietušajam svaigu gaisu.
- Aprūpē, nomierini cietušo.
- Veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

## **ELEKTROTRAUMAS**

### **Zemspriegums (līdz 1000 V)**

Kā rīkoties?

- Sargā sevi!
- Atslēdz strāvu.
- Izsauc Neatliekamo palīdzību.
- Veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

Svarīgi!

- Neatliekamo palīdzību izsauc vienmēr, jo arī šķietami labvēlīgas norises gadījumā cietušā stāvoklis vēlāk var būtiski pasliktināties.

### **Augstspriegums (virs 1000 V)**

Kā rīkoties?

- Sargā sevi!
- Netuvojies nelaimes gadījuma vietai, sargies no soļa sprieguma un elektriskā loka izlādes.
- Izsauc Neatliekamo palīdzību, informē par augstspriegumu.
- Veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams, tikai tad, kad atslēgta augstsprieguma strāva.

Svarīgi!

- Arī zibens izraisīta trauma ir elektrotrauma. Ja nepieciešams, veic atdzīvināšanas pasākumus un vienmēr izsauc Neatliekamo palīdzību.

### **SLĪKŠANA**

Kā rīkoties?

- Glāb cietušo tikai tad, ja tas neapdraud Tavu dzīvību.
- Izsauc Neatliekamo palīdzību.
- Veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

Svarīgi!

- Cilvēks ar traucētu apziņu var slīkt arī vannā, peļķē, dārza baseinā u.c.
- Neatliekamo palīdzību izsauc vienmēr, jo arī šķietami labvēlīgas norises gadījumā cietušā stāvoklis vēlāk var būtiski pasliktināties.

### **TRAUMAS**

#### **Roku un kāju traumas**

Kā tas var izskatīties?

Cietušais sūdzas par sāpēm, iespējama deformācija, pietūkums, apgrūtinātas kustības.

Kā rīkoties?

- Nekustini, nepārvieto cietušo.
- Saglabā traumas radīto deformāciju.
- Izsauc Neatliekamo palīdzību.
- Aprūpē, nomierini cietušo.

Svarīgi!

- Necenties atšķirt dažādus traumu veidus. Pieņem, ka trauma var būt lūzums.
- Pārvieto cietušo tikai tad, ja draud briesmas dzīvībai. Dari to saudzīgi.

#### **Mugurkaula traumas**

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

- ceļu satiksmes negadījums;
- kritiens no augstuma;
- lēciens ūdenī.

Kā rīkoties?

- Aicini cietušo nekustēties, negrozīt galvu.
- Nekustini, nepārvieto cietušo pats! Neļauj cietušo kustināt citiem!

- Izsauc Neatliekamo palīdzību.
- Aprūpē, nomierini cietušo.
- Veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

Svarīgi!

- Par ceļu satiksmes negadījumu uzskata arī notriektu gājēju, velosipēdistu un tamlīdzīgi.
- Pārvieto cietušo tikai tad, ja draud briesmas dzīvībai.
- Pārvietojot saudzē cietušā mugurkaulu.

### **Vēdera traumas**

Kā rīkoties?

- Palīdzī/ļauj cietušajam ieņemt ērtāko ķermeņa pozu.
- Izsauc Neatliekamo palīdzību.
- Ja ir brūce, pārklāj ar marles salveti.
- Aprūpē, nomierini cietušo.
- Veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

Svarīgi!

- Cietušajam ērtākās pozas varētu būt guļus uz muguras ar valnīti zem ceļiem vai guļus uz sāniem ar saliektiem ceļiem.
- Nedod medikamentus, nedod ēst vai dzert.

### **Krūškurvja traumas**

Kā rīkoties?

- Palīdzī/ļauj cietušajam ieņemt ērtāko ķermeņa pozu.
- Izsauc Neatliekamo palīdzību.
- Ja ir brūce, pārklāj ar marles salveti.
- Aprūpē, nomierini cietušo.
- Veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

Svarīgi!

- Cietušajam ērtākā poza varētu būt pusguļus.

### **Galvas traumas**

Kā rīkoties?

- Palīdzī/ļauj cietušajam ieņemt ērtāko ķermeņa pozu.
- Izsauc Neatliekamo palīdzību.
- Ja cietušais vemj, pagriez to uz sāniem.
- Ja ir brūce, pārklāj ar marles salveti.
- Aprūpē, nomierini cietušo.
- Veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

Svarīgi!

- Cietušajam ērtākā poza varētu būt pusguļus.
- Neatliekamo palīdzību izsauc vienmēr, jo arī šķietami labvēlīgas norises gadījumā cietušā stāvoklis vēlāk var būtiski pasliktināties.

## **CEĻU SATIKSMES NEGADĪJUMS**

Jebkurā ceļu satiksmes negadījumā pieņem, ka cietušajam var būt traumēts mugurkauls.

Kā rīkoties?

- Apstādini savu automašīnu drošā attālumā no negadījuma vietas.
- Ieslēdz savas automašīnas avārijas gaismas signalizāciju.
- Uzvelc atstarojošo vestī, paņem automašīnas aptieciņu, avārijas zīmi.
- Novieto avārijas zīmi nepieciešamajā attālumā no negadījuma vietas.
- Dodies uz negadījuma vietu.

Svarīgi!

- Uzmanies no garām braucošiem transporta līdzekļiem!

## **Autoavārija**

Kā rīkoties?

- Ja nepieciešams, izsauc Neatliekamo palīdzību.
- Atstāj cietušo automašīnas salonā.
- Nekustini, nepārvieto cietušo pats! Neļauj cietušo kustināt citiem!
- Sniedz nepieciešamo palīdzību.
- Aprūpē, nomierini cietušo.

Saudzīgi izvelc cietušo no automašīnas, ja:

- ir briesmas cietušā dzīvībai;
- ir bezsamaņa.

Veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

Svarīgi!

- Cietušā izvilkšanai ieteicams izmantot Rauteka paņēmienu.
- Atvērušies gaisa spilveni nav bīstami Tev un cietušajam.
- Uzmanies no gaisa spilveniem, kuri nav atvērušies.

## **Motocikla avārija**

Kā rīkoties?

- Ja nepieciešams, izsauc Neatliekamo palīdzību.
- Aizsargķiveri noņem ļoti uzmanīgi, saudzējot cietušā kaklu, ja:
  - ir bezsamaņa;
  - ir asiņošana no ķiveres apakšas.
- Citos gadījumos aizsargķiveri atstāj galvā.
- Nekustini, nepārvieto cietušo pats! Neļauj cietušo kustināt citiem!
- Sniedz nepieciešamo palīdzību.
- Aprūpē, nomierini cietušo.
- Veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

Svarīgi!

- Palīdzī noņemt ķiveri, ja cietušais to grib.

## **DZĪVNIEKU IZRAISĪTI NELAIMES GADĪJUMI**

### **Dzīvnieka kosta brūce**

Bīstami! Risks inficēties ar trakumsērgu!

Kā rīkoties?

1. Ja brūce stipri neasiņo, to mazgā ar ziepēm un ūdeni.
2. Pārsien brūci.
3. Izsauc Neatliekamo palīdzību.

Svarīgi!

- Ja brūce stipri asiņo, nemazgā to un rīkojies kā aprakstīts nodaļā “Stipra asiņošana”.
- No saslīmšanas ar trakumsērgu pasargā potēšanās tūlīt pēc dzīvnieka koduma.

### **Čūskas kodums**

Kā rīkoties?

1. Izsauc Neatliekamo palīdzību.
2. Centies nekustināt sakosto ķermeņa daļu.
3. Aprūpē, nomierini cietušo.

Svarīgi!

- Neliec žņaugu vai pārsējus, nesūc indi ar muti, negriez, nepiededzini.
- Īpaši pievērš uzmanību cietušā nomierināšanai.

### **Insekta dzēliens mutes dobumā**

Bīstami! Iespējama elpceļu nosprostošanās un smakšana tūskas dēļ.

Kā rīkoties?

1. Izsauc Neatliekamo palīdzību.
2. Dod sūkāt ledu vai maziem malkiem dzert aukstu dzeramo.
3. Dzesē kaklu no ārpuses.
4. Aprūpē, nomierini cietušo.
5. Veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

## **SVEŠĶERMENI**

### **Svešķermenis elpceļos**

Kā rīkoties?

- Pajautā, vai cietušais ir aizrijies.
- Ļauj cietušajam svešķermeni atklepot pašam.
- Mudini cietušo klepot.
- Ja cietušais vairs nespēj runāt un aktīvi klepot:
  - noliec cietušā ķermeņa augšdaļu un veic 5 sitienus starp lāpstiņām;
  - ja tas nepalīdz, lieto Heimliha paņēmienu;
  - ja nepieciešams, turpini, pārmaiņus veicot sitienus starp lāpstiņām un Heimliha paņēmienu;
  - izsauc Neatliekamo palīdzību;
  - veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

Svarīgi!

- Ja izmantots Heimliha paņēmiens, Neatliekamo palīdzību izsauc vienmēr, jo arī šķietami labvēlīgas norises gadījumā cietušā stāvoklis vēlāk var būtiski pasliktināties.

### **Svešķermenis brūcē**

Kā rīkoties?

1. Apturi stipru asiņošanu.
2. Izsauc Neatliekamo palīdzību.
3. Aprūpē, nomierini cietušo.

Svarīgi!

- Neizvelc svešķermeni.
- Nepieļauj svešķermeņa iespiešanu brūcē.

## **Svešķermenis acī**

Kā rīkoties?

Ja svešķermeni neizdodas viegli izskalot, pieņem, ka tas var būt iedūries. Šādā gadījumā:

- uzliec pārsēju abām acīm;
- meklē medicīnisko palīdzību.

Svarīgi!

- Neizvelc svešķermeni, kas varētu būt iedūries. Meklē mediķu konsultāciju.

## **Svešķermenis ausī**

Kā rīkoties?

Ja auss ejā ir iekļuvis kukainis:

- iepilini ausī eļļu vai ūdeni, lai to noslīcinātu;
- meklē medicīnisko palīdzību.

Svarīgi!

- Neizmanto palīglīdzekļus svešķermeņa izņemšanai. Meklē mediķu konsultāciju.

## **SLIMĪBAS**

### **Krampji**

Kā tas var izskatīties?

Pēkšņi nokrīt zemē. Ķermenis kļūst stīvs, sasprindzis.

Raustīšanās, krampjainas kustības visā ķermenī.

Kā rīkoties?

- Krampju lēkmes laikā sargā cietušo no iespējamām traumām, īpaši pasargā cietušā galvu.
- Izsauc Neatliekamo palīdzību.
- Veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams, tikai pēc lēkmes nevis tās laikā.

Svarīgi!

- Īpaši bīstami, ja lēkme ilgāka par 5 minūtēm vai lēkmes atkārtojas īsā laika periodā.
- Lēkmes laikā nefiksē cietušo, nemēģini atvērt sakostos zobus un neko neliec mutē.
- Pēc krampju lēkmes cietušais var būt apjucis, neatstāj vienu.

### **Sāpes krūtīs vai elpas trūkums**

Sāpes krūtīs vai elpas trūkums var liecināt par dzīvībai bīstamiem veselības traucējumiem!

Kā rīkoties?

- Nodrošini cietušajam mieru un svaigu gaisu.
- Palīdzi/ļauj cietušajam ieņemt ērtāko ķermeņa pozu.
- Palīdzi cietušajam ieņemt viņa paša jau zināmās zāles.
- Izsauc Neatliekamo palīdzību
- Aprūpē, nomierini cietušo.
- Veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

Svarīgi!

- Liec kādam savlaicīgi atnest defibrilatoru, lai nepieciešamības gadījumā varētu to lietot nekavējoties.

### **Stipras sāpes vēderā**

Kā rīkoties?

- Palīdzi/ļauj cietušajam ieņemt ērtāko ķermeņa pozu.
- Izsauc Neatliekamo palīdzību.
- Aprūpē, nomierini cietušo.
- Veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

Svarīgi!

- Cietušajam ērtākās pozas varētu būt guļus uz muguras ar valnīti zem ceļiem vai guļus uz sāniem ar saliektiem ceļiem.
- Nedod medikamentus, nesildi vēderu, nedod ēst vai dzert.
- Neatkarīgi no sāpju esamības - vemšana ar melnu vai asiņainu saturu, vai vēdera izeja melnā krāsā var būt vēdera orgānu asiņošanas pazīme, kas apdraud cietušā dzīvību.

## Cukura diabēts

Cukura diabēta slimniekiem cukura līmenis var būt paaugstināts vai dažreiz strauji pazemināties. Cukura līmeņa pazemināšanās asinīs var izraisīt dzīvībai bīstamu stāvokli.

Kā tas var izskatīties?

Slimnieka veselības stāvoklis var strauji pasliktināties/mainīties. Var būt reiboņi, ģīboņi, nervozitāte, neparasta izturēšanās: garastāvokļa svārstības, agresija, apjukums, koncentrēšanās spēju zudums, kā arī pazīmes, kas atgādina alkohola reibumu. Var pat attīstīties bezsamaņa.

Kā rīkoties?

- Ja diabēta slimnieks sāk justies slikti, bet spēj klausīt komandām un norīt - dod cukuru vai cukuru saturošus dzērienus.
- Ja pēc 15 minūtēm situācija neuzlabojas, izsauc Neatliekamo palīdzību un atkārtoti dod cukuru vai cukuru saturošus dzērienus.
- Ja 15 minūšu laikā slimnieka stāvoklis uzlabojas, dod vieglu uzkodu (piemēram maizes šķēli, cepumus).
- Aprūpē, nomierini saslimušo.
- Veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

Svarīgi!

- Apzini cukura diabēta slimniekus savu paziņu vidū.
- Vienā reizē dod 3-4 tējkarotes cukura ar ūdeni vai glāzi saldināta dzēriena (augļu sula, limonāde). Neizmanto cukura aizvietotājus, tie nepalīdzēs.

## Insults

Insults ir galvas smadzeņu bojājums, kura cēlonis ir asinsrites traucējumi galvas smadzenēs, kas apdraud cietušā dzīvību.

Kā tas var izskatīties?

Vienas ķermeņa puses paralīze, notirpums, vājums, grūtības runāt vai saprast citu teikto, kā arī redzes traucējumi, reibonis, līdzsvara un koordinācijas traucējumi.

Kā rīkoties?

- Atpazīsti insultu un rīkojies pēc shēmas “**ĀTRI**”.
  - Ā - Atsmaidi (lūdz cilvēku pasmaidīt un novērtēt, vai sejas vienā pusē acu vai mutes kaktiņš nav noslīdējis uz leju).
  - T - Turi (pārbaudi, vai cilvēks spēj vienlaikus pacelt un patstāvīgi noturēt abas rokas).
  - R - Runā (pārbaudi, vai cilvēks spēj runāt un pateikt vai atkārtot vienkāršu teikumu).
  - I - Izsauc (ja cilvēks nespēj veikt kaut vienu no šīm darbībām, nekavējoties izsauc Neatliekamo palīdzību).
- Aprūpē, nomierini saslimušo.
- Veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

## PIRMĀS PALĪDZĪBAS APTIECIŅAS SATURA MINIMUMS

Nr.p.k.	Pirmās palīdzības aptieciņas medicīnisko materiālu nosaukumi, izmēri, iepakojuma veids	Minimālais skaits
1.	Komplekta medicīnisko materiālu saraksts valsts valodā	1
2.	Vienreiz lietojami cimdi iepakojumā	2 pāri
3.	Spraužamادات	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 (dažādu izmēru) sterilā iepakojumā	15
9.	Tīklveida pārsējs Nr. 3 (40 cm)	3
10.	Folijas sega (viena puse metalizēta, otra spilgtā krāsā) iepakojumā	1
11.	Marles saites (4 m x 10 cm) sterilā iepakojumā	4
12.	Marles saites (4 m x 5 cm) sterilā iepakojumā	2
13.	Pārsienamās paketes sterilā iepakojumā	2
14.	Marles komprese (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

Ieteicams papildināt aptieciņas saturu ar vismaz divām medicīniskām sejas maskām vai respiratoriem bez vārsta ar drošības pakāpi FFP2 – FFP3.