

Nr.3. PIRMĀS PALĪDZĪBAS SNIEGŠANA

1. Vispārīgie noteikumi

- 1.1. Šie drošības noteikumi nosaka kārtību, kādā nodrošināma pirmā palīdzības pieejamība Rīgas 93.vidusskolā.
- 1.2. Izglītojamie tiek instruēti ar šiem drošības noteikumiem ne retāk kā vienu reizi gadā, kā arī pirms jaunu darbību, kurās pastāv risks viņu veselībai (dzīvībai), uzsākšanas. Skolēnu iepazīstināšanu ar drošības noteikumiem reģistrē mācību sociālā tīkla elektroniskā žurnāla pielikumu veidlapā, norādot drošības noteikumu nosaukumu. Pēc iepazīšanās ar drošības noteikumiem izglītojamais to apliecina ar vārdu “*iepažinos*” un parakstu, norādot iepazīstināšanas datumu.
- 1.3. Ja izglītojamais guvis nelielu sadzīves traumu un nav apdraudēta viņa veselība un dzīvība, pirmo palīdzību izglītojamam sniedz izglītības iestādē.
- 1.4. Ja izglītojamajam ir smaga trauma vai saslimšana (*smok, stipri asiņo, konstatēti laužti kauli, sūdzas par stīprām sāpēm, atrodas bezsamaņā, guvis elektrotraumu vai plašus apdegumus, vai kā citādi ir aizdomas par nopietnām veselības problēmām*), izsauc Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestu (turpmāk tekstā – Ātro palīdzību), un izglītības iestāde nodrošina pirmās palīdzības sniegšanu izglītojamam līdz brīdim, kamēr ierodas Neatliekamās medicīniskās palīdzības brigāde.
- 1.5. Pirmo palīdzību izglītības iestādē sniedz traumas gūšanas vietā vai izglītības iestādes medicīnas kabinetā.
- 1.6. Izglītības iestādē pirmo palīdzību sniedz ārstniecības persona - skolas medicīnas māsa vai izglītības iestādes darbinieks, kurš apmācīts pirmās palīdzības sniegšanā.
- 1.7. Ja izglītojamajam 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.
- 1.8. Traumu un nopietnu saslimšanu gadījumā jāinformē vecāki (likumiskie pārstāvji).
- 1.9. Ja izglītojamo jātransportē uz ārstniecības iestādi (slimnīcu), viņu pavada vecāki vai skolotājs (ja ar vecākiem nav iespējams sazināties vai ja viņi nevar ierasties).
- 1.10. Traumu gadījumi ir jādokumentē un jāziņo izglītības iestādes vadītājam.
- 1.11. Klašu audzinātājiem ir jāinstruē izglītojamie par bīstamām situācijām, kuras var radīt traumas un drošību dažādās situācijās.
- 1.12. Izglītības iestādē ir jābūt pirmās palīdzības aptiecinām un personālām jābūt informētam par to pieejamību (*atbilstoši 03.08.2010. MK noteikumiem Nr. 713*).
- 1.13. Bez vecāku piekrišanas nevienas zāles izglītojamajam nedrīkst dot.

2. Pirmās palīdzības sniegšanas organizēšana

- 2.1. Skolas medicīnas kabinets
- 2.2. Nopietnu traumu un saslimšanas gadījumos - **113, 03** – bezmaksas diennakts Neatliekamās medicīniskās palīdzības tālrunis (zvanīt, lai izsauktu Ātro palīdzību)
- 2.3. Vairāku vai viena dienesta operatīvai piesaistīšanai – **112** - bezmaksas diennakts Operatīvo dienestu tālrunis (zvanot var izsaukt Ātro palīdzību, policiju, ugunsdzēsējus, gāzes dienestu, glābšanas dienestu)

2.4. Zāļu un saindēšanās informatīvā centra tālrunis 67042473. Sniedz informāciju par rīcību ķīmisko vielu izraisītos nelaimes gadījumos.

3. Ātro palīdzību izsaukšanas, ziņošanas secība

- 3.1. Kur noticis negadījums;
- 3.2. Kas noticis;
- 3.3. Cik cietušo vai sasilmušo;
- 3.4. Nepārtrauc sarunu, pirms to nav izdarījis dispečers.

4. Rīcības secība negadījuma vietā

4.1. Kā rīkoties?

- 4.1.1. Saglabā mieru! Neradi paniku!
- 4.1.2. Novērtē situāciju, izvērtē paša un cietušā drošību, tai skaitā esošās un draudošās briesmas!
- 4.1.3. Rīkojies ātri, droši, bet mērķtiecīgi!
- 4.1.4. Sargā sevi!

4.2. Glābšanas pamatprincipi:

- 4.2.1. tūlītējie pasākumi – briesmu avota novēršana (liesmu nodzēšana, elektrības atslēgšana, u.c.);
- 4.2.2. dzīvības glābšanas pasākumi- asiņošanas apturēšana, elpināšana, sirds masāža;
- 4.2.3. palīdzības izsaukšana- sauc pēc apkārtējo palīdzības, palūdz izsaukt Ātro palīdzību.

5. INSTRUKCIJA PIRMĀS PALĪDZĪBAS SNIEGŠANĀ

5.1. Uzrunā cietušo, ja tas neatbild – mēģini pamodināt, ja neizdodas – rīkojies pēc ABC shēmas!

5.2. ABC SHĒMA:

- 5.2.1. ABC shēma (turpmāk tekstā – 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.
- 5.2.2. Pārliedzies par savu un apkārtējo drošību.
- 5.2.3. Mēģini nodibināt kontaktu ar cietušo. Ja cietušais uzrunājot – neatbild, papurinot – nereaģē, tad viņš ir **bez samaņas** un turpmāk jārīkojas pēc ABC shēmas principiem.
- 5.2.4. Tūlīt **sauc palīgā** apkārtējos. Liec kādam izsaukt Ātro palīdzību, informējot par bezsamaņu. Piekodini viņam nākt atpakaļ.

5.2.5. Izsauc Ātro palīdzību – izmantojot: - STACIONĀRO TELEFONU 03;

- MOBILO TELEFONU Nr. 113 , 112;

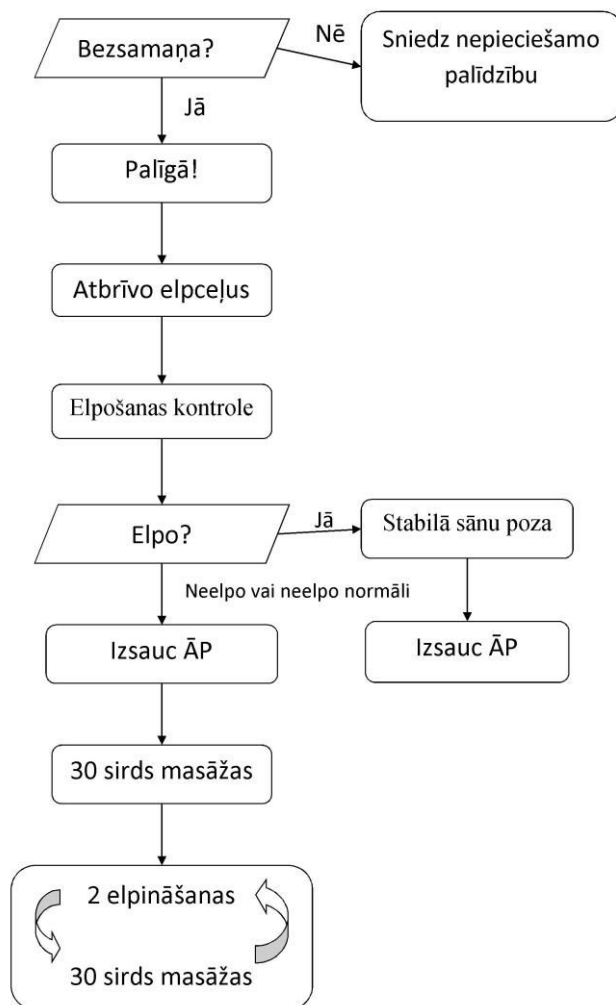
- Sūti kādu pēc Pirmās palīdzības aptiecinās!

- 5.2.6. Novieto cietušo uz muguras, uz cieta pamata – tas būs nepieciešams turpmākai palīdzības sniegšanai.
- 5.2.7. **Atbrīvo elpceļus**, atgāžot cietušā galvu.
- 5.2.8. **Kontrolē elpošanu** redzot, dzirdot un jūtot – 10 sekundes.
- 5.2.9. Ja cietušais elpo – novieto viņu stabilā sānu pozā.
- 5.2.10. Ja cietušais **neelpo**:

5.2.10.1. Sagatavojies **sirds masāžai** – masāžas vietas atrašana, pareiza roku pozīcija, pareizs ķermeņa stāvoklis.

- 5.2.10.2. Uzsāc sirds masāžu – 30 reizes masē stingri vertikāli 5-6 cm dziļi ar frekvenci 100-120 reizes minūtē.
- 5.2.10.3. Uzsāc mākslīgo elpināšanu, **IZMANTO PIRMĀS PALĪDZĪBAS APTIECIŅAS ELPINĀMO MASKU** – atgāz cietušā galvu, aizspied cietušā degunu, ar lūpām apņem cietušā muti un izdari 2 elpināšanas no mutes mutē, sagaidot cietušā pasīvo izelpu. Vienas Tavas izelpas apjoms – apmēram 0,5 l gaisa, izelpa jāveic apmēram sekundes laikā.
- 5.2.10.4. Atceries! Ja pēc pirmā elpināšanas mēģinājuma krūškurvis nepaceļas, tad pirms nākamās elpināšanas:
- 5.2.10.4.1. paskaties cietušā mutē un izņem visus redzamos svešķermeņus;
 - 5.2.10.4.2. pārbaudi vai cietušā galva ir atliekta un zods pacelts;
 - 5.2.10.4.3. pārbaudi vai ir aizspiests cietušā deguns;
 - 5.2.10.4.4. neveic vairāk kā 2 elpināšanas.
- 5.2.10.5. Turpini **masēt un elpināt attiecībā 30:2**;
- 5.2.11. Atdzīvināšanas pasākumus turpini, līdz:
- 5.2.11.1. ierodas Ātro palīdzības brigāde un pārņem cietušā atdzīvināšanu;
 - 5.2.11.2. zūd tavi spēki;
 - 5.2.11.3. ja Tev šķiet, ka cietušajam atjaunojas dzīvības pazīmes (kustības, klepošana, elpošana), pārtrauc elpināšanu un netiešo sirds masāžu un 10 sekunžu laikā novērtē elpošanu;
 - 5.2.11.4. ja nav elpošanas pazīmes – turpini elpināšanu un sirds masāžu;
 - 5.2.11.5. ja nevari veikt elpināšanu, uzsāc netiešo sirds masāžu, tomēr tā būs maz efektīva;
 - 5.2.11.6. ja elpošana ir – novieto cietušo stabilā sānu pozā un periodiski pārbaudi.
 - 5.2.11.7. Ja atjaunojas samaņa – aprūpē cietušo un periodiski kontrolē samaņu.
 - 5.2.11.8. Ja cietušais runā – noskaidro apstākļus un cietušā sūdzības.

5.2.11.9. ABC shēmas attēls:



1.att. ABC shēma

5.3. Uzrunā cietušo, ja tas atbild – mēģini noskaidrot situāciju un sniegt adekvātu palīdzību!

5.4. IZMANTO PIRMĀS PALĪDZĪBAS APTIECIŅAS GUMIJAS CIMDUS.

5.5. DZĪVĪBAI BĪSTAMA ASIŅOŠANA

5.5.1. Ja brūce ir rokā vai kājā:

5.5.1.1. aizspied brūci ar plaukstu, pacel ekstremitāti uz augšu; novieto cietušo guļus;

5.5.1.2. uzliec spiedošu pārsēju, pārlicinies vai asiņošana neturpinās;

5.5.1.3. ja tā turpinās, papildini spiedošā pārsēja konstrukciju ar vēl vienu spiedošu priekšmetu.

5.5.2. Ja brūce ir ķermenī, kaklā, galvā:

5.5.2.1. aizspied brūci ar pirkstu, plaukstu, dūri un turi līdz ātrās palīdzības atbraukšanai; ja iespējams,

5.5.2.2. brūces nospiešanai izmanto marli vai tīru audumu. Žņaugis ir galējs līdzeklis – to izveido, izmantojot lakatiņu, ja dzīvībai bīstamu asiņošanu nav izdevies apturēt ar citām metodēm.

5.6. ASIŅOŠANA NO DEGUNA

5.6.1. aizspied cietušajam asiņojošo nāsi;

5.6.2. galvu noliec uz priekšu, apsēdini;

- 5.6.3. pieliec aukstumu pie deguna un pakauša;
- 5.6.4. ja asiņošana turpinās ilgāk par 20 minūtēm, izsauc Neatliekamo medicīnisko palīdzību;
- 5.6.5. aprūpē, nomierini cietušo.

5.7. TERMISKIE BOJĀJUMI

- 5.7.1. Apdegumi. Pazīmes – sāpes, ādas apsārtums, pūšļi, smagāks apdegums var radīt brūci.
- 5.7.2. Nodzēs degošo apģērbu; pēc iespējas ātrāk apdegušo vietu vismaz 15 min. dzesē ar vēsu (+15 līdz +25°C), tekošu ūdeni.
- 5.7.3. ja iespējams, lej ūdeni starp apģērbu un ādu; novieto cietušo siltā vietā, neļaujot atdzist organismam;
- 5.7.4. cietušo apģērbu uzmanīgi novelc, neplēs nost no ķermeņa piedegušos apģērba gabalus, taču, ja iespējams, novelc apavus, gredzenus; neatver pūšļus; ABC, ja nepieciešams.
- 5.7.5. Ja apdegums lielāks par cietušā plaukstu, ved to pie ārsta. Īpašs gadījums: elpceļu un sejas apdegums – vienmēr izsauc ātro palīdzību, jo draud smakšana.

5.8. ĶĪMISKIE APDEGUMI

- 5.8.1. Ja bojāta āda:
 - 5.8.1.1. sausu vielu nopurini; skalo cietušo vietu ar tekošu ūdeni; pārsien ar tīru pārsēju.
- 5.8.2. Ja bojāta acs:
 - 5.8.2.1. skalo ar tekošu ūdeni 20 minūtes;
 - 5.8.2.2. skalo tā, lai ūdens netecētu uz veselo aci;
 - 5.8.2.3. neberzē;
 - 5.8.2.4. pārsien ar sausu pārsēju abas acis;
 - 5.8.2.5. nodrošini ārsta palīdzību.
- 5.8.3. Ja bojāts gremošanas trakts:
 - 5.8.3.1. neizsauc vemšanu!
 - 5.8.3.2. Nedod neko citu kā vēsu ūdeni, ne vairāk kā 200 ml.
- 5.8.4. Ja bojāti elpceļi:
 - 5.8.4.1. pārvieto uz citu telpu; nodrošini svaigu gaisu; nomierini.

5.9. ELEKTROTRAUMA

- 5.9.1. Zemspriegums (līdz 1000 V): sargi sevi! atslēdz strāvu! ABC, ja nepieciešams; izsauc ātro palīdzību!
- 5.9.2. Augstspriegums (virs 1000 V): neglāb, iesi bojā pats! izsauc ātro palīdzību, informējot par augstspriegumu.

5.10. MEHĀNISKAS TRAUMAS

- 5.10.1. Brūces – izmanto tikai sausus, vēlams sterilus pārsējus, nelieto ziedes, pūderus, dezinfekcijas līdzekļus.
- 5.10.2. Ekstremitāšu traumas – sāpes, deformācija, nespēja kustināt locekli, pietūkums. Neliec šinu, ja palīdzību tūlīt sniegs profesionāļi!
- 5.10.3. Ja traumēts augšdelms vai kāja:
 - 5.10.3.1. nekustini, nepārvieto; izsauc ātro palīdzību.
- 5.10.4. Ja traumēts apakšdelms:
 - 5.10.4.1. 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.
- 5.10.5. MUGURKAULA TRAUMAS:
 - 5.10.5.1. nekustini, nepārvieto! pārvieto tikai tad, ja draud briesmas dzīvībai;

- 5.10.5.2. pārvietojot saudzē mugurkaulu;
- 5.10.5.3. ABC, ja nepieciešams;
- 5.10.5.4. izsauc ātro palīdzību.
- 5.10.6. VĒDERA TRAUMAS:
 - 5.10.6.1. necenties atlikt izkritušos orgānus atpakaļ vēderā;
 - 5.10.6.2. pārsien ar sterilu pārsēju;
 - 5.10.6.3. nedod ēst, nedod dzert, nedod medikamentus;
 - 5.10.6.4. novieto guļus ar valnīti zem ceļiem, vai saglabā cietušā saudzējošo pozū;
 - 5.10.6.5. izsauc ātro palīdzību.
- 5.10.7. Slēgtas krūšu kurvja traumas:
 - 5.10.7.1. novieto sēdus pussēdus stāvoklī vai noguldi slīpi, uz bojātās krūšu kurvja puses;
 - 5.10.7.2. izsauc ātro palīdzību.
- 5.10.8. Galvas traumas – slimnieku noguldi ar paceltu ķermeņa augšdaļu.
- 5.11. KODUMI
 - 5.11.1. Dzīvnieku kostas brūces.
 - 5.11.1.1. brūci mazgā ar ziepēm;
 - 5.11.1.2. pārsien brūci;
 - 5.11.1.3. nogādā cietušo medicīnas iestādē, kur var izdarīt potēšanu pret trakumsērgu.
 - 5.11.2. Čūskas kodums.
 - 5.11.2.1. neliec žņaugu, nesūc indi ar muti, negriez, nepiededzini;
 - 5.11.2.2. centies nekustināt sakosto ekstremitāti;
 - 5.11.2.3. ABC, ja nepieciešams;
 - 5.11.3. Insektu kodumi mutes dobumā.
 - 5.11.3.1. Bīstami! Iespējama elpceļu nosprostošanās un smakšana tūskas dēļ.**
 - 5.11.3.2. nekavējoties sauc Ātro palīdzību;
 - 5.11.3.3. dod sūkāt ledu vai maziem malkiem aukstu dzeramo;
 - 5.11.3.4. dzesēt kaklu no ārpuses.
 - 5.11.4. Ērču kodums.
 - 5.11.4.1. neizmanto nekādas vielas (eļļu, spirtu, ēteri) ērces izvilkšanai;
 - 5.11.4.2. nesaspied ērci;
 - 5.11.4.3. izvelc ērci ar diega cilpas palīdzību.
- 5.12. SASLIMŠANAS
 - 5.12.1. KRAMPJI:
 - 5.12.1.1. Lēkmes laikā:
 - 5.12.1.1.1. sargā no iespējamām traumām;
 - 5.12.1.1.2. pasargā cietušā galvu;
 - 5.12.1.1.3. izsauc Ātro palīdzību.
 - 5.12.1.1.4. Tikai pēc lēkmes veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams
 - 5.12.2. ŽŅAUDZOŠA SAJŪTA KRŪTĪS:
 - 5.12.2.1. nodrošini mieru,
 - 5.12.2.2. palīdzi slimniekam ieņemt visērtāko ķermeņa stāvokli,
 - 5.12.2.3. palīdzi slimniekam ieņemt viņa paša jau zināmās zāles,
 - 5.12.2.4. ABC, ja nepieciešams,

- 5.12.2.5. izsauc ātro palīdzību.
- 5.12.3.SĀPES VĒDERĀ:
- 5.12.3.1. nedod ēst, nedod dzert;
- 5.12.3.2. nedod pretsāpju medikamentus, nesildi;
- 5.12.3.3. palīdzi slimniekam novietoties visērtākā stāvoklī;
- 5.12.3.4. izsauc ātro palīdzību.
- 5.12.4.ELPAS TRŪKUMS:
- 5.12.4.1. nodrošini slimniekam mieru un svaigu gaisu;
- 5.12.4.2. ļauj izvēlēties slimniekam visērtāko pozu;
- 5.12.4.3. dod slimniekam viņa paša jau zināmās zāles;
- 5.12.4.4. izsauc ātro palīdzību.
- 5.12.5.PSIHISKS UZBUDINĀJUMS:
- 5.12.5.1. saglabā mieru;
- 5.12.5.2. iejaucies tikai tad, ja tas apdraud pašu slimnieku vai citus.
- 5.12.6.CUKURA DIABĒTS:
- 5.12.6.1. ja slimnieks ir samaņā – dod cukuru saturošus dzērienus vai ēdienu;
- 5.12.6.2. ABC, ja nepieciešams;
- 5.12.6.3. izsauc ātro palīdzību.

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

6. Aptieciņā nepieciešamais

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

7. Izglītojamo rīcība pirmās palīdzības sniegšanā

Redzi cietušo, vai kādam 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*)

Redzi cietušo, vai kādam slikti,

Guļ

Apstājies! Uzrunā!

Papurini aiz pleca!

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.

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.

Redzi cietušo, kurš varbūt ir kritis →
pa kāpnēm, no augstuma,
guvis muguras, galvas vai ekstremitāšu
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.

8. Par noteikumu ievērošanu un izglītojamo instruēšanu atbildīgi klases audzinātāji, mācību priekšmetu skolotāji, interešu izglītības pedagogi, nepieciešamības gadījumā konsultējoties ar skolas medicīnas māsu.

Direktore

G.Kļaviņa