PATVIRTINTA
Gimnazijos direktoriaus
2016-10-24 įsakymu Nr. V-122

VILNIAUS „JUVENTOS“ GIMNAZIJOS PIRMOSIOS PAGALBOS ORGANIZAVIMO TVARKOS APRAŠAS

SUDEDAMOSIOS DALYS

I. BENDROJI DALIS
II. BENDRIEJI PIRMOSIOS PAGALBOS TEIKIMO PRINCIPAI
III. BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS
IV. PIRMOJI PAGALBA KRAUJUOJANT
V. PIRMOJI PAGALBA NETEKUS SĄMONĖS
VI. PIRMOJI PAGALBA ESANT TRAUKULIAMS
VII. PIRMOJI PAGALBA UŽSPRINGUS
VIII. PIRMOJI PAGALBA SUSIŽEIDUS
IX. PIRMOJI PAGALBA NUDEGUS
X. PIRMOJI PAGALBA PERKAITUS AR IŠTIKUS SAULĖ SMŪGIUI
XI. PIRMOJI PAGALBA NUŠALUS
XII. PIRMOJI PAGALBA IŠTIKUS ŠOKUI
XIII. PIRMOJI PAGALBA LŪŽUS KAULAMS
XIV. PIRMOJI PAGALBA Į KŪNĄ ĮSMIGUS AR PATEKUS SVETIMKŪNIUI
XV. PIRMOJI PAGALBA APSINUODIJUS
XVI. BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS

I. BENDROJI DALIS

1. Sveikatos priežiūrą bendrojo ugdymo mokyklose reglamentuoja teisės aktai:
   1.1. VISUOMENĖS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS ORGANIZAVIMO MOKYKLOJE TVARKOS APRAŠAS (PATVIRTINTA Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro ir Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2005 m. gruodžio 30 d. įsakymu Nr. V-1035/ISAK-2680 (Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro ir Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro2016 m. liepos 21 d. įsakymo Nr. V-966/V-672 redakcija, paskelbta TAR 2016-07-22, i. k. 2016-20912);
   1.2. LR Sveikatos apsaugos ministro 2007 m. rugpjūčio 1 d. įsakymas Nr. V-630 „Dėl visuomenės sveikatos priežiūros specialisto, vykdančio sveikatos priežiūrą mokykloje, kvalifikacinių reikalavimų aprašo patvirtinimo“ (Žin., 2007, Nr. 88-3492, Žin., 2009, Nr. 89-3816, Žin., 2011, Nr. 29-1371);
   1.3. LR Sveikatos apsaugos ministro 2011 m. rugpjūčio 10 d. įsakymas Nr. V-773 „Dėl Lietuvos higienos normos HN 21:2011 „Mokykla, vykdanti bendrojo ugdymo programas. Bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“ patvirtinimo“ (Žin., 2011, Nr. 103-4858).
2. Visuomenės sveikatos priežiūros organizavimo mokykloje tvarkos aprašo III skyriaus VISUOMENĖS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS SPECIALISTO FUNKCIJOS, TEISĖS IR PAREIGOS p. 17.11. įpareigoja visuomenės sveikatos priežiūros specialistą (toliau –VSPS) teikti ir (ar) koordinuoti pirmosios pagalbos teikimą Mokykloje. Todėl kiekvienas mokykloje sveikatos priežiūrą vykdantis VSPS privalo mokėti teikti pirmąją*(bet ne medicininę)*pagalbą. VSPS neturi teisės atlikti asmens sveikatos priežiūrai priskirtų licencijuotų paslaugų (duoti vaistus, daryti injekcijas). Neturint būtinosios kvalifikacijos bei licencijos asmens sveikatos priežiūros paslaugų teikimui, tokie veiksmai yra neteisėti ir neleistini.
3. LIETUVOS HIGIENOS NORMOS HN 21:2011 „MOKYKLA, VYKDANTI BENDROJO UGDYMO PROGRAMAS. BENDRIEJI SVEIKATOS SAUGOS REIKALAVIMAI “III skyriaus p. 9 nurodyta, kad

Mokyklos darbuotojai gali dirbti tik teisės akto nustatyta tvarka pasitikrinę sveikatą ir įgiję žinių higienos, o pedagoginiai darbuotojai ir pirmosios pagalbos teikimo klausimais bei turėti sveikatos žinių atestavimo pažymėjimus. Todėl pedagogai taip pat privalo mokėti teikti pirmąją pagalbą.

Pirmoji pagalba – tai paprasti veiksmai, siekiant turimomis priemonėmis išsaugoti nukentėjusiojo žmogaus gyvybę ir sustabdyti sveikatą žalojančius veiksnius. Griežtai draudžiama mokiniui, susižalojus ar ūmiai sutrikus jo sveikatai, savo nuožiūra duoti vaistus.

4. **Veiksmai, mokiniui susižalojus arba ūmiai sutrikus jo sveikatai:**
   4.1. į įvykio vietą (klasę, sporto salę, koridorių, mokyklos kiemą) skubiai kviečiamas gimnazijos visuomenės sveikatos priežiūros specialistas (toliau – VSPS) arba susirgęs ar patyręs traumą mokinys nuvedamas į sveikatos kabinetą;
   4.2. jeigu VSPS gimnazijoje įvykio metu nedirba, pirmąją pagalbą susirgusiam ar patyrusiam traumą mokiniui privalo suteikti įvykio vietoje arba arčiausiai jos esantys pedagogai;
   4.3. suteikus pirmąją pagalbą ir, įvertinus mokinio būklę, informuojami:
   4.4. nukentėjusiojo mokinio tėvai/globėjai/teisėti mokinio atstovai;
   4.5. gimnazijos administracija (direktorius, direktoriaus pavaduotai ugdymui);
   4.6. ***jei reikia, kviečiama GMP (telefonas 112 arba 033 visuose tinkluose).***

5. ***Kada skambinti bendruoju pagalbos telefonu 112:***
   5.1. iškilus grėsmei gyvybei, sveikatai;
   5.2. įtarus, kad žmogus bando nusižudyti;
   5.3. aptikus sprogmenį;
   5.4. smurto atveju;
   5.5. kėsinamasi pagrobti, sugadinti ar sunaikinti turtą;
   5.6. įvykus eismo įvykiui;
   5.7. žmogui skęstant;
   5.8. gaisro atveju.
6. Ko tikėtis paskambinus 112?
   6.1. operatorius paprašys apibūdinti situaciją ir atsakyti į jo užduotus klausimus;
   6.2. operatyviai įvertins Jums iškilusią grėsmę bei nustatys, kokios skubios pagalbos Jums reikia;
   6.3. informaciją apie reikalingą skubią pagalbą nedelsdamas perduos atitinkamoms pagalbos tarnyboms, kurios vyks į nelaimės vietą;
   6.4. esant būtinybei, sujungs Jus pokalbiui su greitosios medicinos pagalbos tarnybos dispečeriu.
7. Kaip kviesti pagalbos tarnybas?
   7.1. apibūdinkite vietą, kur turi vykti pagalbos tarnybos;
   7.2. padiktuokite savo telefono numerį ir pasakykite vardą, pavardę;
   7.3. išsamiai apibūdinkite, kas atsitiko;
   7.4. pasakykite galimą nukentėjusiųjų skaičių ir amžių;
   7.5. informuokite, ar nukentėjusieji sąmoningi, ar kvėpuoja;
   7.6. nenutraukite pokalbio pirmas.
8. GMP būtina kviesti šiais atvejais:
   8.1. nukentėjusysis nesąmoningas;
   8.2. sunkiai kvėpuoja, dūsta;
   8.3. jaučia diskomfortą, skausmą ar spaudimą krūtinėje, kuris trunka ilgiau kaip 5 min. arba kartojasi;
   8.4. labai kraujuoja;
   8.5. vemia ar kosi krauju;
   8.6. jaučia nepraeinantį spaudimą ar skausmą pilve;
   8.7. esant traukuliams;
   8.8. skundžiasi stipriu galvos skausmu arba neaiškiai kalba;

8.9. įtarus apsinuodijimą;

8.10. įtarus galvos, kaklo ar nugaros sužeidimus;

8.11. įtarus kaulų lūžius.

II. BENDRIEJI PIRMOSIOS PAGALBOS TEIKIMO PRINCIPAI

9. Apžiūrėkite nelaimingo atsitikimo vietą ir įsitikinę, kad jūsų saugumui ir sveikatai pavojaus nėra, nustatykite nukentėjusiojo būklę.
10. Jei situacija pavojinga Jūsų gyvybei, sveikatai (griūvantys, krentantys objektai, gaisras, nuodingos medžiagos, elektros srovė, nukentėjusysis agresyvus, ar galite užsikrėsti pavojinga liga) teikti pirmąją pagalbą draudžiama.
11. Imkitės priemonių pavojingai situacijai pakeisti (gesinkite gaisrą, išjunkite elektros srovę, naudokite apsaugos priemones ir t.t.) ir priklausomai nuo situacijos kvieskite pagalbą (darbuotojus, GMP, policiją, ugniagesius bendruoju pagalbos telefonu 112, GMP telefonu 033).
12. Pirmoji pagalba teikiama, apžiūrėjus nukentėjusįjį nuo galvos iki kojų, vadovaujantis rekomendacijomis:
    12.1. nepakenkite;
    12.2. stebėkite sąmonę ir kvėpavimą;
    12.3. padėkite nukentėjusiajam susirasti patogiausią kūno padėtį;
    12.4. jeigu įtariate, kad sužalotas stuburas, nejudinkite ir neleiskite jam judėti saugokite, kad neperšaltų ar neperkaistų;
    12.5. nuraminkite;
    12.6. teikite pagalbą nustatytų specifinių sužalojimų atveju (sutvarstykite žaizdas, įtvirtinkite lūžius ir kt.)
13. Nebloginkite nukentėjusiojo būklės (pvz., netraukite jo iš sudaužyto transporto, jei įtariate, kad gali būti sužalotas stuburas).
14. Išneškite nukentėjusįjį iš pavojingos aplinkos, nutraukite žalingą veiksnio poveikį.
15. Pirmąją pagalbą teikite kuo skubiau. Stiprų kraujavimą stabdykite, pradinį gaivinimą atlikite tuojau pat, nelaimingo atsitikimo vietoje.
16. Jei nukentėjęs žmogus sužalotas keliose vietose ar keliais būdais, pirmąją pagalbą teikti pradėkite nuo to sužalojimo, kuris pavojingiausias gyvybei (pvz.: stipraus kraujavimo stabdymo).
17. Jei yra keletas nukentėjusiųjų, pirmiausiai pagalbą teikite tiems, kurių gyvybei gresia didžiausias pavojus.
18. Pirmąją pagalbą teikite visą laiką, kol atvyks greitoji medicinos pagalba (GMP).
19. Nepalikite nukentėjusiojo be priežiūros.
20. Užtikrinkite GMP ir kitų tarnybų pasitikimą.
21. Nukentėjusiojo padėties parinkimas priklauso nuo nukentėjusiojo sąmonės, pagrindinio sutrikimo, lemiančio nukentėjusiojo būklę.
22. Jei nukentėjusysis sąmoningas:
    22.1. geriausia nukentėjusiojo padėtis ištikus šokui, kojas pakelkite aukščiau širdies lygio, dėl sunkio jėgos iš jų į centrinę kraujotaką bei širdį patenka daugiau kraujo;
    22.2. jei įtariate kojų kaulų lūžius, pirmiausia juos įtvirtinkite, po to galūnes šiek tiek pakelkite;
    22.3. geriausia nukentėjusiojo padėtis, pasireiškus dusuliui, suteikti jam pusiau sėdimą padėtį;
    22.4. jei ištiko galvos trauma, bet stuburas nepažeistas, nukentėjusiojo galvą šiek tiek pakelkite, kad pagerėtų veninio kraujo nutekėjimas iš galvos ir sumažėtų galvospūdis.
23. Skubus nukentėjusiojo transportavimas į gydymo įstaigą yra vienas svarbiausių pirmosios pagalbos veiksmų.
24. Transportavimas asmeniniu ar nepritaikytu transportu galimas tik tais atvejais, jei jis nepablogina nukentėjusiojo būklės.

25. Transportuoti draudžiama, jei nukentėjusysis nesąmoningas, dėl patirtos traumos jį ištiko (ar gali ištikti) šokas, sutriko arba sustojo kvėpavimas, širdies veikla. Šiais atvejais transportuojama tik specialiuoju medicininiu transportu.
26. Visais atvejais geriausia transportuoti GMP.

III. PRADINIS GAIVINIMAS

27. *Gyvybės grandinė* – veiksmai, kuriuos eilės tvarka turi atlikti kiekvienas, esantis šalia sąmonės netekusio nukentėjusiojo. Tai efektyviausias būdas išgelbėti klinikinės mirties ištiko žmogaus gyvybę.
28. Gyvybės grandinę sudaro:
    28.1. pagalbos kvietimas;
    28.2. pradinis gaivinimas;
    28.3. ankstyva defibriliacija (atlieka GMP medikai);
    28.4. specializuotas gaivinimas (atlieka GMP medikai).
29. Kada pradėti gyvybės grandinę (visada, kai randate nesąmoningą žmogų)?
    29.1. priėję prie nukentėjusiojo pajudinkite jį ir garsiai paklauskite, kaip jis jaučiasi;
    29.2. jei žmogus nereaguoja į jūsų prisilietimą ir klausimą, pradėkite gyvybės grandinę.
30. Pradinį gaivinimą pradėti kuo greičiau svarbu, nes klinikinės mirties metu nutrūksta organizmo kraujotaka. Organizmo audiniams pradeda trūkti deguonies. Jautriausios deguonies trūkumui yra smegenų ląstelės, kurios po 5 minučių žūva.
31. Pradinis gaivinimas atkuria gyvybiškai svarbių organų (širdies ir smegenų) kraujotaką ir šių organų ląstelės ilgiau išlieka gyvybingos.
32. Pradinis gaivinimas leidžia sulaukti specializuotos pagalbos ir didina tikimybę atkurti gyvybines organizmo funkcijas (kvėpavimą kraujotaką ir smegenų veiklą).
33. *Pradinis gaivinimas* - tai veiksmai, kurie palaiko organizmo kraujotaką. Reikia tik šalia esančiojo rankų, plaučių ir žinių.
34. *Šiuolaikinis pradinis gaivinimas* remiasi “ABC” principu (“A” – atviro kvėpavimo tako užtikrinimas, “B” – kvėpavimo vertinimas ir užtikrinimas, atliekant dirbtinius įpūtimus, “C” – kraujotakos (širdies veiklos) vertinimas ir užtikrinimas, atliekant krūtinės ląstos paspaudimus;
35. Pagrindiniai gyvybės požymiai yra: sąmonė (nustatoma nukentėjusįjį kalbinant), kvėpavimas (pagal kvėpavimo garsą arba krūtinės ląstos judesius) ir kraujotaka (nustatoma tikrinant širdies veiklą, čiuopiant miego arteriją), todėl jie turi būti vertinami pirmiausiai nustatant nukentėjusiojo būklę.
36. Sąmonė – greičiausias ABC principo taikymo būtinumo ir būklės sunkumo nustatymo kriterijus.
37. Jei nukentėjusysis sąmoningas:
    37.1. nuraminkite jį;
    37.2. stenkitės nejudinti, nebent jums aplinka pavojinga;
    37.3. nukentėjusįjį apžiūrėkite ir apčiupinėkite nuo galvos iki kojų;
    37.4. teikite reikiamą pagalbą;
    37.5. kvieskite GMP.
38. Jei nukentėjusysis nesąmoningas:
    38.1. kvieskite GMP;
    38.2. pradėkite pradinio gaivinimo veiksmus, vadovaudamiesi ABC principu (“A” – atviro kvėpavimo tako užtikrinimas, “B” – kvėpavimo vertinimas ir užtikrinimas, atliekant dirbtinius įpūtimus, “C” – kraujotakos (širdies veiklos) vertinimas ir užtikrinimas, atliekant krūtinės ląstos paspaudimus;
39. Kaip atverti kvėpavimo („A“):
    39.1. paguldykite nukentėjusįjį ant nugaros ant kieto ir lygaus pagrindo;
    39.2. kvėpavimo takus atverkite pakeldami apatinį žandikaulį ir atlošdami galvą (pirštais pakelkite smakrą, kitos rankos delnu uždėtu ant kaktos, atloškite galvą, atlošę galvą ir pakėlę apatinį žandikaulį atkelsite liežuvio šaknį bei antgerklį nuo užpakalinės ryklės sienelės;

39.3. galvos atlošimas netaikomas, įtariant kaklinės stuburo dalies traumą, šiuo atveju patraukite apatinį žandikaulį.

40. Kvėpavimo užtikrinimas („B“) atliekamas darant įpūtimus („burna į burną“):

40.1. užspauskite nosies šnerves;

40.2. glaudžiai apžiokite nukentėjusiojo burną, įpūskite 2 kartus;

40.3. įpūtimai turi trukti po 1 sekundę, būti negilūs, vienodi;

40.4. kiekvieno įpūtimo metu stebėkite, ar kilnojasi krūtinės ląsta;

40.5. jei įpūtimo metu ji nesikelia, bandykite iš naujo atverti kvėpavimo takus ir atlikite antrą įpūtimą;

40.6. tarp įpūtimų leiskite orui išeiti iš plaučių.

41. Kraujotakos užtikrinimas („C“) atliekamas darant krūtinės ląstos paspaudimus.

41.1. spauskite krūtinkaulį delno pagrindu (uždėję ranką ant rankos) taip, kad jis pasispaustų 4-5 cm stuburo link;

41.2. po kiekvieno paspaudimo leiskite krūtinkauliui grįžti į pradinę padėtį;

41.3. rankų neatitraukite nuo krūtinės ląstos;

41.4. stebėkite, kad rankos būtų statmenai nukentėjusiojo krūtinės ląstai;

41.5. rankų nelenkite per alkūnės sąnarius;

41.6. krūtinės ląstą spauskite 100 paspaudimų per minutę dažniu;

41.7. įpūtimų ir paspaudimų santykis (2 įpūtimai/30 krūtinės ląstos paspaudimų).

IV. PIRMOJI PAGALBA KRAUJUOJANT

42. *Kraujavimas* labai pavojingas žmogaus gyvybei, nes nukraujavus gali sutrikti gyvybiškai svarbių organų veikla, gali ištikti šokas, netekęs daug kraujo, žmogus gali mirti. Todėl kraujavimą reikia kuo skubiau stabdyti.

43. Kraujavimas gali būti išorinis (kai pažeistas odos vientisumas ir kraujuoja iš akimi matomos žaizdos) ir vidinis (tai nematomas kraujavimas į vidines kūno dalis - krūtinės, pilvo ertmes, tarp raumenų).

44. Įtarti *vidinį kraujavimą* reikėtų esant šiems požymiams:

44.1. nerimas;

44.2. silpnumas;

44.3. troškulys;

44.4. krečia drebulys, pila šaltas prakaitas;

44.5. žmogus išblykšta;

44.6. kvėpavimas dažnas, paviršutinis;

44.7. pulsas dažnas, silpnas;

44.8. žmogus gali prarasti sąmonę, kristi.

45. Įtarus vidinį kraujavimą, nukentėjusiajam reikėtų suteikti patogią kūno padėtį, dėti šalčio kompresus, kuo greičiau organizuoti gabenimą į gydymo įstaigą.

46. Esant išoriniam kraujavimui:

46.1. užsimaukite pirštines arba panaudokite kitą skysčiui nelaidžią medžiagą;

46.2. nuvilkite nukentėjusiajam drabužius arba juos apkirpkite, kad pamatytumėte kraujuojančią vietą;

46.3. kraujuojančią vietą užspauskite tvarsčiu (jeigu sterilaus tvarsčio nėra, galima panaudoti švarų audinį (nosinę, skarelę arba užspausti rankomis, nukentėjusysis gali pats, savo rankomis, užspausti kraujuojančią žaizdą);

46.4. sutvarstykite;

46.5. jeigu kraujavimo sustabdyti nepavyko (krauju permirkusių tvarsčių nuimti negalima), ant viršaus dėkite spaudžiamąjį tvarstį (pvz.: standžiai susuktą audinio ritinėlį);

46.6. kaip pagalbinę kraujavimo stabdymo priemonę galima naudoti galūnės pakėlimą arba maksimalų sulenkimą;

46.7. varžtu stabdyti kraujavimo nerekomenduojama;

46.8. kraujuojant galvos srityje nukentėjusiojo neguldykite;

46.9. kraujuojant iš nosies, nukentėjusįjį nuraminkite, pasodinkite, papašykite palenkti galvą į priekį, užspauskite nosies sparnelius, ant nosies kaulinės dalies ir kaktos dėkite šalčio kompresus.

V. PIRMOJI PAGALBA NETEKUS SĄMONĖS

47. Jei nėra galvos ar stuburo traumos požymių, kvėpuojantį, bet nesąmoningą nukentėjusįjį paguldykite į stabilią šoninę padėtį. Ji palaiko atvirus kvėpavimo takus:

47.1. priklaupkite šalia nukentėjusiojo ir ištieskite jo kojas;

47.2. arčiau esančią ranką sulenkite per peties ir alkūnės sąnarius stačiais kampais;

47.3. delną atverskite aukštyn;

47.4. kitą ranką permeskite per krūtinės ląstą, prie skruosto;

47.5. sulenkite toliau nuo Jūsų esančią koją stačiu kampu per klubo ir kelio sąnarius;

47.6. uždėkite rankas ant tolesnių peties bei klubo arba kelio sąnarių ir vienodai paverskite ant šono;

47.7. viršutinės rankos delną pakiškite po apatiniu žandu;

47.8. viršutinę koją sulenkite stačiu kampu;

47.9. atloškite galvą, taip užtikrindami atvirus kvėpavimo takus;

47.10. po skruostu pakišus delną galva turi būti stabili;

47.11. 10. pakartotinai vertinkite gyvybines organizmo funkcijas.

48. *Galvos smegenų trauma.* Svarbiausias galvos smegenų traumos požymis – sąmonės sutrikimas. Netekęs sąmonės žmogus nesugeba reaguoti į išorinius dirgiklius.

49. Netekus sąmonės gali:

49.1. užkristi liežuvio šaknis;

49.2. išnykti kosulio ar rijimo refleksai;

49.3. sustoti kvėpavimas;

49.4. žmogus gali užspringti krauju, skrandžio turiniu, gali uždusti.

50. Kaip atpažinti:

50.1. kraujavimas iš nosies, burnos, ausies;

50.2. gelsvo ar kraujingo skysčio tekėjimas iš ausų;

50.3. nosies ar galvos žaizdos;

50.4. mėlynės aplink akis, už ausų;

50.5. galvos ar veido asimetrija, deformacija;

50.6. stiprūs galvos skausmai;

50.7. vietinis galvos audinių patinimas;

50.8. sunkėjanti sąmonės būklė arba visiškas jos netekimas;

50.9. vienos akies vyzdžio išsiplėtimas;

50.10. vienos pusės rankos ir kojos silpnumas ar paralyžius.

51. Pirmoji pagalba:

51.1. jei nukentėjusysis sąmoningas, nuraminkite ir suteikite jam patogią kūno padėtį;

51.2. kvieskite GMP;

51.3. sekite sąmonę, kvėpavimą ir kraujotaką;

51.4. jei yra atvira žaizda, uždėkite spaudžiamąjį tvarstį;

51.5. jei sąmonės netekimas buvo trumpalaikis, nepalikite nukentėjusiojo, sekite jo būklę;

51.6. jei nukentėjusysis nesąmoningas, atverkite kvėpavimo takus, pakeldami apatinį žandikaulį, įvertinkite kvėpavimą, pasirenkite prireikus daryti įpūtimus ir krūtinės ląstos paspaudimus.

52. *Stuburo trauma*. Kaip atpažinti:

52.1. skausmas kaklo ar nugaros srityje;

52.2. iškrypimas ar išsigaubimas nuo normalios stuburo ašies;

52.3. patinimas pažeidimo vietoje;

52.4. kai pažeistos nugaros smegenys:

52.4.1. išnykusi judesių kontrolė galūnėse žemiau pažeidimo;

52.4.2. išnykę ar nenormalūs jutimai (deginimas, dilgčiojimas), galūnė nejudri, sunki ar suglebusi;

52.4.3. išnykusi šlapinimosi ir tuštinimosi kontrolė;

52.4.4. sunku kvėpuoti.

53. Pirmoji pagalba esant sąmonei:

53.1. nukentėjusiajam neleiskite judėti;

53.2. kvieskite GMP;

53.3. paprašykite šalia esančiųjų iš rūbų padaryti volelius ir jais fiksuokite galvą neutralioje pozicijoje;

53.4. sekite pagrindines gyvybines funkcijas (sąmonę, kvėpavimą, širdies veiklą).

54. Jeigu nukentėjusysis nesąmoningas, sustojo kvėpavimas ir širdies veikla, pradėkite gaivinti. Pagal galimybes stenkitės apsaugoti stuburą nuo judesių. Tačiau tai neturi trukdyti gaivinimui.

VI. PIRMOJI PAGALBA ESANT TRAUKULIAMS

55. *Traukuliai* - tai nevalingi, nekontroliuojami, pasikartojantys raumenų susitraukimai. Gali būti didieji (išplitę visame kūne) ir mažieji.

56. Atsiranda, jei sergama epilepsija, yra galvos smegenų auglys, įvykus galvos traumai, apsinuodijus įvairiomis cheminėmis medžiagomis. Vaikams gali atsirasti labai stipriai karščiuojant.

57. Paprastai traukuliai prasideda netekus sąmonės ar jos netenkant. Dažniausiai traukuliai ištinka esant epilepsijos priepuoliui.

58. Epilepsijos priepuolio požymiai:

58.1. staigus riktelėjimas;

58.2. sustingimas;

58.3. sąmonės sutrikimas;

58.4. akių žvilgsnis į viršų ar į šoną;

58.5. ritmiški raumenų traukuliai;

58.6. veido pamėlynavimas;

58.7. kramtomieji judesiai;

58.8. nevalingas šlapinimasis;

58.9. triukšmingas kvėpavimas;

58.10. putos iš burnos.

59. Jei matote, kad žmogus krenta, pasistenkite, kad kristų saugiai:

59.1. prilaikykite galvą kritimo metu;

59.2. atlaisvinkite drabužius;

59.3. padėkite ką nors po galva.

60. Pasibaigus traukuliams atverkite kvėpavimo takus ir patikrinkite kvėpavimą.

61. Jeigu reikia darykite įpūtimus ir krūtinės ląstos paspaudimus.

62. Jei nukentėjusysis kvėpuoja, paguldykite į stabilią šoninę padėtį ir sekite gyvybines funkcijas.

63. Kvieskite GMP.

64. Ko nereikia daryti:

41.1.tarp dantų nedėkite jokių kietų daiktų;

41.2. neslopinkite traukulių fizine jėga;

41.3. nevežkite į ligoninę priepuolio metu.

VII. PIRMOJI PAGALBA UŽSPRINGUS

65. Žmogus užspringsta, kai svetimkūnis (maistas, smulkios žaislų dalys) užkemša kvėpavimo takus siauriausioje jų dalyje – balso klostėse. Gali būti visiškas ir dalinis.
66. Kaip atpažinti dalinį užspringimą:
    66.1. žmogus išlieka sąmoningas;
    66.2. gali kosėti ir kalbėti.
67. Kaip atpažinti visišką užspringimą:
    67.1. žmogus negali kalbėti;
    67.2. rodo visų suprantamą užspringimo ženklą (griebiasi už kaklo);
    67.3. negali kalbėti paklaustas;
    67.4. kosulys silpnas, neefektyvus;
    67.5. kvėpuojant atsirado švilpesys;
    67.6. kvėpavimo nepakankamumas sunkėja;
    67.7. nukentėjusysis pradeda mėlti;
    67.8. netenka sąmonės.
68. Pirmoji pagalba esant daliniam užspringimui:
    68.1. stebėkite užspringusįjį;
    68.2. nepalikite jo vieno;
    68.3. jeigu nukentėjusysis kosti, netrukdykite jam (kosulys yra geriausias svetimkūnio pašalinimo iš kvėpavimo takų būdas);
    68.4. netrankykite į tarpumentę;
    68.5. netaikykite Heimlicho metodo;
    68.6. užspringimui užtrukus, kvieskite GMP.
69. Pirmoji pagalba esant visiškam užspringimui:
    69.1. 5 kartus suduokite į tarpumentę;
    69.2. jei nukentėjusysis vis tiek išlieka užspringęs, pasinaudokite Heimlicho metodu (atsistokite ar atsiklaupkite užspringusiajam už nugaros, apkabinkite jį, rankas dėdami po pažastimis, dėkite vienos rankos kumštį po krūtinkauliu, kita ranka apglėbkite kumštį ir staigiu trumpu judesiu (gilyn ir į viršų) spustelėkite 5 kartus;
    69.3. šiuos veiksmus atlikinėkite pakaitomis tol, kol žmogus atsprings arba neteks sąmonės.
70. Nukentėjusiajam netekus sąmonės, pradėkite gaivinti.

VIII. PIRMOJI PAGALBA SUSIŽEIDUS

71. *Žaizda* - tai audinių vientisumo pažeidimas, kuriam būdingas skausmas, kraujavimas ir žiojėjimas
72. Žaizdos pavojingos, nes:
    72.1. per žaizdą į audinius gali patekti infekcija;
    72.2. per žaizdą galima nukraujuoti;
    72.3. dėl žaizdos gali sutrikti kūno dalies ar organo funkcija;
    72.4. gali ištikti šokas;
    72.5. sužeistasis gali mirti ar likti neįgalus.
73. Žaizda tuo pavojingesnė, kuo ji yra arčiau gyvybiškai svarbių organų ar kuo stambesnė kraujagyslė ar nervas yra pažeisti.

74. Žaizdos gali būti įvairios (pjautinės, plėštinės, šautinės ir pan.). Bet kokią žaizdą būtina atidžiai apžiūrėti, sustabdyti kraujavimą sutvarstyti.
75. Žaizdų tvarstymas – tai pirmosios pagalbos būdas, naudojant įvairią tvarsliavą (bintą, sterilius ir nesterilius tvarsčius, pleistrą, tvarstomąsias skareles ir parankines priemones), uždengiama žaizda.
76. Žaizdų tvarstymo tikslas:
    76.1. apsaugoti žaizdą nuo aplinkos užkrato;
    76.2. sustabdyti kraujavimą;
    76.3. sumažinti skausmą;
    76.4. sugerti išsiskiriantį kraują ar skystį.
77. Tvarstymo pagrindai:
    77.1. tvarstyti pradedame nuo tvarsčio galo;
    77.2. tvarsčio plotis parenkamas atsižvelgiant į žaizdą;
    77.3. tvarstoma nuo plonesnės kūno dalies link storesnės;
    77.4. tvarstis turi lygiai priglusti prie kūno;
    77.5. tvarstyti nestipriai, kad nespaustų kraujagyslių ir nervų;
    77.6. negalima mazgo rišti ties žaizda;
    77.7. būtina patikrinti ar nesutriko kraujotaka.
78. Tvarstymo būdai:
    78.1. žiedinis būdas (tinka tvarstant ranką, kojį, kaktą, kaklą);
    78.2. spiralinis būdas (tinka tvarstant lygias kūno dalis: pirštus, žastą, krūtinę, pilvą);
    78.3. spiralinis bėgamasis su perlenkimais (toks būdas tinka pailgoms nevienodo dydžio dalims tvarstyti);
    78.4. kryžminis aštuoniukės formos būdas (tvarstomi sąnariai);
    78.5. tvarstymas skarelėmis (tinka tvarsčiui fiksuoti, galūnei įtvirtinti)
    78.6. sterilios karelės gali būti naudojamos kaip tvarstis žaizdai uždengti.
79. Sutvarsčius žaizdą, jeigu reikia, kvieskite GMP arba vežkite į gydymo įstaigą.

IX. PIRMOJI PAGALBA NUDEGUS

80. *Nudegimai* skirstomi pagal juos sukėlusią priežastį, gylį, vietą ir sunkumą.
81. Priežastis - terminis, elektrinis, cheminis, radiacinis veiksnys.
82. Gylis - paviršinis, vidutinio gylio, gilusis.
83. Nudegimai gali būti:
    83.1. dėl temperatūros poveikio (ugnies, įkaitusių daiktų dalių, karštų skysčių, garų ir pan.);
    83.2. dėl ultravioletinių, jonizuojančių spindulių;
    83.3. elektros srovės;
    83.4. cheminių medžiagų.
84. Kritiniai nudegimai:
    84.1. gilūs nudegimai apimantys plaštakas, pėdas, veidą, viršutinius kvėpavimo takus ir lytinius organus;
    84.2. gilūs nudegimai apimantys daugiau kaip 10% kūno paviršiaus;
    84.3. vidutinio gylio nudegimai apimantys daugiau kaip 30 % kūno paviršiaus;
    84.4. nudegimai susiję su kvėpavimo takų nudegimu.
85. Vidutinio sunkumo nudegimai:
    85.1. gilūs nudegimai apimantys nuo 2 % iki 10 % kūno paviršiaus ploto;
    85.2. vidutinio gylio nudegimai apimantys nuo 15% iki 30 % kūno paviršiaus ploto;
    85.3. paviršiniai nudegimai, apimantys daugiau kaip 50 % kūno paviršiaus ploto.

86. Lengvi nudegimai:

86.1. gilūs nudegimai apimantys mažiau kaip 2 % kūno paviršiaus ploto;

86.2. vidutinio gylio nudegimai, apimantys mažiau kaip 15 % kūno paviršiaus ploto;

86.3. paviršiniai nudegimai, apimantys mažiau kaip 50 % kūno paviršiaus ploto.

87. Pirmoji pagalba esant terminiam nudegimui:

87.1. nutraukite žalojantį aukštos temperatūros poveikį;

87.2. vėsinkite nukentėjusįjį kambario temperatūros vandeniu mažiausiai 10-30 min.;

87.3. vėsinimo metu numaukite apyrankes, žiedus ir kt. daiktus, kurie, prasidėjus audinių tinimui, galėtų spausti nudegusią vietą;

87.4. vėsindami nukentėjusįjį vertinkite jo būklę ir teikite pagalbą, vadovaudamiesi ABC principu;

87.5. stebėkite ar neatsiranda šoko požymių;

87.6. nuvilkite visus karštus, smilkstančius drabužius, jeigu prilipę – apkirpkite juos;

87.7. aptvarstykite visą nudegimo plotą sausais tvarsčiais (nedėkite tvarsčių ant apdegusio veido);

87.8. jeigu nudegusi galūnė, įtverkite ją;

87.9. suteikite nukentėjusiajam patogią padėtį;

87.10. laukdami GMP, stebėkite nukentėjusiojo būklę.

88. Pirmoji pagalba esant cheminiam nudegimui:

88.1. skubiai nusausinkite skysta chemine medžiaga paveiktą vietą arba nubraukite sausas chemines medžiagas nuo kūno paviršiaus (saugokite savo rankas, užsimaukite pirštines arba panaudokite kitą skysčiui nelaidžią medžiagą);

88.2. gausiai plaukite nudegusią vietą vandeniu (geriausia tekančiu);

88.3. apnuoginkite nudegusią vietą, uždenkite steriliu tvarsčiu, sutvarstykite;

88.4. skubiai organizuokite nukentėjusiojo gabenimą į gydymo įstaigą.

89. Veiksmai paveikus elektros srovei:

89.1. prisilietus prie įtampą turinčių įrenginių, prasideda savaiminis mėšlungiškas raumenų susitraukimas;

89.2. jei nukentėjusysis laiko laidą rankose, pirštai gali jį taip stipriai suspausti, kad bus neįmanoma jo išlaisvinti;

89.3. jei nukentėjusysis asmuo liečia įrenginį, kuriuo teka elektros srovė, pirmiausia reikia skubiai jį išlaisvinti;

89.4. reikia atsiminti, kad negalima liesti srovės veikiamo žmogaus, nenaudojant būtinų atsargumo priemonių (*Tai - pavojinga gyvybei! Būtina nedelsiant išjungti įrenginį)*;

89.5. jei nukentėjusysis asmuo yra aukštai, įrenginį išjungus ir jį išlaisvinus nuo elektros srovės, jis gali nukristi, todėl reikia imtis priemonių, užtikrinančių, kad nukentėjusysis krisdamas dar labiau nesusižalotų;

89.6. išjungus įrenginį, kartu gali būti išjungtas ir elektros apšvietimas, todėl reikia pasirūpinti apšvietimu iš kitų šaltinių.

89.7. jeigu įrenginio išjungti negalima, reikia imtis priemonių atskirti nukentėjusįjį nuo jo liečiamų dalių, kuriomis teka elektros srovė.

90. Nutraukus elektros srovės poveikį:

90.1. skubiai įvertinkite sąmonę, kvėpavimą ir kraujotaką;

90.2. palaikykite kvėpavimo takus atvirus;

90.3. jeigu reikia, gaivinkite;

90.4. vėsinkite nudegusią vietą;

90.5. nuvilkite (apkirpkite) apdegusius drabužius, numaukite apyrankes, žiedus ir kt. daiktus, kurie, prasidėjus audinių tinimui, galėtų spausti nudegusią vietą;

90.6. tolesni veiksmai – kaip patyrus terminį nudegimą.

91. Teikiant pirmąją pagalbą nudegus, draudžiama:

91.1. plėšti drabužius nuo nudegusios vietos, jei jie prilipę (tokiu atveju, sterilų tvarstį dėti ant jų);

91.2. pradurti pūsles;

91.3. dėti ledą ant nudegusios vietos;

91.4. tvarstyti veido.

92. Nudegus akis reikia gausiai plauti tekančiu vandeniu 15-20 minučių.

X. PIRMOJI PAGALBA PERKAITUS, IŠTIKUS SAULĖ SMŪGIUI

93. *Perkaitimas*- tai būklė, kai sutrinka kūno temperatūros reguliacijos mechanizmas.

94. Žmogus perkaista dėl aukštos aplinkos oro temperatūros, mažo oro srauto judėjimo, kai ilgai būna nevėdinamoje patalpoje, daug ir sunkiai dirba arba sportuoja karštoje aplinkoje, karštą dieną aktyviai juda ir mažai geria vandens.

95. Aukštos temperatūros poveikis gali būti trejopas:

95.1. šiluminiai traukuliai: (apatinių galūnių, nugaros, pilvo traukuliai ir didelis prakaitavimas);

95.2. šiluminis išsekimas (galvos skausmas, silpnumas, svaigulys, pykinimas, spazmai, euforija, nerimas ar apatija, mieguistumas, odos blyškumas, šalta ir drėgna oda);

95.3. šiluminis smūgis (galvos skausmas, svaigimas silpnumas, svaigulys, pykinimas, gali būti vėmimas, paraudusi sausa ir karšta oda, nukentėjusysis nebeprakaituoja, dažnas ir stiprus pulsas, aukštesnė kaip 40 ° temperatūra, trinka sąmonė).

96. Pirmoji pagalba esant šiluminiam išsekimui:

96.1. nuneškite nukentėjusįjį į vėsią vietą;

96.2. atpalaiduokite arba nuvilkite drabužius, nuaukite batus;

96.3. suvilgykite kūną vėsiu vandeniu, vėdinkite;

96.4. duokite gerti pasūdyto vandens;

96.5. pakelkite kojas aukščiau širdies lygio;

96.6. kvieskite GMP, stebėkite nukentėjusįjį.

97. Pirmoji pagalba esant šiluminiam smūgiui:

97.1. nuneškite nukentėjusįjį į vėsią vietą;

97.2. skubiai kvieskite GMP;

97.3. atlaisvinkite arba nuvilkite drabužius;

97.4. esant galimybei, suvyniokite į šaltą, drėgną paklodę, aktyviai vėdinkite;

97.5. masažuokite galūnes ir odą;

97.6. pakelkite kojas aukščiau širdies lygio;

97.7. jeigu sąmoningas, duokite lėtai išgerti bent stiklinę vandens.

98. *Saulės smūgis* -tai galvos smegenų pažeidimas dėl tiesioginio saulės spindulių poveikio galvai. Saulės spinduliams tiesiogiai krintant ant nepridengtos galvos, dirginami galvos smegenų dangalai, pakyla galvos smegenų temperatūra, todėl sutrinka smegenų funkcija. Žmogus net gali mirti nuo smegenų paburkimo.

99. Kaip atpažinti:

99.1. galvos skausmas;

99.2. spengimas ausyse;

99.3. mirgėjimas akyse;

99.4. padažnėjęs kvėpavimas ir pulsas;

99.5. pykinimas ar vėmimas;

99.6. apatija;

99.7. išbalusi oda;

99.8. pila šaltas prakaitas;

99.9. bendras silpnumas;

99.10. aukšta kūno temperatūra;

99.11. sąmonės pritemimas ir net netekimas.

100. Pirmoji pagalba jei nukentėjusysis sąmoningas:
    100.1. nuveskite į pavėsį;
    100.2. paguldykite arba pasodinkite;
    100.3. atlaisvinkite drabužius;
    100.4. veidą apipurkškite vėsiu vandeniu;
    100.5. ant galvos uždėkite šaltą kompresą;
    100.6. duokite atsigerti vandens.
101. Pirmoji pagalba jei nukentėjusysis nesąmoningas:
    101.1. guldykite į stabilią šoninė padėtį;
    101.2. vėdinkite;
    101.3. kuo skubiau organizuokite gabenimą į gydymo įstaigą.

XI. PIRMOJI PAGALBA NUŠALUS

102. <u>Nušalimai</u> priklauso nuo aplinkos temperatūros, drėgmės, vėjo stiprumo, laiko, kurį žmogus praleidžia toje aplinkoje.
103. Lokalūs šalčio sukelti pažeidimai skirstomi į:
    103.1. *nuožvarbą* (galima pažinti iš pažeistoje vietoje esančios patinusios, raudonos, jautrios ir neištinčios odos);
    103.2. *"apkasų pėdą"*(jai būdinga tai, kad pažeistų pėdų dalys būna šaltos ir beskausmės, kartais sustingusios, gali atsirasti deginantis skausmas, vėliau oda išblykšta, ant jos atsiranda melsvų dėmių, gali atsirasti pūslių);
    103.3. *nušalimą* (bet kurios kūno dalies jautrumo netekimą, staigų pabalimą, vėliau paraudimą, pūslių atsiradimą, tinimą, pažeistų vietų nejautrumą skausmui)
104. Pirmoji pagalba nužvarbus:
    104.1. palaikykite pažeistą vietą prie savo kūno kelias minutes, kad apšiltų;
    104.2. šildykite pažeistą kūno dalį stipriai spausdami rankomis arba glausdami prie savo kūno;
    104.3. netrinkite ir nemasažuokite, o spaudykite, maigykite;
105. Pirmoji pagalba nušalus pėdas:
    105.1. nuvilkite spaudžiančius drabužius, nuaukite batus, nuimkite papuošalus bei kitus spaudžiančius dalykus;
    105.2. šildykite pažeistas kūno dalis rankomis;
    105.3. jei yra galimybė pervilkite sausais laisvais drabužiais, apklokite šiltais apklotais;
    105.4. kuo greičiau organizuokite gabenimą į gydymo įstaigą.
106. Pirmoji pagalba nušalus:
    106.1. šildykite pažeistas kūno dalis rankomis;
    106.2. ant veido ausų ir nosies uždėkite rankas paties nukentėjusiojo;
    106.3. jei nušalo rankos, atsekite megztinį ir nukentėjusiojo rankas priglauskite prie kūno, po to užsekite, kad neprarastų kūno šilumos;
    106.4. atlaisvinkite arba nuvilkite veržiančius drabužius;
    106.5. apklokite, masažuokite, mankštinkite;
    106.6. galite pamerkti nušalusią kūno dalį į 38-40 laipsnių vandenį;
    106.7. pakelkite pažeistas kūno dalis, kad sumažėtų tinimas;
    106.8. organizuokite nukentėjusiojo gabenimą į gydymo įstaigą.

XII. PIRMOJI PAGALBA IŠTIKUS ŠOKUI

107. <u>Šokas</u> - gyvybei pavojinga būklė, atsirandanti, sutrikus kraujotakai.
108. Šokas gali būti:
    108.1. sukeltas širdies ligų;
    108.2. dėl nepakankamo kraujo tūrio;
    108.3. sukeltas infekcijos;
    108.4. anafilaksinis (dėl alerginės reakcijos);
    108.5. sukeltas nervų sistemos pažeidimo.

109. Dažniausia šoko priežastis – didelis kraujo netekimas. Jei netenkama daugiau kaip 1,2 l (tai daugiau nei vienas penktadalis), ištinka šokas.
110. Kitos šoko priežastys:
    110.1. sunki infekcija;
    110.2. tam tikrų hormonų trūkumas;
    110.3. mažas gliukozės kiekis kraujyje (hipoglikemija);
    110.4. sušalimas;
    110.5. sunki alerginė reakcija,
    110.6. vaistų perdozavimas,
    110.7. nugaros smegenų pažeidimas.
111. Kaip atpažinti:
    111.1. pradžioje - greitas pulsas, pilkšva, šalta oda, prakaitavimas;
    111.2. šokui pasunkėjus - melsvai pilka oda, silpnumas ir galvos svaigimas, pykinimas, gali būti ir vėmimas, troškulys, dažnas ir paviršinis kvėpavimas, siūlinis silpnas pulsas;
    111.3. sumažėjus smegenų aprūpinimui deguonimi, pasireiškia - neramumas ir agresyvumas, žiovulys ir žiopčiojimas (“oro gaudymas”), sąmonės netekimas, galiausiai išnyksta širdies veikla.
112. Pirmoji pagalba ištikus šokui:
    112.1. būtina šalinti galimą šoko priežastį (pvz., stabdykite kraujavimą);
    112.2. paguldykite nukentėjusįjį ant antklodės;
    112.3. nuraminkite;
    112.4. jei nukentėjusysis nepatyrė traumos, pakelkite ir palaikykite jo kojas, kad pagerėtų gyvybei svarbių organų aprūpinimas krauju;
    112.5. jei įtariate lūžimą, įtvirtinkite;
    112.6. apklokite nukentėjusiojo kūną ir kojas;
    112.7. kvieskite GMP;
    112.8. jei nukentėjusysis vemia, ar jam teka seilės, pasukite galvą į šoną;
    112.9. sekite pagrindines gyvybines funkcijas (sąmonę, kvėpavimą, širdies veiklą).
113. *Anafilaksinis šokas* - tai sunki alerginė reakcija, sutrikdanti viso organizmo veiklą.
114. Priežastiniai veiksniai:
    114.1. tam tikros medžiagos kontaktas su oda, ar patekus į kvėpavimo takus;
    114.2. specifinio vaisto injekcija;
    114.3. vabzdžio įkandimas;
    114.4. maistas (žemės riešutai, citrusiniai, šokoladas).
115. Anafilaksinio šoko požymiai (pagal sistemas):
    115.1. kraujospūdžio kritimas, greitas širdies plakimas (širdies ir kraujagyslių sistema);
    115.2. ryškus dusulys (kvėpavimo sistema);
    115.3. bėrimas, veido, vokų, liežuvio patinimas (oda, gleivinės);
    115.4. pilvo skausmai, viduriavimas, vėmimas (virškinimo sistema);
    115.5. nerimas
116. Pirmieji požymiai gali atsirasti po kelių sekundžių ar minučių, bet gali ir po 2 valandų.
117. Pirmoji pagalba ištikus anafilaksiniam šokui:
    117.1. kvieskite GMP;
    117.2. paklauskite ar nukentėjusysis turi reikiamus vaistus, jei turi, padėkite jais pasinaudoti;
    117.3. jei žmogus sąmoningas, suteikite jam patogią padėtį, jeigu dūsta – pasodinkite, jei jaučia silpnumą, svaigsta galva – paguldykite ir pakelkite kojas;
    117.4. nuraminkite;
    117.5. atpažinę šoką teikite pagalbą.

XIII. PIRMOJI PAGALBA LŪŽUS KAULAMS

118. *Kaulo lūžis* – kaulo vientisumo suardymas.
119. Kaip atpažinti:
    119.1. lūžio vietoje gali būti patinimas, kraujosruvos;
    119.2. galūnės deformacija;
    119.3. skausmas, galūnės judrumas neįprastoje vietoje;

119.4. galūnė gali būti sutrumpėjusi ar neįprastai pakreipta, persukta, sulenkta;
119.5. lūžio vietoje jaučiamas ar girdimas traškėjimas;
119.6. sutrikusi pažeistos galūnės funkcija;
119.7. dėl kai kurių lūžių (šlaunikaulio, dubens kaulų) gali ištikti šokas.

120. Pirmoji pagalba:
120.1. perspėkite nukentėjusįjį, kad nejudintų pažeistos kūno dalies;
120.2. prilaikykite sužalotą vietą savo rankomis;
120.3. įtvirtinkite pažeistą vietą taip, kad sąnariai aukščiau ir žemiau pažeidimo vietos nejudėtų;
120.4. naudokite turimas priemones - standžius, kietus ir siaurus įtvarus (lenteles, surištas medžių šakeles, kartoną, standžiai susuktus laikraščius ir žurnalus);
120.5. įtvarą pritvirtinkite prie sužeistos kūno dalies tvarsčiu ar skarele;
120.6. pažeistą galūnę pritvirtinkite prie šalia esančios sveikos kūno dalies ar galūnės;
120.7. kvieskite GMP, kad nugabentų į gydymo įstaigą;
120.8. įtariant šoką, pakelkite sveikąją koją, sužeistosios galūnės nejudinkite.

XIV. PIRMOJI PAGALBA Į KŪNĄ ĮSMIGUS AR PATEKUS SVETIMKŪNIUI

121. Pirmoji pagalba esant į kūną įsmigusiems daiktams:
121.1. jei iš žaizdos kyšo koks nors svetimkūnis – jokiu būdu nebandykite jo traukti, nes gali prasidėti ar sustiprėti vidinis kraujavimas;
121.2. jeigu nukentėjusysis sąmoningas leiskite jam būti tokioje padėtyje, kuri jam yra patogiausia;
121.3. stenkitės išlaikyti stabilią nukentėjusiojo padėtį;
121.4. nukentėjusįjį nuraminkite;
121.5. svetimkūnį uždenkite tvarsčiu, aplink dėkite tvarsčių arba švaraus audinio ritinėlius, kurie uždengtų visą svetimkūnį, švelniai nespaudžiant sutvarstykite;
121.6. skubiai kvieskite GMP arba organizuokite nukentėjusiojo gabenimą į gydymo įstaigą.

122. Pirmoji pagalba svetimkūniui patekus į akis:
122.1. patekus į akį cheminėms medžiagoms, plaukite ją 30–40 minučių šaltu arba drungnu tekančiu vandeniu;
122.2. vandeniu išplovus akis, šlapiais tamponais kruopščiai nuvalykite odos vietas, ant kurių pateko nuodingas skystis;
122.3. tą patį reikia darykite ir nudegus akis;
122.4. patekus dulkėms, taip pat plaukite vandeniu, nukentėjusiajam patarkite dažnai mirksėti, nes mirksint dulkės pasišalina;
122.5. į akį patekus svetimkūniui, perspėkite nukentėjusįjį, kad netrintų akies;
122.6. dviem pirštais išplėskite akį, svetimkūnį esantį vidiniame apatinio voko paviršiuje pašalinkite švaria drėgna servetėle;
122.7. akį nupilkite vandeniu, galvą laikykite taip, kad vanduo nepatektų į sveiką akį;
122.8. jeigu giliai akyje įstrigusi drožlė ar kristalas, patys nieko nedarykite (jeigu mėginsite iš akies traukti svetimkūnį, galite nepagydomai pažeisti akies audinius.

123. Pirmoji pagalba svetimkūniui patekus į nosį:
123.1. nuraminkite nukentėjusįjį;
123.2. liepkite kvėpuoti pro burną;
123.3. gabenkite į gydymo įstaigą.

124. Pirmoji pagalba svetimkūniui patekus į ausį:
124.1. nuraminkite nukentėjusįjį;
124.2. jei ausyje gyvas vabzdys, pilkite į ausį šilto vandens;
124.3. uždenkite ausį tvarsčiu ir, kiek įmanoma greičiau, gabenkite į gydymo įstaigą.

XV. PIRMOJI PAGALBA APSINUODIJUS

125. *Nuodai* – tai medžiaga, kurios tam tikras kiekis, patekęs į organizmą, gali sukelti trumpalaikį ar nuolatinį audinių pažeidimą. Gyvybei grėsmingas apsinuodijimas sudaro apie dešimtadalį visų apsinuodijimų atvejų. O mirštamumas yra mažiau nei 1 procentas. Lietuvoje apie 50 procentų apsinuodijimo atvejų yra susijusių su alkoholio vartojimu.

126. Galima apsinuodyti:

126.1. pro burną (nuryjant);
126.2. per odą;
126.3. įkvepiant;
126.4. per akis;
126.5. injekciniu būdu (suleidus ar įgėlus).

127. Apsinuodijus reikėtų nedelsiant skambinti Apsinuodijimų kontrolės ir informacijos biuro telefonu 236 20 52 arba 8 687 53 378.

128. Norėdami gauti veiksmingą patarimą, jūs turėtumėte atsakyti į šiuos klausimus:
128.1. kas apsinuodijo - suaugęs ar vaikas (amžius ir svoris);
128.2. kaip tai atsitiko;
128.3. kiek nukentėjusiųjų;
128.4. kada tai atsitiko;
128.5. kokia medžiaga ir koks kiekis;
128.6. ar yra apsunkinančių aplinkybių.

129. Pirmoji pagalba nuodams patekus pro burną:
129.1. užtikrinti kvėpavimo takų praeinamumą, kvėpavimą ir kraujotaką;
129.2. jei įmanoma, nustatyti, kuo apsinuodyta;
129.3. pasirūpinti, kad nukentėjusysis kuo greičiau patektų į ligoninę;
129.4. jei nukentėjusysis yra sąmoningas, paklauskite ko, kiek ir kada jis gėrė;
129.5. kvieskite GMP;
129.6. jei matomas lūpų nudegimas, kol atvyks GMP, duokite nukentėjusiajam mažais gurkšneliais išgerti stiklinę šalto vandens;
129.7. nebandykite sukelti vėmimo, nebent nukentėjusysis yra sąmoningas, ką tik apsinuodijo ir tai daryti rekomendavo specialistas.

130. Pirmoji pagalba nuodams patekus per odą. Kaip atpažinti:
130.1. gali būti įvairaus pobūdžio skausmas;
130.2. šalia nukentėjusiojo būna cheminių medžiagų ir jų pakuočių;
130.3. iš karto ar truputį vėliau atsiranda pažeistos vietos paraudimas, patinimas, pūslių.

131. Pirmoji pagalba:
131.1. patikrinkite, ar aplinka šalia nukentėjusiojo yra saugi teikti pagalbą
131.2. užtikrinkite savo ir nukentėjusiojo saugumą;
131.3. jei nukentėjusiojo drabužiai labai užteršti, prieš plaudami atsargiai juos nuvilkite;
131.4. pažeistą vietą plaukite dideliu kiekiu tekančio vandens apie 20 minučių;
131.5. ant nudegimo žaizdų uždėkite sausą švarų tvarstį ir atsargiai sutvarstykite.
131.6. organizuokite nukentėjusiojo gabenimą į gydymo įstaigą;

132. Apsinuodyti galima:
132.1. dujomis;
132.2. aerozoliais;
132.3. smalkėmis;
132.4. amoniako garais;
132.5. anglies dvideginiu;
132.6. sieros vandeniliu;
132.7. pesticidais.

133. Jų įkvėpus gali sutrikti kvėpavimas, sąmonė. Dūmais apsinuodijama gaisro metu, smalkėmis – gyvenamosiose patalpose, garažuose, kur kūrenamos krosnys, pavojingos dujos gali išsiskirti įvykus cheminei reakcija, pvz.: tuo pačiu metu naudojant skirtingas valymo priemones: baliklį ir dezinfekcijos priemonę.

134. Kaip atpažinti:
134.1. bendras silpnumas;
134.2. galvos skausmas;
134.3. triukšmingas ir pasunkėjęs kvėpavimas;
134.4. odos ir gleivinės spalvos pokyčiai;
134.5. pykinimas, vėmimas;
134.6. sąmonės sutrikimas.

135. . Pirmoji pagalba:
135.1. užtikrinkite pakankamą kvėpavimą;

135.2. kvieskite GMP (gaisto atveju nedelsdami skambinkite tel. 112 ir kvieskite priešgaisrinę gelbėjimo tarnybą bei GMP);
135.3. jei nėra pavojaus Jūsų saugumui, kuo greičiau išveskite nukentėjusįjį iš apnuodytos patalpos, atsagstykite jo apykaklę, pasirūpinkite, kad patektų daugiau gryno oro;
135.4. jei žmogus apsinuodijo automobilio išmetamosiomis dujomis uždaroje patalpoje, prieš įeidami į patalpą, plačiai atverkite duris, kad nuodingos dujos išsisklaidytų;
135.5. jei radote nesąmoningą žmogų kanalizacijos šulinyje, duobėje, nebandykite leistis žemyn patys, nes galite apsinuodyti ir prarasti sąmonę, skambinkite tel. 112, kvieskite specialiąsias tarnybas;
135.6. jei nukentėjusysis prarado sąmonę, atverkite kvėpavimo takus ir nustatykite, ar kvėpuoja;
135.7. jei nekvėpuoja, įpūskite jam oro ir pasirenkite atlikti krūtinės ląstos paspaudimus;
135.8. jei kvėpuoja, guldykite į stabilią šoninę padėtį.

136. Pirmoji pagalba nuodams patekus per akis:
136.1. jei turite užsimaukite apsaugines pirštines;
136.2. padėkite nukentėjusiajam plauti pažeistą akį mažiausiai 20 min. šalto vandens srove, jei nukentėjusysis dėl skausmo negali prasimerkti, švelniai, bet tvirtai pramerkite pažeistos akies vokus (saugokite sveikąją akį);
136.3. uždėkite tvarstį ant pažeistosios akies ir sutvarstykite abi akis.

137. *Apsinuodijimas įgėlus ar įkandus*. Įgėlus vabzdžiui, visada reikia stebėti, ar atsiranda alerginės reakcijos, kurios gali progresuoti iki anafilaksinio šoko.

138. Kaip atpažinti:
138.1. stiprus, aštrus skausmas įgėlimo vietoje;
138.2. įgeltos vietos paraudimas ir patinimas;
138.3. dusulys;
138.4. veido tinimas;
138.5. dilgėlinis viso kūno bėrimas.

139. Pirmoji pagalba:
139.1. jei įkandimo vietoje yra likęs geluonis, atsargiai nubraukite jį nagu ar bukąja peilio geležtės dalimi;
139.2. pakelkite įgeltą galūnę, uždėkite įkandimo vietoje ledo, laikykite 10 min.;
139.3. jei patinimas plinta ar būklė sunkėja, organizuokite gabenimą į gydymo įstaigą.

140. Gyvatės įgėlimas. Kaip atpažinti:
140.1. pora taškinių dantų žymių;
140.2. stiprus skausmas, paraudimas ir patinimas;
140.3. pykinimas ir vėmimas;
140.4. sutrikęs regėjimas;
140.5. seilėtekis ir padidėjęs prakaitavimas;
140.6. pasunkėjęs kvėpavimas ar net jo sustojimas.

141. Pirmoji pagalba:
141.1. atsargiai paguldykite, nuraminkite, paprašykite nejudėti;
141.2. numaukite nuo įgeltos galūnės žiedus, nusekite laikrodį;
141.3. nuplaukite įkandimo vietą;
141.4. įkąstą galūnę standžiai sutvarstykite, tvarstyti pradėkite nuo įgėlimo vietos galvos link;
141.5. sutvarstytą kūno dalį įtvirtinkite;
141.6. kuo greičiau organizuokite gabenimą į gydymo įstaigą.

XVI. BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS

142. Bendrojo ugdymo mokyklos sporto salėje, mokyklos dirbtuvėse (technologijų kabinete) ir sveikatos kabinete, turi būti įmonės pirmosios pagalbos rinkinys, kurio sudėtis ir apimtis turi atitikti teisės akto reikalavimus:
142.1. didelis sterilus tvarstis 10cm x 12cm (2 vnt.);
142.2. karpomas pirmosios pagalbos pleistras 6 x 10cm (8 vnt.);
142.3. lipnus pleistras 2,5cm x 5m (1 vnt.);
142.4. neaustinės medžiagos servetėlė 20cm x 30cm (10 vnt.);
142.5. palaikomasis tvarstis (mažas) 6cm x 4m (3 vnt.);
142.6. palaikomasis tvarstis (vidutinis) 8cm x 4m (3 vnt.);
142.7. palaikomasis trikampio formos tvarstis (1 vnt.);

142.8. pirmos pagalbos žirklės (1 vnt.);
142.9. pirmos pagalbos pleistro juostelės (20 vnt.);
142.10. plastikinis maišelis 30cmx 40cm (2 vnt.);
142.11. sterilus akių tvarstis (2 vnt.);
142.12. speciali antklodė 210cm x 160cm (1 vnt.);
142.13. sterilus nudegimų tvarstis 40cm x 60cm (1 vnt.);
142.14. sterilus nudegimų tvarstis 60cm x 80cm (1 vnt.);
142.15. sterilus žaizdų tvarstis 10cm x 10cm (6 vnt.);
142.16. vidutinio dydžio sterilus tvarstis 8cm x 10cm (3 vnt.);
142.17. vienkartinės medicininės nesterilios pirštinės (2 vnt.);

143. Pirmoji pagalba teikiama pasinaudojant pirmosios pagalbos rinkinio arba turimomis priemonėmis.

144. Griežtai draudžiama žmogui susižalojus ar ūmiai sutrikus jo sveikatai, savo nuožiūra duoti vaistų.

145. Psichologinė pagalba - tai svarbi pirmosios pagalbos dalis. Emocinis palaikymas ir nuraminimas sukelia saugumo jausmą;
145.1. pirmiausiai nusiraminkite patys;
145.2. ramiai informuokite nukentėjusįjį apie tai, kas vyksta;
145.3. veikite ramiai, švelniai, logiškai, bet tvirtai;
145.4. su nukentėjusiuoju kalbėkite aiškiai ir švelniu, ramiu tonu;
145.5. teikdami pagalbą kalbėkite su nukentėjusiuoju;
145.6. raminkite nukentėjusįjį ir suteikę pagalbą;
145.7. nepalikite vieno, kol neatvyks GMP.

146. <u>PSICHOLOGINĖ PAGALBA TELEFONU (ištikus emocinei krizei):</u>
146.1. Vaikų linija – **116111;**
146.2. Jaunimo linija - **8 800 28888;**
146.3. Linija Doverija - **800 772700** (pagalba teikiama rusų kalba, linija skirta paaugliams ir jaunimui.);
146.4. Pagalbos moterims linija - **8 800 66366**;
146.5. Vilties linija - **116 123.**
146.6. Krizių įveikimo centras - **Mobilusis +370 640 51555**

147. Pokalbiai nemokami ir konfidencialūs.

_____