



# RĪGAS 86. VIDUSSKOLA

Ilūkstes iela 10, Rīga, LV-1082, 67247436, fakss 67136008, e-pasts r86vs@riga.lv

## IEKŠĒJIE NOTEIKUMI

Rīgā

26.08.2019.

Nr.VS86-19-3-nts

### **Par pirmās palīdzības sniegšanu**

*Grozījumi ar Rīgas 86.vidusskolas 05.09.2023.iekšējiem noteikumiem Nr.VS86-23-6-nts*

Izdoti saskaņā ar Valsts pārvaldes iekārtas likuma 72.panta pirmās daļas 1.punktu, 73.panta pirmās daļas 4.punktu, Vispārējās izglītības likuma 10.panta trešās daļas 2.punktu, Ministru kabineta 22.08.2023. noteikumu Nr.474 “Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo profilaktiskā veselības aprūpe, pirmā palīdzība un drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos” 17.punkta 17.3. apakšpunktu un Rīgas domes 26.04.2023. nolikuma Nr.RD-23-232-no „Rīgas 86.vidusskolas nolikums” 58., 59.punktiem  
*(Rīgas 86.vidusskolas 05.09.2023.iekšējo noteikumu Nr.VS86-23-6-nts redakcijā)*

### **I. Vispārīgie jautājumi**

1. Iekšējie noteikumi „Par pirmās palīdzības sniegšanu” (turpmāk – Noteikumi) nosaka kā rīkoties gadījumā, ja Rīgas 86.vidusskola (turpmāk – Izglītības iestāde) pēkšņi saslimis vai izglītojamais cietis nelaimes gadījumā.

### **II. Rīcība negadījuma vietā**

2. Negadījuma vieta, kurš kāds pēkšņi ir saslimis vai guvis ievainojumu, var būt potenciāli bīstama apkārtējiem, tādēļ negadījuma vietā:

- 2.1. saglabāt mieru;
- 2.2. novērtēt situāciju, tai skaitā esošās un draudošās briesmas;

- 2.3. rīkieties arti, droši un mērķtiecīgi 4 – 5 minūšu laikā;
- 2.4. nebaidīties no kļūdām;
- 2.5. glābējam rūpēties par savu drošību.

3. Darbības, kuras tiek veiktas, lai izglābtu nelaiemes gadījumā cietušo, sauc par „Glābšanas ķēdīti”. Tās veicamas šādā secībā:

- 3.1. tūlītēji pasākumi – pārtraukt kaitīgo faktoru iedarbību, nogādāt cietušo drošībā, sniegt pirmo palīdzību;
- 3.2. palīdzības izsaukšana – izsaukt Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestu (turpmāk – NMPD), zvanot **pa tālruni 112 vai 113**, un/vai Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienestu (turpmāk – VUGD), zvanot **pa tālruni 112**, un sniegt šādu informāciju:
  - 3.2.1. precīzu negadījuma vietas adresi;
  - 3.2.2. negadījuma aprakstu un iespējamo cietušo skaitu;
  - 3.2.3. ziņotāja vārdu, uzvārdu, tālruņa numuru;
  - 3.2.4. dispečera pieprasīto papildu informāciju;
  - 3.2.5. ziņotājs nedrīkst pārtraukt sarunu, pirms to nav izdarījis dispečers;
- 3.3. cietušā aprūpe – līdz NMPD ierašanās brīdim iespēju robežās sniegt cietušajam pirmo palīdzību, runāt ar cietušo un sniegt psiholoģisko atbalstu;
- 3.4. ierodoties NMPD, cietušo nodot NMPD darbinieku aprūpē.

4. Pirmās palīdzība sniegšanai nepieciešams izmantot medicīniskos materiālus, kas atrodas pirmās palīdzības aptieciņā (turpmāk – aptieciņa). Aptieciņas atrašanas vietās ir apzīmētas ar drošības uzlīmi „Pirmās palīdzības punkts” vai „Pārsiešanas līdzekļi” (skat. 1.att.).



1.attēls

5. Aptieciņas saturs un medicīnisko materiālu lietošanas pamācība norādīta instrukcijas 1.pielikumā.

6. Sniedzot pirmo palīdzību nelaiemes gadījumā cietušajam, jāievēro sava un apkārtējo cilvēku drošība:

- 6.1. cietušais var būt inficēts ar dažādām infekcijas slimībām, tāpēc jāizvairās no ciešas saskares ar cietuša asinīm un pārsienot jālieto vienreiz lietojamie gumijas cimdi vai cita ūdensnecaurlaidīga materiāla izstrādājumi, piemēram, plastikāta maisiņi;
- 6.2. veicot cietušajam mākslīgo elpināšanu „no mutes mutē”, jāliek masku.

### III. Pirmās palīdzības sniegšana

7. Pirmā palīdzība ir palīdzība, ko cietušajam dzīvībai vai veselībai kritiskā stāvoklī savu zināšanu un iespēju apjomā sniedz personas ar kvalifikāciju medicīnā vai bez tās, neatkarīgi no sagatavotības un ekipējuma.

8. Sniedzot pirmo palīdzību, novērtēt situāciju, pārlicināties par savu un apkārtējo drošību, mēģināt panākt cietušā reakciju, saudzīgi papurinot aiz pleciem un skaļi uzrunājot cietušo.

9. Ja nelaimes gadījumā cietušais reaģē/atbild, tātad cietušais ir pie samaņas:

- 9.1. atstāt cietušo tādā pašā pozā, kā cietušais atrasts vai piedāvāt cietušajam atgulties vēlamajā (ērtākā) pozā;
- 9.2. censties noskaidrot, kas noticis ar cietušo, un nepieciešamības gadījumā sniegt pirmo palīdzību;
- 9.3. ja nepieciešams, izsaukt NMPD;
- 9.4. regulāri, atkārtoti pārbaudīt, vai cietušajam nav samaņas zudums.

10. Ja nelaimes gadījumā cietušais nereaģē/neatbild, jāuzskata, ka cietušais zaudējis samaņu:

- 10.1. piesaistīt apkārtējo uzmanību, saucot palīgā, un lūgt izsaukt NMPD;
- 10.2. novietot cietušo uz muguras, uz cieta pamata;
- 10.3. atbrīvot elpceļus, atgāžot galvu un izceļot apakšžokli, izņemot no mutes visus redzamos svešķermeņus;
- 10.4. pārbaudīt un izvērtēt elpošanu, redzot, dzirdot un jūtot ne ilgāk ka 10 sekundes (2 – 3 pilnas izelpas un ieelpas).

11. Ja nelaimes gadījumā cietušais elpošana ir normāla:

- 11.1. novietot cietušo stabilā sānu pozā;
- 11.2. atkārtoti pārbaudīt cietušā elpošanu;
- 11.3. nepieciešamības gadījumā izsaukt NMPD.

12. Ja nelaimes gadījumā cietušais neelpo vai elpošana ir ļoti vāja:

- 12.1. piesaistīt apkārtējo uzmanību un lūgt izsaukt NMPD;
- 12.2. ja glābējs ir viens, tad NMPD izsauc pats glābējs;
- 12.3. atbrīvot sirds masāžas vietu no apģērba, uzlikt cietušajam rokas krūškurvja vidū un uzsākt sirds masāžu:
  - 12.3.1. izdarīt sirds masāžu 30 reizes;
  - 12.3.2. sirds masāžas temps 100 – 120 reizes minūtē;
  - 12.3.3. sirds masāžas dziļums 5 – 6 cm;
- 12.4. veikt ne vairāk kā 2 elpināšanas „no mutes mutē”:
  - 12.4.1. iepriekš pārbaudīt, vai ir atbrīvoti elpceļi;
  - 12.4.2. aizspiest cietušā degunu;
  - 12.4.3. katrai elpināšanai patērēt apmēram 1 sekundi;
  - 12.4.4. elpināšanas tilpums 500 – 600 ml (mierīgas izelpas tilpums);
  - 12.4.5. novērot cietušā pasīvas izelpas.

13. Retos gadījumos ķīmisko vielu izraisītos nelaimes gadījumos cietuša elpināšanas „no mutes mutē” var būt bīstama glābējam.

14. Ja nevar vai negrib izdarīt elpināšanu, var veikt tikai sirds masāžu – nepārtraukti, bez pauzēm, regulāri pārbaudot cietušā elpošanu:

14.1. cietušais elpo normāli – novietot stabilā sānu pozā;

14.2. cietušais neelpo vai elpo reti – turpināt veikt sirds masāžu un elpināt attiecība 30:2.

15. Ja ir vairāki glābēji, tie var mainīties, patērējot maiņai pēc iespējas mazāku laiku, katrs veicot atdzīvināšanas pasākumus 1 – 2 minūtes.

16. Atdzīvināšanas pasākumus turpina tik ilgi, kamēr:

16.1. ierodas NMPD un pārņem cietušo;

16.2. cietušais sāk normāli elpot;

16.3. jūsu spēki ir izsīkuši.

16.4.

#### **IV. Šoks**

17. Šoks izraisa nepietiekamu skābekļa apgādi dzīvībai svarīgos orgānos, kas var novest pie to bojājumiem.

18. Šoks var iestāties sāpju vai asins zuduma rezultātā un izraisīt sirds – asinsrites traucējumus. Šoka stāvoklim raksturīga bāla āda, ātrs un vājš pulss, paātrināta elpošana, nemierīga, uzbudināta vai pretēji – vienaldzīga, apātiska uzvedība līdz pat nāvei skābekļa trūkuma dēļ, tāpēc svarīgi neļaut šokam attīstīties.

19. Kā rīkoties šokā gadījumā:

19.1. novērst vai ierobežot šoka cēloni – apturēt asiņošanu, nomierināt, atvieglot sāpes, nenodarīt papildu ciešanas;

19.2. izsaukt NMPD;

19.3. pie samaņas esošu cietušo novietot guļus, pacelt kājas augstāk par ķermeni, nodrošinot asins cirkulāciju, un apsegt cietušo.

#### **V. Asiņošana**

20. Asiņošanas gadījumā ir bojāti asinsvadi. Smaga asiņošana var būt ļoti bīstama un radīt klāt esošajos cilvēkos paniku. Ja asiņošana laikus neaptur, var iestāties šoks un cietušais zaudēs samaņu.

21. Jebkuras stipras asiņošanas gadījumā jārīkojas kā dzīvībai bīstamas asiņošanas gadījumā.

22. Kā rīkoties stipras asiņošanas gadījumā:

22.1. vienmēr lietot vienreiz lietojamus gumijas cimds vai cita ūdensnecaurlaidīga materiāla izstrādājumus (piemēram, plastikāta maisiņus);

- 22.2. atbrīvot asiņojošo vietu no apgērbta, stipras asiņošanas gadījumā drēbes pārgriezt un atbrīvot brūci;
- 22.3. aizspiest brūci ar pirkstu, plaukstu, dūri, ja iespējams, izmantot marles kompresi vai tīru auduma gabalu;
- 22.4. novietot cietušo guļus ar asiņojošo vietu uz augšu un pārliecināties, ka asiņošana ir apturēta;
- 22.5. ja asiņošana ir turpinās, piespiest brūci stiprāk, uzliekot vel vienu marles kompresi vai tīru auduma gabalu uz virsu esošajam materiālam;
- 22.6. izsaukt NMPD un turēt brūci aizspiestu līdz atbrauc NMPD;
- 22.7. pasargāt cietušo no apkārtējās vides iedarbības, neļaut tam atdzist;
- 22.8. runāt ar cietušo un nomierināt.

23. Ja asiņojoša brūce ir rokā vai kājā, novietot cietušo guļus un asiņojošo ķermeņa daļu pacelt uz augšu, aizspiest artēriju – rokā – augšdelma artēriju, kājā – augšstilba (cirkšņa) artēriju, uzlikt spiedošu pārsēju, tad atbrīvot nospiesto artēriju. Pārbaudīt, vai asiņošana neturpinās. Ja tā turpinās, uz pirmā pārsēja uzlikt jaunu pārsēju.

24. Kā rīkoties asiņošanas gadījumā, ja brūcē ir svešķermenis:

- 24.1. apturēt asiņošanu, cieši piespiežot abpus svešķermenim, lai saspiestu kopā brūces abas puses, nespiežot tieši uz svešķermeni un nemēģinot to izņemt;
- 24.2. pacelt ievainoto ķermeņa daļu augstāk par sirdi;
- 24.3. pārlikt pāri svešķermenim marles gabalu, svešķermeņa abās pusēs uzlikt pārsiešanas spilventiņus, uzmanīgi pārsaitēt pāri svešķermenim, lai to nepiespiestu;
- 24.4. ik pēc 10 minūtēm pārbaudīt asinsriti.

25. Žņaugis ir galējs līdzeklis, to dzīvībai bīstamas asiņošanas no rokas vai kājas apturēšanai izmanto tikai tad, ja brūces aizspiešana vai spiedošs pārsējs nav efektīvi vai nav iespējams tos izmantot. Nepareizi uzlikts žņaugis var palielināt asins zudumu.

26. Kā rīkoties deguna asiņošanas gadījumā:

- 26.1. nosēdināt cietušo tā, lai viņa galva būtu nedaudz noliekta uz priekšu;
- 26.2. saspiest degunu ar pirkstiem uz 2 – 3 minūtēm;
- 26.3. uz deguna un pieres uzlikt aukstu kompresi;
- 26.4. neatļaut cietušajam elpot caur degunu un to šņaukt;
- 26.5. lai neizsauktu vemšanu, likt cietušajam izplaut mutē nokļuvušās asins;
- 26.6. ja asiņošana turpinās ilgāk par 20 minūtēm, izsaukt NMPD.

27. Ja asiņošana ir no auss un asiņošanas iemesls nav ārēja brūce vai arī, ja ir asiņošana vai aizdomas par to, cietušajam nodrošināt mieru. Pie iespējās asiņošanas vietas (vēders, galva, krūtis) pielikt aukstumu (maisīnu ar ledu, aukstā ūdenī samitrinātu auduma galvu, sniegu) un nedot dzert. Ja cietušais vemj asins, uzlikt aukstumu uz vēdera un nedot dzert, nekavējoties izsaukt NMPD.

## VI. Termiskie bojājumi

28. Termiskie ķermeņa un ādas bojājumi var izraisīt smagus veselības traucējumus un ir bīstami cietušā dzīvībai.

29. Termiskie bojājumi ir ķermeņa pārkaršana, atdzišana, apsaldēšanās, apdegumi, ķīmisko vielu nonākšana uz ādas u.tml.

30. Pārkaršanu var veicināt dažādi apstākļi – karstums, mitrums, nepietiekama šķidrums uzņemšana, bezvējš, neatbilstošs apģērbs, fiziskā slodze.

31. Kā rīkoties pārkaršanas gadījumā:

31.1. novietot cietušo vēsākā vieta, ēnā, guļus ar paceltu galvgali, novilkt cieši pieguļošās drēbes, apavus;

31.2. dzesēt cietušā pieri, kaklu, krūtis ar mitrām kompresēm un vēdināt, dzesēt, radot gaisa plūsmu;

31.3. nepieciešamības gadījumā izsaukt NMPD.

32. Atdzišanu var veicināt dažādi apstākļi – aukstums, mitrums, vējš, alkohols, neatbilstošs apģērbs, nespēja kustēties.

33. Kā rīkoties atdzišanas gadījumā:

33.1. uzreiz izsaukt NMPD;

33.2. novietot cietušo siltā telpā vai vismaz aizvējā;

33.3. atbrīvot cietušo no mitrām drēbēm un apaviem;

33.4. sasegt ar siltām, sausām segām/drēbēm un ietīt folijas segā;

33.5. ja cietušajam nav traucēta apziņa – dot siltus, cukurotus dzērienus;

33.6. ja nepieciešamas, sniegt pirmo palīdzību.

34. Apsaldējumi visbiežāk skar tādas ķermeņa daļas kā ausis, seju, degunu, roku un kāju pirkstus. Pazīmes, kuras liecina, ka ir notikusi apsaldēšanās, bāla āda, sajūtu samazināšanās.

35. Kā rīkoties apsaldējumu gadījumā:

35.1. vienmēr izsaukt NMPD;

35.2. novilkt cieši pieguļošās drēbes, apavus;

35.3. ietīt apsaldētās ķermeņa daļas sausā segā/apģērbā;

35.4. dot cietušajam dzert siltus, cukurotus dzērienus;

35.5. nekādā gadījumā nedrīkst dot cietušajam dzert alkoholu, nemasēt, neberzēt un nesildīt apsaldētas vietas.

36. Kā rīkoties apdegumu gadījumos:

36.1. ja apdegums ir neliels, pēc iespējas ātrāk cietušo vietu vismaz 10 minūtes dzesēt ar vēsu (+15°C līdz 25°C), tekošu ūdeni, ja iespējams, lejojot ūdeni starp apģērbu un ādu, un pārsiet;

36.2. ja apdegums ir plašāks, pārtraukt termisko iedarbību (noslāpēt liesmu, piemēram, ar ūdeni (to nedrīkst darīt, ja deg naftas produkti), žaketi u.c., censties nelietot ugunsdzēsamos aparātus, bet, ja tos izmanto – saudzēt seju;

- 36.3. ja iespējams, uzmanīgi novilkt (vai pārgriezt) no cietušā traumētās ķermeņa daļas apģērbu, apavus, gredzenus, neplešot nost ķermeņa pielipušos gabalus;
- 36.4. uz apdeguma uzlikt sausu sterilu pārsēju, ne lietojot ziepes, pūderus, dezinfekcijas līdzekļus un medikamentus;
- 36.5. nepārdurt un neatvērt pūšļus, kas radušies uz cietuša organisma;
- 36.6. novietot cietušo silta vietā, neļaujot atdzist organismam, pasargāt to no apkārtējās vides iedarbības;
- 36.7. ja ir sejas apdegums (tad vienmēr apdeg elpceļi un iespējama smakšana) vai ja padegums uz ķermeņa lielāks par cietuša plaukstu – nekavējoties izsaukt NMPD;
- 36.8. ja aizdegas apģērbs, cietušo nogāzt zemā, noslāpēt liesmu ar segu, vārtot cietušo vai aplejot cietušo ūdeni.

37. Ķīmisko vielu izraisītie nelaimes gadījumi ir ļoti bīstami. Lai samazinātu risku, strādājot ar ķīmiskām vielām, jālieto gumijas cimdi vai cita necaurlaidīga materiāla izstrādājumu.

38. Kā rīkoties ķīmisko vielu nokļūšanas uz ādas gadījumā:

- 38.1. izsaukt NMPD;
- 38.2. nopurināt sauso vielu;
- 38.3. skalot cietušo vietu ar vēsu (+15°C līdz +25°C), tekošu ūdeni 20 minūtes, skalot tā, lai ūdens netiek uz nebijātās ādas;
- 38.4. neļaut cietušajam atdzist, pasargāt to no apkārtējās vides ietekmes, aprūpēt un nomierināt.

39. Kā rīkoties ķīmisko vielu nokļūšanas acīs gadījumā:

- 39.1. izsaukt NMPD;
- 39.2. skalot traumēto aci ar vēsu (+15°C līdz +25°C), tekošu ūdeni 20 minūtes;
- 39.3. skalojot traumēto aci, turēt to atvērtu;
- 39.4. pārsiet abas acis ar sausu pārsēju;
- 39.5. neļaut cietušajam atdzist, pasargāt to no apkārtējās vides ietekmes, aprūpēt un nomierināt;
- 39.6. ja cietušajam ir kontaktlēcas, pirms acu skalošanas tās ir jāizņem.

40. Kā rīkoties ķīmisko vielu nokļūšanas gremošanas traktā gadījumā:

- 40.1. izsaukt NMPD;
- 40.2. izskalot muti ar tīru ūdeni;
- 40.3. dot dzert vēsu ūdeni, bet ne vairāk kā 200 ml;
- 40.4. nekādā gadījumā nedrīkst izsaukt vemšanu;
- 40.5. neļaut cietušajam atdzist, pasargāt to no apkārtējās vides ietekmes, aprūpēt un nomierināt.

41. Ķīmiskas vielas nonākšanas elpceļos gadījumā – pārvietot cietušo uz citu telpu un nodrošināt cietušajam svaigu gaisu, kā arī izsaukt NMPD.

## VII. Elektrotraumas

42. Elektriskā strāva var izraisīt ķermeņa apdegums, samaņas zudums, elpošanas apstāšanos un nāvi.

43. Cilvēks, kurš bija pakļauts elektiskās strāvas iedarbībai, noteikti jānodod medicīniskajam personālam novērošanai, jo iespējami sirdsdarbības traucējumi pat 48 stundu laikā pēc elektrotraumas.

44. Kā rīkoties zemsprieguma strāvas iedarbības (līdz 1000V) gadījumā:

44.1. nepieskarties cietušajam, pirms cietušais nav atbrīvots no strāvas avota, jo tā pats glābējs var kļūt par upuri;

44.2. atbrīvot cietušo no strāvas iedarbības – izslēgt strāvu, izslēdzot (izskrūvējot) drošinātājus. Ja šīs darbības nav iespējams veikt, lai atbrīvotu cietušo no kontakta ar strāvu, izmantot koka krēsli, slotas karu, salocītu laikrakstu vai citu priekšmetu, kas neveda strāvu. Glābējam, ja ir iespējams, nostāties uz sausa koka paliktņa;

44.3. nogādāt cietušo drošā vietā;

44.4. ādas apdegumus strāvas ieejas vietā dzesēt ar aukstu ūdeni un pārsiet. Nelietot ūdeni, kamēr cietušais nav atbrīvots no strāvas avota;

44.5. sniegt pirmo palīdzību un vienmēr izsaukt NMPD.

45. Kā rīkoties augstsprieguma strāvas iedarbības (virs 1000V – uz ierīcēm, kas pieslēgtas augstspriegumam, ir brīdinājuma plāksne) gadījumā:

45.1. nekavējoties izsaukt NMPD, informējot par augstspriegumu;

45.2. netuvoties un nepieļaut citu cilvēku tuvošanos strāvas avotam. Cilvēks, saskaroties ar augstspriegumu, parasti iet bijā. Strāva var būt bīstama cilvēkam, kas atrodas pat 18 metru attālumā no strāvas avota;

45.3. sniegt pirmo palīdzību cietušajam tikai tad, kad atslēgs augstspriegums.

46. Kā rīkoties zibens izraisītas traumas gadījumā:

46.1. vienmēr izsaukt NMPD;

46.2. pārvietot cietušo no negadījuma vietas;

46.3. nepieciešamības gadījumā sniegt pirmo palīdzību;

46.4. ņemt vērā, ka zibens trumu guvis cietušais nav bīstams glābējam.

## VIII. Traumas

47. Traumas var būt dažādas – brūces, sasitumi, sastiepumi, izmežģījumi, lūzumi.

48. Kā rīkoties brūču gadījumā:

48.1. pārsiet brūci tikai ar sausiem, vēlams steriliem pārsējiem;

48.2. nelietot ziedes, pūderus, dezinfekcijas līdzekļus.

49. Kā rīkoties roku un kāju traumu gadījumā:

49.1. ja traumēts augšdelms vai kāja, nekustināt un nepārvietot cietušo, bet izsaukt NMPD, saglabāt traumas radīto deformāciju;



- 49.2. ja traumēts apakšdelms, fiksēt roku ar diviem trīsstūrveida pārsējiem (vai cietiem pieejamiem materiāliem), necenšoties novērst apakšdelma deformāciju;
- 49.3. roku iespējams fiksēt, piesaitējot to elkonī saliektu pie ķermeņa, bet traumētu kāju iespējams fiksēt, piesaitējot to visā garumā pie otras kājas, dēļa vai citiem pieejamiem līdzvērtīgiem priekšmetiem.

50. Kā rīkoties mugurkaula traumas gadījumā (ja nelaimes gadījumu kritiens no augstuma, transportlīdzekļa avārija, trieciens pa galvu, kaklu vai muguru, pieņemot, ka varētu būt traumēts mugurkauls):

- 50.1. nekustināt un nepārvietot cietušo, ja tas nav nepieciešams, nevilkt aiz kājām vai rokām, jo šāda rīcība var izsaukt muguras smadzeņu bojājumus;
- 50.2. pārvietot cietušo tikai tādā gadījumā, ja dzīvībai draud briesmas – cietušais jāpārvieto divatā, saudzīgi paliekot rokas zem mugurkaula, paceļot un pārvietojot, neizmainot mugurkaula stāvokli. Cietušo noguldīt uz cieta horizontāla pamata guļus uz muguras, ja tas nesagādā cietušajam vēl lielākas sāpes;
- 50.3. vienmēr izsaukt NMPD;
- 50.4. ja nepieciešams, sniegt pirmo palīdzību.

51. Kā rīkoties vēdera traumas gadījumā:

- 51.1. novietot cietušo guļus ar valnīti zem galvas un zem ceļiem vai saglabāt cietušā izvēlēto saudzējošo pozu;
- 51.2. vienmēr izsaukt NMPD;
- 51.3. ja ir brūce, pārsiet to, uzliekot sterilu pārsēju;
- 51.4. nedod cietušajam ēst, dzert un medikamentus.

52. Kā rīkoties krūškurvja traumas gadījumā:

- 52.1. novietot cietušo pusguļus stāvoklī vai cietušajam ērtā pozā;
- 52.2. izsaukt NMPD;
- 52.3. ja ir brūce, pārsiet to, uzliekot sterilu pārsēju;
- 52.4. nedod cietušajam atdzist, pasargāt to no apkārtējās vides ietekmes, aprūpēt un nomierināt.

53. Kā rīkoties galvas traumas gadījumā (ļoti bīstama, jo var izraisīt dzīvībai bīstamus traucējumus):

- 53.1. novietot cietušo pusguļus stāvoklī vai cietušajam ērtā pozā;
- 53.2. vienmēr izsaukt NMPD;
- 53.3. ja cietušajam ir vemšana, pagrieziet viņu uz vieniem sāniem;
- 53.4. ja cietušajam ir asiņošana – pārsiet brūci. Ja pārsiešana nepalīdz, tad tīru materiālu uzspiest asiņojošajai vietai un turēt piespiestu līdz atbrauc NMPD;
- 53.5. nepieciešams, sniegt pirmo palīdzību;
- 53.6. neļaut cietušajam atdzist, pasargāt to no apkārtējās vides ietekmes, aprūpēt un nomierināt.

54. Kā rīkoties amputācijas gadījumā:

- 54.1. vienmēr lietot vienreiz lietojamus gumijas cimodus vai cita ūdensnecaurlaidīga materiāla izstrādājums (piemēram, plastikāta maisiņus);

- 54.2. atbrīvot asiņojošo vietu no apģērba;
  - 54.3. aizspiest brūci ar pirkstu, plaukstu vai dūri, ja iespējams, izmantojot marles kompresi vai tīru auduma gabalu;
  - 54.4. noguldīt cietušo ar asiņojošo ķermeņa daļu uz augšu;
  - 54.5. pārlicināties, ka asiņošana ir apturēta;
  - 54.6. ja asiņošana turpinās, piespiest brūci stiprāk, ja iespējams, uzliekot vēl marles kompresi vai tīru auduma gabalu pa virsu esošajam materiālam;
  - 54.7. izsaukt NMPD un turēt brūci aizspiestu līdz NMPD atbraukšanai;
  - 54.8. ja nepieciešams, sniegt pirmo palīdzību.
55. Kā rūpēties par amputēto ķermeņa daļu:
- 55.1. nemazgāt, netīrīt, bet ietīt amputēto ķermeņa daļu tīrā materiālā;
  - 55.2. ievietot ūdensnecaurlaidīgā (polietilēna) maisiņā;
  - 55.3. maisiņu ievietot rezervuārā (maisīnš, spainis u.tml.) ar ledu un aukstu ūdens maisījumu vai ledusskapja siltākajā nodaļumā (optimāla temperatūra ir no 0°C līdz +4°C);
  - 55.4. amputēto ķermeņa daļu nodot NMPD vai kopā ar cietušo nogādāt slimnīcā.

## **IX. Saindēšanās**

56. Saindēšanās izpaužas ar galvas reiboņiem, galvassāpēm, redzes traucējumiem, caureju, vemšanu vai par samaņas zudumu.

57. Kā rīkoties saindēšanās gadījumā:

57.1. vienmēr izsaukt NMPD;

57.2. ja saindēšanās notikusi caur gremošanas traktu, cietušajam dod dzert siltu ūdeni 0,5–1 l, lai izsauktu vemšanu, bet, ja organismā nokļuvusi ķīmiska viela (skābes, sārmis u.c.), kura var radīt iekšēju ķīmisku apdegumu, vemšanu nedrīkst izraisīt;

57.3. mēģināt apkārtņē savākt pierādījumus, kas palīdzētu noteikt, kas izraisījis saindēšanos;

57.4. ja saindēšanās notikusi caur elpceļiem, radīt telpā caurvēju; cietušo nogādāt svaigā gaisā, glābējām ievērojot piesardzības pasākumus – telpā, kur izplatījusies gāze vai cita indīga viela, labāk doties kāda cita palīga kontrolē, kurš palicis svaigā gaisā; pirms ieešanas šādā telpā vairākas reizes dziļi ieelpot svaigu gaisu un tad aizturēt elpu; uzmanīties no iespējamās eksplozijas, ja telpā ir izplatījusies deggāze, piemēram, neieslēgt un neizslēgt elektrību;

57.5. ja nepieciešams, sniegt pirmo palīdzību.

## **X. Dzīvnieku izraisīti nelaimes gadījumi**

58. Dzīvnieku (suņu, kaķu u.tml.) kostas brūces cilvēkam rada bīstamību inficēties ar trakumsērgu.

59. Cietušajam, kuru sakodis dzīvnieks (suņš, kaķis u.tml.), tiek sniegta palīdzība:

59.1. ja brūce ir neliela, nav dzīvībai bīstamas asiņošanas, brūci mazgāt ar ziepēm un ūdeni;

59.2. pārsiet brūci un izsaukt NMPD.

60. No saslimšanas ar trakumsērgu pasarga potēšanās tūlīt pēc dzīvnieka koduma.

61. Piesūkusies ērce var radīt inficēšanas draudus – ērcu encefalītu, Laima slimību.

62. Kā rīkoties ar cietušo, kuram piesūkusies ērce:

62.1. pēc iespējas ātrāk meklēt mediķu palīdzību, lai ērci izvilktu;

62.2. ērci nedrīkst saspīest;

62.3. ērces izvilkšanai izmantot diega cilpu vai speciālu ērcu pinceti;

62.4. obligāti nomazgāt rokas pēc kontakta ar ērci;

62.5. nekādā gadījumā nedrīkst izmantot eļļu, alkoholu vai citas vielas ērces izvilkšanai.

63. Kā rīkoties čūskas koduma gadījumā:

63.1. nekavējoties izsaukt NMPD;

63.2. censties nekustināt sakosto ķermeņa daļu;

- 63.3. neļaut cietušajam atdzist, pasargāt to no apkārtējas vides ietekmes, aprūpēt un nomierināt;
- 63.4. nekādā gadījumā nedrīkst likt žņaugu vai pārsēju, sūkt indi ar muti, griezt vai piededzināt.

64. Insektu kodumi mutes dobumā ir ļoti bīstami, jo ir iespējama elpceļu nosprostošanās un smakšana tūskas dēļ.

- 65. Kā rīkoties, ja cietušajam iekodis insekts:
  - 65.1. vienmēr izsaukt NMPD;
  - 65.2. cietušajam dot sūkā t ledu vai dzert maziem malkiem aukstu ūdeni;
  - 65.3. dzesēt kaklu no ārpuses, pieliekot aukstu kompresi.

## **XI. Svešķermeņi**

66. Svešķermeņi elpceļos ir ļoti bīstami, jo var izraisīt smakšanu.

- 67. Kā rīkoties, ja svešķermenis nonācis elpceļos:
  - 67.1. ļaut svešķermeņi atklepot pašam;
  - 67.2. ja cietušais pats nespēj atklepot, noliekt cietušā ķermeņa augšdaļu, viegli uzstiept piecas reizes starp lāpstiņām;
  - 67.3. lietot Heimliha paņēmienu (skat. 2.pielikumu) un, ja nepieciešams, izsaukt NMPD.
- 68. Kā rīkoties, ja svešķermenis nokļuvis acī:
  - 68.1. neberzēt aci un neizvilkt svešķermeņi;
  - 68.2. pārsiet cietušajam abas acis, lai panāktu ievainotās acs miera stāvoklī;
  - 68.3. izsaukt NMPD vai nogādāt cietušo mediķu aprūpē.
- 69. Ja auss ejā iekļuvis kukainis, uzmanīgi liet ausī ūdeni, tādējādi kukaini noslīcinot, kā arī vērsties pie ārsta.

## **XII. Slimības**

70. Izglītojamam, kuram mācību laikā iespējami hronisku slimību saasinājumi, informēt medmāsu un/vai klases audzinātāju par to iespējamību, izpausmēm un vēlamo rīcību to novēršanai.

- 71. Kā rīkoties krampju gadījumā:
  - 71.1. lēkmei sākoties, nefiksēt slimo, bet pasargāt no iespējamām traumām (sevišķi galvu), nemēģināt atvērt sakostos zobus un neko nelikt mutē;
  - 71.2. izsaukt NMPD;
  - 71.3. tikai pēc lēkmes tīrīt muti, ja nepieciešams, sniegt pirmo palīdzību līdz NMPD atbraukšanai.
- 72. Kā rīkoties sāpju krūtīs vai elpas trūkuma gadījumā:
  - 72.1. izsaukt NMPD;
  - 72.2. nodrošināt saslimušajam mieru un svaigu gaisu;

- 72.3. palīdzēt slimniekam ieņemt visērtāko ķermeņa stāvokli;
- 72.4. palīdzēt slimniekam ieņemt viņa paša jau zināmās zāles;
- 72.5. ja nepieciešams, sniegt pirmo palīdzību.

73. Kā rīkoties pēkšņu sāpju vēderā gadījumā:

- 73.1. izsaukt NMPD;
- 73.2. nedot ēst, dzert un pretsāpju medikamentus, nesildīt;
- 73.3. palīdzēt slimniekam ieņemt visērtāko ķermeņa stāvokli.

74. Kā rīkoties cukura diabēta gadījumā (cukura līmeņa pazemināšanās asinīs var izraisīt dzīvībai bīstamu stāvokli):

- 74.1. ja slimnieks sāk justies slikti, dot cukuru saturošus dzērienus vai ēdienus (cukura aizvietotāji neder!);
- 74.2. izsaukt NMPD;
- 74.3. ja slimnieks zaudē samaņu, sniegt pirmo palīdzību.

### **XIII. Atbildīgie un kārtība, kādā izglītojamie tiek iepazīstināti ar Noteikumiem**

75. Klases audzinātājs vai medmāsa iepazīstina izglītojamos ar šiem Noteikumiem katra gada septembrī. Par Noteikumu pārrunāšanas faktu klases audzinātājs veic ierakstu instruktāžas veidlapā, izglītojamie parakstās par to ievērošanu. Gadījumos, ja izglītojamais tiek uzņemts Izglītības iestādē mācību gada laikā, klases audzinātājs iepazīstina viņu ar Noteikumiem nedēļas laikā no uzņemšanas brīža.

### **XIV. Noslēguma jautājumi**

76. Rīgas 86.vidusskolas iekšējie noteikumi „Par pirmās palīdzības sniegšanu” stājas spēkā 2019.gada 1.septembra.

Direktore

A.Dmitrijeva

Dmitrijeva 67247436

### Pirmās palīdzības aptieciņas saturs

Nr. p.k.	Medicīnisko materiālu nosaukums	Skaitis
1	Komplekta lietošanas pamācība valodā.	1
2	Vienreizējas lietošanas cimdi iepakojumā.	4 pāri
3	Saspraušanas adatas.	4
4	Šķēres 10 - 14 cm ar noapaļotiem galiem.	1
5	Mākslīgās elpināšanas maska iepakojumā.	1
6	Trīsstūrveida pārsējs 96 x 96 x 136 cm iepakojumā.	2
7	Leikoplasts 2 - 3 cm spolē.	1
8	Brūču plāksteri (dažāda izmēra) sterilā iepakojumā.	15
9	Tīklveida pārsējs Nr.3, 40 cm.	3
10	Folijas sega - viena puse metalizēta, otra spilgtā krāsā (oranžā vai dzeltenā).	1
11	Marles saites 4 m x 10 cm sterilā iepakojumā.	4
12	Marles saites 4m 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

### Medicīnisko materiālu lietošanas pamācība

**Folija sega** – lieto, lai pasargātu cietušo no atdzišanas – ietin cietušo segā, neaizsedzot traumētās vietas un seju. Ietinot cietušo folija segā, nav būtiski kāda segas krāsa ir vērsta uz āru.

**Šķēres** – izmanto, lai atbrīvotu cietušo no apģērba situācijās, kad nepieciešams veikt atdzīvināšanas pasākumus, kad jāpiekļūst traumētajai ķermeņa daļai – apdegumam, asiņojošai brūcei, kā arī, lai atbrīvotu cietušo no drošības jostas pirms izvilkšanas no avarējušas automašīnas.

**Tīklveida pārsēji** – lieto, lai nostiprinātu spiedošo pārsēju vai kompresi uz brūces rokā vai kājā.

**Leikoplasts spolē** – lieto, lai nostiprinātu spiedošo pārsēju vai kompresi.

**\*Uzmanību!** Leikoplasts nepielīp mitrai (asiņainai) ādai vai pārsējam. Leikoplastu drīkst pielīmēt tikai nebojātai ādai.

**Saspraušanas adatas** – lieto, lai nostiprinātu spiedošo pārsēju un folija segas malu saspraušanai.

**Brūču plāksteri** – lieto nelielu brūču pārsiešanai.

**\*Atceries!** Leikoplasts ātri zaudē savu lipīgumu, tāpēc brūču plāksterus un leikoplasts aptiecinā regulāri jāmaina.

**Trīsstūrveida pārsējs (lakatiņš)** – lieto traumētas rokas apakšdelma fiksēšanai, spiedošā pārsēja uzlikšanai, kā arī traumētu acu pārsiešanai.

Rokas apakšdelma fiksēšana – traumēto roku iekar vienā lakatiņā, kuru fiksē uz viena skauستا sāna, ar otru lakatiņu cietušo roku nofiksē pie krūšu kurvja, to fiksējot uz cietušā sāna.

Spiedoša pārsēja uzlikšana stipri asiņojošai brūcei – no trīsstūrveida lakatiņa izveido pārsēju un savelk to virs spiedošā pārsēja rullīša (neatvērta pārsiešanas pakete, marles saites rullītis un tml.), kas uzlikts uz brūces, tik spēcīgi, lai apturētu asiņošanu. Pirms pārsēja uzlikšanas brūci pārklāj ar marles kompresi.

**\*Atceries!** Spiedošā pārsēja rullīša izmēram jābūt lielākam par brūces lielumu.

**Marles saites** – lieto brūču pārsiešanai.

**Pārsienamās paketes** – lieto spiedošā pārsēja uzlikšana. Pakete sastāv no marles saites, kuras galā izveidota pārsiešanas komprese.

Spiedoša pārsēja uzlikšana stipri asiņojošai brūcei – uzliek brūcei kompresi, nostiprinot to ar vairākiem marles saites tinumiem, tad uzliek brūces vietā spiedošā pārsēja rullīti un stingri piesaitē to brūcei.

**Vienreizējas lietošanas cimdi** – lieto, lai pasargātu sevi no inficēšanās ar AIDS un citām infekcijām.

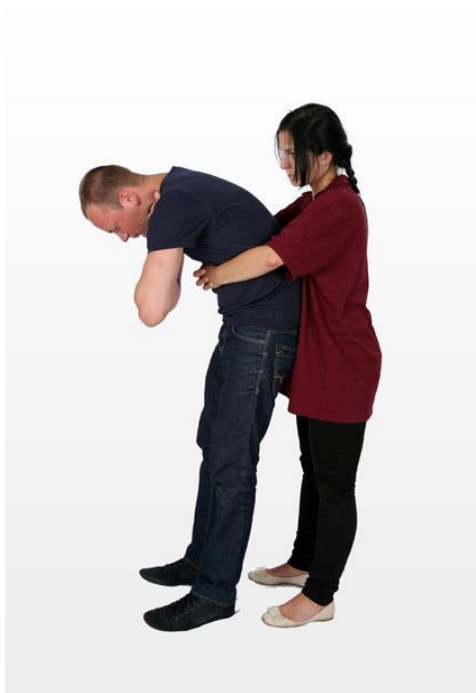
**\*Atceries!** Uzsākot palīdzības sniegšanu, vienmēr jāuzvelk cimdi. Ja tie nav pieejami, jāizmanto citus necaurlaidīga materiāla izstrādājumus (piem. maisiņš, dokumentu „kabatiņa”)

**Marles komprese** – lieto brūču pārsiešanai.

**Mākslīgās elpināšanas maska** – lieto mākslīgās elpināšanas laikā. Elpinot cietušo „no mutes mutē”, rūpīgi jānostiprina maska uz cietušā sejas.

## Heimliha paņēmiens

Paņēmiens, kad satvert cietušo no aizmugures ar abām rokām un 5 reizes spēcīgi spiest savu dūri cietušajam starp nabu un krūtīm (skat. 1.att. un 2.att.).



1.attēls



2.attēls



## Atdzīvināšanas algoritms

