

PATVIRTINTA:Skuodo Bartuvos progimnazijos direktoriaus

(dokumento sudarytojo pavadinimas)

2024m. vasario 28 d. įsakymu Nr. V1-20

(data, dokumento rūšies pavadinimas)

**PIRMOJI PAGALBA ĮVYKUS NELAIMINGAM ATSTITIKIMUI
INSTRUKCIJA Nr. 3**

Įvykus nelaimingam atsitikimui, nuo kurio nukentėjo darbuotojai, privaloma informuoti įstaigos vadovą, skubiąją pagalbą, organizuoti veiksmų, sukėlusių nelaimingą atsitikimą, likvidavimą. Iki atvykstant medikams, svarbu sugebėti kvalifikuotai suteikti pirmąją skubiąją pagalbą nukentėjusiam. Todėl kiekvienam įstaigos darbuotojui privalu žinoti pirmosios pagalbos suteikimo būdus.

**I. PIRMOJI PAGALBA SUSIŽEIDUS**

- 1.1. Į kiekvieną žaizdą gali lengvai patekti mikrobai, esantys ant sužeidusio daikto, sužeistos odos, taip pat dulkėse, žemėse, ant pagalbą teikiančiojo rankų ir ant nešvarios tvarstomosios medžiagos.
- 1.2. Dėmesį reikia skirti žemėmis užterštoms žaizdoms, siekiant išvengti užkrėtimo stablige (sunkus susirgimas, kuriuo sergant, didelis mirtingumo procentas). Būtina skubiai kreiptis į gydytoją, kad šis suleistų serumo nuo stabligės.
- 1.3. Siekiant žaizda nebūtų užteršta perrišant, teikiantysis pirmąją pagalbą privalo švariai nusiplauti rankas (muilu), mūvėti vienkartinės pirštines. Liesti pačią žaizdą, net ir nuplautomis rankomis, negalima.
- 1.4. Teikiant pirmąją pagalbą, reikia griežtai laikytis šių taisyklių:
 - 1.4.1. žaizdos negalima plauti vandeniu nei jokiais vaistais, barstyti milteliais ir tepti tepalais, kadangi šios priemonės trukdo žaizdai gyti, perneša nešvarumus nuo odos paviršiaus ant pačios žaizdos, dėl to vėliau pūliuoja;

- 1.4.2. negalima šluostyti nuo žaizdos smėlio, žemių ir pan., nes tuo būdu žaizdą užteršiančių medžiagų pašalinti negalima, taip galima giliau įtrinti nešvarumus ir lengviau užkrėsti žaizdą, žaizdą kaip reikiant gali išvalyti tik gydytojas;
- 1.4.3. iš žaizdos negalima šalinti kraujo krešulių, galima sukelti stiprų kraujavimą;
- 1.4.4. nedėti pūkuotų audinių ant žaizdos;
- 1.4.5. negalima žaizdos apvynioti izoliacine juosta.
- 1.5. Teikiant pirmąją pagalbą susižeidus, reikia atplėšti vaistinėlėje esantį individualų pirmos pagalbos paketą, uždėti jame esančią sterilią medžiagą ant žaizdos ir aprišti tvarščiu. Stipriam kraujavimui ant žaizdos uždėti spaudžiamąjį tvarstį, jam permirkus krauju dar kartą aprišti steriliu tvarščiu.
- 1.6. Jeigu dėl kurios nors priežasties individualaus paketo nėra, tai galima panaudoti švarią nosinę, švarų skudurėlį.

II. PIRMOJI PAGALBA KRAUJUOJANT

- 2.1. Išorinis kraujavimas gali būti kapiliarinis, veninis ir arterinis.
- 2.2. Kapiliarinis kraujavimas nežymiai matomas, vos rasojančis. Arterinio kraujavimo atveju, kraujas yra skaisčiai raudonos spalvos ir teka pulsuojančia srove, esant veniniam kraujavimui, kraujas tamsios spalvos ir teka vienodai. Pavojaingesnis yra arterinis kraujavimas.
- 2.3. Norint sustabdyti veido srityje kraujavimą, reikia:
 - 2.3.1. prie kraujuojančios vietos prispauskite pirštus arba delną;
 - 2.3.2. ant žaizdos dėkite tvarstį, spauskite ranką;
 - 2.3.3. skubiai vežkite į gydymo įstaigą, sėdimoje padėtyje.



- 2.4. Kraujavimo iš stambųjų kaklo kraujagyslių stabdymas:
 - 2.4.1. skubiai prie kraujuojančios vietos prispauskite pirštus arba delną;
 - 2.4.2. tik akimirka atleidę ranką, ant žaizdos dėkite didelį standų tvarstį ir vėl skubiai prispauskite ranką;
 - 2.4.3. skubiai vežkite į gydymo įstaigą gulimoje padėtyje. Rankos neatleiskite. Spauskite.

2.5. Kraujavimo sustabdymas iš pažasties:

- 2.5.1. prie kraujuojančios vietos prispauskite pirštus arba delną;
- 2.5.2. ant žaizdos dėkite tvarstį, ant jo standų ritinėlį, prispauskite rąstą prie sužeistojo krūtinės ir sutvarstykite;
- 2.5.3. skubiai vežkite į gydymo įstaigą sėdimuoju padėtyje.

2.6. Kraujavimo iš dilbio stabdymas:

- 2.6.1. prie kraujuojančios vietos prispauskite pirštus arba delną;
- 2.6.2. ant žaizdos dėkite tvarstį, sutvarstykite, prispauskite ranka;
- 2.6.3. sužeistą ranką sulenkite per alkūnę arba pakelkite;
- 2.6.4. jei kraujavimas nesustoja, dėkite spaudžiamąjį tvarstį. Imobilizuokite.
- 2.6.5. Kraujavimo iš blauzdos stabdymas:
- 2.6.6. prie kraujuojančios vietos prispauskite pirštus arba delną;
- 2.6.7. paguldykite, koją pakelkite;
- 2.6.8. ant žaizdos dėkite tvarstį, sutvarstykite, prispauskite ranka;
- 2.6.9. sužeistą koją sulenkite per kelį arba pakelkite;
- 2.6.10. jei kraujavimas nesustoja, dėkite spaudžiamąjį tvarstį;
- 2.6.11. jei kraujavimas vis tiek nesustoja naudokite timpą (po 1 val. timpą atleiskite 1-2 min., spausdami žaizdą). Imobilizuokite. Skubiai vežkite į gydymo įstaigą.

2.7. Kraujavimo iš šlaunies stabdymas:

- 2.7.1. prie kraujuojančios vietos prispauskite pirštus arba delną;
- 2.7.2. paguldykite, koją pakelkite;
- 2.7.3. ant žaizdos dėkite tvarstį, sutvarstykite, prispauskite ranka;
- 2.7.4. jei kraujavimas nesustoja, dėkite spaudžiamąjį tvarstį, spauskite ranka;
- 2.7.5. jei kraujavimas vis tiek nesustoja, naudokite timpą. Imobilizuokite. Skubiai vežkite į gydymo įstaigą.

III. PIRMOJI PAGALBA NUDEGUS

3.1. Nudegimai būna trijų laipsnių:

- 3.1.1. I – asis laipsnis, pažeidžiama paviršinis odos sluoksnis, būdingas odos paraudimas, deginimas, jaučiamas skausmas;
- 3.1.2. II – laipsnis, pažeidžiami gilesni odos sluoksniai, ant paraudusios odos atsiranda vandeningos pūslelės, būdingas stiprus skausmas;

3.1.3. III – laipsnis, pažeidžiami visi odos sluoksniai, gilesni audiniai, raumenys ir kaulai. Žaizdos apanglėjusios, neskausmingos.



3.2. Esant sunkiems nudegimams, reikia nenuimti nuo nukentėjusiojo drabužius ir avalynę, geriausiai būtų vėsinti kambario temperatūros vandeniu apie 20 min. Nudegusios odos negalima liesti rankomis, arba tepti kokiais nors tepalais, alyvomis, vazelinu arba tirpalais. Nudegintą paviršių reikia uždengti sterilia medžiaga arba švariu skudurėliu ir visa tai sutvirtinti tvarsčiu.

3.3. Apdegus akis elektros lauku, reikia dėti ant akių šaltus boro rūgšties tirpalo kompresus.

3.4. Nusideginus stipriomis (sieros, azoto, druskos) rūgštimis, tą vietą nedelsiant reikia 10 – 15 min. plauti vandens srove. Visais nudegimo atvejais nedelsiant skambinti greitajai medicinos pagalbai.

IV. PIRMOJI PAGALBA NUŠALUS

4.1. Trinti nušalusias vietas sniegu nerekomenduojama, nes esantys ledo gabaliukai žaloja nušalusią odą. Apgaubti nukentėjusįjį šiltu audiniu, duoti karštų skysčių arbatos ar kavos, pamažu atšildyti nušalusias kūno vietas.

4.2. Patalpoje nušalusią galūnę galima įmerkti į dubenį arba į kibirą, su normalios kambario temperatūros vandeniu. Palaipsniui vanduo keičiamas šiltesniu, keliant jo temperatūrą iki kūno temperatūros (37°C).

4.3. aprišti šilta medžiaga. Aprišta sušalusi ranka ar koja turi būti laikoma pakelta, tai palengvina skausmą ir apsaugo nuo komplikacijų. Kviesti greitąją medicinos pagalbą.

V. PIRMOJI PAGALBA LŪŽUS KAULUI, IŠNIRUS, SUSIMUŠUS IR PATEMPUS RAIŠČIUS

5.1. Lūžimų ir išnirimų atvejais pagrindinis pirmosios pagalbos uždavinys yra skaudamai galūnei užtikrinti ramią ir patogią padėtį. Kai yra lūžęs kaulas ir išniręs sąnarys, reikia nukentėjusia

5.2. kūno vietai suteikti patogiausią ir ramiausią padėtį, galūnė neturi judėti, nes taip bus jaučiamas mažesnis skausmas ir nepasidarys atviras lūžis.

- 5.3. Įlūžęs kaušas. Kai galva sužalota nukritus žmogui iš aukštai arba gavus smūgį į galvą, reikia ant galvos uždėti šaltą kompresą (butelį su šaltu vandeniu ar sniegu, šaltu vandeniu sumirkytą skudurėlį) ir skubiai kviešti greitąją medicinos pagalbą.
- 5.4. Lūžęs stuburas. Jeigu įtariama, kad lūžo stuburas (aštrus stuburo skausmas, nukentėjęs negali susilenkti ir pasisukti), tuomet reikia: atsargiai po nukentėjusiu pakišti lentą, jo nekeliant nuo žemės arba jį apverčiant kniūpsčią ir labai žiūrėti, kad keliant nesilenktų nukentėjusio liemuo, nes galima sužaloti nugaros smegenis.
- 5.5. Lūžęs rankos kaulas ir išniręs sąnarys. Požymiai - skausmas kaulo srityje, nenatūrali galūnės padėtis, galūnė lankstosi ten kur nėra sąnario (perlūžus kaului), sutinimas. Pirmoji pagalba;
- 5.6. pritvirtinti šinas. Jeigu jų nėra, reikia pribintuoti prie kūno ir parišti po kaklu. Jeigu išsukta ranka atstojusi nuo kūno, tai tarp rankos ir kūno reikia padėti ką nors minkšto (pav. rūbų vyturą). Ant sužalotos vietos reikia uždėti šaltą kompresą
- 5.7. Lūžę plaštakos kaulai, išsuktas riešas ir rankos pirštas. Kilus įtarimui, kad lūžo plaštakos kaulai ar išnirio sąnarys, plaštaką reikia pribintuoti prie plačios šinos. Šina turi būti ilga, prasidėti prie dilbio ir baigtis ties pirštų galais. Prieš bintuojant į delną reikia įdėti vatos arba marlės gniužulėlį, kad pribintuotosios rankos pirštai būtų šiek tiek sulenkti. Ant sužalotos vietos reikia uždėti šaltą kompresą.
- 5.8. Lūžusi ir išnirusi koja. Požymiai - skausmas kaulo srityje, sutinimas, nenatūrali forma ten, kur nėra sąnario (kai kaulas perlūžęs). Prie skaudamos vietos pritvirtinti šiną, lazdelę, lentelę ir, kad vienas to daikto galas siektų pažastį, o kitas - kulną., tuomet koja negalės judėti. Ant sužalotos vietos uždėti šaltą kompresą.
- 5.9. Lūžę šonkauliai. Požymiai - skausmas kvėpuojant, kosint, čiaudint ir judant. Reikia tvirtai subintuoti arba suveržti rankšluosčiu krūtinę, kai nukentėjęs iškvepia
- 5.10. Sumušimai. Jeigu aišku, kad yra sumušimas, o ne lūžimas ar išnirimas, tai ant sumuštos vietos reikia uždėti šaltą daiktą (sniego, ledo, šaltu vandeniu suvilgytą skudurėlį) ir tvirtai subintuoti. Kai oda nesužeista, nereikia sužeistos vietos tepti jodu, jos įtrinti ar dėti šilto kompreso - visa tai tik padidins skausmą. Susitrenkus pilvą, kai nukentėjęs netenka sąmonės, išblykšta ir suima stiprūs skausmai, reikia tuoj vežti nukentėjusį į ligoninę. Patempus kojų sausgysles - smarkiai skauda sąnarį ir jis tinsta, reikia uždėti šaltą kompresą ir tvirtai subintuoti. Koją laikyti ramiai padėtą
- 5.11. Trinti akių negalima.

5.12. Patempus raiščius, pakrypus pėdai ir kt., pirmoji pagalba bus: šaldymas, standus tvarstymas, ramybė.

VI. PIRMOJI PAGALBA IŠTIKUS ŠILUMOS ARBA SAULĖS SMŪGIUI IR APSINUODIJUS

6.1. Ištikus šilumos ir saulės smūgiui:

6.1.1. požymiai - staigus silpnumas, galvos svaigimas, netvirta eisena, traukuliai, ūžesys ausyse, sutrikęs regėjimas -visa tai gali reikšti, kad ištiko šilumos arba saulės smūgis. Pastebėjus šiuos požymius, nukentėjusį reikia tuojau pat išvesti į gryną orą, kur vėsiau, paguldyti. Ištikus

6.1.2. šilumos smūgiui, negalima dėti ant galvos šalto kompreso, nes ir taip jau yra susitraukusios kraujagyslės, ir mažai

kraujo patenka į galvos smegenis. Ištikus saulės smūgiui, atvirkščiai, kraujagyslės išsiplečia ir į galvos smegenis priplūsta kraujo, todėl šiuo atveju nukentėjusį

patartina apšlakstyti vandeniu. Nukentėjusiam nustojus kvėpuoti, būtina daryti dirbtinį kvėpavimą. Krūtinkaulis turi pasispausti 4-5 cm stuburo link arba trečdalį krūtinės lygio.

Atlikite 30 paspaudimų ir 2 kartus lėtai įpūskite į plaučius. Įputimai turi trukti apie 2 sek., (4 ciklai). Ir jų metu krūtinės ląsta turi pakilti.

6.1.3. Apsinuodijimas anglies monoksidu (nugaravimas smalkėmis). Apsinuodijimo požymiai yra tokie: skauda galva, susilpnėja širdies veikla ir kvėpavimas, nukentėjusysis netenka sąmonės, todėl jį reikia tuojau pat išnešti į gryną orą. Smarkiai nugaravus, reikia gauti pagalbę su deguonimi ir duoti jo kvėpuoti, priešingu atveju, nukentėjęs gali mirti. Jeigu nukentėjęs nebekvėpuoja, reikia daryti dirbtinį kvėpavimą tol, kol atvyks greitoji medicinos

pagalba.

VII. PIRMOJI PAGALBA APALPUS

7.1. Apalpti galima staiga susijaudinus, ilgai stovint tvankioje patalpoje, nuo skausmo, pamačius kraują ir kt.

7.2. Pirmoji pagalba. Nukentėjusįjį reikia išnešti į gryną orą, paguldyti taip, kad į smegenis pritekėtų daugiau kraujo. Drabužius atsegti, kad neveržtų kaklo ir krūtinės. Siekiant, kad apalpęs žmogus greičiau atsigautų, ploti per skruostus, veidą apšlakstyti šaltu vandeniu. Jei nukentėjusysis greitai neatgauna sąmonės, reikia nustatyti, ar nesutrikusi kvėpavimo funkcija ir daryti dirbtinį kvėpavimą kol atvyks greitoji medicinos pagalba.

VIII. PIRMOJI PAGALBA NUKENTĖJUSIAM NUO DUJŲ

- 8.1. Jei asmuo, esantis patalpoje, kurioje gali atsirasti nuodingų dujų, pasijus blogai arba atsiras apsinuodijimo dujomis požymiai (sujaudinta būklė, silpnumas, svaigulys, pykinimas ir kt.), reikia jį nedelsiant išnešti iš tos patalpos į gryną orą. Įeinant į dujomis apnuodytą patalpą, nukentėjusiam,
- 8.2. privalo uždėti deguonies arba žarninę dujokaukę. Šiais atvejais naudoti filtruojančias dujokaukes draudžiama.
- 8.3. Esant dujotiekio arba kabelių įrengimų šulinyje, prižiūrintys, kurie yra viršuje prie šulinio angos, privalo nedelsiant virvės pagalba pritvirtinti nukentėjusį prie apsauginio diržo, padėti nukentėjusiam išlipti arba atsargiai jį ištraukti.
- 8.4. Išnešus nukentėjusį iš apnuodytos patalpos, reikia nedelsiant atpalaiduoti ir atsegti jo drabužius, kurie varžo ir trukdo kvėpuoti.
- 8.5. Jei nukentėjusysis, išneštas iš dujomis apnuodytos zonos, atgauna sąmonę, reikia jį skubiai nugabenti pas gydytoją. Jeigu po to, kai nukentėjusysis buvo išneštas iš apnuodytos dujomis zonos, tebėra be sąmonės arba silpnai ir nelygiai kvėpuoja (silpnas pulsas ir pan.), reikia
- 8.6. nedelsiant pradėti dirbtinį kvėpavimą, kol atvyks greitoji medicinos pagalba. Jeigu pradėjo kvėpuoti, dirbtinį kvėpavimą reikia nutraukti.

IX. PIRMOJI PAGALBA IŠTIKUS MIOKARDO INFARKTUI

- 9.1. Infarktas yra lėtinės iššeminės širdies ligos pasekmė. Dėl susidariusių atesklerozinių plokštelių širdį maitinančiose arterijose kraujagyslių sienelės storėja ir kietėja. Didėjant plokštelėms pamažu siaurėja kraujagyslių sprindis. Esant įtampai plokštelė gali įplyšti ir tada ties ja susidaro kraujo krešulys – trombas, kuris iš dalies arba visiškai užkemša kraujagyslės sprindį. Staiga nutrūksta kraujotaka vienoje širdies arterijų. Dėl to dalis širdies raumens apmiršta. Įvyksta miokardo infarktas. Infarktas gali įvykti dėl emocinio arba fizinio perkrovimo arba dėl kitų veiksnių.
- 9.2. Pirmoji pagalba. Ligonį reikia nuraminti, paguldyti, o jeigu dūsta, pasodinti, atsegti rūbus, kad neveržtų kaklo, krūtinės, pilvo. Ligonį po liežuvio padėti kraujagysles plečiančiųjų vaistų (nitroglicerino). Jei ligonis vemia, galvą reikia pasukti į šoną, kad jis neužspringtų savo skrandžio turiniu.
- 9.3. Dėl ūminio miokardo infarkto gali sutrikti širdies ritmas ir prasidėti širdies skilvelių virpėjimas, ligonis gali netekti sąmonės ir staiga mirti. Staigus smūgis kumščiu į apatinę krūtinkaulio dalį gali atstatyti normalų širdies darbą.

X. PIRMOJI PAGALBA PATEKUS SVETIMKŪNIAMS (RAKŠTAMS)

- 0.1. Po oda arba po nagu patekusį svetimkūnį galima pašalinti tik tuo atveju, jei įsitikinama, kad tai bus padaryta lengvai ir visiškai. Esant mažiausiai kliūčiai, reikia kreiptis į medicinos įstaigą. Sužeidimo vietą reikia patepti joduotu tirpalu ir uždėti raištį.
- 10.2. Negalima šalinti be gydytojo svetimkūnių iš akių, gerklės ir stemplės.

XI. ATPALDAVIMAS NUO ELEKTROS SROVĖS

- 11.1. Prisilietus prie įtampą turinčių srovinių dalių, daugeliu atveju, prasideda savaiminis mėšlungiškasraumenų susitraukimas. Dėl to pirštai, jei nukentėjęs laiko laidą rankose, gali taip stipriai suspausti, kad bus neįmanoma išlaisvinti iš jo rankų. Jei nukentėjęs tebeliečia srovines dalis, tai pirmiausia reikia skubiai atpalaiduoti jį nuo elektros srovės. Reikia atminti, kad liesti srovės veikiamą žmogų, nenaudojant reikiamų atsargumo priemonių, pavojinga teikiančiojo pagalbą, gyvybei. Jis turi nedelsiant atjungti tą įrengimo dalį, kurią liečia nukentėjęs. Tačiau reikia atminti, kad:
- 11.1.1. jei nukentėjęs yra aukštai, įrenginį atjungus ir atpalaidavus nukentėjusį nuo elektros srovės, jis gali nukristi, tuo atveju imtis priemonių, užtikrinančių, kad nukentėjęs saugiai kristų
- 11.1.2. atjungiant įrenginį, kartu gali būti atjungtas ir elektros apšvietimas, todėl reikia užtikrinti apšvietimą iš kitų šaltinių.
- 11.1.3. jeigu įrenginio atjungti pakankamai negalima, reikia imtis priemonių atskirti nukentėjusį nuo srovinių dalių, kurias jis liečia.

XII. PIRMOSIOS PAGALBOS NUKENTĖJUSIAM NUO ELEKTROS SROVĖS PRIEMONĖS

- 12.1. Šios priemonės priklausys nuo nukentėjusiojo būklės, atpalaidavus jį nuo elektros srovės. Tokiai būklei nustatyti reikia nedelsiant imtis šių priemonių:
- 12.1.1. nukentėjusį paguldyti ant nugaros, ant kieto pagrindo;
- 12.1.2. patikrinti ar nukentėjęs kvėpuoja;
- 12.1.3. patikrinti ar yra pulsas;
- 12.1.4. nustatyti kokia yra akies lėlytės būklė (siaura ar plati), plati lėlytė rodo, kad žymiai pablogėjo kraujo tiekimas smegenims.
- 12.2. Visais atvejais kviesti skubiąją medicinos pagalbą.

- 2.3. Dirbtinį kvėpavimą reikia daryti, tuoj pat atpalaidavus nukentėjusį nuo srovės, kol atvyks greitoji medicinos pagalba. Krūtinkaulis turi pasispausti 4–5 cm stuburo link arba trečdalį krūtinės lygio. Atlikite 30 paspaudimų ir 2 kartus lėtai įpūskite į plaučius. Įputimai turi trukti apie 2 sek., (4 ciklai). Ir jų metu krūtinės ląsta turi pakilti.

XIII. NUKENTĖJUSIOJO PERNEŠIMAS IR PERVEŽIMAS

- 13.1. Perkeliant, pernešant ir pervežant nukentėjusį, nereikia jo trikdyti ir sukelti skausmą, reikia jį saugoti nuo kratymo, nelaikyti jo nepatogioje arba pavojingoje padėtyje, pernešti neštuvais. Imti ir dėti ant neštuvų, reikia iš sveikos pusės. Lūžimo atvejais, reikia, kad lūžimo vietą kas nors prilaikytų.
- 13.2. Pervežant sunkiai nukentėjusį, geriausia paguldyti jį ant neštuvų, paklojus po jais ką nors minkšto. Vežti atsargiai, nekratant
- 13.3. Dirbtinis kvėpavimas daromas tik tuo atveju, jei nukentėjęs nekvėpuoja arba kvėpuoja netaisyklingai, o taip pat, jei kvėpavimas pamažu blogėja.
- 13.4. Prieš pradėdant daryti dirbtinį kvėpavimą, reikia:
- 13.4.1. greitai, nesugaištant nė sekundės, atpalaiduoti nukentėjusiojo kvėpavimą varžančius drabužius;
- 13.4.2. pašalinti iš nukentėjusiojo burnos pašalinius daiktus;
- 13.4.3. jei burna stipriai sučiaupta, reikia ją išžioti, išstumiant apatinį žandikaulį.
- 13.5. Atliekant dirbtinį kvėpavimą, nukentėjusiojo galvą reikia atlošti atgal, padėjus vieną ranką po pakaušiu, o antrąją spausti nukentėjusiojo kaktą tol, kol smakras atsidurs vienoje linijoje su kaklu. Dirbtinio kvėpavimo vamzdelį nukreipti į kvėpavimo gerklę, nykščiais užspausti nukentėjusiojo nosį. Tuoj pat po to, teikiantysis pagalbą keletą kartų stipriai iškvepia į vamzdelį. Būtina sekti, kad įpučiamas oras patenka į nukentėjusiojo plaučius, o ne į pilvą – tai galima pastebėti iš to, jog neišsipučia krūtinės ląsta, o išsipučia pilvas. Jei oras patenka į pilvą, reikia paspaudus viršutinę pilvo dalį po diafragma, išleisti orą ir kvėpavimo vamzdelį įstatyti į reikiamą padėtį.
- 13.6. Jei nėra kvėpavimo įtaiso, teikiantysis pagalbą savo burną glaudžiai prispaudžia prie nukentėjusiojo veido, kad apimtų visą nukentėjusiojo burną. Tai galima daryti su marle, servetėle, nosine ir pan.
- 13.7. Esant neefektyviam širdies darbui (neapčiuopiamas pulsas), kartu su dirbtiniu kvėpavimu atliekamas išorinis širdies masažas.

XIV. PIRMOSIOS PAGALBOS PRIEMONĖS UŽSPRINGUS

14.1. Dalinis užspringimas

- 14.1.1. Užspringęs žmogus išlieka sąmoningas, gali kosėti ir kalbėti.

14.2. Veiksmai

14.2.1. Stebėkite užspringusį žmogų, nepalikite jo.

14.2.2. Kosulys – geriausias svetimkūnio pašalimo iš kvėpavimo takų būdas.

14.2.3. Netrankykite į tarpumentę – tai gali trukdyti veiksmingai kosėti.

14.2.4. Nedarykite Heimlichio stūmio: šių veiksmų metu išstumiamas oro likutis, kuris lieka iškvėpus, todėl šio oro likučio plaučiuose gali nepakakti veiksmingam Heimlichio stūmiui sukelti visiško užspringimo metu.

14.2.5. Užtrukus šiai būklei, kvieskite greitąją medicinos pagalbą.

14.3. Visiškas užspringimas

14.3.1. Jei kvėpavimo takai visiškai užkimšti, žmogus kalbėti negalės. Imtis veiksmų reikia tais atvejais, kai:

14.3.1.1. Žmogus rodo užspringimo ženklą – nykščiu ir rodomuoju pirštu apkabina kaklą.

14.3.1.2. Negali kalbėti paklaustas: „Ar galite kalbėti?“

14.3.1.3. Kosulys yra silpnas, neveiksmingas.

14.3.1.4. Kvėpuojant atsiranda švilpesys.

14.3.1.5. Kvėpavimo nepakankamumas sunkėja.

14.3.1.6. Žmogus pradeda mėlti.

14.3.1.7. Netenka sąmonės.

14.4. Veiksmai

14.4.1. Penkis kartus suduokite į tarpumentę.

14.4.2. Jei nukentėjęs vis tiek lieka užspringęs, atlikite penkis Heimlichio stūmius.

14.4.3. Šiuos veiksmus atlikite pakaitomis, kol žmogus atsprings arba neteks sąmonės.

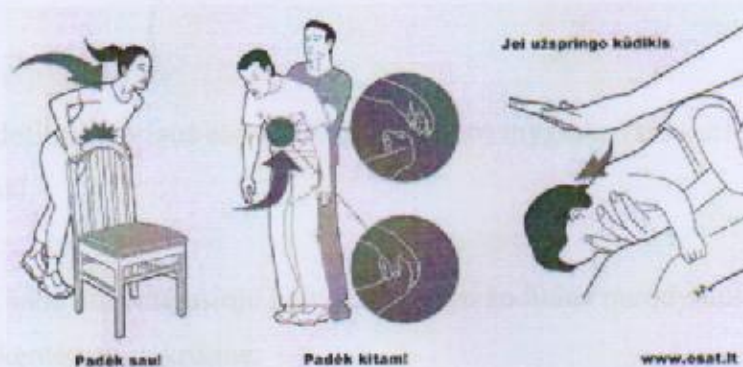
14.4.4. Žmogui netekus sąmonės, pradėkite pradinį gaivinimą: atlikite du įpūtimus ir trisdešimt krūtinės paspaudimų. Šiuos veiksmus kartokite, prieš įpūsdami pražiodykite nukentėjusį ir apžiūrėkite burnos ertmę. Jei joje pastebėsite svetimkūnį, atsargiai jį išimkite.

14.5. Specifiniai atvejai

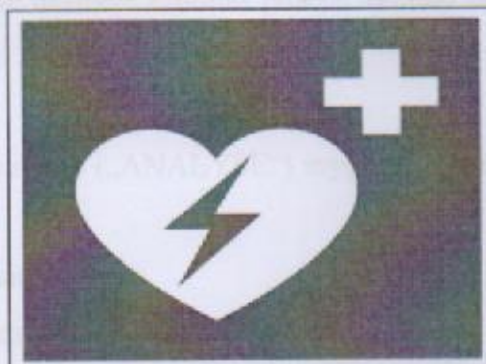
14.5.1. Tikriausiai daugeliui kyla klausimas: ką daryti, jei užspringau būdamas vienas? Kas padės atlikti visus išvardytus veiksmus? Arba jei pagalbą reikia suteikti nėsčiai moteriai ar kūdikiui – juk jie daug jautresni nei visi kiti? Tokiais atvejais vadovaukitės šiais patarimais.

14.6. Esate vienas

14.6.1. Heimlich'o stūmį atlikite patys: vienos rankos kumštį uždėkite ant šiam veiksmui skirtos vietos (pilvo srities vidurio linijos, virš bambos, iš karto žemiau krūtinkaulio pabaigos), tada kita ranka suimkite už savo kumščio ir staigiu judesiu spustelkite jį į viršų. Atsiremkite į šalia esantį stabilų objektą, pvz., kėdės atlošą, kriauklę, turėklą, ir visu kūnu spustelėkite į jį. Turėkite omenyje, kad daiktas, į kurį remsitės, turi būti neaštrus, nesmailas.



XV. PATARIMAI, KAIP NAUDOTI IŠORINĮ ŠIRDIES DEFIBRILIATORIŲ



15.1. Automatinis išorinis defibriliatorius (AID) – tai kompiuterinis prietaisas, kuris analizuoja širdies ritmą, atpažįsta sutrikimą ir išskiriamu elektros impulsu atkuria normalų širdies darbą. Aparatai įgarsinti kiekvienos šalies valstybine kalba, įjungus tereikia sekti nurodymus. Aparatas pats skiria būkles, reikia ar nereikia defibriliuoti – tai saugu! Defibriliuoti galima nuo 1 metų amžiaus, atitinkamai pasirinkus silpnesnį defibriliacijos režimą.

15.2. Defibriliacija, atlikta praėjus 3–5 minutėms po sąmonės praradimo, padidina išgyvenimo tikimybę 50–70 procentų. Panaudojus defibriliatorių sureguliuojamas širdies skilvelių virpėjimas ir pavojus gyvybei stipriai sumažėja.

15.3. Kas gali naudoti?

15.3.1. jį gali naudoti kiekvienas, tam nereikia medicininio išsilavinimo.

5.4. Kada panaudoti?

5.4.1. kada asmuo be sąmonės, nekvėpuoja.

5.5. Kaip naudoti?

15.5.1. skubiosios medicinos pagalbos (toliau – GMP) kvietimas;

15.5.2. paprašykite, kad aplinkiniai skubiai kviestų GMP – skambintų numeriu 112;

15.5.3. jei defibriliatorius prijungtas prie GMP, jį išėmus iš stendo automatiškai siunčiamas signalas medikams.

15.6. Įjungimas.

15.6.1. paspauskite ant defibriliatoriaus esantį žalią (įjungimo) mygtuką (kai kurie aparatai įsijungia patys juos atidarius).

15.7. Veiksmai.

15.7.1. padėkite aparatą šalia nukentėjusiojo galvos, sekite jo žodinius nurodymus;

15.7.2. apnuoginkite nukentėjusiojo krūtinę;

15.7.3. paimkite elektrodus, nuplėškite apsauginę juostelę, klijuokite ant sausos krūtinės ląstos, kaip parodyta paveikslukuose ant elektrodų.

15.7.4. pirmąjį elektrodą klijuokite dešinėje krūtinės pusėje, žemiau raktikaulio, o kitą – kairėje pusėje, į šoną nuo kairiojo spenelio.

15.8. Analizė.

15.8.1. paspauskite geltoną analizavimo („ANALYSE“) mygtuką. Jei aparatas automatinis, analizę pradės pats;

15.8.2. atsitraukite nuo nukentėjusiojo kūno;

15.8.3. defibriliatorius atliks širdies ritmo būklės analizę;

15.8.4. aparatas praneš, ar reikia defibriliuoti;

15.8.5. **Nereikia** – asmuo gaivinamas rankomis atliekant 30 krūtinkaulio paspaudimų ir 2 įpūtimus.

15.8.6. **Reikia** – aparatas praneš, kad reikalingas šokas.

15.9. Šokas.

15.9.1. atsitraukite nuo nukentėjusiojo kūno – niekas neturi jo liesti, kol aparatas kraunasi;

15.9.2. aparatui pranešus, garsiai įspėkite aplinkinius apie atsitraukimą ir spauskite raudoną šoko („SHOCK“) mygtuką.

15.9.3. vykdykite tolesnius defibriliatoriaus nurodymus.

15.10. **SVARBU – IR SĖKMINGO, IR NESĖKMINGO GAIVINIMO ATVEJAIŠ ELEKTRODAI PALIEKAMI, JUOS NUIMS ATVYKĘ GREITOSIOS PAGALBOS MEDIKAI!**

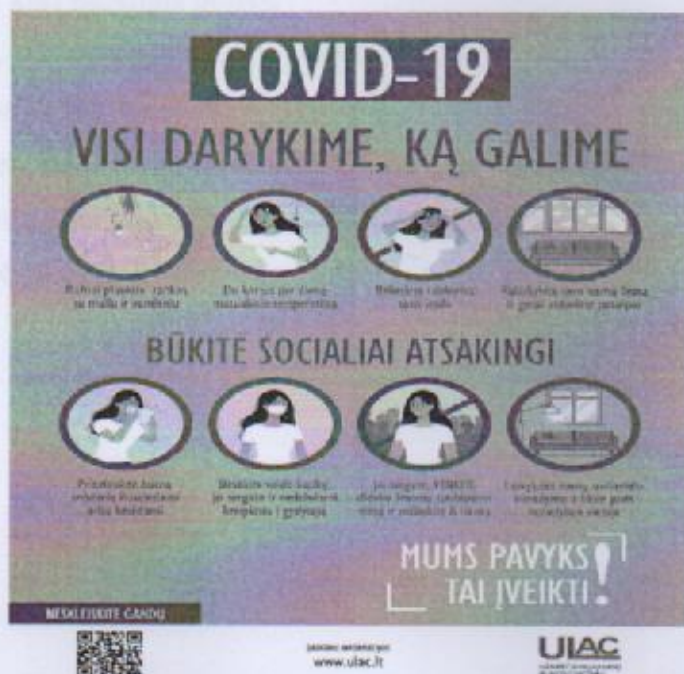
KAIP GALIMA UŽSIKRĖSTI COVID-2019?

Koronavirusai yra perduodami nuo žmogaus žmogui dažniausiai artimo sąlyčio su sergančiuoju koronavirusine infekcija metu, pavyzdžiui, namų ar darbo aplinkoje, gydymo įstaigoje. COVID-2019 taip pat gali būti perduodamas nuo žmogaus žmogui. Virusas plinta per orą kvėpavimo takų sekretų lašeliais, kuriuos žmonės išskiria į aplinką čiaudėdami, kosėdami ar iškvėpdami. Tokiu atveju tarp žmonių būtinas gana artimas kontaktas (manoma, kad ne didesnis nei 2 metrai). Teigiama, kad tai yra pagrindinis infekcijos plitimo būdas. Užsikrėsti įmanoma ir liečiant įvairius aplinkos daiktus, kurie yra užteršti COVID-19 (pavyzdžiui, sergantis nusičiaudėjo neužsidengęs ir lašeliai nusėdo ant stalo ar kitų paviršių). Sveikas asmuo palietęs tokį paviršių, o vėliau nešvariomis rankomis pasitrynęs akis ar pasikrapštes nosį gali užsikrėsti. Tačiau šiuo metu teigiama, kad tai įmanomas, bet nepagrindinis infekcijos plitimo būdas.

Inkubacinis laikotarpis (t. y. laikotarpis nuo užsikrėtimo iki simptomų atsiradimo) yra nuo 2 iki 14 dienų. Nors žmonės dažniausiai būna užkrečiami, kai pasireiškia simptomai, įtariama, kad kai kurie žmonės gali perduoti virusą dar iki simptomų atsiradimo.

Labiausiai užsikrėsti rizikuoja:

- sveikatos priežiūros darbuotojai, teikiantys medicinos pagalbą sergantiesiems COVID-19;
- šeimos nariai ir kiti asmenys, artimai bendraujantys su užsikrėtusiais ar sergančiais žmonėmis.
- Įtariama, kad infekcija yra pavojingesnė vyresnio amžiaus asmenims bei sergantiesiems lėtinėmis ligomis.



KAIP SAUGIAI DĖVĖTI VEIDO KAUKĘ?

Veido kaukių dėvėjimas yra viena iš infekcijos šaltinio kontrolės priemonių, kuri sumažina infekcijos plitimą visuomenėje, nes sumažina kvėpavimo takų lašelių išsiskyrimą iš užsikrėtusių asmenų, kurie dar neturi simptomų ar kurie yra besimptomiai infekcijos nešiotojai.

JEI DĖVITE MEDICININĘ KAUKĘ, KAIP TINKAMAI JĄ NAUDOTI: KĄ DARYTI?

- Prieš liesdami kaukę – nusiplaukite rankas.
- Patikrinkite ar kaukėje nėra skylių.
- Raskite priekinę kaukės pusę, kurioje yra metalo gabaliukas arba standus sulenkimas. Įsitikinkite, kad spalvota kaukės pusė yra išorėje.
- Metalinę dalį ar standų sulenkimą priglauskite prie nosies ir įsitikinkite, kad gerai prigludo.
- Kaukė privalo uždengti burną, nosį ir smakrą.
- Įsitikinkite, kad tarp kaukės ir veido nėra tarpų.
- Venkite kaukę liesti rankomis.
- Nusiimkite kaukę suėmę už galinių raištelių.
- Patraukite kaukę nuo veido ir laikykite toliau nuo savo aprangos.
- Nieko nelaukdami išmeskite panaudotą kaukę
- Nusiėmus kaukę – nusiplaukite rankas.

KO NEDARYTI?

- Nedėvėkite pažeistos ar drėgnos kaukės.
- Nedėvėkite kaukės, kuri nedengia nosies.
- Nedėvėkite kaukės, kuri nepriglunda prie veido.
- Nelieskite kaukės priekinės dalies.
- Nenusiimkite kaukės, kai kalbatės su kitais asmenimis ar darant kitus darbus.
- Nepalikite panaudotos kaukės, kur ją gali pasiekti kiti asmenys.
- Nenaudokite tos pačios kaukės pakartotinai.

KAIP SAUGIAI DĖVĖTI MEDICININĘ KAUKĘ?

Ką daryti? →

- 1. Paruošti veidrodį kambario ar lauko, kurioje yra tik vienas asmuo, švarioje ir gerai apšviestoje vietoje.
- 2. Įsitikinti, kad veidrodys švarus ir gerai dirkimas.
- 3. Nusiūvęs nosį, įvynioti suvyniotą pirštą į šoną ir įdėti į veidrodį.
- 4. Kaukę užsidėti, patikrinti, ar gerai sėdima.
- 5. Užklijuoti kaukę, kad būtų hermetiška.
- 6. Vykstant į vietą, kurioje bus dėvima kaukė, išsivalyti rankas.
- 7. Nusiūvęs nosį, įvynioti suvyniotą pirštą į šoną ir įdėti į veidrodį.
- 8. Kaukę užsidėti, patikrinti, ar gerai sėdima.
- 9. Užklijuoti kaukę, kad būtų hermetiška.

Ko nedaryti? →

- 1. Nusiūvęs nosį, bet neįdėjus į veidrodį.
- 2. Nusiūvęs nosį, bet neįdėjus į veidrodį.
- 3. Nusiūvęs nosį, bet neįdėjus į veidrodį.
- 4. Nusiūvęs nosį, bet neįdėjus į veidrodį.
- 5. Nusiūvęs nosį, bet neįdėjus į veidrodį.

Prisiminkite, kad vien tik kaukės dėvėjimas nepašalinąs plaučių viruso COVID-19. TAI, kas apsinkepinama virusu ir išsivagiuoja užsikimšusi, prisimenkite. Kad būtų saugu, turite dėvėti ir kitus naminių (bent 1 m.) atstumą ir kruopščiai plauti rankas, net kai dėvite kaukę.

UIAC
Užkrečiamųjų Infekcinių Agentų Centras
www.uiac.lt

World Health Organization

KAIP PLAUTI RANKAS?

Procedūros trukmė: 40 – 60 sek.

1. RANKŲ SUKLOJIMAS Viena ranka
2. Viena ranka, suvyniotą pirštą į šoną
3. SUKLOJIMAS Viena ranka
4. SUKLOJIMAS Viena ranka
5. SUKLOJIMAS Viena ranka
6. SUKLOJIMAS Viena ranka
7. SUKLOJIMAS Viena ranka
8. SUKLOJIMAS Viena ranka
9. SUKLOJIMAS Viena ranka
10. SUKLOJIMAS Viena ranka
11. SUKLOJIMAS Viena ranka
12. SUKLOJIMAS Viena ranka

UIAC
Užkrečiamųjų Infekcinių Agentų Centras
www.uiac.lt