

PATVIRTINTA
Klaipėdos „Saulėtekio“ progimnazijos
direktoriaus 2022 m. gegužės 30 d.
įsakymu Nr. V1-28

KLAIPĖDOS „SAULĖTEKIO“ PROGIMNAZIJOS
(Įstaigos kodas 190439674)

PIRMOSIOS MEDICININĖS PAGALBOS SUTEIKIMO INSTRUKCIJA NR.2

I SKYRIUS
BENDROJI DALIS

1. Svarbiausios sėkmės sąlygos, teikiant pirmąją pagalbą nukentėjusiems nelaimingų atsitikimų atvejais, yra teikiančio pagalbą asmens veiksmų greitumas ir teisingumas.
2. Bendrosios pirmosios pagalbos suteikimo taisyklės:
 - 2.1. išsiaiškinti nelaimingo atsitikimo situaciją ir nustatyti nukentėjusio būklę;
 - 2.2. prieš teikiant pirmąją pagalbą, įsitikinti kad tai yra saugu. Jei situacija pavojinga gyvybei, sveikatai (pravažiuojantis transportas, kritimo pavojus, griūvantys, krentantis daiktai, gaisras, nuodingos medžiagos, elektros srovė, nukentėjęs žmogus agresyvus, ar galite užsikrėsti pavojinga liga) teikti pirmąją pagalbą draudžiama. Imtis priemonių pavojingai situacijai pakeisti (gesinti gaisrą, išjungti elektros srovę, kvieisti pagalbą, naudoti apsaugos priemones ir t. t.);
 - 2.3. nenaudoti priemonių, kurios gali pabloginti nelaimingo atsitikimo situaciją (pvz. nejungti elektros prietaisų, nedegti degtukų, jei aplinkoje yra sprogiųjų dujų mišinio – gamtinių dujų, benzino garų ir t. t.);
 - 2.4. nebloginti nukentėjusio būklės (pvz. netraukti jo iš sudaužyto transporto, įtarus, kad lūžęs stuburas);
 - 2.5. išnešti nukentėjusį iš pavojingos aplinkos, nutraukti žalingą veiksnį;
 - 2.6. pirmąją pagalbą teikti kuo skubiau;
 - 2.7. jei nukentėjęs žmogus sužalotas keliose vietose ar keliais būdais, pirmąją pagalbą pradėti nuo to sužalojimo, kuris pavojingiausias gyvybei (pvz. stipraus kraujavimo stabdymas – gaivinimas – žaizdų tvarstymas – imobilizacija);
 - 2.8. esant reikalui, iškvieisti greitąją medicinos pagalbą – bendruoju pagalbos telefonu **112**.
3. Kiekvienas privalo mokėti greitai ir teisingai atpalaiduoti nukentėjusį nuo elektros srovės, daryti išorinį (netiesioginį) širdies masažą ir dirbtinį kvėpavimą, sustabdyti kraujavimą, perrišti žaizdą, ir nudegimus, pritvirtinti įtvarytą lūžimų atvejais, pernešti ir pervežti nukentėjusį.
4. Delsiant ir ilgai ruošiantis, nukentėjęs gali žūti.
5. Jei nukentėjęs nekvėpuoja ir neapčiuopiamas jo pulsas (1 pav.), reikia nedelsiant teikti jam pirmąją pagalbą, o ne laikyti mirusiu.



1 pav. Nukentėjusiojo būklės įvertinimas

6. Daryti išvadą, kad nukentėjęs yra miręs, gali tik gydytojas.
7. Gaivinimo rezultatai bus teigiami tik tada; jei nuo širdies sustojimo praėjo ne daugiau kaip 4 minutės, todėl pirmoji pagalba turi būti teikiama tuojau pat ir, jei tai įmanoma, nelaimės vietoje.
8. Visus dirbančiuosius įmonėje reikia periodiškai instrukuoti apie:

- 8.1. Pirmosios pagalbos teikimo būdus nukentėjusiems;
- 8.2. Praktiškai apmokyti, kaip atpalaiduoti nukentėjusį nuo elektros srovės;
- 8.3. Kaip daryti dirbtinį kvėpavimą;
- 8.4. Kaip daryti išorinį (netiesioginį) širdies masažą;
- 8.5. Šiuos užsiėmimus turi pravesti kompetentingi medicinos ir technikos bei inžinerijos darbuotojai.

9. Kad pirmoji pagalba būtų savalaikė ir efektyvi, personalo nuolatinio buvimo vietose turi būti pirmosios pagalbos rinkiniai.

10. Pirmosios pagalbos rinkiniai laikomi gerai matomose, atitinkamai paženklintose vietose.

11. Kad pirmoji pagalba būtų organizuota teisingai, reikia vykdyti šias sąlygas:

11.1. Progimnazijoje turi būti paskirti asmenys, atsakingi už pirmosios pagalbos priemonių papildymą ir būklę pirmosios pagalbos rinkiniuose;

11.2. turi būti organizuota griežta ir sistemingai vykdoma kontrolė.

12. Pirmosios pagalbos rinkinys turi turėti jame esančių priemonių aprašymą.

II SKYRIUS PIRMOSIOS PAGALBOS SUTEIKIMAS SUŽEISTAJAM

13. Teikti pirmąją pagalbą sužeistajam reikia švariomis, nuplautomis rankomis, pagal galimybę dezinfekavus jas.

14. Žaizdos negalima plauti vandeniu, barstyti milteliais ir tepti tepalais.

15. Negalima šluostyti nuo žaizdos smėlio, žemių ir pan. Reikia atsargiai pašalinti nešvarumus, esančius aplink žaizdą.

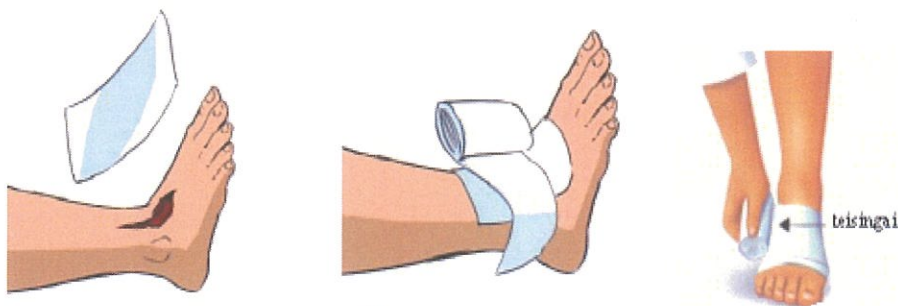
16. Jeigu iš žaizdos stipriai bėga kraujas, tai iš pradžių reikia sustabdyti kraujavimą.

17. Kad nešvarumai nepatektų į žaizdą, valyti reikia nuo žaizdos kraštų išorės link, nuvalytos odos plotelį, prieš perrišant žaizdą, reikia sutepti jodo tinktūra.

18. Iš žaizdos negalima šalinti kraujo krešulių, kad nesukeltų stipraus kraujavimo.

19. Perrišant žaizdą, negalima rankomis liesti tos raiščio dalies, kuri bus dedama ant pačios žaizdos.

20. Žaizdą aprišti steriliu tvarščiu. Juostinis tvarstis paprastai vyniojamas iš kairės į dešinę nuo plonesnės kūno dalies link storesnės taip, kad kiekviena tvarščio vija glaudžiai prispaustų pusę pirmosios pločio. Kad tvarstis nenusivyniotų ar nenusmuktų, tvarstymo pradžioje ir pabaigoje vyniojama po kelias tvirtinamąsias vijas. (2 pav.)



2 pav. Žaizdos tvarstymas

21. Kai nėra steriliaus tvarščio, paviršinę žaizdą galima aprišti švaria išlyginta nosine arba išlygintu bet kokios medžiagos gabalu.

22. Įdrėskimai apiplaunami žaizdų dezinfekavimo tirpalu ir aprišami.

23. Esant bet kokiai giliai žaizdai, būtina kvalifikuota chirurginė pagalba.

III SKYRIUS

KRAUJAVIMAS

24. Kraujavimas būna (3 pav.):

24.1. kapiliarinis – iš paviršinių žaizdų kraujas teka lašais;

24.2. veninis – iš žaizdos kraujas teka lėtai, palyginti gausiai, o iš gilesnių žaizdų (pjautinių, durtinių) nenutrūkstamai plūsta tamsiai raudonas kraujas;

24.3. arterinis – pavojingiausias iš visų kraujavimų. Iš žaizdos pulsuojančia srove veržiasi skaičiai raudonas kraujas.



a) Arterinis b) Veninis c) Kapiliarinis

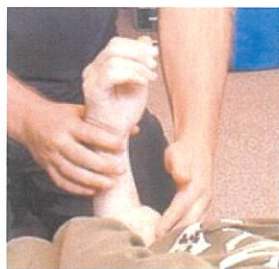
3 pav. Kraujavimo rūšys

25. Norint sustabdyti kraujavimą, reikia:

25.1. pakelti kraujuojančią galūnę (4 pav.);

25.2. kraujuojančią žaizdą uždengti gniutulu, padarytu iš tvarstomosios medžiagos, ir žaizdos neliečiant pirštais, prispausti iš viršaus; tokioje padėtyje laikyti 3–4 min. (5 pav.);

25.3. nustojus kraujuoti, ant pirminės tvarstomosios medžiagos reikia uždėti dar vieną pagalvėlę ir sužeistą vietą tvarstyti truputį paveržiant (6 pav.);



4 pav. Kraujavimo stabdymas



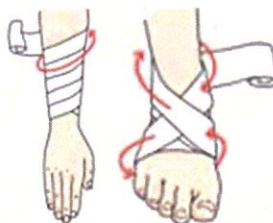
5 pav. Kraujuojančios žaizdos tvarstymas



6 pav. Žaizdos tvarstymas

25.4. stebėti, kad nesutriktų pažeistos galūnės kraujo apytaka;

25.5. Tvarstyti ranką ar koją reikia iš apačios į viršų, t. y. nuo pirštų kūno link (7 pav.).



7 pav. Rankos ir kojos tvarstymas

26. Kraujavimas iš vidaus organų yra labai pavojingas gyvybei. Vidinio kraujavimo požymiai:

26.1. ryškus veido išbalimas;

26.2. silpnumas;

26.3. dažnas pulsas;

26.4. dusulys;

26.5. galvos svaigimas;

26.6. troškulys;

26.7. sąmonės netekimas.

27. Vidinio kraujavimo atvejais reikia:

27.1. skubiai kviesiti gydytoją;

27.2. nukentėjusiajam suteikti visišką ramybę;

27.3. neduoti nukentėjusiam gerti;

27.4. traumos vietoje uždėti pūslę su ledu ar šaltu vandeniu.

28. Greitai sustabdyti kraujavimą galima prispaudus pirštais kraujuojančią kraujagyslę prie atitinkamo kaulo aukščiau žaizdos. Spausti reikia gana stipriai:

28.1. **apatinės veido dalies** – prispaudžiant žandikaulio arteriją prie apatinio žandikaulio krašto (8 pav.);

28.2. **smilkinio ir kaktos** – vietinis prispaudimas, sterilus spaudžiamasis tvarstis, jo prispaudimas ranka (9 pav.);

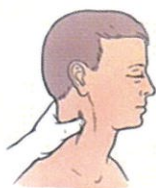
28.3. **pažasties ir peties** (arti peties sąnario) – prispaudžiant po raktikauliu esančią arteriją prie kaulo, duobutėje virš raktikaulio (10 pav.);

28.4. **dilbio** – prispaudžiant peties arteriją peties viduryje iš vidinės pusės (11 pav.);

28.5. **plaštakos ir pirštų** – prispaudžiant dvi arterijas apatiniame dilbio trečdalyje prie plaštakos (12 pav.);

28.6. **blauzdos** – prispaudžiant šlaunies arteriją prie dubens kaulų (13 pav.);

28.7. **pėdos** – prispaudžiant arteriją, einančią per pėdos nugarėlę (14 pav.).



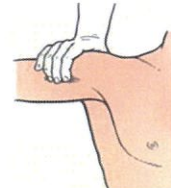
8 pav.



9 pav.



10 pav.



11 pav.



12 pav.



13 pav.



14 pav.

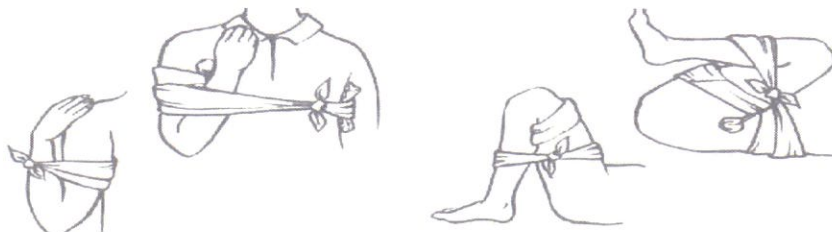
29. Jei nėra galūnės kaulų lūžimų, kraujavimą galima sustabdyti sulenkiant galūnę per sąnarį (15 pav.):

29.1. paraitoti kelnes arba rankovę;

29.2. iš bet kokios medžiagos padarius gniužulą įdėti jį į duobutę, kuri susidaro sulenkus sąnarį, esantį aukščiau sužeistos vietos;

29.3. kiek galima smarkiau sulenkti sąnarį, esantį virš gniužulo;

29.4. ranką ar koją tokioje padėtyje surišti arba priišti prie nukentėjusio liemens.



15 pav. Kraujavimo sustabdymas sulenkiant galūnę per sąnarį

30. Kai sulenkti galūnės per sąnarį negalima ar žaizda ne galūnėje, reikia uždėti spaudžiamąjį tvarstį.

31. Kraujui tekant iš nosies, reikia:

31.1. nukentėjusįjį pasodinti, o galvą šiek tiek palenkti į priekį;

31.2. virš ir ant nosies uždėti šaltą kompresą;

31.3. į nosį įkišti gabaliuką vatos arba marlės ir pirštais suspausti šnerves.

32. Jei kraujas teka iš burnos ar vemiant krauju, nukentėjusį žmogų paguldyti ant šono ir skubiai iškviešti gydytoją.

IV SKYRIUS PIRMOJI PAGALBA NUDEGUS

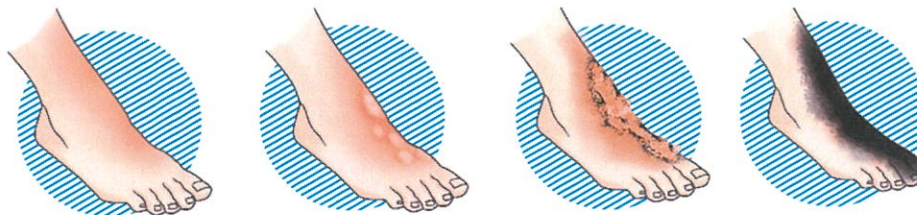
33. Nudegimai būna (16 pav.):

33.1. terminiai – dėl ugnies, garų, karštų daiktų ir medžiagų poveikio;

33.2. cheminiai – dėl rūgščių ir šarmų poveikio;

33.3. elektriniai – dėl elektros srovės ir elektros lanko poveikio.

34. Nudegimai būna keturių laipsnių:



1 laipsnis

2 laipsnis

3 laipsnis

4 laipsnis

16. pav. Nudegimų laipsniai

34.1. pirmasis – odos paraudimas ir patinimas;

34.2. antrasis – pūslių susidarymas;

34.3. trečiasis – paviršinių ir gilesnių odos sluoksnių apmirimas;

34.4. ketvirtasis – odos suanglėjimas, raumenų, sausgyslių ir kaulų pakenkimai.

35. Terminiai ir elektriniai nudegimai:

35.1. užsidegus nukentėjusiojo rūbams, reikia greitai ant jo užmesti paltą ar kitą standų audinį arba užgesinti liepsną vandeniu;

34.2. užgesinti liepsną vandeniu;

35.3. negalima bėgti degant rūbams;

35.4. teikiant pagalbą, negalima nukentėjusio odos liesti rankomis, tepti tepalais, alyvomis, vazelinu, barstyti geriamąja soda, krakmolu ir pan.;

35.5. negalima prapjauti pūslės, šalinti prilipusios prie nudegusios vietos mastikos, kanifolijos ar kitokių smalingų medžiagų;

35.6. jeigu yra galimybė atvėsinti nuplikytą odos plotą šaltu vandeniu, reikia kiek galima skubiau tai padaryti. Nuplikytą odą užtenka šaldyti apie 5 minutes iškart po nelaimės;

35.7. jei nudegimas yra I ar II laipsnio ir apima nedidelį plotą, pakenktą vietą reikia aprišti sterilia medžiaga;

35.8. nuo apdegusios vietos negalima plėsti drabužių ar avalynės – juos reikia atsargiai perkirpti ir nuimti;

35.9. jei nuimti drabužių neįmanoma, ant jų reikia uždėti sterilų tvarstį ir skubiai gabenti į gydymo įstaigą;

35.10. esant gausiems nudegimams, nukentėjusį, jo neišrengiant, reikia suvynioti į švarią paklodę ar kitą audinį, šiltai apkloti, pagirdyti šilta arbata ir suteikti visišką ramybę, kol atvyks gydytojas;

35.11. esant pirmiems šoko požymiams (stiprus išbalimas, paviršutiniškas kvėpavimas, vos apčiuopiamas pulsas), reikia nuraminti nukentėjusį, žmogų paguldyti taip, kad gyvybiškai svarbūs organai (galvos smegenys, širdis ir kt.) būtų pakankamai aprūpinami krauju: paguldyti ant nugaros, nuleisti galvą, pakelti kojas aukščiau širdies lygio;

35.12. apdegusį veidą reikia uždengti sterilios marlės skarele;

35.13. apdegus akis, reikia dėti ant akių šaltus pavilgus ir nedelsiant gauti nukentėjusį pas gydytoją.

36. Cheminiai nudegimai:

36.1. norint kuo greičiau sumažinti cheminės medžiagos koncentraciją ir veikimo laiką, reikia nudegintą vietą 15–20 min. plauti greitai tekančio šalto vandens srove iš čiaupo arba kibiro;

36.2. kai rūgščių ar šarmų patenka ant odos per rūbus, juos reikia nuplauti vandeniu nuo rūbų, o paskui atsargiai perkirpus nuvilkti nuo nukentėjusiojo;

36.3. jei ant kūno siera rūgštis ar šarmai patenka sausu pavidalu, juos reikia šalinti sausa vata ar gabalėliu medžiagos, po to stropiai vandeniu nuplauti pakenktas odos vietas;

36.4. tolesnė pagalba tokia pati, kaip ir terminių nudegimų atvejais;

36.5. rūgščiai patekus į burną ar akis tirpalo, garų ar dujų pavidalu, skubiai reikia akis ir burną praplauti dideliu vandens kiekiu ir kuo skubiau iškviesti gydytoją ar kreiptis į gydymo įstaigą;

36.6. jei rūgščių ar šarmų patenka į stemplę, reikia skubiai iškviesti gydytoją;

36.7. kol gydytojas atvyks, nukentėjusį reikia paguldyti, šiltai apkloti, ant pilvo uždėti šaltą daiktą (skausmui sumažinti), iš burnos šalinti seiles ir gleives;

36.8. nukentėjusiajam pradėjus dusti, reikia daryti dirbtinį kvėpavimą „iš burnos į nosį“ būdu, nes burnos gleivinė nudeginta;

36.9. plauti skrandžio, dirbtinai sukelti vėmimą, negalima;

36.10. jei nukentėjęs vemia pats, reikia duoti išgerti ne daugiau kaip tris stiklines vandens;

36.11. suteikus pirmąją pagalbą, nukentėjusį reikia skubiai gauti į gydymo įstaigą.

V SKYRIUS GAIVINIMO BŪDAI

37. Prieš pradėdamas gaivinimą, gaivintojas turi labai greitai įvertinti situaciją ir galimus pavojus: transporto judėjimą, krintančias nuolaužas, sklindančius dūmus, ugnį, dujas ir kt., ir imtis visų įmanomų atsargumo priemonių.

38. Labai svarbus pirmosios pagalbos veiksmų nuoseklumas. Jų sekai atsiminti naudojama formulė **P–P–P (Patikrink, Paskambink, Padėk)**.

39. Patikrinamas asmens sąmoningumas atsargiai jį pajudinant ir paklausiant „kaip jaučiatės?“.



16. pav. Pirmosios pagalbos veiksmų nuoseklumas

40. Jeigu žmogus atsako ar sujuda, jo padėties keisti nereikia (jei negresia pavojus, pavyzdžiui, dėl automobilių judėjimo, krintančių nuolaužų, toksiškų dūmų ir dujų); įvertinama jo būklė, jei reikia, kviečiama pagalba ir asmuo nuolat stebimas.

41. Jeigu žmogus neatsako (nesąmoningas), kviečiama pagalba.

42. **Patikrinama, ar laisvi kvėpavimo takai:** pastumiamas žemyn apatinis žandikaulis, pražiodinamas nukentėjusysis ir pažiūrima, ar nėra svetimkūnių, dantų protezų, gleivių. Jei yra, įkišamas rodomasis pirštas į burną ir kablo formos judesiu jie pašalinami.

43. **Nustatoma, ar žmogus kvėpuoja:** atveriami kvėpavimo takai, stebima, ar juda krūtinės ląsta, klausoma, ar girdėti kvėpavimas ir (ar) jaučiamas oro judėjimas skruostu (akies kampu). Tai turi trukti ne ilgiau kaip 10 sekundžių.

44. **Yra du pagrindiniai kvėpavimo takų atvėrimo būdai:**

44.1. galvos atlošimas/smakro pakėlimas. Galvos atlošimas netaikomas įtariant kaklo ar stuburo traumą;

44.2. žandikaulio patraukimas taikomas įtariant kaklo stuburo traumą arba kai pirmasis metodas yra neefektyvus.

45. Jeigu žmogus kvėpuoja ir yra nesąmoningas, jį reikia paguldyti ant šono ir nuolat stebėti. Įtarus stuburo traumą, to daryti negalima. Būtina stebėti kvėpavimą ir laukti, kol atvyks greitoji medicinos pagalba.

46. Labai svarbu **kuo skubiau kviesti pagalbą.**

47. Kai gaivintojas yra vienas, **kviečiant pagalbą gaivinimas gali būti sustabdytas ne ilgiau kaip 2 minutėms.**

48. Esant daugiau nei vienam gaivintojui, **vienas iš jų pradeda gaivinimą, kitas – kviečia pagalbą.**

49. Jeigu žmogus nekvėpuoja, pradėti taikyti gaivinimo metodiką daryti krūtinės ląstos paspaudimus ir įpūtimus (18 pav.):

49.1. nukentėjusį paguldyti aukštiekninką ant kieto pagrindo, atsiklaupti šalia jo ant kelių;

49.2. atlaisvinti drabužius, rasti krūtinkaulį;

49.3. ant krūtinkaulio vidurio dėti rankas – rankos per alkūnę turi būti ištiesios, rankų delnai atversti 90° kampu, kad būtų siaura prispaudžianti plokštuma; gaivintojo pečių juosta turi būti vienoje vertikaloje plokštumoje su gaivinamojo krūtinkauliu;



18 pav. Krūtinės ląstos paspaudimai

49.4. **30 kartų spausti vidutinio stiprumo judesiais.** Paspaudimų greitis – mažiausiai apie 100 kartų per minutę, bet ne daugiau kaip 120 kartų per minutę (daugiau kaip vienas paspaudimas per sekundę); paspaudimų gylis – ne mažiau kaip 5 cm, bet ne daugiau kaip 6 cm.;

49.5. Dirbtinis kvėpavimas atliekant burna į burną ar burna į nosį: atlošti galvą, išvalyti burną. Įpūsti 2 kartus per 5 sekundes. Po vidutinio įkvėpimo pūsti tolygiai (nepūsti staigiai, daug, nes oras gali patekti į skrandį, o grįžęs skrandžio turinys į plaučius). Pučiant pro burną, užspausti nosį, o pučiant pro nosį užčiaupti burną, pakeliant apatinį žandikaulį ir užspaudžiant lūpas. Kitą kartą pūsti tik išėjus orui iš gaivinamojo plaučių (19 pav.).



19 pav. Dirbtinis kvėpimas

50. Periodiškai tikrinti, ar nukentėjusysis pradėjo kvėpuoti.

51. Gaivinti, kol atvyks medikai arba pats nukentėjusysis pradės kvėpuoti.

52. Jei gaivintojas dėl kokių nors priežasčių negali atlikti dirbtinio kvėpavimo, turi daryti tik krūtinės ląstos paspaudimus.

53. Esant skilvelių virpėjimui, skilvelių plazdėjimui ar skilvelinei tachikardijai (nėra pulso), atliekama defibriliacija (elektrošokas).

54. Visi modernūs defibriliatoriai sukonstruoti taip, kad įjungus aparatas pats pasako, ką reikia daryti.

55. Ant defibriliatoriaus dėžės surašyti ir pirmieji gaivinimo veiksmai, kuriuos turi atlikti pagalbą teikiantis žmogus.

56. Jeigu žmogus pradeda pats kvėpuoti, bet lieka be sąmonės, jį paguldyti ant šono ir nuolat stebėti jo būklę. Kvėpavimui išnykus, žmogų tuoj pat versti ant nugaros ir pradėti gaivinti.

57. Užspringusiojo gaivinimas:

57.1. viršutinių kvėpavimo takų obstrukciją gali sukelti svetimkūnis. Dažniausiai tai atsitinka valgant. Svetimkūnis gali sukelti dalinę arba visišką kvėpavimo takų obstrukciją;

57.2. esant daliai kvėpavimo takų obstrukcijai, jei žmogus yra sąmoningas ir gali smarkiai kosėti, prašoma, kad jis pats kosėtų ir kvėpuotų. Gaivintojas neturi trukdyti pacientui pačiam pašalinti svetimkūnį iš kvėpavimo takų, tačiau lieka prie jo ir jį stebi. Jeigu tokiu būdu svetimkūnis nepašalinamas, reikia kviesti greitąją medicinos pagalbą;

57.3. esant visiškai kvėpavimo takų obstrukcijai, žmogus negali kvėpuoti, kalbėti ar kosėti ir dažniausiai plaštaka laiko apglėbęs kaklą. Reikėtų paklausti, ar jis užspringo. Jei yra visiška kvėpavimo takų obstrukcija, žmogus greitai praras sąmonę. Jei nesuteiksime pagalbos tuoj pat, žmogus mirs;

57.4. **veiksmai:** penkis kartus suduoti į tarpumentę. Jei nukentėjęs vis tiek lieka užspringęs, atlikti penkis Heimlich'o stūmimus (20 pav.): užspringusįjį apglėbti iš nugaros (jei ligonis gulį, atsitūpti virš jo), vienos rankos kumštį uždėti žemiau jo krūtinkaulio (tarp šonkaulių lanko apačios ir bambos), kita ranka sugriebti kumštį. Tada greitai, stipriai judesius spustelėti į save ir į viršų. Besiverždama plaučiuose susidariusi oro srovė gali atverti kvėpavimo takus. **Šiuos veiksmus atlikite pakaitomis, kol žmogus atsprings arba neteks sąmonės;**



20 pav. Heimlich'o stūmimai

57.5 jeigu užspringęs asmuo yra nesąmoningas, reikia atverti kvėpavimo takus, pražiodyti. Jeigu burnoje matomas svetimkūnis, jį pašalinti ir, jei reikia, pradėti kraujotakos ir kvėpavimo atstatymą.

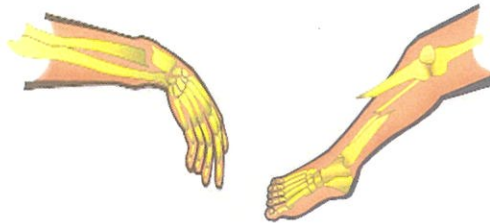
VI SKYRIUS RAIŠČIŲ PATEMPIMAS IR IŠNIRIMAS

58. Patempti raiščiai, išniręs sąnarys imobilizuojami ir standžiai apvyniojami tvarsčiu, kad nejudėtų. Jei pažeista kūno dalis judės, dėl stipraus skausmo nukentėjusįjį gali ištikti šokas.

59. Nukentėjusįjį reikia paguldyti ir ant sužeistos vietos uždėti pūslę su ledu ar šaltu vandeniu.

VII SKYRIUS KAULŲ LŪŽIAI

60. Kaulų lūžiai būna uždari ir atviri (21 pav.).



21 pav. Uždaras Atviras

61. Uždaras lūžis – kai kaulo lūžgaliai nepažeidžia aplinkinių audinių. Atviras kaulo lūžis praduria (pažeidžia) odą, todėl pirmiausia lūžis tvarestomas kaip žaizda.

62. Drabužiai, kurie trukdo suteikti pagalbą, nuvelkami ir, jei reikia, perkerpami; nuaunama avalynė.

63. Svarbiausia imobilizuoti pažeistą vietą taip (fiksuoti lūžusius kaulus), kad nejudėtų lūžgaliai. Tam dedami įtvarai. Geriausiai tinka specialūs metaliniai (vieliniai) įtvarai. Kai įvykio vietoje nėra specialių įtvarų, naudojami bet kokie parankiniai daiktai: lentelės, faneros gabalai, lazdelės, kartono plokštės, metalinės sijos ir kt.

64. Dedant įtvarus, reikia nespauti ir nesužeisti minkštų audinių, todėl įtvarai apvyniojami marle arba kita plona medžiaga, prieš tai padėjus vatos, vilnos, šieno, samanų (22 pav.).

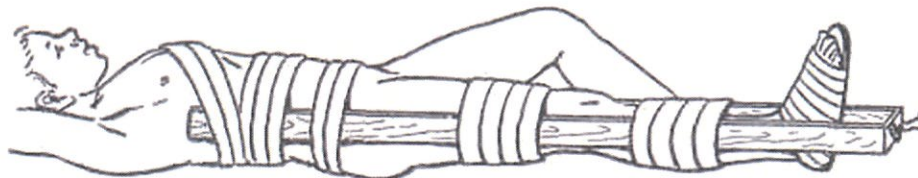


22 pav. Kaulo lūžio imobilizacija

65. Įtvarai dedami iš išorinės ir iš vidinės pusės. Jie turi apimti abu sąnarius, tarp kurių yra lūžęs kaulas. Įtvarai tvirtinami marliniais tvarsčiais, vyniojant juos nuo galūnės apačios į viršų. Jei nėra tvarsčių, galima naudoti diržą arba virvę.

66. Dedant įtvarą, negalima tampyti pažeistos galūnės, mėginti atstatyti deformuotą vietą.

67. **Šlaunikaulio lūžis ir kelio kaulo lūžis per sąnarį** (23 pav.):



23 pav. Įtvaro dėjimas esant šlaunikaulio lūžiui ir kelio kaulo lūžiui per sąnarį

67.1. įtvarą reikia dėti ant visos kojos ir pėdos;

67.2. šiuo atveju geriausiai tinka mediniai įtvarai, kurių vienas dedamas prie kojos išorinės pusės;

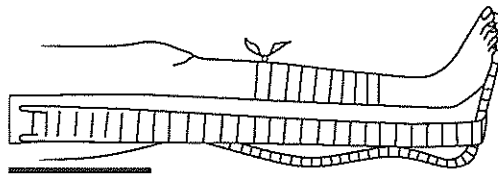
67.3. nuo kulno iki pažasties, kitas – prie kojos vidinės pusės nuo kulno iki kirkšnies;

67.4. įtvarai tarpusavyje surišami;

67.5. neturint specialių įtvarų, lūžęs šlaunikaulis įtveriamas trimis ilgais parankiniais įtvarais;

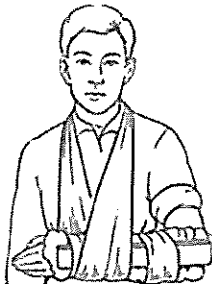
67.6. nugaros ir abiejų kojos šonų, fiksuojant klubo, kelio ir čiurnos sąnarius.

68. Blauzdos kaulo lūžis: įtvaras dedamas nuo pirštų galų iki viršutinio šlaunies trečdalis iš abiejų pusių fiksuojant kelio ir čiurnos sąnarius (24 pav.).



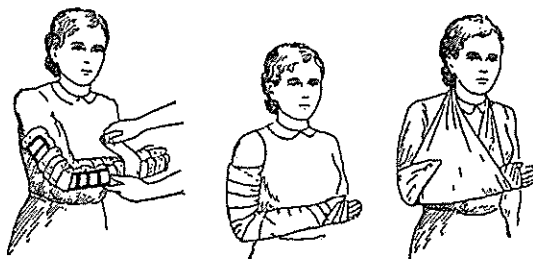
24 pav. Įtvaro dėjimas esant blauzdos kaulo lūžiui

69. Rankos kaulo lūžis: ranka fiksuojama sulenкта per alkūnės sąnarį stačiu kampu. Įtvaras dedamas nuo pirštų galų iki alkūnės (25 pav.).



25 pav. Įtvaro dėjimas esant rankos kaulų lūžiui

70. Žasto kaulo lūžis ir raktikaulio lūžis (26 pav.):

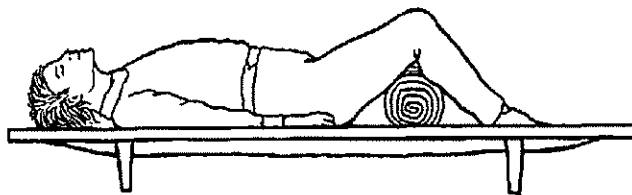


70 pav. Įtvaro dėjimas esant žasto kaulo lūžiui ir raktikaulio lūžiui

70.1. Įtvaras turi fiksuoti peties, alkūnės ir riešo sąnarius. Neturint tinkamų įtvarų, galima ranką sulenkti stačiu kampu per alkūnės sąnarį, parišti ant kaklo skarele, diržu ar, užlenkus švarko kampa, prisegti;

70.2. po to plačiu tvarsčiu ir rankšluosčiu pritvirtinti ją prie krūtinės.

71. Dubens kaulo lūžis (27 pav.).



27 pav. Esant dubens kaulo lūžiui

71.1. lūžus dubens kaului, nukentėjusiajam dubens sritis standžiai subintuojama;

71.2. prilaikomas ne mažiau kaip trijų žmonių (vienas iš jų prilaiko dubenį) nukentėjusysis guldomas ant lentos arba tiesiai ant neštuvų sulenktomis kojomis po keliais padedant ritinėlių.

72. Visais atvejais galimo lūžio vietoje dedamas šaltas kompresas, pūslė su ledu ar šaltu vandeniu.

73. Stengtis malšinti skausmą ir kuo greičiau kreiptis į gydymo įstaigą.

VIII SKYRIUS SAULĖS SMŪGIS. ŠILUMOS SMŪGIS. PERKAITIMAS

74. Saulės smūgį sukelia saulės spinduliai, šilumos smūgį žmonės gauna dirbantys perpildytose, karštose, blogai vėdinamose patalpose.

75. Nukentėjęs nuo saulės smūgio žmogus būna jautrus šviesai, skundžiasi patamsėjimu akyse, pilvo skausmu, vėliau jis pradeda viduriuoti. Labai sunkiais atvejais prasideda traukuliai, žmogus vemia, sunerimsta, o dažnai netenka ir sąmonės.

76. Gavusiam šilumos smūgį šie simptomai ryškėja greičiau. Dažnai be ryškesnių išankstinių simptomų nukentėjęs žmogus netenka sąmonės.

77. Nukentėjusįjį reikia paguldyti pavėsyje arba šaltoje patalpoje, atsagstyti sagas ir atidengti krūtinę. Ant galvos, kaklo ir krūtinės dėti šaltus kompresus, vėdinti (vėduokle, ventiliatoriumi). Nardinti viso kūno į šaltą vandenį negalima.

78. Jeigu nukentėjęs žmogus nepraradęs sąmonės, jam reikia duoti gerti šalto gėrimo, geriausiai mineralinio vandens.

79. Negalima duoti alkoholinių gėrimų.

80. Visais atvejais kuo greičiau iškviesti gydytoją.

IX SKYRIUS NUŠALIMAS IR BENDRAS NUŠALIMAS

81. Nušalimas labiausiai priklauso nuo oro temperatūros.

82. Drėgnu ir vėjuotu oru nušalama greičiau. Nuo šalčio susiaurėja kraujagyslės, dėl to tam tikra kūno dalis gauna nepakankamai kraujo, oda pabąla.

83. Jeigu laiku nesuteikiama pirmoji pagalba, audiniai apmiršta.

84. Skiriami keturi nušalimo laipsniai (28 pav.).



28 pav. Nušalimo laipsniai

84.1. pirmasis – odos pabalimas; atšildžius lieka rausva dėmė;

84.2. antrasis – pūslių susidarymas;

84.3. trečiasis – nušalusi vieta pamėlusi, oda nepaslanki; atšildžius atsiranda kraujingų žaizdų;

84.4. ketvirtasis – nušalusios kūno dalys, audiniai apmiršta.

85. Svarbiausias pirmosios pagalbos tikslas – kuo greičiau atstatyti kraujotaką.

86. Sušalęs žmogus nešamas į kambario temperatūros patalpą, sušildomas jį užklojant.

87. Šildyti nušalusias vietas delnais (jei nėra kitų galimybių).

88. Jei nušalo galūnės, nepamiršti nuimti žiedų ar kitų papuošalų (atšylant galūnės gali tinti).

89. Jeigu nušalimas yra pirmojo laipsnio, atšalusias kūno dalis reikia palaikyti kambario temperatūros vandenyje.

90. Nukentėjusiajam su antrojo arba trečiojo laipsnio nušalimu, pirmoji pagalba teikiama vidutiniškai šiltoje patalpoje.

91. Nušalusios kūno vietos uždengiamos steriliu tvarsčiu ir sutvarstomos.

92. Sutvarstytos kūno dalys susukamos į minkštą storą audinį (antklodę, megztinį).

93. Jei nukentėjęs asmuo sąmoningas, duoti jam gerti drungno ar šilto gėrimo. Negalima duoti gerti karštų gėrimų.

94. Po to suvynioti į šiltą antklodę ir kuo greičiau nuvežti į gydymo įstaigą.

95. Ketvirtojo laipsnio sušalimas – tai bendras organizmo pakenkimas, kurį sukelia šaltis. Dažniausia sušąla pervargę, paliegę, išsekę asmenys. Iš pradžių jaučiamas nuovargis, mieguistumas, žmogus netenka jėgų, o nukritus kūno temperatūrai, ir sąmonės.

96. **Negalima:** kaitinti nušalusią kūno vietą karštu vandeniu, karšta pūsle, laikyti prie ugnies, glausti prie radiatorių, šildyti naudojant plaukų džiovintuvą, trinti nušalusią vietą sniegu ar kitu šiurkščiu daiktu (audiniu), nes galima sužaloti odą.

X SKYRIUS APALPIMAS

97. **Apalpimas** – tai trumpalaikis sąmonės netekimas, kurį sukelia staigus galvos smegenų kraujotakos nepakankamumas. Paprastai dažniau alpsta nėščios moterys, nusilpę, taip pat labilios, tai yra silpnos, nervų sistemos žmonės. Alpstama pervargus, ilgai būnant tvankioje patalpoje ir stovint vienoje vietoje, iš baimės pamačius žaizdą, kraują.

98. Apalpimą gali sukelti skausmas arba emocijos, todėl kartais jis dar vadinamas nerviniu šoku. Būdinga tai, kad prieš tai žmogus nusiskundžia galvos svaigimu, pykinimu, temimu akyse ir tik paskui krenta. Dažnai alpdamas žmogus ant žemės nusileidžia lengvai, smarkiai neužsigaudamas.

99. Apalpęs asmuo būna išblyškęs, oda išpilta šalto prakaito, kojos, rankos šaltos. Tikrinant pulsą arterijos srityje, dažnai jis jaučiamas silpnas ar neapčiuopiamas, tik kartais retas ar padažnėjęs. Apalpimas trunka 20–40 sekundžių, paskui žmogus atgauna sąmonę.

100. Teikiant pirmąją pagalbą apalpusiajam svarbiausia, kad kraujas pasiektų galvos smegenis. Pirmiausia jį reikia paguldyti taip, kad galva būtų žemiau, o kojos pakeltos aukščiau širdies lygio, nes taip pagerėja smegenų kraujo apytaka (29 pav.). Patariama atsegti veržiančius drabužius ties kaklu, krūtine ir liemeniu, vyrams atrišti kaklaraištį. Reikėtų atidaryti langą arba duris, kad būtų daugiau gryno oro bei deguonies, duoti pauostyti amoniako, juo patrinti smilkinius. Galima šaltu vandeniu apšlakstyti veidą, kaklą, krūtinę, paploti ligoniui per veidą delnais arba rankšluosčiu, sumirkytu šaltame vandenyje. Apžiūrėti, ar krisdamas žmogus neužsigavo galvos, ar nesusižeidė. Esant galimybei, pamatuoti arterinį spaudimą, jei jis būtų per žemas, skubiai kvieisti greitąją medicinos pagalbą. Labai susilpnėjus kvėpavimui, retais atvejais reikia daryti gaivinimą



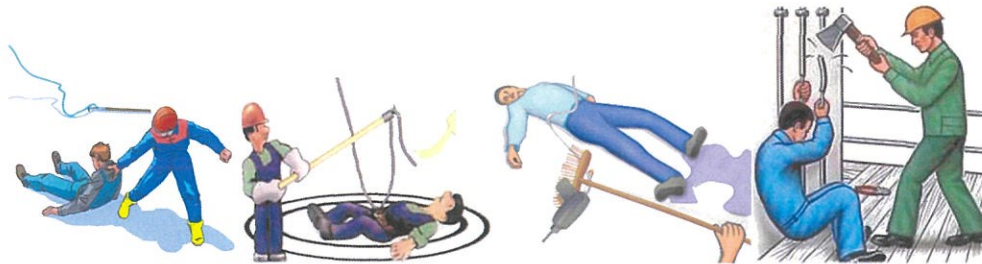
29 pav. Gaivinimas apalpus

101. Nukentėjusiajam pradėjus atsigausti, reikėtų jį nuraminti ir padėti pamažu atsisėsti. Tinkamai pasirūpinus apalpusiu žmogumi, jis greitai visiškai atsigauna. Jei po 3 minučių nukentėjusysis neatgauna sąmonės, aplinkiniai turėtų iškviesti greitąją medicinos pagalbą.

XI SKYRIUS ELEKTROS TRAUMOS

102. Elektros traumą gali sukelti tiek aukštos, tiek žemos įtampos elektros srovė, žaibas.

103. Elektros srovės sužalojimo atvejais reikia nukentėjusįjį kuo greičiau atpalaiduoti nuo elektros srovės, nes nuo srovės veikimo trukmės priklauso elektros traumos sunkumo laipsnis (30 pav.).



30 pav. Nukentėjusiojo atpalaidavimas nuo elektros srovės

104. Prisilietus prie įtampą turinčių srovinių dalių, daugeliu atveju prasideda savaiminis mėšlungiškas raumenų susitraukimas ir bendras sujaudinimas, dėl to gali sutrikti arba visai sustoti kvėpavimo organų ir kraujotakos veikla.

105. Jei nukentėjusysis laidą laiko rankose, tai pirštai gali būti taip stipriai susispaudę, kad bus neįmanoma išlaisvinti laido iš jo rankų, todėl teikiant pagalbą visų pirma reikia išjungti įtampą toje įrenginio dalyje, kurią liečia nukentėjęs asmuo. Atjungti reikia išjungiklio ar kito atjungiančio aparato pagalba arba išsukti kamštinius saugiklius, ištraukti kištuką iš elektros kištukinio lizdo.

106. Jei įrenginio neįmanoma pakankamai greitai atjungti, reikia imtis priemonių nukentėjusįjį atpalaiduoti nuo srovinių dalių, kurias jis liečia. Tai daryti galima imant už jo sausų drabužių, bet vengiant prisiliesti prie greta esančių metalinių daiktų ir drabužiais neapdengtų nukentėjusio kūno dalių.

107. Jeigu nukentėjusysis yra aukštai, įrenginį atjungus ir atpalaidavus nukentėjusįjį nuo elektros srovės, jis gali nukristi. Tuo atveju reikia imtis priemonių, užtikrinančių nukentėjusiojo saugumą.

108. Atjungiant įrenginį, kartu gali būti atjungtas ir elektros apšvietimas, todėl, jei nepakankamas natūralus apšvietimas, reikia užtikrinti apšvietimą iš kito šaltinio, tačiau neuždelsiant įrenginio atjungimo ir pagalbos nukentėjusiam suteikimo.

109. Reikia iškviešti greitąją medicinos pagalbą arba vežti į gydymo įstaigą, nes elektros srovės poveikis gali pasireikšti ir vėliau (pvz.: sutrikti širdies ritmas).

XII SKYRIUS SMEGENŲ SUTRENKIMAS

110. Pirmiausia reikia stengtis, kad nukentėjusiojo kvėpavimo takai būtų laisvi.

111. Be sąmonės esantis žmogus guldomas ant šono arba ant nugaros, bet galva turi būti pasukta į šoną (31 pav.).



31 pav. Sąmonės netekusio gaivinimas

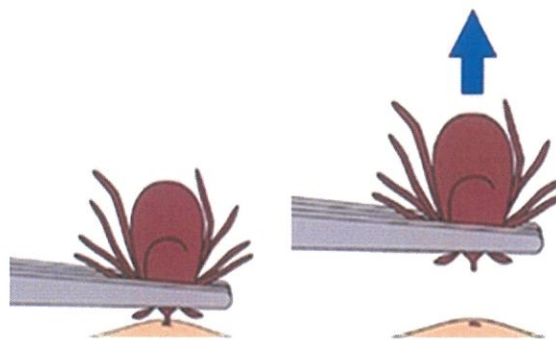
112. Tokioje padėtyje nukentėjusysis negali uždusti nuo užkritisio liežuvio ar vėmalų.

113. Skubiai kviešti greitąją medicinos pagalbą.

XIII SKYRIUS PIRMOJI PAGALBA ĮKANDIMŲ ATVEJU

114. Įkandus gyvatei ar nuodingiems vabzdžiams, atsiranda galvos svaigimas, pykinimas, vėmimas, kartus skonis ir sausumas burnoje, padažnėja pulsas, širdies plakimas, dusulys, mieguistumas.

115. Įkandimo vietoje oda parausta, patinsta, atsiranda deginantis skausmas.
116. Pirmoji pagalba įkandus gyvatei:
- 116.1. nepanikuoti – mirtis nuo gyvatės įkandimo ištinka retais atvejais;
- 116.2. vengti nereikalingų judesių – judant nuodai greičiau pasiskirsto kūne;
- 116.3. neskubėti užspausti žaizdos, leisti pakraujuoti 15–30 sekundžių – išbėgs dalis nuodų;
- 116.4. kuo greičiau nuplauti žaizdą švariu vandeniu su muilu (jei yra galimybė) ir uždėti šaltą kompresą – šaltis malšina skausmą ir patinimą, trukdo nuodams išplisti kūne;
- 116.5. nuimti apyrankes, žiedus, laikrodį – veržia tinstant pažeistai vietai;
- 116.6. kiek įmanoma skubiau kreiptis medicininės pagalbos.
117. Negalima:
- 117.1. prideginti įkandimo vietos;
- 117.2. daryti pjūvių;
- 117.3. užveržti galūnių;
- 117.4. duoti gerti alkoholio;
- 117.5. siurbti nuodus iš žaizdos.
118. Nukentėjusįjį reikia kuo skubiau pristatyti į gydymo įstaigą.
119. **Gyvūnų įkandimai:**
- 119.1. žaizdą ir įdrėskimus dezinfekuoti žaizdų dezinfekavimo tirpalu ir aprišti steriliu tvarsčiu;
- 119.2. nukentėjusįjį nukreipti į gydymo įstaigą, kad paskiepytų nuo pasiutligės.
120. Asmenis, kuriems ant odos, į nosį, akis ar burną pateko pasiutusio gyvūno seilių, būtina taip pat nukreipti į gydymo įstaigą, kad paskiepytų nuo pasiutligės:
- 120.1. Uodų įkandimo vietas reiktų nuplauti su muilu, nusausinti. Nuo niežėjimo ir tinimo padeda liaudiškos priemonės – česnako ar svogūno sultys (galima patepti riekele). Visais atvejais, kai įgėlus uodui prasideda karščiavimas, galvos skausmai, pykinimas, būtina skubiai vykti į gydymo įstaigą.
121. Pirmoji pagalba įsisiurbus erkei:
- 121.1. suimti erkę specialiu pincetu kuo arčiau odos. Atsargiai judinant į šonus pabandyti erkę ištraukti. Nespausti erkės pilvelio (32 pav.).



32. pav. Erkės ištraukimas

- 121.2. jeigu erkės įkandimo vietoje atsiranda paraudimas, blogai jaučiatės, nedelsiant kreiptis į gydytoją;
- 121.3. jei po erkės pašalinimo erkės galva liko įsisiurbusi, tepti žaizdą dezinfekuojančiu (jodo, spirito ar kt.) tirpalu;
- 121.4. sutvarstyti žaizdą ir vykti į gydymo įstaigą;
- 121.5. netepti („neskandinti“) erkės ir įkandimo vietos vazelinu, sviestu, aliejumi, žibalu.
122. Įgėlus bitei, pašalinti geluonį ir prie įgėlimo vietos priglausti cukraus gabalėlį arba gysločio lapą – jie pašalina iš žaizdelės nuodus ir apsaugo nuo tinimo.
123. Žmogus, kuriam vabzdžių įgėlimai itin pavojingi, turėtų nešiotis vienkartinį švirkštą, pripildytą adrenalino: įgėlus vabzdžiui ir prasidėjus alerginiams simptomams, asmuo susileidžia vaistų ir taip laimi laiko, kad galėtų pasiekti gydymo įstaigą.

XIV SKYRIUS NUKENTĖJUSIOJO PERNEŠIMAS IR PERVEŽIMAS

124. Nelaimingų atsitikimų atvejais būtina ne tik skubiai suteikti pirmąją pagalbą, bet ir teisingai bei greitai nukentėjusį atvežti į gydymo įstaigą.

125. Nesilaikant pernešimo ir pervežimo taisyklių, nukentėjusiajam galima padaryti nepataisomos žalos.

126. Keliant, pernešant ir pervežant nukentėjusį reikia sudaryti jam patogią padėtį ir nekratyti jo:

126.1. nešant ant rankų, teikiantieji pagalbą turi eiti koja kojon;

126.2. pakelti ir paguldyti reikia sutartinai, geriausiai skaičiuojant;

126.3. nukentėjusį asmenį reikia imti iš sveikos pusės, teikiantieji pagalbą turi klūpėti ant vieno ir to paties kelio ir taip rankas pakišti po galva, nugarą, kojom ir sėdmenimis, kad pirštai pasirodytų iš kito šono;

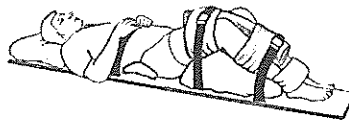
126.4. jei įmanoma, nukentėjusiojo nereikia nešti prie neštuvų, o tebeklūpant jį kilstelėti ir kam nors pakišti po juo neštuvus.

127. Pažeidus stuburą, nukentėjusį dedant ant neštuvų, prieš tai reikia ant jų uždėti lentą ir ją apkloti drabužiais.

128. Neradus lentos, nukentėjęs žmogus į neštuvus gldomas ant pilvo.

129. Lūžus apatiniam žandikauliui ir jei nukentėjęs asmuo dūsta, jį reikia guldyti kniūbsčią.

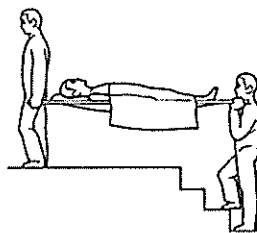
130. Pilvo traumos atveju nukentėjusį reikia guldyti ant nugaros, sulenkti kojas per kelio sąnarius, o į pakinklius įdėti iš rūbų padarytus gniūžulus (33 pav.).



33 pav. Nukentėjusio pernešimas ir pervežimas pilvo traumos atveju

131. Krūtinės ląstos traumų atvejais nukentėjusį asmenį reikia nešti pusiau sėdimoje padėtyje, pakišus po nugarą rūbus.

132. Lygia vieta nukentėjusį reikia nešti kojomis į priekį, o kylant į kalną arba lipant laiptais – galva į priekį. Kad kylant aukštyn neštuvai būtų horizontalioje padėtyje, žemiau esantys asmenys neštuvus turi pakelti aukštyn (34 pav.).



34. pav. Nukentėjusio nešimas laiptais

133. Kad neštuvai nesiūbuotų ir nekratytų, teikiantys pagalbą žmonės turi žengti ne į koją, o šiek tiek sulenkę kelius ir kiek galima mažiau keldami kojas.

134. Pernešimo metu reikia stebėti nukentėjusiojo padėtį, pataisyti pagalvę, padėtus po juo drabužius, numalšinti troškulį (išskyrus pilvo traumų atvejus), apsaugoti nuo darganos ir šalčio.

135. Nukelti nuo neštuvų reikia taip pat, kaip ir pakeliant, kai buvo dedamas ant neštuvų.

136. Kai nešti reikia toli, nešėjai neštuvus nešti turi ant priištų prie rankenos diržų, permestų per kaklą.

137. Pervežant sunkiai sužeistą nukentėjusį, geriausiai jį paguldyti (neperkeliant) į mašiną ant tų pačių neštuvų, paklojus po jais ką nors minkšto (ir pan.).

138. Nukentėjusį reikia vežti atsargiai, nekratant.