

VILNIAUS SALININKŲ LOPŠELIS-DARŽELIS
(Kodas 191326124)

PATVIRTINTA
Vilniaus Salininkų lopšelio-darželio
direktorės Natalijos Peganovos
2021 m. kovo 30 d. įsakymu Nr. V-34

**PIRMOS PAGALBOS SUTEIKIMO
NUKENTĖJUSIAJAM INSTRUKCIJA**

Nr. 1

TEKSTO SUDEDAMOSIOS DALYS:

- I. BENDROJI DALIS
- II. BENDROSIOS PIRMOSIOS PAGALBOS TEIKIMO TAISYKLĖS
- III. PIRMOJI PAGALBA APALPUS
- IV. PIRMOJI PAGALBA ESANT TRAUKULIAMS
- V. PIRMOJI PAGALBA KRAUJUOJANT
- VI. PIRMOJI PAGALBA LŪŽUS KAULUI, IŠNIRUS, SUSITRENKUS AR PASITEMPUS RAIŠČIUS
- VII. PIRMOJI PAGALBA ESANT ĮVAIRIOMS ŽAIZDOMS
- VIII. PIRMOJI PAGALBA NUDEGUS
- IX. PIRMOJI PAGALBA PERKAITUS AR IŠTIKUS SAULĖ SMŪGIUI
- X. PIRMOJI PAGALBA NUŠALUS
PIRMOJI PAGALBA UŽSPRINGUS
- XI. PIRMOJI PAGALBA IŠTIKUS ŠOKUI
- XII. PIRMOJI PAGALBA Į KŪNĄ PATEKUS SVETIMKŪNIUI
- XIII. PIRMOJI PAGALBA ĮKANDUS AR ĮGĖLUS GYVŪNUI
- XIV. PIRMOJI PAGALBA PASIREIŠKUS ALERGINEI REAKCIJAI
- XV. PIRMOJI PAGALBA APSINUODIJUS
- XVI. BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS

I. BENDROJI DALIS

1. Asmuo, nukentėjęs dėl nelaimingo atsitikimo darbe (jeigu jis pajėgia), ar matęs įvykį arba jo padarinius, privalo apie nelaimingą atsitikimą darbe nedelsdamas pranešti įstaigos vadovui. Asmuo, matęs nelaimingą atsitikimą darbe arba jo padarinius, privalo nedelsdamas suteikti nukentėjusiajam pirmąją medicinos pagalbą.
2. Įstaigos vadovas įstaigoje, kurioje įvyko nelaimingas atsitikimas darbe, privalo darbo vietą ir įrenginių būklę iki nelaimingo atsitikimo darbe tyrimo pradžios išsaugoti tokius, kokie jie buvo nelaimingo atsitikimo darbe metu. Būtinai pakeitimai gali būti daromi, jeigu jų nepadarius kiltų pavojus aplinkinių asmenų gyvybei ir sveikatai, tačiau visa tai, kas buvo iki pakeitimų, turi būti raštu ir grafiškai įforminta, nufotografuota ar nufilmuota.
3. Iki atvyks medicinos darbuotojai, svarbu tinkamai suteikti pirmąją pagalbą nukentėjusiajam. Todėl kiekvienam įstaigos darbuotojui būtina žinoti pirmosios pagalbos suteikimo būdus.

II. BENDROSIOS PIRMOSIOS PAGALBOS TEIKIMO TAISYKLĖS

4. Apžiūrėkite nelaimingo atsitikimo vietą ir įsitikinę, kad jūsų saugumui ir sveikatai pavojaus nėra, nustatykite nukentėjusiojo būklę. Jei situacija pavojinga Jūsų gyvybei, sveikatai (pravažiuojantis transportas, griūvantys, krentantys objektai, gaisras, nuodingos medžiagos, elektros srovė, nukentėjęs žmogus agresyvus, ar galite užsikrėsti pavojinga liga) teikti pirmąją pagalbą draudžiama.
5. Imkitės priemonių pavojingai situacijai pakeisti (autoavarijos vietoje pastatykite išpėjamuosius ženklus, gesinkite gaisrą, išjunkite elektros srovę, naudokite apsaugos priemones ir t.t.) ir priklausomai nuo situacijos kvieskite pagalbą (darbuotojus, vadovą, GMP, policiją, ugniagesius ir t.t.). Kviesdami praneškite:
 - 5.1. kas atsitiko;
 - 5.2. kur atsitiko;
 - 5.3. kiek nukentėjusiųjų ir kokia jų būklė.
6. Kviečiant pagalbą telefonu nepadėkite ragelio pirmas, leiskite operatoriui ar asmeniui, kuriam skambinate viską išklausti.
7. Nenaudokite priemonių, kurios gali pabloginti nelaimingo atsitikimo situaciją (pvz., nejunkite elektros prietaisų, nedekite degtukų, jei aplinkoje yra sprogiųjų dujų mišinio - gamtinių dujų, benzino garų ir t.t.).
8. Nebloginkite nukentėjusiojo būklės (pvz., netraukite jo iš sudaužyto transporto, jei įtariate, kad lūžęs stuburas).
9. Išneškite nukentėjusį iš pavojingos aplinkos, nutraukite žalingą veiksnį.
10. Pirmąją pagalbą teikite kuo skubiau. Stiprų kraujavimą stabdykite tuojau pat, nelaimingo atsitikimo vietoje.
11. Jei nukentėjęs žmogus sužalotas keliuose vietose ar keliais būdais, pirmąją pagalbą pradėkite nuo to sužalojimo, kuris pavojingiausias gyvybei (pvz., stipraus kraujavimo stabdymas).
12. Jei yra daug nukentėjusiųjų, pirmiausia pagalbą teikite tiems, kuriuos galima greičiausiai išgelbėti ir kurių gyvybei gresia didžiausias pavojus.
13. Pirmąją pagalbą teikite visą laiką, kol atvyks greitoji medicinos pagalba (GMP). Nepalikite nukentėjusiojo be priežiūros.
14. Įstaigos ar padalinio vadovas privalo užtikrinti GMP ir kitų tarnybų pasitikimą.

15. Skubus nukentėjusiojo transportavimas į gydymo įstaigą yra vienas svarbiausių pirmosios pagalbos elementų.
16. Transportavimas asmeniniu ar nepritaikytu transportu galimas tik tais atvejais, jei jis nepablogina nukentėjusiojo būklės.
17. Transportuoti draudžiama, jei nukentėjusysis nesąmoningas, dėl patirtos traumos jį ištiko (ar gali ištikti) šokas, sutriko kvėpavimas, širdies veikla, prasideda klinikinė mirtis. Šiais atvejais transportuojama tik specialiu medicininiu transportu.
18. Visais atvejais geriausia transportuoti GMP.
19. Pagrindiniai gyvybės požymiai yra: sąmonė (nustatoma nukentėjusįjį kalbinant), kvėpavimas (pagal kvėpavimo garsą arba krūtinės ląstos darbą) ir širdies veikla (nustatoma tikrinant miego arterijos pulsą, klausant širdies tonų), todėl jie turi būti vertinami pirmiausiai nustatant nukentėjusiojo būklę.
20. Gaivinti būtina šiais atvejais:
 - 20.1. išnykęs kvėpavimas;
 - 20.2. nėra širdies veiklos;
 - 20.3. klinikinė mirtis.
21. Gaivinti netikslinga šiais atvejais:
 - 21.1. biologinė mirtis;
 - 21.2. trauma ar sužalojimai nesuderinami su gyvybe (pvz., nutraukta galva, sutraiškyta krūtinė, pilvas).
22. Jei nustatyti ribą tarp klinikinės ir biologinės mirties yra sunku, abejojimo atveju būtina pradėti gaivinimą.
23. Gaivinimą galima baigti šiais atvejais:
 - 23.1. atsinaujina kvėpavimas ir širdies veikla;
 - 23.2. kvėpavimas ir širdies veikla neatsinaujina, išstinka biologinė mirtis;
 - 23.3. teikiantysis pagalbą visiškai pavargęs;
 - 23.4. atvykę medikai perėmė gaivinimą.
24. Gaivinama atliekant dirbtinį kvėpavimą, krūtinės ląstos paspaudimus ar abiem būdais kartu. Prieš gaivinant būtina įsitikinti ar laisvi kvėpavimo takai (jei ne, juos atlaisvinti).
25. Prieš pradėdant daryti dirbtinį kvėpavimą, reikia:
 - 25.1. greitai, nesugaištant nė sekundės, išlaisvinti nukentėjusiojo kvėpavimą varžančius drabužius;
 - 25.2. pašalinti iš nukentėjusiojo burnos pašalinius daiktus;
 - 25.3. jei burna stipriai sučiaupta, reikia ją atverti.
26. Atliekant dirbtinį kvėpavimą, nukentėjusįjį paguldyti ant nugaros, stebėti, kad liežuvis „neužkristų“ ir neuždengtų kvėpavimo takų.
27. Atliekant dirbtinį kvėpavimą būtina stebėti, kad įpučiamas oras patektų į nukentėjusiojo plaučius, o ne į pilvą - tai galima stebėti 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.
28. Jei nėra kvėpavimo įtaiso, teikiantysis pagalbą savo burną glaudžiai prispaudžia prie nukentėjusiojo veido, kad apimtų visą nukentėjusiojo burną. Tai galima daryti per marlę, servetėlę, nosinę ir pan.
29. Dirbtinis kvėpavimas atliekamas įpučiant iškvepiamą orą nukentėjusiajam pro burną ar nosį vidutiniškai 12 kartų per minutę. Atverskite nukentėjusiojo galvą, viena ranka prilaikydami kaklą iš apačios, kitos rankos plaštakos kraštu spausdami kaktą ir užspausdami nosį. Po vidutinio įkvėpimo

pūskite tolygiai (nepūskite staigiai, daug, nes oras gali patekti į skrandį, o grįžęs skrandžio turinys į plaučius). Pūsdami pro burną, užspauskite nosį, o pūsdami pro nosį užčiaupkite burną, pakeldami apatinį žandikaulį ir užspausdami lūpas. Kitą kartą pūskite tik išėjus orui iš gaivinamojo plaučių. Krūtinės paspaudimai atliekami spaudžiant apatinę krūtinkaulio pusę staigiu vidutinio stiprumo judesiu vidutiniškai 60 kartų per minutę. Nukentėjusįjį paguldykite aukštiekninką ant kieto pagrindo. Atsiklaupkite šalia jo ant kelių. Jūsų rankos per alkūnes turi būti ištiestos, rankų delnai atversti 90° kampu, kad būtų siaura spaudžianti plokštuma. Atliekant krūtinės paspaudimus, Jūsų pečių juosta turi būti vienoje vertikalioje plokštumoje su gaivinamojo krūtinkauliu.

30. Jei gaivinate vienas, įpūtimų ir paspaudimų santykis turi būti 2:15, jei gaivinate dviese - 1:5. Jei gaivinate vaiką, oro įpūskite žymiai mažiau, krūtinę spauskite mažesne jėga (kūdikio krūtinę spauskite pirštais).

31. Esant neefektyviam širdies darbui (neapčiuopiamas pulsas), kartu su dirbtiniu kvėpavimu atliekamas išorinis širdies masažas.

32. Teikiant pirmąją pagalbą, reikia griežtai laikytis šių taisyklių:

32.1. žaizdos negalima plauti vandeniu ir vaistais, barstyti milteliais ir tepti tepalais, kadangi šios priemonės trukdo žaizdai gyti, perneša nešvarumus nuo odos paviršiaus ant pačios žaizdos. Dėl to oda gali supūliuoti;

32.2. negalima šluostyti nuo žaizdos smėlio, žemių ir pan., nes tokiu būdu žaizdą užteršiančių medžiagų pašalinti nebus įmanoma, o tik bus giliau įtrinti nešvarumai ir labiau užkrėsta žaizda. Žaizdą išvalyti gali tik gydytojas;

32.3. iš žaizdos negalima šalinti kraujo krešulių, nes tai gali sukelti stiprų kraujavimą;

32.4. negalima žaizdos apvynioti izoliacine juosta.

33. Jeigu dėl kurios nors priežasties sterilaus tvarsčio nėra, tai galima naudoti švarią nosinę, švarų skudurėlį. Ant tos skudurėlio vietos, kuri uždengia pačią žaizdą, pageidautina užlašinti kelis lašus jodo, kad susidarytų dėmė, didesnė už žaizdą, o po to skudurėlį uždėti ant žaizdos. Ypač naudinga taip naudoti jodą, kai žaizdos užterštos.

III. PIRMOJI PAGALBA APALPUS

34. Nustačius pagrindinių gyvybinių funkcijų (kvėpavimo ir širdies veiklos) būklę, sąmonę praradusį žmogų paguldykite į stabilią šoninę padėtį ir kvieskite GMP.

35. Šoninė padėtis stabilizuoja ligonį. Jis nevirsta ant nugaros ar pilvo. Stabili šoninė padėtis gera tuo, kad neužkrenta liežuvio šaknis ir kvėpavimo takai lieka laisvi. Ligonis neužspringsta, jei vemia, jei jam kraujuoja iš burnos, teka gleivės. Nukentėjusįjį guldant į stabilią šoninę padėtį būtina vadovautis šiais nurodymais:

35.1. Vieną koją sulenkite per kelio sąnarį taip, kad pėda būtų kuo arčiau dubens. Tos pačios pusės ištiestą ranką priglauskite kuo arčiau kūno.

35.2. Imkite nukentėjusįjį už kitos rankos riešo ir verskite ant sulenktos kojos. Rankos, kurią laikote už riešo, plaštaką pakiškite po jo skruostu.

35.3. Iš po gulinčio ant šono ligonio ištraukite "apatinę" ranką.

35.4. Patikrinkite, ar paguldytas žmogus nevirsta ant nugaros ar pilvo.

IV. PIRMOJI PAGALBA ESANT TRAUKULIAMS

36. Paprastai traukuliai prasideda netekus sąmonės ar jos netenkant, todėl:
- 36.1. saugokite ligonį nuo sužalojimo aštriais ar kietais daiktais, griūvant, krentant - prilaikykite jį ir paguldykite ant žemės.
 - 36.2. ant kaktos uždėkite šaltą kompresą.
 - 36.3. kvieskite GMP.
 - 36.4. sustojus kvėpavimui ir širdies veiklai, gaivinkite.
37. Žinotina:
- 37.1. Neslopinkite traukulių naudodami fizinę jėgą.
 - 37.2. Tarp dantų nebandykite dėti kietų daiktų.
 - 37.3. Nevežkite į ligoninę traukulių priepolio metu.
 - 37.4. Net priepoliui praėjus, nepalikite ligonio be priežiūros, būtinai kvieskite gydytoją, GMP.

V. PIRMOJI PAGALBA KRAUJUOJANT

38. Kraujavimas gali būti:
- 38.1. arterinis (ryški raudona kraujo spalva ir iš žaizdos trykšta čiurkšle), veninis (kraujas tamsiai raudonas ir teka silpna srovele), kapiliarinis;
 - 38.2. vidinis ir išorinis.
39. Vidinis kraujavimas nematomas, kraujuoja į vidines kūno ertmes (pvz., pilvo ertmę, krūtinės ertmes, galvoje, tarp raumenų ir t.t.). Nustatyti vidinį kraujavimą dažniausiai yra sudėtinga. Pagrindiniai ūmaus vidinio kraujavimo požymiai yra šie:
- 39.1. nerimas;
 - 39.2. silpnumas;
 - 39.3. troškulys;
 - 39.4. krečia drebulys, pila šaltas prakaitas;
 - 39.5. žmogus išblykšta;
 - 39.6. kvėpavimas dažnas, paviršutinis;
 - 39.7. pulsas dažnas, silpnas;
 - 39.8. žmogus gali prarasti sąmonę, kristi.
40. Bet kokį kraujavimą reikia kuo skubiau stabdyti. Kraujavimo stabdymo būdai:
- 40.1. Užspaudimas pirštais, ranka - taikomas kraujavimo stabdymo pradžioje. Tai laikinas būdas. (Pastaba. Stabdyti kraujavimą plika ranka netinka, nes žaizdą galima užkrėsti, tačiau jeigu kraujavimas labai stiprus ir gyvybei gresia pavojus, šis būdas galimas.) Jei žaizda plati ar kraujuojantis plotas didelis, spaudžiama ta vieta (kraujagyslė), iš kurios kraujuoja stipriausiai.
 - 40.2. Galūnės pakėlimas. Šis būdas tinka, jei kraujavimas yra nestiprus ir taikomas su kitais būdais. Ranka (stovint, sėdint, gulint) arba koja (gulint) pakeliama aukščiau širdies lygio. Dėl sumažėjusio slėgio pažeidimo vietoje kraujavimas mažėja ar visiškai sustoja. Jei kraujuoja iš stambiujų galūnių venų, kad į kraujotaką nepatektų oro ir jis neužkimštų gyvybiškai svarbių kraujagyslių, pakelti galūnę galima tik užspaudus žaizdą.

40.3. Maksimalus galūnės sulenkimas (rankos sulenkimas per alkūnės sąnarį ir kojos sulenkimas per kelio sąnarį). Šis būdas taikomas kraujavimo stabdymo pradžioje. Visiškai sulenkus ranką per alkūnės sąnarį, kraujavimas sustoja arba sumažėja, jeigu sužeistas dilbis arba plaštaka, visiškai sulenkus koją per kelio sąnarį - pėdą per blauzdą.

40.4. Tvarstis arba spaudžiamasis tvarstis (kai ant sutvarstytos žaizdos dedamas kietas žaizdos dydžio daiktas (pvz, standžiai susuktas audinio ritinėlis) ir stipriai aprišamas). Ant žaizdos dedamas sterilus tvarstis ir aprišamas marle, skarele, audinio atraiža. Atsiminkite:

40.4.1. kad tvarstant ir rišant mazgą stipriai nespauti, kad audiniuose nesutrikėtų kraujotaka;

40.4.2. kad negalima rišti mazgo ant žaizdos;

40.4.3. kad sutvarščius netaisyklingai (naudojant spaudžiamąjį tvarstį), gali sutrikti aplinkinių audinių kraujotaka, todėl būtina nustatyti, ar audiniai arba galūnė žemiau sutvarstymo vietos nebąla, nemėlynuoja, nešąla, netirpsta.

40.5. Timpa (naudojama kraštutiniais atvejais). Būtina nepamiršti, kad:

40.5.1. timpa dedama tik kraujuojant iš galūnių.

40.5.2. jei galūnė nutraukta, timpą būtina uždėti, net jeigu kraujuoja nežymiai ar visai nekraujuoja, nes po kurio laiko gali prasidėti stiprus arterinis kraujavimas.

40.5.3. jos funkciją gali atlikti diržas arba ne siauresnis kaip 4-5 cm į juostą susuktas audinys. Timpa veržiama 4-5 cm aukščiau žaizdos. Jos negalima dėti ant sąnario, reikia veržti aukščiau jo. Po timpa būtina padėti paklotą - minkštą audinį (pvz, atlenktą marškinių rankovę). Timpa vyniojama kelis kartus taip, kad kiekviena vija dengtų ankstesnės vijos kraštą. Baigus vynioti timpos galai gerai surišami, pritvirtinami. Jei naudojamas diržas ar susuktas audinys, baigus vynioti surišama vieną kartą. Tarp likusių diržo, audinio galų dedamas pailgas tvirtas daiktas (pvz, medinis pagaliukas, atsuktuvus, lektinis peilis ir pan.), ant kurio surišamas dvigubas mazgas. Pagaliukas sukamas tol, kol kraujavimas sustoja, po to (jo neatleidus) pritvirtinamas. Sustabdžius kraujavimą timpa, pažymimas laikas. Jis užrašomas nenusitrinančiu, nenusiplaunančiu rašikliu (jei jo nėra, rašoma sužeistojo krauju) ant sužeistojo kaktos ar kitoje aiškiai matomoje vietoje.

40.5.4. negalima naudoti vielos, batų raištelių ir pan.

40.5.5. suveržtos galūnės negalima uždengti (timpa turi būti gerai matoma).

40.6. Turint įgūdžių galima stabdyti kraujavimą prispaudžiant stambiąsias kraujagysles tipiniuose taškuose.

41. Kraujuojant iš nosies ar galvos srityje nukentėjusiojo neguldykite (į gydymo įstaigą transportuokite sėdimoje padėtyje).

VI. PIRMOJI PAGALBA LŪŽUS KAULUI, IŠNIRUS, SUSITRENKUS AR PASITEMPUS RAIŠČIUS

42. Lūžus kaului ar išnirus galūnei pagrindinis pirmosios pagalbos uždavinys yra skaudamai galūnei užtikrinti ramią ir patogią padėtį. Tai pasiekama, kai galūnė visai nejuda. Šito reikia laikytis ne tik skausmui pašalinti, bet ir apsaugoti gretimus audinius nuo kitų papildomų sužalojimų, kurių gali atsirasti, kaului iš vidaus pažeidus audinius. Lūžimo ar išnirimo atveju galūnę sutvirtinti įtvaru, faneros plokšte, lazda, kartonu ir t.t.

43. Jei abejojate ar tai lūžis (išnirimas, panirimas), laikykite, kad lūžis (išnirimas, panirimas).

44. Įtarus, jog yra lūžis, išnirimas, panirimas, draudžiama bandyti sudėti lūžgalius į vietą, išnirimą tempti!

45. Lūžus kaulams, panirus, išnirus nukentėjęs žmogus turi vykti ar būti vežamas į gydymo įstaigą.
46. Transportuoti nukentėjusį galima tik imobilizavus pažeistą sritį!
47. Naudojant standžius, kietus įtvarus, po jais būtina padėti paklotą.
48. Imobilizuojant lūžį įtveriami abipus lūžio esantys sąnariai, o imobilizuojant sąnarį įtveriamos abipus esančios kūno dalys. Atskirais imobilizacijos atvejais galimi specialūs įtverimo būdai. Įtvaro negalima dėti ant žaizdos.
49. Jei lūžis atvirasis, prieš imobilizaciją būtina sustabdyti kraujavimą ir sutvarstyti žaizdą. Lūžgalių atgal nekišti.
50. Po traumos, jei yra ar įtariate, kad yra kaklo slankstelių lūžio požymių, šalmo nenuimkite. Galvą imobilizuokite kartu su šalmu. Apsauginį šalną galima nuimti tik šiais atvejais:
 - 50.1. reikia stabdyti stiprų kraujavimą iš galvos;
 - 50.2. apsauginis šalmas trukdo kvėpuoti;
 - 50.3. nukentėjęs žmogus vemia ir gali užspringti;
 - 50.4. reikia daryti dirbtinį kvėpavimą, o apsauginis šalmas trukdo;
 - 50.5. imobilizuoti neįmanoma, nes šalmas laisvas, suskilęs.
51. Esant reikalui (žr. 50 p.) šalną nuimkite dviese:
 - 51.1. pirmasis - atsiklaupkite nukentėjusiojo galvugalyje. Abiem rankom suimkite šalną ir apatinį žandikaulį, atsargiai truputį patraukite į save ir atloškite.
 - 51.2. antrasis - atsekite šalmo dirželį ar nukirpkite. Vieną ranką pakiškite po nukentėjusiojo kaklu ir pakaušiu, kita prilaikykite apatinį žandikaulį.
 - 51.3. Pirmasis - užkiškite pirštus už šoninių šalmo kraštų, patemkite į šonus ir nuimkite. Suimkite nukentėjusiojo galvą iš šonų, prilaikykite.
 - 51.4. Antrasis - imobilizuokite kaklą ir galvą.

VII. PIRMOJI PAGALBA ESANT ĮVAIRIOMS ŽAIZDOMS

52. Žaizdos gali būti įvairios (pjautinės, plėštinės, šautinės ir pan.). Bet kokią žaizdą būtina atidžiai apžiūrėti, sustabdyti kraujavimą sutvarstyti ir esant reikalui, priklausomai nuo situacijos, iškviesti greitąją medicinos pagalbą arba vežti į gydymo įstaigą.

VIII. PIRMOJI PAGALBA NUDEGUS

53. Nudegimai gali būti:
 - 53.1. dėl temperatūros poveikio (ugnies, įkaitusių daiktų dalių, karštų skysčių, garų ir pan.);
 - 53.2. dėl ultravioletinių, jonizuojančių spindulių, elektros srovės, cheminių medžiagų.
54. Yra išskiriami 4 nudegimo laipsniai: nuo odos paraudimo iki audinių suanglėjimo.
55. Esant nudegimui (aukštos temperatūros poveikis):
 - 55.1. atitraukite nuo pavojaus šaltinio;
 - 55.2. nudegusią vietą reikia kuo skubiau šaldyti (šaltu vandeniu 3-10 min.). Šaldykite nenutraukę drabužių nuo nudegusios kūno vietos!

- 55.3. apnuoginkite nudegusią vietą, uždenkite steriliu tvarsčiu, sutvarstykite.
- 55.4. jeigu skausmas stiprus, nudegimas gilus, nudegė didelis odos plotas, veidas, akys, kvėpavimo takai, ryklė ir giliau, tarpvietė, pakilo kūno temperatūra, skubiai vykite, vežkite nukentėjusį į gydymo įstaigą.
56. Pirmoji pagalba cheminio nudegimo atveju:
- 56.1. Nudegus rūgštimi reikia skubiai gausiai plauti nudegusią vietą vandeniu (geriausia tekančiu). Saugokite savo rankas! Apnuoginkite nudegusią vietą, uždenkite steriliu tvarsčiu, sutvarstykite. Skubiai vykite, vežkite nukentėjusį į gydymo įstaigą.
- 56.2. Nudegus šarmu reikia skubiai nusausinti aplietą vietą, nubraukti sausą šarmą nuo kūno paviršiaus. Saugokite savo rankas! Skubiai gausiai plaukite nudegusią vietą vandeniu (geriau tekančiu). Apnuoginkite nudegusią vietą, uždenkite steriliu tvarsčiu, sutvarstykite. Vežkite nukentėjusį į gydymo įstaigą.
57. Pirmoji pagalba nukentėjusiems nuo elektros srovės:
- 57.1. Prisilietus prie įtampą turinčių srovinių dalių daugeliu atveju prasideda savaiminis mėšlungiškas raumenų susitraukimas. Dėl to pirštai, jei nukentėjęs asmuo laiko laidą rankose, gali taip stipriai suspausti laidą, kad bus neįmanoma išlaisvinti jo iš rankų. Jei nukentėjęs asmuo tebeliečia srovines dalis, tai pirmiausia reikia skubiai išlaisvinti jį nuo elektros srovės. Reikia atsiminti, kad liesti srovės veikiamą žmogų, nenaudojant reikiamų atsargumo priemonių, yra pavojinga gyvybei. Jis turi nedelsdamas išjungti tą įrenginio dalį, kurią liečia nukentėjęs asmuo.
- 57.2. Jei nukentėjęs asmuo yra aukštai, įrenginį išjungus ir išlaisvinus nukentėjusį nuo elektros srovės, jis gali nukristi, tokiu atveju reikia imtis priemonių, užtikrinančių, kad nukentėjęs asmuo saugiai kristų.
- 57.3. Išjungiant įrenginį, kartu gali būti išjungtas ir elektros apšvietimas, todėl reikia užtikrinti apšvietimą iš kitų šaltinių.
- 57.4. Jeigu įrenginio visai išjungti negalima, reikia imtis priemonių atskirti nukentėjusį nuo srovinių dalių, kurias jis liečia.
- 57.5. Nudegusias vietas apnuoginti ir sutvarstyti ir bet kuriuo atveju kreiptis į gydymo įstaigą.
58. Teikiant pirmąją pagalbą nudegus būtina nepamiršti, kad:
- 58.1. Negalima:
- 58.1.1. nuplėšti drabužių nuo nudegusios vietos, jei jie prilipę (tokiu atveju, sterilų tvarstį dėti ant jų);
 - 58.1.2. pradurti pūsles;
 - 58.1.3. tepti kremu ar tepalu nudegusių vietų;
 - 58.1.4. dėti ledo ant nudegusios vietos;
 - 58.1.5. tvarstyti veido ir tarpvietės.
- 58.2. Nudegus akis, visada reikia skubiai gausiai plauti tekančiu vandeniu (15-20 min.).
- 58.3. Jei nudegė kvėpavimo takai, burna, ryklė, stemplė, visada skubiai vežti nukentėjusį į gydymo įstaigą.
- 58.4. Jei nežinoma, kokia chemine medžiaga nusidegino, visada skubiai gausiai plauti tekančiu vandeniu.

IX. PIRMOJI PAGALBA PERKAITUS AR IŠTIKUS SAULĖ SMŪGIUI

59. Perkaitimo požymiai atsiranda staiga: pakyla kūno temperatūra, atsiranda galvos skausmai, mieguistumas, žiovilys, sutrinka pusiausvyrą, kalba tampa nerišli, veidas parausta, padažnėja pulsas (110-160 kartų per min.) ir kvėpavimas. Jei kūno temperatūra pakyla +41°C ar daugiau ir tokia būklė užsitęsia, žmogus netenka sąmonės ir gali mirti.
60. Saulės smūgis išstinka tada kai tiesiogiai krintant ant neapdengtos galvos ir sprando saulės spinduliams, sudirginus galvos smegenų dangalus, pakyla galvos smegenų temperatūra – sutrinka galvos smegenų funkcija. Ištikus saulės smūgiui skauda galvą, spengia ausyse, pykina, žmogus vemia, suglemba, netenka sąmonės ir gali mirti.
61. Perkaistama esant šioms sąlygoms:
- 61.1. aukštai aplinkos temperatūrai;
 - 61.2. didelei santykinei oro drėgmei;
 - 61.3. nevedinamoms patalpoms;
 - 61.4. dideliame fiziniame krūviui.
62. Greičiau perkaista nutukę, pavargę, neištvermingi, vaikai ir senyvi žmonės.
63. Nukentėjusį būtina skubiai išnešti iš karštos aplinkos ir paguldyti pavėsyje (vėsioje aplinkoje), atsagstyti drabužius (atsekite apykaklę) ir vėdinti (vėduokle, ventiliatoriumi). Nukentėjusį reikia šaldyti: ant kūno dėti sudrėkintą +37°C vandenyje paklodę, rankšluostį, ant stambių kraujagyslių (kaklo, pažastų, kirkšnies) dėkite kelis šaltus kompresus. Jei nukentėjusysis sąmoningas, duokite gerti vandens. Vežkite į gydymo įstaigą.
64. Negalima į šaltą vandenį nardinti visą kūną.
65. Dažnai perkaitimas ir saulės smūgis išstinka kartu. Tokiais atvejais šaldykite nukentėjusiojo galvą ir teikite tokią pirmąją pagalbą kaip perkaitus

X. PIRMOJI PAGALBA NUŠALUS

66. Yra išskiriami 4 nušalimo laipsniai. Esant nedideliems nušalimo požymiams reikia:
- 66.1. nušalusią kūno dalį atšildyti kambario temperatūros vandenyje (nosį, ausis, skruostus - kambario temperatūros aplinkoje);
 - 66.2. duoti gerti karštos arbatos, kavos.
67. Stipriai nukentėjusiajam nuo šalčio reikia:
- 67.1. duoti gerti karštos arbatos, kavos;
 - 67.2. nušalusią vietą uždengti steriliu tvarsčiu ir sutvarstyti;
 - 67.3. sutvarstyta kūno dalį susukti į minkštą storą audinį (pvz. megztinį). Malšinkite skausmą;
 - 67.4. kuo skubiau nugabenti nukentėjusį į gydymo įstaigą.
68. Draudžiama nušalusias vietas trinti ir kišti į karštą vandenį. Jei šildant atsiranda pūslių, toliau nešildyti, pažeistas vietas uždengti steriliu tvarsčiu, sutvarstyti ir susukti į storą audinį bei kuo skubiau nukentėjusį nugabenti į gydymo įstaigą.

XI. PIRMOJI PAGALBA UŽSPRINGUS

69. Užspringimo požymiai:
- 69.1. užspringęs žmogus staiga griebiasi už kaklo;
 - 69.2. paklaustas "Kas atsitiko?", negali ištarti nė žodžio (dėl ligos sutrikus kvėpavimui gali bent šnabždėti);
 - 69.3. kvėpavimas triukšmingas arba nėra jokio garso;
 - 69.4. užspringęs žmogus susijaudina, sutrinka, išsigąsta;
 - 69.5. pamélsta lūpos ir oda;
 - 69.6. praranda sąmonę;
 - 69.7. ištinka klinikinė mirtis.
70. Pirmoji pagalba jei nukentėjusysis sąmoningas:
- 70.1. liepkite užspringusiam pasilenkti į priekį;
 - 70.2. atsistokite ar atsiklaupkite užspringusiajam už nugaros, apkabinkite jį, dėkite vienos rankos kumštį po krūtinkauliu, kita ranka prispauskite ir staigiu trumpu judesiu spustelkite (Heimlich'o būdas);
 - 70.3. paspaudimus kartokite tol, kol svetimkūnis bus iškosėtas.
71. Pirmoji pagalba kai nukentėjusysis yra praradęs sąmonę:
- 71.1. paguldykite užspringusį ant nugaros;
 - 71.2. kiškite rodomąjį pirštą į užspringusiojo burną ir kablio formos judesiu bandykite svetimkūnį ištraukti;
 - 71.3. jei nepavyksta, apžerkite užspringusį per klubus, dėkite vienos rankos delną po krūtinkauliu, kita prispauskite ir spustelkite į priekį;
 - 71.4. paspaudimus kartokite tol, kol svetimkūnį pašalinsite (užspringusysis iškosės) iš kvėpavimo takų. Galutinai svetimkūnį pašalinti iš burnos galima ranka (išimti pirštais).
72. Jei spausti po krūtinkauliu negalima (pilvo žaizdos, nėštumas), spauskite krūtinkaulį žemiausioje vietoje

XII. PIRMOJI PAGALBA IŠTIKUS ŠOKUI

73. Šokas - organizmo audinių ir organų aprūpinimo deguonimi ir maisto medžiagomis nepakankamumas, dėl sutrikusios kraujotakos įvykus traumai, nukraujavus, netekus skysčių (vėmus, viduriavus), pasireiškus alerginei reakcijai, apsinuodijus, įgėlus nuodingiesiems gyvūnams, ištikus širdies infarktui, esant stipriam skausmui ir emociniam stresui.
74. Šoką galima atpažinti pagal šiuos požymius:
- 74.1. nukentėjusį yra apėmusi baimė, nerimas, krečia šaltis, nukentėjusysis būna sutrikęs;
 - 74.2. oda blyški, pila šaltas prakaitas;
 - 74.3. greitėja pulsas;
 - 74.4. dažnėja kvėpavimas, tampa paviršutinis;
 - 74.5. pulsas tampa silpnai apčiuopiamas;
75. Šoko metu nukentėjusysis gali prarasti sąmonę, gali sutrikti ar išnykti kvėpavimas, širdies veikla taip pat nukentėjusysis gali numirti.
76. Ištikus šokui:

- 76.1. nutraukite žalingo faktoriaus poveikį;
- 76.2. nuraminkite nukentėjusįjį;
- 76.3. nukentėjusįjį reikia paguldyti taip, kad gyvybiškai svarbūs organai (galvos smegenys, širdis ir kt.) būtų pakankamai aprūpinami krauju: paguldykite ant nugaros, nuleiskite galvą, pakelkite kojas aukščiau širdies lygio;
- 76.4. nukentėjusįjį užkloti, sušildyti.
- 76.5. suteikite ramybę;
- 76.6. skubiai iškvieskite greitąją medicinos pagalbą;
- 76.7. nepalikite be priežiūros, būtina sekti kvėpavimą ir širdies veiklą;
- 76.8. išnykus kvėpavimui ir širdies veiklai, reikia gaivinti.

XIII. PIRMOJI PAGALBA Į KŪNĄ PATEKUS SVETIMKŪNIUI

77. Patekus svetimkūniui:

- 77.1. nukentėjusįjį nuraminkite;
- 77.2. leiskite nukentėjusiajam būti tokioje padėtyje, kuri jam patogiausia;
- 77.3. uždėkite apsauginį tvarstį. Jis svetimkūnio turi nespausti, nestumti, sutvarsčius svetimkūnis žaizdoje neturi judėti (aplink svetimkūnį dedami sterilūs tvarsčiai ar audinio ritinėliai taip, kad uždengtų visą svetimkūnį, ir sutvarstoma).
- 77.4. Skubiai kvieskite greitąją medicinos pagalbą arba nugabenkite nukentėjusįjį į gydymo įstaigą;

78. Teikiant pirmąją pagalbą:

- 78.1. nepalikti nukentėjusiojo be priežiūros;
- 78.2. nepamiršti, kad svetimkūnį iš žaizdos ir natūralių kūno angų gali pašalinti tik patyręs medikas, turintis tinkamų instrumentų;
- 78.3. draudžiama svetimkūnį šalinti nelaimingo įvykio vietoje, nes galima labiau sužaloti audinius ir organus, nukentėjusysis gali nukraujuoti, svetimkūnio dalis gali likti žaizdoje, gali ištikti šokas;
- 78.4. akis plauti tekančiu vandeniu galima tik tais atvejais, kai akis pridulkėjo, į ją pateko smėlio, žemių. Negalima plauti, jei pateko stiklo, metalo dulkių, smulkių drožlių, jei nežinote ko pateko.

XIV. PIRMOJI PAGALBA ĮKANDUS AR ĮGĖLUS GYVŪNUI

79. Įkandus ar įgėlus gyvūnui būtina imtis visų įmanomų priemonių, kad įvykis nepasikartotų ir:

- 79.1. stabdyti kraujavimą bei pažeistą vietą sutvarstyti;
- 79.2. esant nuodingų gyvūnų įkandimams jokia būdu nuodų nečiulpkite, o nuo įkastos galūnės nuimkite žiedus, apyrankes ir 5-10 cm atstumu nuo žaizdos iš abiejų pusių uždėkite timpą. Veržkite tik tiek, kad žemiau apatinės timpos liktų pulsas. Įkastą galūnę nuleiskite kiek galima žemiau ir kuo skubiau gabenkite į gydymo įstaigą;
- 79.3. priklausomai nuo situacijos kvieskite greitąją medicinos pagalbą arba gabenti į gydymo įstaigą.

XV. PIRMOJI PAGALBA PASIREIŠKUS ALERGINEI REAKCIJAI

80. Alerginė reakcija gali būti atpažįstama pagal šiuos požymius:
- 80.1. niežėjimas alergeno patekimo į organizmą vietoje ar kitose kūno dalyse;
 - 80.2. paraudimas, patinimas, išbėrimas, pūslės patekimo į organizmą vietoje ar kitose kūno dalyse;
 - 80.3. bendras silpnumas, galvos svaigimas, šaltas prakaitas;
 - 80.4. skausmai įvairiose kūno vietose;
 - 80.5. nerimas, baimė;
 - 80.6. pykinimas, vėmimas, viduriavimas;
 - 80.7. dusulys.
 - 80.8. kraujospūdžio kritimas, sąmonės išnykimas, šokas;
 - 80.9. galimi traukuliai, klinikinė mirtis.
81. Pastebėjus alerginės reakcijos požymius reikia:
- 81.1. pašalinti kontaktą su alergine medžiaga ar medžiagomis (pvz., ištraukti vabzdžio geluonį, išnešti iš alergiškos aplinkos);
 - 81.2. skubiai kviešti greitąją medicinos pagalbą arba vežti į gydymo įstaigą;
82. Jeigu būklė darosi pavojinga gyvybei (žmogus dūsta, tinsta veidas, kaklas, atsiranda silpnumas, galvos svaigimas, skausmai ir t.t.), skubiai vežkite į gydymo įstaigą gulimoje ar pusiau sėdimoje padėtyje, kvieskite GMP, palaikykite svarbiausias gyvybines funkcijas (kvėpavimą, širdies veiklą), gaivinkite.

XVI. PIRMOJI PAGALBA APSINUODIJUS

83. Apsinuodijus be kokiomis medžiagomis gali atsirasti bendras silpnumas, pykinimas, galvos skausmai, širdies veiklos ir kvėpavimo pokyčiai. Apsinuodijęs asmuo gali prarasti sąmonę ar net numirti.
84. Apsinuodijimo atveju:
- 84.1. nutraukite nuodo patekimą į organizmą;
 - 84.2. jei nukentėjęs yra nesąmoningas, paguldykite ant šono, pasirūpinkite, kad neužspringtų (jei vemia);
85. Jei apsinuodijęs žmogus sąmoningas, sukelkite vėmimą (duokite išgerti 1-2 litrus šilto vandens, kiškite pirštus, šaukštą (atsargiai!) į burną, dirginkite ryklę). Vėmimo negalima sukelti, jei:
- 85.1. apsinuodijimo rūgštimi arba šarmu;
 - 85.2. apsinuodijimo benzinu, žibalu, kitokiu kuru;
 - 85.3. išgėrė strichnino;
 - 85.4. ištiko širdies priepuolis (arba įtariama, kad širdies infarktas);
 - 85.5. prasidėjo traukuliai;
 - 85.6. apsinuodijusysis yra nesąmoningas;
 - 85.7. apsinuodijimo kūdikis iki 6 mėn.;
 - 85.8. nėščioms moterims (jei iki nėštumo pabaigos likę trys mėnesiai).
86. Skubiai kvieskite greitąją medicinos pagalbą arba vežkite į gydymo įstaigą.

87. Visais atvejais, vežant nukentėjusį į gydymo įstaigą, būtina surinkti ir vežti kartu tas medžiagas, maisto produktus, vaistus, jų pakuotes su pavadinimais ir etiketėmis, augalų dalis ar kita, kuo žmogus galėjo apsinuodyti.
88. Apsinuodijus dujomis, nukentėjusysis turi būti išneštas iš užnuodytos aplinkos bei pasirūpinta, kad patektų gryno oro (atsagstykite apykaklę).
89. Nešti nukentėjusį iš užnuodytos aplinkos galima tik turint specialių apsaugos priemonių (dujokaukę, kostiumą).
90. Daugelis nuodingųjų dujų sudaro sprogius mišinius. Jei nežinote, ar dujų mišinys sproguos, neįjunkite apšvietimo, nenaudokite elektros prietaisų.

XVII. BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS

91. Visais atvejais, kai stipriai susimušus lieka stiprus skausmas, atsiranda organų pažeidimo, vidinio kraujavimo požymių, pykina, nukentėjęs vemia, praranda sąmonę, sutrinka rega ar atsiranda kitų neįprastų požymių, būtina skubiai kreiptis į gydymo įstaigą.
92. Negalima duoti vaistų savo nuožiūra.