

**VILNIAUS SENVAGĖS GIMNAZIJOS**  
Įmonės kodas 190002226

PATVIRTINTA  
2019 m. rugsėjo 11 d.  
įsakymu Nr. V-209

**PIRMOSIOS PAGALBOS SUTEIKIMO,  
ĮVYKUS NELAIMINGAM ATŠITIKIMUI,  
INSTRUKCIJA Nr. 2**

## 1. BENDROJI DALIS

Svarbiausios sėkmės sąlygos, teikiant pirmąją pagalbą nukentėjusiems nelaimingų atsitikimų atvejais, yra teikiančio pagalbą asmens veiksmų greitumas ir teisingumas.

- 1.1. 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 įtvarą lūžimų atvejais, pernešti ir pervežti nukentėjusį.
- 1.2. Delsiant ir ilgai ruošiantis, nukentėjęs gali žūti.
- 1.3. Jei nukentėjęs nekvėpuoja ir neapčiuopiamas jo pulsas, reikia nedelsiant teikti jam pirmąją, pagalbą, o ne laikyti mirusiu.
- 1.4. Daryti išvadą, kad nukentėjęs yra miręs, gali tik gydytojas.
- 1.5. 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.
- 1.6. Visus dirbančiuosius įmonėje reikia periodiškai instrukuoti apie:
  - 1.6.1. Pirmosios pagalbos teikimo būdus nukentėjusiems;
  - 1.6.2. Praktiškai apmokyti, kaip atpalaiduoti nukentėjusį nuo elektros srovės;
  - 1.6.3. Kaip daryti dirbtinį kvėpavimą;
  - 1.6.4. Kaip daryti išorinį (netiesioginį) širdies masažą.
- 1.7. Šiuos užsiėmimus turi pravesti kompetentingi medicinos ir technikos bei inžinerijos darbuotojai.
- 1.8. Kad pirmoji pagalba būtų savalaikė ir efektyvi, personalo nuolatinio budėjimo vietose turi būti:
  - 1.8.1. Vaistinė (arba pirmosios pagalbos krepšeliai pas brigadininkus, dirbant už įmonės teritorijos ribų) su medikamentu ir priemonių rinkiniu, reikalingu suteikti pirmąją pagalbą;
  - 1.8.2. Matomose vietose iškabinti plakatai su pirmosios pagalbos teikimo dirbtinio kvėpavimo ir išorinio širdies masažo taisyklėmis nelaimingų atsitikimų atvejais;
  - 1.8.3. Rodyklės ir ženklai, kurie nurodo, kur įmonės teritorijoje yra pirmosios pagalbos vaistinė ir medicinos punktai.
- 1.9. Jei įmonės teritorijoje dirba kitų žinybų darbuotojai, juos reikia informuoti, kur yra vaistinė ir pirmosios pagalbos punktai.
- 1.10. Kad pirmoji pagalba būtų organizuota teisingai, reikia vykdyti šias sąlygas:
  - 1.10.1. Kiekvienoje įmonėje, ceche, turi būti paskirti asmenys, atsakingi už pirmosios pagalbos priemonių ir medikamentų papildymą ir būklę pirmosios pagalbos vaistinėse bei krepšeliuose;
  - 1.10.2. Turi būti organizuota griežta ir sisteminga medicinos darbuotojų vykdoma kontrolė.
- 1.11. Medicinos darbuotojai privalo kontroliuoti:
  - 1.11.1. Ar teisingai teikiama pirmoji medicininė pagalba;
  - 1.11.2. Ar laiku nukentėję pristatomi į medicinos punktą;
  - 1.11.3. Tikrinti vaistinių būklę, jų savalaikį papildymą medikamentais bei priemonėmis pirmajai pagalbai teikti.
- 1.12. Vaistinėje turi būti rinkinys medikamentų ir priemonių pirmajai pagalbai teikti.
- 1.13. Vaistinės durelių vidinėje pusėje reikia tiksliai nurodyti, kokie medikamentai naudojami esant įvairioms traumoms:
  - 1.13.1. Cechuose ir laboratorijose, kur dirbant galima apsinuodyti dujomis arba nuodingomis medžiagomis, vaistinė turi būti atitinkamai papildoma.

## **2. PIRMOSIOS PAGALBOS SUTEIKIMAS SUŽEISTAJAM**

- 2.1. Teikti pirmąją pagalbą sužeistajam reikia švariomis, nuplautomis rankomis, pagal galimybę dezinfekavus jas.
- 2.2. Žaizdos negalima plauti vandeniu, barstyti milteliais ir tepti tepalais.
- 2.3. Negalima šluostyti nuo žaizdos smėlio, žemių ir pan.
- 2.4. Reikia atsargiai pašalinti nešvarumus, esančius aplink žaizdą.
- 2.5. Jeigu iš žaizdos stipriai bėga kraujas, tai iš pradžių reikia sustabdyti kraujavimą (žr. 2 skyrių).
- 2.6. Kad nešvarumai nepatektų į žaizdą, valyti reikia nuo žaizdos kraštų išorės link, nuvalytos odos plotelį, prieš perrišant žaizdą, reikia sutepti jodo tinktūra.
- 2.7. Iš žaizdos negalima šalinti kraujo krešulių, kad nesukeltų stipraus kraujavimo.
- 2.8. Negalima žaizdos apvynioti izoliacine juosta arba dėti voratinklių, kad neužkrėsti nukentėjusiojo stablige.
- 2.9. Perrišant žaizdą, negalima rankomis liesti tos raiščio dalies, kuri bus dedama ant pačios žaizdos.
- 2.10. 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.
- 2.11. Kai nėra sterilaus tvarščio, paviršinę žaizdą galima aprišti švaria išlyginta nosine arba išlygintu bet kokios medžiagos gabalu.
- 2.12. Įdrėskimai apiplaunami vandenilio peroksidu ir aprišami.
- 2.13. Tais atvejais, kai žaizda užteršta žemėmis, būtina skubiai kreiptis į gydytoją, kad šis suleistu serumo nuo stabligės.
- 2.14. Esant bet kokiai giliai žaizdai, būtina kvalifikuota chirurginė pagalba.

## **3. KRAUJAVIMAS**

- 3.1. Kraujavimas būna:
  - 3.1.1. Kapiliarinis - iš paviršinių žaizdų kraujas teka lašais;
  - 3.1.2. Veninis - iš žaizdos kraujas teka lėtai, palyginti gausiai, o iš gilesnių žaizdų (pjautinių, durtinių) nenutrūkstamai plūsta tamsiai raudonas kraujas;
  - 3.1.3. Arterinis - pavojingiausias iš visų kraujavimų. Iš žaizdos pulsuojančia srove veržiasi skaičiai raudonas kraujas.
- 3.2. Norint sustabdyti kraujavimą, reikia:
  - 3.2.1. Pakelti kraujuojančią galūnę;
  - 3.2.2. Kraujuojančią žaizdą uždengti gniutulu, padarytu iš tvarstomosios medžiagos, ir žaizdos neliečiant pirštais, prispausti iš viršaus; tokioje padėtyje laikyti 3-4 min.;
  - 3.2.3. Nustojus kraujuoti, ant pirminės tvarstomosios medžiagos reikia uždėti dar vieną pagalvėlę ir sužeistą vietą tvarstyti truputį paveržiant;
  - 3.2.4. Stebėti, kad nesutriktų pažeistos galūnės kraujo apytaka.
- 3.3. Tvarstyti ranką ar koją reikia iš apačios į viršų, t.y. nuo pirštų kūno link.
- 3.4. Smarkiai kraujuojant, jei raištis nestabdo kraujo, reikia:
  - 3.4.1. Suspausti kraujagysles, maitinančias sužeistą sritį, sulenkiant galūnę per sąnarį arba spaudžiant timpa arba bandažu;
  - 3.4.2. Skubiai kviesti gydytoją ir tiksliai nurodyti jam timpos (bandažo) uždėjimo laiką.
- 3.5. Kraujavimas iš vidaus organų yra labai pavojingas gyvybei.
- 3.6. Vidinio kraujavimo požymiai:
  - 3.6.1. Ryškus veido išbalimas;
  - 3.6.2. Silpnumas;
  - 3.6.3. Dažnas pulsas;

- 3.6.4. Dusulys;
- 3.6.5. Galvos svaigimas;
- 3.6.6. Troškulys;
- 3.6.7. Sąmonės netekimas.
- 3.7. Vidinio kraujavimo atvejais reikia:
  - 3.7.1. Skubiai kviešti gydytoją;
  - 3.7.2. Nukentėjusiajam suteikti visišką ramybę;
  - 3.7.3. Neduoti nukentėjusiam gerti;
  - 3.7.4. Traumos vietoje uždėti pūslę su ledu ar šaltu vandeniu.
- 3.8. Greitai sustabdyti kraujavimą galima prispaudus pirštais kraujuojančią kraujagyslę prie atitinkamo kaulo aukščiau žaizdos. Spausti reikia gana stipriai:
  - 3.8.1. Apatinės veido dalies - prispaudžiant žandikaulio arteriją prie apatinio žandikaulio krašto;
  - 3.8.2. Smilkinio ir kaktos - prispaudžiant miego arteriją prie kaklo slankstelių;
  - 3.8.3. Pažasties ir peties (arti peties sąnario) - prispaudžiant po raktikauliu esančią arteriją prie kaulo, duobutėje virš raktikaulio;
  - 3.8.4. Dilbio - prispaudžiant peties arteriją peties viduryje iš vidinės pusės;
  - 3.8.5. Plaštakos ir pirštų - prispaudžiant dvi arterijas apatiniame dilbio trečdalyje prie plaštakos;
  - 3.8.6. Blauzdos - prispaudžiant šlaunies arteriją prie dubens kaulų;
  - 3.8.7. Pėdos - prispaudžiant arteriją, einančią per pėdos nugarėlę.
- 3.9. Jei nėra galūnės kaulų lūžimų, kraujavimą galima sustabdyti sulenkiant galūnę per sąnarį:
  - 3.9.1. Paraitoti kelnes arba rankovę;
  - 3.9.2. Iš bet kokios medžiagos padarius gniužulą įdėti jį į duobutę, kuri susidaro sulenkus sąnarį, esantį aukščiau sužeistos vietos;
  - 3.9.3. Kiek galima smarkiau sulenkti sąnarį, esantį virš gniužulo;
  - 3.9.4. Ranką ar koją tokioje padėtyje surišti arba perrišti prie nukentėjusio liemens.
- 3.10. Kai sulenkti galūnę per sąnarį negalima, reikia visą galūnę timpa užveržti (užvyniojant):
  - 3.10.1. Timpai geriausiai tinka koks nors stangrus išsitempiantis audinys, guminis vamzdelis, petnešos;
  - 3.10.2. Prieš vyniojant timpą, galūnę turi būti pakelta;
  - 3.10.3. Timpa vyniojama ant arčiausiai prie liemens esančios peties arba šlaunies dalies;
  - 3.10.4. Prieš vyniojant arteriją reikia užspausti pirštais (tai gali padaryti padėjėjas arba pats nukentėjęs);
  - 3.10.5. Vieta, ant kurios vyniojama timpa, turi būti apvyniota kuo nors minkštu (keliais tvarščio sluoksniais, atitinkamu medžiagos gabalu);
  - 3.10.6. Timpą galima vynioti ant rankovės arba kelnių;
  - 3.10.7. Prieš vyniojant timpą ją reikia ištempti, o paskui standžiai tvarstyti galūnę, nepaliekant timpa nepadengtų kūno vietų;
  - 3.10.8. Galūnių negalima per daug užveržti, nes priešingu atveju gali būti pažeisti nervai;
  - 3.10.9. Veržti reikia tol, kol nustos kraujuoti;
  - 3.10.10. Jei pulsas apčiuopiamas, reiškia timpa užvyniota neteisingai, reikia vynioti iš naujo;
  - 3.10.11. Užvyniotos timpos negalima laikyti ilgiau nei 1,5-2 val.;
  - 3.10.12. Užvyniota timpa kelia stiprų skausmą, todėl reikia kartais nuvynioti, prispausti arteriją, kurią teka kraujas ir leisti, kad nukentėjęs asmuo pailsėtų nuo skausmo ir į galūnes pritekėtų kraujo, po to timpą vėl apvynioti;
  - 3.10.13. Neesant timpos, galima naudoti veržtuvą, padarytą iš kaklaraiščio, susuktos skarelės, rankšluosčio, virvės, diržo ar pan.;

- 3.10.14. Medžiaga, iš kurios daromas veržtuvas, apvyniojama aplink pakeltą galūnę, padengtą atitinkama paklote, ir mazgu surišama išorinėje galūnės pusėje;
- 3.10.15. Į mazgiuką arba po juo įkišamas koks nors kietas daiktas lazdelės tipo ir jis sukamas tol, kol sustoja kraujavimas.
- 3.10.16. Užsukus kiek reikia, lazdelė sutvirtinama taip, kad ji pati neatsisuktų;
- 3.10.17. Užvyniojus timpą arba užveržus veržtuvą, reikia parašyti raštelį, kuriame nurodomas timpos užvyniojimo laikas, ir jį pakišti po bintu arba timpa.
- 3.11. Kraujui tekant iš nosies, reikia:
  - 3.11.1. Nukentėjusį pasodinti;
  - 3.11.2. Galvą kiek atvertus atgal atsegti apykaklę;
  - 3.11.3. Ant viršunosio ir nosies uždėti šaltą kompresą;
  - 3.11.4. Į nosį įkišti gabaliuką vatos arba marlės, sumirkytos 3% vandenilio peroksidu;
  - 3.11.5. Pirštais suspausti šnerves.
- 3.12. Jei kraujas teka iš burnos (vemiant krauju), nukentėjusį žmogų paguldyti ir skubiai iškviešti gydytoją.

#### **4. PIRMOJI PAGALBA NUDEGUS**

- 4.1. Nudegimai būna:
  - 4.1.1. Terminiai - dėl ugnies, garų, karštų daiktų ir medžiagų poveikio;
  - 4.1.2. Cheminiai - dėl rūgščių, ir šarmų poveikio;
  - 4.1.3. Elektriniai - dėl elektros srovės ir elektros lanko poveikio.
- 4.2. Nudegimai būna keturių laipsnių:
  - 4.2.1. Pirmas - odos paraudimas ir patinimas;
  - 4.2.2. Antras - pūslių susidarymas;
  - 4.2.3. Trečias - paviršinių ir gilesnių odos sluoksnių apmirimas;
  - 4.2.4. Ketvirtas - odos suanglėjimas, raumenų, sausgyslių ir kaulų pakenkimai.
- 4.3. Terminiai ir elektriniai nudegimai:
  - 4.3.1. Užsidegus nukentėjusiojo rūbams, reikia greitai ant jo užmesti paltą ar kitą standų audinį, arba užgesinti liepsną vandeniu;
  - 4.3.2. Negalima bėgti degant rūbams;
  - 4.3.3. Teikiant pagalbą, negalima nukentėjusio odos liesti rankomis, tepti tepalais, alyvomis, vazelinu, barstyti geriamąją soda, krakmolu ir pan.;
  - 4.3.4. Negalima prapjauti pūslės, šalinti prilipusios prie nudegusios vietos mastikos, kanifolijos ar kitokių smalingų medžiagų;
  - 4.3.5. Jei nudegimas yra I ar II laipsnio ir apima nedidelį plotą, pakenktą vietą reikia aprišti sterilia medžiaga;
  - 4.3.6. Nuo apdegusios vietos negalima plėšti drabužių ar avalynės - juos reikia atsargiai perkirpti ir nuimti;
  - 4.3.7. Jei nuimti drabužių neįmanoma, ant jų reikia uždėti sterilų tvarstį ir skubiai gabenti į gydymo įstaigą;
  - 4.3.8. 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;
  - 4.3.9. Esant pirmiems šoko požymiams (stiprus išbalimas, paviršutiniškas kvėpavimas, vos apčiuopiamas pulsas) reikia sugirdyti 15-20 valerijono lašų;
  - 4.3.10. Apdegusį veidą reikia uždengti sterlios marlės skarele;
  - 4.3.11. Apdegus akis, reikia dėti ant akių šaltus boro rūgšties tirpalo pavilgus (1/2 arbatinio šaukštelio 1 stiklinei vandens) ir nedelsiant gabenti nukentėjusį pas gydytoją.
- 4.4. Cheminiai nudegimai:
  - 4.4.1. Norint kuo greičiau sumažinti cheminės medžiagos koncentraciją ir veikimo laiką,

- reikia nudegintą vietą 15-20 min. plauti greitai tekančio šalto vandens srovę iš čiaupo arba kibiro;
- 4.4.2. Kai rūgščių ar šarmų patenka ant odos per rūbus, juos reikia nuplauti vandeniu nuo rūbų, o paskui atsargiai perkirpus nuvilkti nuo nukentėjusiojo;
  - 4.4.3. Jei ant kūno sieros rūgštis ar šarmai patenka sausu pavidalu, juos reikia šalinti sausa vata ar gabalėliu medžiagos, po to stropiai vandeniu nuplauti pakenktas odos vietas;
  - 4.4.4. Po plovimo ant pakenktų odos vietų reikia dėti pavilgus su atitinkamais neutralizuojančiais tirpalais;
  - 4.4.5. Tolesnė pagalba tokia pati, kaip ir terminių nudegimų atvejais;
  - 4.4.6. Rūgščiai patekus į burną ar akis tirpalo, garų ar dujų pavidalu, skubiai reikia akis ir burną praplauti dideliu vandens kiekiu ir geriamosios sodos tirpalu (1/2 sodos l stiklinei vandens);
  - 4.4.7. Nusideginus šarmais, pavilgas daromas iš boro rūgšties tirpalo (1 arbatinis šaukštelis l stiklinei vandens);
  - 4.4.8. Šarmo lašams ar garams patekus į akis ar burną, pažeistas vietas reikia praplauti dideliu vandens kiekiu, o po to boro rūgšties tirpalu (1/2 arbatinio šaukštelio boro rūgšties l stiklinei vandens);
  - 4.4.9. Jei rūgščių ar šarmų patenka į stemplę, reikia skubiai iškviešti gydytoją;
  - 4.4.10. Kol gydytojas atvyks, nukentėjusį reikia paguldyti, šiltai apkloti, ant pilvo uždėti šaltą daiktą (skausmui sumažinti), iš burnos šalinti seiles ir gleives;
  - 4.4.11. Nukentėjusiam pradėjus dusti reikia daryti dirbtinį kvėpavimą "iš burnos į nosį" būdu, nes burnos gleivinė nudeginta;
  - 4.4.12. Plauti skrandžio, dirbtinai sukelti vėmimą, negalima;
  - 4.4.13. Jei nukentėjęs vemia pats, reikia duoti išgeni ne daugiau kaip tris stiklines vandens;
  - 4.4.14. Suteikus pirmąją pagalbą, nukentėjusįjį reikia skubiai gabenti į gydymo įstaigą.

## **5. GAIVINIMO BŪDAI**

### **5.1. Dirbtino kvėpavimo būdai:**

- 5.1.1. "Iš burnos į burną": nukentėjusiam užspaudžiama nosis, jis pražiodomas ir pro nosinę ar tvarstį oras pučiamas, į plaučius;
- 5.1.2. "Iš burnos į nosį": nukentėjusiam užčiaupiami burna ir oras į plaučius pučiamas pro nosį.

### **5.2. Širdies masažas daromas taip:**

- 5.2.1. Rankas sudėti delnais į apačią viena ant kitos ties krūtinkaulio apačia, suspaudus krutinę 3-4 cm. rankas staigiai atitraukti, kad krūtinkaulis atsitiestų.
- 5.2.2. Kai gaivinti tenka vienam, po dviejų įpūtimų reikia atlikti 15 širdies suspaudimų; per vieną minutę reikia atlikti ne mažiau 10 įpūtimų ir 60 širdies suspaudimų; jei po pirmo įpūtimo, orui dar neišėjus iš nukentėjusiojo plaučių, tuojau pat pučiama antrą kartą, dirbtinio kvėpavimo veiksmingumas mažėja.
- 5.2.3. Kai gaivinama dviese, po vieno įpūtimo, trunkančio 1s seka 5 širdies suspaudimai; per vieną minutę būtina atlikti ne mažiau kaip 12 įpūtimų ir 60 širdies suspaudimų; įpūtimai ir širdies suspaudimai turi būti tiksliai suderinti; negalima spausti krutinės ląstos, jai kylant įpūtimo metu.

### **5.3. Gaivinti tol, kol atvyks kvalifikuota medicininė pagalba.**

## **6. RAIŠČIŲ PATEMPIMAS IR IŠNIRIMAS**

- 6.1. Patempti raiščiai, išniręs sąnarys imobilizuojami ir standžiai apvyniojami tvarsčiu, kad

nejudėtų. Jei pažeista kūno dalis judės, dėl stipraus skausmo nukentėjusį gali ištikti šokas.

6.2. Nukentėjusį reikia paguldyti ir ant sužeistos vietos uždėti pūslę su ledu ar šaltu vandeniu.

## 7. KAULŲ LŪŽIAI

7.1. Kaulų lūžiai būna atviri ir uždari.

7.2. Atviras kaulo lūžis praduria (pažeidžia) odą, todėl pirmiausia lūžis tvarstomas kaip žaizda.

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

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

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

7.6. 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.

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

7.8. Šlaunikaulio lūžis ir kelio kaulo lūžis per sąnarį:

7.8.1. Įtvarą reikia dėti ant visos kojos ir pėdos;

7.8.2. Šiuo atveju geriausia tinka mediniai įtvarai, kurių vienas dedamas prie kojos išorinės pusės nuo kulno iki pažasties, kitas - prie kojos vidinės pusės nuo kulno iki kirkšnies;

7.8.3. Įtvarai tarpusavyje surišami;

7.8.4. Neturint specialių įtvarų, lūžęs šlaunikaulis įtveriamas trimis ilgais parankiniais įtvarais iš nugaros ir abiejų kojos šonų, fiksuojant klubo, kelio ir čiurnos sąnarius.

7.9. Blauzdos kaulo lūžis:

7.9.1. Įtvaras dedamas nuo pirštų galų iki viršutinio šlaunies trečdaliao iš abiejų pusių fiksuojant kelio ir čiurnos sąnarius.

7.10. Rankos kaulo lūžis:

7.10.1. Ranka fiksuojama sulenkta per alkūnės sąnarį stačiu kampu, įtvaras dedamas nuo pirštų galų iki alkūnės.

7.11. Žasto kaulo lūžis ir raktikaulio lūžis:

7.11.1. Įtvaras turi fiksuoti peties, alkūnės ir riešo sąnarius;

7.11.2. Neturint tinkamų įtvarų, galima ranką sulenkti stačiu kampu per alkūnės sąnarį, parišti ant kaklo skarele, diržu ar, užlenkus švarko kampą, prisegti:

7.11.3. Po to plačiu tvarsčiu ir rankšluosčiu pritvirtinti ją prie krūtinės.

7.12. Dubens kaulo lūžis:

7.12.1. Lūžus dubens kaului, nukentėjusiajam dubens sritis standžiai subintuojama;

7.12.2. Prilaikomas ne mažiau kaip trijų žmonių (vienas iš jų prilaiko dubenį), nukentėjęs guldomas ant lentos arba tiesiai ant neštuvų sulenktomis kojomis, po keliais padedant ritinėlių.

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

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

## 8. SAULĖS SMŪGIS. ŠILUMOS SMŪGIS. PERKAITINIMAS

- 8.1. Saulės smūgį sukelia saulės spinduliai. Šilumos smūgį žmonės gauna dirbantys perpildytose patalpose, karštose, blogai vėdinamose patalpose.
- 8.2. 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.
- 8.3. Gavusiam šilumos smūgį šie simptomai ryškėja greičiau. Dažnai be ryškesnių išankstinių simptomų nukentėjęs žmogus netenka sąmonės.
- 8.4. Nukentėjusįjį reikia paguldyti pavėsyje arba šaltoje patalpoje, atsagstyti sagas ir atidengti krūtinę.
- 8.5. Ant galvos, kaklo ir krūtinės dėti šaltus kompresus, vėdinti (vėduokle, ventiliatoriumi). Nardinti visą kūną į šaltą vandenį negalima.
- 8.6. Jeigu nukentėjęs žmogus nepraradęs sąmonės, jam reikia duoti gerti šalto gėrimo, geriausiai mineralinio vandens.
- 8.7. Negalima duoti alkoholinių gėrimų.
- 8.8. Visais atvejais kuo greičiau iškviesti gydytoją.

## 9. NUŠALIMAS IR BENDRAS SUŠALIMAS

- 9.1. Nušalimas labiausiai priklauso nuo oro temperatūros.
- 9.2. Drėgnu ir vėjuotu oru nušalama greičiau. Nuo šalčio susiaurėja kraujagyslės, dėl to tam tikra kūno dalis gauna nepakankamai kraujo, oda pabąla.
- 9.3. Jeigu laiku nesuteikiama pirmoji pagalba, audiniai apmiršta.
- 9.4. Skiriami keturi nušalimo laipsniai:
  - 9.4.1. Pirmas - odos pabalimas; atšildžius lieka rausva dėmė;
  - 9.4.2. Antras - pūšlių susidarymas;
  - 9.4.3. Trečias - nušalusi vieta pamėlusi, oda nepaslanki; atšildžius atsiranda kraujingų žaizdų;
  - 9.4.4. Ketvirtasis - nušalusios kūno dalys, audiniai apmiršta.
- 9.5. Svarbiausias pirmosios pagalbos tikslas - kuo greičiau atstatyti kraujotaką.
- 9.6. Jeigu nušalimas yra pirmo laipsnio, atšalusias kūno dalis reikia palaikyti kambario temperatūros vandenyje.
- 9.7. Nušalusių vietų negalima trinti sniegu, nes galima sužaloti odą.
- 9.8. Nukentėjusiajam su antro arba trečio laipsnio nušalimu, pirmoji pagalba teikiama vidutiniškai šiltoje patalpoje.
- 9.9. Nušalusios kūno vietos uždengiamos steriliu tvarsčiu ir sutvarstomos.
- 9.10. Sutvarstytos kūno dalys susukamos į minkštą storą audinį (antklodę, megztinį).
- 9.11. Nukentėjusiajam duodama gerti šilto gėrimo. Po to būtina nuvežti į gydymo įstaigą.
- 9.12. Ketvirto laipsnio sušalimas - tai bendras organizmo pakenkimas, kurį sukelia šaltis. Dažniausia sušąla pervargę, palieę, išsekę asmenys. Iš pradžių jaučiamas nuovargis, mieguistumas, žmogus netenka jėgų, o nukritus kūno temperatūrai, ir sąmonės.
- 9.13. Sušalęs žmogus nešamas į kambario temperatūros patalpą, nurengiamas po to guldomas į +20°C vandens vonią. Per 10-30 min. vandens temperatūra keliami iki +37°C.
- 9.14. Jeigu vonios nėra, dedami šilti kompresai ant viso kūno (antklodę drėkinti drungname vandenyje kas 2-3 min.).
- 9.15. Nukentėjusiam atgavus sąmonę, reikia duoti gerti arbatos arba juodos kavos, suvynioti į šiltą antklodę ir kuo greičiau nuvežti į gydymo įstaigą.

## 10. ELEKTROS SROVĖS TRAUMOS

- 10.1. Elektros srovės sužalojimo atvejais reikia nukentėjusįjį kuo greičiau atpalaiduoti nuo elektros srovės, nes nuo srovės veikimo trukmės priklauso elektros traumos sunkumo



laipsnis.

- 10.2. 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.
- 10.3. Jei nukentėjęs laidą laiko rankose, tai pirštai gali būti taip stipriai susispaudę, kad bus neįmanoma išlaisvinti laido iš jo rankų.
- 10.4. Teikiant pagalbą visų pirma reikia išjungti įtampą toje įrenginio dalyje, kurią liečia nukentėjęs. Atjungti reikia iš jungiklio ar kito atjungiančio aparato pagalba arba išsukti kamštinius saugiklius, ištraukti kištuką iš rozetės.
- 10.5. Jei įrenginio neįmanoma pakankamai greitai atjungti, reikia imtis priemonių nukentėjusį 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.
- 10.6. Įsitikinti, ar nukentėjęs neturi rimtų sužalojimų, lūžių. Jei nukentėjęs nekvėpuoja, nereaguoja į dirgiklius, reikia skubiai daryti dirbtiną kvėpavimą ir išorinį širdies masažą.

## **11. SMEGENŲ SUTRENKIMAS**

- 11.1. Pirmiausia reikia stengtis, kad nukentėjusio kvėpavimo takai būtų laisvi.
- 11.2. Be sąmonės esantis žmogus guldomas ant šono arba aukštiełnikas, bet galva turi būti pasukta ant šono.
- 11.3. Tokioje padėtyje nukentėjęs negali uždusti nuo užkritisio liežuvio ar vėmalų.
- 11.4. Skubiai kviesti greitąją pagalbą.

## **12. SKENDIMAS**

- 12.1. Pagrindinė taisyklė, gelbstint skęstantįjį, yra veiksmų tikslingumas, ramumas, atsargumas.
- 12.2. Visais atvejais, reikia parodyti skęstančiajam, kad jo būklė pastebėta ir jam yra teikiama pagalba.
- 12.3. Jei įmanoma, skęstančiajam reikia paduoti lazda, drabužių kraštą arba gelbėjimo priemonę.
- 12.4. Mesti gelbėjimo priemonę, reikia taip, kad ji neužgautų skęstančiojo.
- 12.5. Jei minėtų priemonių taikyti nėra galimybės, reikia plaukti skęstančiajam į pagalbą.
- 12.6. Teikiantysis pagalbą turi mokėti:
  - 12.6.1. Gerai plaukti;
  - 12.6.2. Žinoti nukentėjusiojo tempimo būdus;
  - 12.6.3. Išsivaduoti iš skęstančiojo glėbio;
  - 12.6.4. Daryti dirbtinį kvėpavimą;
  - 12.6.5. Daryti išorinį širdies masažą.
- 12.7. Masinių skendimų atveju pagalbą reikia teikti kiekvienam skęstančiajam atskirai.
- 12.8. Skęstantįjį ištraukus iš vandens, reikia:
  - 12.8.1. Išvalyti iš burnos ir nosies dumblą, purvą ir smėlį, paguldyti jį kniūpsčia;
  - 12.8.2. Iki pusės nurengti, pražiodyti burną ir išvalyti ją nuo dumblo bei žolės;
  - 12.8.3. Paguldyti pilvu į apačią ant sulenкто kelio, kad galva nusvirtų žemyn, viena ranka atitraukti smakrą ar pakelti galvą, kad prasižiotų burna, o antra ranka stipriai paspausti nugara, kad geriau pasišalintų vanduo.
- 12.9. Išvalius burną reikia iškart daryti dirbtinį kvėpavimą ir išorinį širdies masažą.
- 12.10. Kai nukentėjęs pradeda kvėpuoti, jam reikia duoti pauostyti amoniako, išgerti 15-20 valerijono lašų karštos arbatos, perrengti sausais rūbais, šiltai apkloti ir laukti kol atvyks medicinos personalas.

### **13. PIRMOJI PAGALBA ĮKANDIMŲ ATVEJU**

- 13.1. Įkandus gyvatei ar nuodingiems vabzdžiams, atsiranda galvos svaigimas, pykinimas, vėmimas, kartus skonis ir sausumas burnoje, padažnėja pulsas, širdies plakimas, dusulys, mieguistumas.
- 13.2. Įkandimo vietoje oda parausta, patinsta, atsiranda deginantis skausmas.
- 13.3. Reikalinga tokia pirmoji pagalba:
  - 13.3.1. Nukentėjusįjį reikia paguldyti;
  - 13.3.2. Jei įkasta į ranką ar koją, galūnei suteikti ramybę, pritvirtinti prie jos įtvarą, lentą ar lazda: jei nėra įtvaro, galima ranką prišti prie liemens, koją prie sveikos kojos;
  - 13.3.3. Jei patinimas didėja, atleisti tvarsčius, kad jie "neįsirėžtų į kūną";
  - 13.3.4. Nukentėjusį gausiai girdyti karšta arbata ar kitu gėrimu;
  - 13.3.5. Duoti išgerti 15-20 valerijono lašų.
- 13.4. Negalima:
  - 13.4.1. Pridenginti įkandimo vietas;
  - 13.4.2. Daryti pjūvio;
  - 13.4.3. Uždėti timpos ant galūnių;
  - 13.4.4. Girdyti alkoholiu;
  - 13.4.5. Siurbti nuodus iš žaizdos.
- 13.5. Nukentėjusįjį reikia kuo skubiau pristatyti į gydymo įstaigą.
- 13.6. Gyvulių įkandimai:
  - 13.6.1. Žaizdą ir įdrėskimus būtina sutepti jodu ir aprišti steriliu tvarsčiu;
  - 13.6.2. Nukentėjusįjį būtina nukreipti į gydymo įstaigą, kad paskiepytų prieš pasiutligę.
- 13.7. Asmenis, kuriems ant odos, į nosį, akis ar burną pateko pasiutusio gyvulio seilių, taip pat būtina nukreipti į gydymo įstaigą, kad paskiepytų prieš pasiutligę.

### **14. NUKENTĖJUSIOJO PERNEŠIMAS IR PERVEŽIMAS**

- 14.1. Nelaimingų atsitikimų atvejais būtina ne tik skubiai suteikti pirmąją pagalbą, bet ir teisingai bei greitai nukentėjusį atvežti į gydymo įstaigą.
- 14.2. Nesilaikant pernešimo ir pervežimo taisyklių, nukentėjusiajam galima padaryti nepataisomos žalos.
- 14.3. Keliant, pernešant ir pervežant nukentėjusįjį reikia sudaryti jam patogią padėtį ir nekratyti jo:
  - 14.3.1. Nešant ant rankų, teikiantieji pagalbą turi eiti koja kojon;
  - 14.3.2. Pakelti ir paguldyti reikia sutartinai, geriausiai skaičiuojant;
  - 14.3.3. Nukentėjusį asmenį reikia imti iš sveikos pusės, teikiantieji pagalbą turi klūpėti ant vieno ir to paties kelio ir tai rankas pakišti po galva, nugarą, kojom ir užpakaliu, kad pirštai pasirodytų iš kito šono;
  - 14.3.4. Jei įmanoma, nukentėjusiojo nereikia nešti prie neštuvų, o tebeklūpant jį kilstelėti ir kam nors pakišti po juo neštuvus.
- 14.4. Pakėlus stuburą, nukentėjusį dedant ant neštuvų, prieš tai reikia ant jų uždėti lentą ir ją apkloti drabužiais.
- 14.5. Neradus lentos, nukentėjęs žmogus į neštuvus guldomas ant pilvo.
- 14.6. Lūžus apatiniam žandikauliui ir jei nukentėjęs asmuo dūsta, jį reikia guldyti kniūbsčia.
- 14.7. Pilvo traumos atveju nukentėjusįjį reikia guldyti ant nugaros, sulenkti kojas per kelio sąnarius, o į pakinklius įdėti iš rūbų padarytus gniužulus.
- 14.8. Krūtinės ląstos traumų atvejais nukentėjusį asmenį reikia nešti pusiau sėdimoje padėtyje, pakišus po nugarą rūbus.
- 14.9. Lygia vieta nukentėjusįjį reikia nešti kojomis į priekį, o kylant į kalną arba lipant laiptais

- galva į priekį.
- 14.10. Kad kylant aukštyn neštuvai būtų horizontalioje padėtyje, žemiau esantys asmenys neštuvus turi pakelti aukštyn.
  - 14.11. Kad neštuvai nesiūbuotų ir nekratytų, teikiantys pagalbą žmonės turi žengti ne į koją, o šiek tiek sulenkti kelius ir kiek galima mažiau keldami kojas.
  - 14.12. Pernešimo metu reikia stebėti nukentėjusiojo padėtį, pataisyti pagalbę, padėtus po juo drabužius, numalšinti troškulį (išskyrus pilvo traumų atvejus), apsaugoti nuo darganos ir šalčio.
  - 14.13. Nukelti nuo neštuvų reikia taip pat kaip ir pakeliant, kai buvo dedamas ant neštuvų.
  - 14.14. Kai nešti reikia toli, nešėjai neštuvus nešti turi ant pririštų prie rankenos diržų, permestų per kaklą.
  - 14.15. Pervežant sunkiai nukentėjusįjį, geriausiai jį paguldyti (neperkeliant) į vežimą arba mašiną ant tų pačių neštuvų, paklojus po jais ką nors minkšto (šiaudų, šieno ir pan.).
  - 14.16. Nukentėjusįjį reikia vežti atsargiai, nekratant.

Parengė:

\_\_\_\_\_

(Parašas, Vardas Pavardė, data)