

PIRMOSIOS PAGALBOS ORGANIZAVIMO TVARKOS APRAŠAS

TURINYS

- I. BENDROJI DALIS**
- II. BENDRIEJI PIRMOSIOS PAGALBOS TEIKIMO PRINCIPAI**
- III. BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS**
- IV. PIRMOJI PAGALBA KRAUJUOJANT**
- V. PIRMOJI PAGALBA NETEKUS SĄMONĖS**
- VI. PIRMOJI PAGALBA ESANT TRAUKULIAMS**
- VII. PIRMOJI PAGALBA UŽSPRINGUS**
- VIII. PIRMOJI PAGALBA SUSIŽEIDUS**
- IX. PIRMOJI PAGALBA NUDEGUS**
- X. PIRMOJI PAGALBA PERKAITUS AR IŠTIKUS SAULĖ SMŪGIUI**
- XI. PIRMOJI PAGALBA NUŠALUS**
- XII. PIRMOJI PAGALBA IŠTIKUS ŠOKUI**
- XIII. PIRMOJI PAGALBA LŪŽUS KAULAMS**
- XIV. PIRMOJI PAGALBA Į KŪNĄ ĮSMIGUS AR PATEKUS SVETIMKŪNIUI**
- XV. PIRMOJI PAGALBA APSINUODIJUS**
- XVI. BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS**

I. BENDROJI DALIS

1. Vilniaus m. Liepkalnio pagrindinėje mokykloje (toliau – Mokykla) sveikatos priežiūra organizuojama vadovaujantis sveikatos priežiūrą bendrojo ugdymo mokyklose reglamentuojančiais teisės aktais:

1.1. Visuomenės sveikatos priežiūros organizavimo mokykloje tvarkos aprašu patvirtintu Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro ir Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2005 m. gruodžio 30 d. įsakymu Nr. V-1035/ISAK-2680;

1.2. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2007 m. rugpjūčio 1 d. įsakymu Nr. V-630 „Dėl visuomenės sveikatos priežiūros specialisto, vykdančio sveikatos priežiūrą mokykloje, kvalifikacinių reikalavimų aprašo patvirtinimo“;

1.3. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2011 m. rugpjūčio 10 d. įsakymu Nr. V-773 „Dėl Lietuvos higienos normos HN 21:2011 „Mokykla, vykdanči bendrojo ugdymo programas. Bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“ patvirtinimo“.

2. Visuomenės sveikatos priežiūros organizavimo mokykloje tvarkos aprašo III skyriaus Visuomenės sveikatos priežiūros specialisto funkcijos, teisės ir pareigos 17.11 p. įpareigoja visuomenės sveikatos priežiūros specialistą (toliau –VSPS) teikti ir (ar) koordinuoti pirmosios pagalbos teikimą Mokykloje. Todėl kiekvienas mokykloje sveikatos priežiūrą vykdamasis VSPS privalo mokėti teikti pirmąją (*bet ne medicininę*) pagalbą. VSPS neturi teisės atlikti asmens sveikatos priežiūrai priskirtų licencijuotų paslaugų (duoti vaistus, daryti injekcijas). Neturint būtinosios kvalifikacijos bei licencijos asmens sveikatos priežiūros paslaugų teikimui, tokie veiksmai yra neteisėti ir neleistini.

3. Lietuvos higienos normos HN 21:2011 „Mokykla, vykdamasi bendrojo ugdymo programas. Bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“ III skyriaus 9 p. nurodyta, kad Mokyklos darbuotojai gali dirbti tik teisės akto nustatyta tvarka pasitikinę sveikatą ir įgiję žinių higienos, o pedagoginiai darbuotojai ir pirmosios pagalbos teikimo klausimais bei turėti sveikatos žinių atestavimo pažymėjimus. Todėl pedagogai taip pat privalo mokėti teikti pirmąją pagalbą.

4. Pirmosios pagalbos apibrėžimas „Pirmoji pagalba – tai paprasti veiksmai, siekiant turimomis priemonėmis išsaugoti nukentėjusiojo žmogaus gyvybę ir sustabdyti sveikatą žalojančius veiksnius. Griežtai draudžiama mokiniui, susižalojus ar ūmiai sutrikus jo sveikatai, savo nuožiūra duoti vaistus“.

5. Veiksmai, mokiniui susižalojus arba ūmiai sutrikus jo sveikatai:

5.1. į įvykio vietą (klasę, sporto salę, koridorių, mokyklos kiemą) skubiai kviečiamas Mokyklos VSPS arba susirgęs ar patyręs traumą mokinys nuvedamas į sveikatos kabinetą;

5.2. tuo atveju, kai VSPS mokykloje įvykio metu nedirba, pirmąją pagalbą susirgusiam ar patyrusiam traumą mokiniui privalo suteikti įvykio vietoje arba arčiausiai jos esantys pedagogai.

6. Suteikus pirmąją pagalbą ir, įvertinus mokinio būklę, informuojami:

6.1. nukentėjusiojo mokinio tėvai /globėjai / teisėti mokinio atstovai;

6.2. mokyklos administracija (direktorius, direktoriaus pavaduotai ugdymui).

7. Tuo atveju, kai tai būtina suteikti pirmąją medicininę pagalbą, kviečiama GMP (telefonas 033 visuose tinkluose).

8. Atvejai, kai būtina skambinti bendruoju pagalbos telefonu 112:

8.1. iškilus grėsmei gyvybei, sveikatai;

8.2. įtarus, kad žmogus bando nusižudyti;

8.3. aptikus sprogmenį;

8.4. smurto atveju;

8.5. kėsınamasi pagrobti, sugadinti ar sunaikinti turtą;

8.6. įvykus eismo įvykiui;

8.7. žmogui skęstant;

8.8. gaisro atveju.

9. Veiksmai paskambinus 112:

9.1. atsakyti į operatorius užduotus klausimus (operatorius paprašys apibūdinti situaciją);

9.2. operatorius operatyviai įvertins Jums iškilusią grėsmę bei nustatys, kokios skubios pagalbos Jums reikia;

9.3. informaciją apie reikalingą skubią pagalbą nedelsdamas perduos atitinkamoms pagalbos tarnyboms, kurios vyks į nelaimės vietą;

9.4. esant būtinybei, operatorius sujungs Jus pokalbiui su greitosios medicinos pagalbos tarnybos dispečeriu.

10. Veiksmai kviečiant pagalbos tarnybas:

10.1. būtina apibūdinti vietą, į kurią turi atvykti pagalbos tarnybos;

- 10.2 nurodyti skambinančios asmens telefono numerį ir vardą, pavardę;
- 10.3. išsamiai apibūdinti situaciją (nurodyti kas įvyko);
- 10.4. nurodyti galimą nukentėjusiųjų skaičių ir amžių;
- 10.5. informuoti, ar nukentėjusieji sąmoningi, ar kvėpuoja;
- 10.6. nenutraukti pokalbio, kol jo nenutrauks operatorius.
11. Būtinai GMP iškvietimo atvejai:
 - 11.1. nukentėjusysis nesąmoningas;
 - 11.2. nukentėjusysis sunkiai kvėpuoja, dūsta;
 - 11.3. nukentėjusysis jaučia diskomfortą, skausmą ar spaudimą krūtinėje, kuris trunka ilgiau kaip 5 min. arba kartojasi;
 - 11.4. nukentėjusysis labai kraujuoja;
 - 11.5. nukentėjusysis vemia ar kosi krauju;
 - 11.6. nukentėjusysis jaučia nepraeinantį spaudimą ar skausmą pilve;
 - 11.7. esant traukuliams;
 - 11.8. nukentėjusysis skundžiasi stipriu galvos skausmu arba neaiškiai kalba;
 - 11.9. įtarus nukentėjusiojo apsinuodijimą;
 - 11.10. įtarus nukentėjusiojo galvos, kaklo ar nugaros sužeidimus;
 - 11.12. įtarus nukentėjusiojo kaulų lūžius.

II. BENDRIEJI PIRMOSIOS PAGALBOS TEIKIMO PRINCIPAI

12. Būtina apžiūrėti nelaimingo atsitikimo vietą ir įsitikinti, kad jūsų saugumui ir sveikatai pavojaus nėra, nustatyti nukentėjusiojo būklę.

13. Tuo atveju, kai situacija pavojinga Jūsų gyvybei, sveikatai (griūvantys, krentantys objektai, gaisras, nuodingos medžiagos, elektros srovė, nukentėjusysis agresyvus, ar galite užsikrėsti pavojinga liga) teikti pirmąją pagalbą draudžiama.

14. Būtina imtis priemonių pavojingai situacijai pakeisti (gesinti gaisrą, išjungti elektros srovę, naudoti apsaugos priemonės ir t.t.) ir priklausomai nuo situacijos būtina kviesti pagalbą (darbuotojus, GMP, policiją, ugniagesius bendruoju pagalbos telefonu 112, GMP telefonu 033).

15. Pirmoji pagalba teikiama, apžiūrėjus nukentėjusį nuo galvos iki kojų, vadovaujantis rekomendacijomis:

- 15.1 nepakenkti nukentėjusiajam;
- 15.2. stebėti nukentėjusiosjo sąmonę ir kvėpavimą;
- 15.3. padėti nukentėjusiajam susirasti patogiausią kūno padėtį;
- 15.4. įtarus, kad sužalotas stuburas, nukentėjusiojo nejudinti ir neleiti jam judėti, saugoti, kad jis neperšaltų ar neperkaistų;
- 15.5. nuraminti nukentėjusį;
- 15.6. suteikti pagalbą nustatytų specifinių sužalojimų atveju (sutvarstyti žaizdas, įtvirtinti lūžius ir kt.).

16. Nepabloginti nukentėjusiojo būklės (pvz., netraukti jo iš sudaužyto transporto, jei įtariama, kad gali būti sužalotas jostuburas).

17. Išnešti nukentėjusį iš pavojingos aplinkos, nutraukite žalingą veiksnio poveikį.

18. Pirmąją pagalbą būtina teikti kuo skubiau. Stiprų kraujavimą stabdyti, pradinį gaidinimą atlikti tuojau pat, nelaimingo atsitikimo vietoje.

19. Jei nukentėjusysis sužalotas keliose vietose ar keliais būdais, pirmąją pagalbą teikti būtina pradėti nuo to sužalojimo, kuris pavojingiausias gyvybei (pvz. stipraus kraujavimo stabdymo).

20. Jei yra keletas nukentėjusiųjų, pirmiausiai pagalbą teikiama tiems, kurių gyvybei gresia didžiausias pavojus.

21. Pirmąją pagalbą teikti būtina visą laiką, kol atvyks greitoji medicinos pagalba (GMP).

22. Nepalikti nukentėjusiojo be priežiūros.

23. Užtikrinti GMP ir kitų tarnybų pasitikimą.

24. Nukentėjusiojo padėties parinkimas priklauso nuo nukentėjusiojo sąmonės, pagrindinio sutrikimo, lemiančio nukentėjusiojo būklę.

25. Jei nukentėjusysis sąmoningas:

25.1. geriausia nukentėjusiojo padėtis ištikus šokui, kojas pakelkite aukščiau širdies lygio, dėl sunkio jėgos iš jų į centrinę kraujotaką bei širdį patenka daugiau kraujo;

25.2. jei įtariate kojų kaulų lūžius, pirmiausia juos įtvirtinkite, po to galūnes šiek tiek pakelkite;

25.3. geriausia nukentėjusiojo padėtis, pasireiškus dusuliui, suteikti jam pusiau sėdimą padėtį;

25.4. jei ištiko galvos trauma, bet stuburas nepažeistas, nukentėjusiojo galvą šiek tiek pakelkite, kad pagerėtų veninio kraujo nutekėjimas iš galvos ir sumažėtų galvosspūdis.

26. Skubus nukentėjusiojo transportavimas į gydymo įstaigą yra vienas svarbiausių pirmosios pagalbos veiksnių.

27. Transportavimas asmeniniu ar nepritaikytu transportu galimas tik tais atvejais, jei jis nepablogina nukentėjusiojo būklės.

28. Transportuoti draudžiama, jei nukentėjusysis nesąmoningas, dėl patirtos traumos jį ištiko (ar gali ištikti) šokas, sutriko arba sustojo kvėpavimas, širdies veikla. Šiais atvejais transportuojama tik specialiuoju medicininiu transportu.

29. Visais atvejais geriausia transportuoti GMP.

III. PRADINIS GAIVINIMAS

30. Gyvybės grandinė – veiksmai, kuriuos eilės tvarka turi atlikti kiekvienas, esantis šalia sąmonės netekusio nukentėjusiojo. Tai efektyviausias būdas išgelbėti klinikinės mirties ištiko žmogaus gyvybę.

31. Gyvybės grandinę sudaro:

31.1. pagalbos kvietimas;

31.2. pradinis gaivinimas;

31.3. ankstyva defibriliacija (atlieka GMP medikai);

31.4. specializuotas gaivinimas (atlieka GMP medikai).

32. Gyvybės grandinė pradedama visais atvejais, kai randamas nesąmoningas žmogus

32.1. priėję prie nukentėjusiojo reikia pajudinti jį ir garsiai paklausti, kaip jis jaučiasi;

32.2. tuo atveju, kai žmogus nereaguoja į prisilietimą ir klausimą, pradedama gyvybės grandinė.

33. Pradinį gaivinimą pradėti kuo greičiau svarbu, nes klinikinės mirties metu nutrūksta organizmo kraujotaka. Organizmo audiniams pradeda trūkti deguonies. Jautriausios deguonies trūkumui yra smegenų ląstelės, kurios po 5 minučių žūva.

34. Pradinis gaivinimas atkuria gyvybiškai svarbių organų (širdies ir smegenų) kraujotaką ir šių organų ląstelės ilgiau išlieka gyvybingos.

35. Pradinis gaivinimas leidžia sulaukti specializuotos pagalbos ir didina tikimybę atkurti gyvybines organizmo funkcijas (kvėpavimą kraujotaką ir smegenų veiklą).

36. Pradinis gaivinimas – tai veiksmai, kurie palaiko organizmo kraujotaką. Reikia tik šalia sančiojo rankų, plaučių ir žinių.

37. Šiuolaikinis pradinis gaivinimas remiasi “ABC” principu (“A” – atviro kvėpavimo tako užtikrinimas, “B” – kvėpavimo vertinimas ir užtikrinimas, atliekant dirbtinius įpūtimus, “C” – kraujotakos (širdies veiklos) vertinimas ir užtikrinimas, atliekant krūtinės ląstos paspaudimus.

38. Pagrindiniai gyvybės požymiai yra: sąmonė (nustatoma nukentėjusįjį kalbinant), kvėpavimas (pagal kvėpavimo garsą arba krūtinės ląstos judesius) ir kraujotaka (nustatoma tikrinant širdies veiklą, čiuopiant miego arteriją), todėl jie turi būti vertinami pirmiausiai nustatant nukentėjusiojo būklę.

39. Sąmonė – greičiausias ABC principo taikymo būtinumo ir būklės sunkumo nustatymo kriterijus.

40. Jei nukentėjusysis sąmoningas:

40.1. jį reikia nuraminti;

40.2. reikia stengtis nejudinti, nebent jums aplinka pavojinga;

40.3. reikia apžiūti ir apčiupinėti nuo galvos iki kojų nukentėjusįjį;

40.4. teikiama reikiama pagalba;

40.5. kviečiama GMP.

41. Jei nukentėjusysis nesąmoningas:

41.1. kviečiama GMP;

41.2. pradedami pradinio gaivinimo veiksmai, vadovaujantis ABC principu (“A” – atviro kvėpavimo tako užtikrinimas, “B” – kvėpavimo vertinimas ir užtikrinimas, atliekant dirbtinius įpūtimus, “C” – kraujotakos (širdies veiklos) vertinimas ir užtikrinimas, atliekant krūtinės ląstos paspaudimus;

42. Kvėpavimo („A“) atverimas:

42.1. paguldyti nukentėjusįjį ant nugaros ant kieto ir lygaus pagrindo;

42.2. kvėpavimo takai atveriami pakeliant apatinį žandikaulį ir atlošiant galvą (pirštais pakelkite smakrą, kitos rankos delnu uždėtu ant kaktos, atloškite galvą, atlošę galvą ir pakelę apatinį žandikaulį atkelsite liežuvio šaknį bei antgerklį nuo užpakalinės ryklės sienelės;

42.3. galvos atlošimas netaikomas, įtariant kaklinės stuburo dalies traumą, šiuo atveju patraukite apatinį žandikaulį.

43. Kvėpavimo užtikrinimas („B“) atliekamas darant įpūtimus („burna į burną“):

43.1. užspaudžiamos nosies šnervės;

43.2. glaudžiai apžiojama nukentėjusiojo burna, įpūčiama 2 kartus;

43.3. įpūtimai turi trukti po 1 sekundę, būti negilūs, vienodi;

43.4. kiekvieno įpūtimo metu stebima, ar kilnojasi krūtinės ląsta;

43.5. jei įpūtimo metu krūtinės ląsta nesikelia, bandoma iš naujo atverti kvėpavimo takus ir atlikti antrą įpūtimą;

43.6. tarp įpūtimų leisti orui išeiti iš plaučių.

44. Kraujotakos užtikrinimas („C“) atliekamas darant krūtinės ląstos paspaudimus.

44.1. spausti krūtinkaulį delno pagrindu (uždėti ranką ant rankos) taip, kad jis pasispaustų 4-5 cm stuburo link;

44.2. po kiekvieno paspaudimo leisti krūtinkauliui grįžti į pradinę padėtį;

44.3. rankų neatitraukti nuo krūtinės ląstos;

44.4. stebėti, kad rankos būtų statmenai nukentėjusiojo krūtinės ląstai;

44.5. rankų nelenkti per alkūnės sąnarius;

44.6. krūtinės ląstą spausti 100 paspaudimų per minutę dažniu;

44.7. įpūtimų ir paspaudimų santykis (2 įpūtimai / 30 krūtinės ląstos paspaudimų).

IV. PIRMOJI PAGALBA KRAUJUOJANT

45. Kraujavimas labai pavojingas žmogaus gyvybei, nes nukraujavus gali sutrikti gyvybiškai svarbių organų veikla, gali ištikti šokas, netekęs daug kraujo, žmogus gali mirti. Todėl kraujavimą reikia kuo skubiau stabdyti.

46. Kraujavimas gali būti išorinis (kai pažeistas odos vientisumas ir kraujuoja iš akimi matomos žaizdos) ir vidinis (tai nematomas kraujavimas į vidines kūno dalis - krūtinės, pilvo ertmės, tarp raumenų).

47. Įtarti *vidinį kraujavimą* reikėtų esant šiems požymiams:

47.1. nerimas;

47.2. silpnumas;

47.3. troškulys;

47.4. krečia drebulys, pila šaltas prakaitas;

47.5. žmogus išblykšta;

47.6. kvėpavimas dažnas, paviršutinis;

47.7. pulsas dažnas, silpnas;

47.8. žmogus gali prarasti sąmonę, kristi.

48. Įtarus vidinį kraujavimą, nukentėjusiajam reikėtų suteikti patogią kūno padėtį, dėti šalčio kompresus, kuo greičiau organizuoti gabenimą į gydymo įstaigą.

49. Esant išoriniam kraujavimui:

49.1. užsimauti pirštines arba panaudoti kitą skysčiui nelaidžią medžiagą;

49.2. nuvilkti nukentėjusiajam drabužius arba juos apkirpti, kad pamatytųsi kraujuojanti vieta;

49.3. kraujuojančią vietą užspausti tvarsčiu (jeigu sterilaus tvarsčio nėra, galima panaudoti švarų audinį (nosinę, skarelę arba užspausti rankomis, nukentėjusysis gali pats, savo rankomis, užspausti kraujuojančią žaizdą);

49.4. sutvarstyti;

49.5. jeigu kraujavimo sustabdyti nepavyko (krauju permirkusių tvarsčių nuimti negalima), ant viršaus dėti spaudžiamąjį tvarstį (pvz.: standžiai susuktą audinio ritinėlį);

49.6. kaip pagalbinę kraujavimo stabdymo priemonę galima naudoti galūnės pakėlimą arba maksimalų sulenkimą;

49.7. varžtu stabdyti kraujavimo nerekomenduojama;

49.8. kraujuojant galvos srityje nukentėjusiojo neguldyti;

49.9. kraujuojant iš nosies, nukentėjusįjį reikia nuraminti, pasodinti, papašyti palenkti galvą į priekį, užspausti nosies sparnelius, ant nosies kaulinės dalies ir kaktos dėti šalčio kompresus.

V. PIRMOJI PAGALBA NETEKUS SĄMONĖS

50. Jei nėra galvos ar stuburo traumos požymių, kvėpuojantį, bet nesąmoningą nukentėjusįjį reikia paguldyti į stabilią šoninę padėtį. Ji palaiko atvirus kvėpavimo takus:

50.1. priklausti šalia nukentėjusiojo ir ištiesti jo kojas;

50.2. arčiau esančią ranką sulenkti per peties ir alkūnės sąnarius stačiais kampais;

50.3. delną atversti aukštyn;

50.4. kitą ranką permesti per krūtinės ląstą, prie skruosto;

50.5. sulenkti toliau nuo savęs esančią koją stačiu kampu per klubo ir kelio sąnarius;

50.6. uždėti rankas ant tolesnių peties bei klubo arba kelio sąnarių ir vienodai paversti ant šono;

50.7. viršutinės rankos delną pakišti po apatiniu žandu;

50.8. viršutinę koją sulenkti stačiu kampu;

50.9. atlošti galvą, taip užtikrindami atvirus kvėpavimo takus;

50.10. po skruostu pakišus delną galva turi būti stabili;

50.11. pakartotinai vertinti gyvybines organizmo funkcijas.

51. Galvos smegenų trauma. Svarbiausias galvos smegenų traumos požymis – sąmonės sutrikimas. Netekęs sąmonės žmogus nesugeba reaguoti į išorinius dirgiklius.

52. Patyrus galvos smegenų traumą, netekus sąmonės gali:

52.1. užkristi liežuvio šaknis;

52.2. išnykti kosulio ar rijimo refleksai;

52.3. sustoti kvėpavimas;

52.4. žmogus gali užspringti krauju, skrandžio turiniu, gali uždusti.

53. Galvos smegenų traumos požymiai:

53.1. kraujavimas iš nosies, burnos, ausies;

53.2. gelsvo ar kraujingo skysčio tekėjimas iš ausų;

53.3. nosies ar galvos žaizdos;

53.4. mėlynės aplink akis, už ausų;

53.5. galvos ar veido asimetrija, deformacija;

53.6. stiprūs galvos skausmai;

53.7. vietinis galvos audinių patinimas;

53.8. sunkėjanti sąmonės būklė arba visiškas jos netekimas;

53.9. vienos akies vyzdžio išsiplėtimas;

53.10. vienos pusės rankos ir kojos silpnumas ar paralyžius.

54. Pirmoji pagalba galvos smegenų traumos atveju:

54.1. jei nukentėjusysis sąmoningas, nuraminti ir suteikti jam patogią kūno padėtį;

54.2. kviesti GMP;

54.3. sekti nukentėjusiosjo sąmonę, kvėpavimą ir kraujotaką;

54.4. jei yra atvira žaizda, uždėti spaudžiamąjį tvarstį;

54.5. jei sąmonės netekimas buvo trumpalaikis, nepalikti nukentėjusiojo, sekti jo būklę;

54.6. jei nukentėjusysis nesąmoningas, atverti kvėpavimo takus, pakelti apatinį žandikaulį, įvertinti kvėpavimą, pasirengti prireikus daryti įpūtimus ir krūtinės ląstos paspaudimus.

55. Stuburo traumos požymiai:

55.1. skausmas kaklo ar nugaros srityje;

55.2. iškrypimas ar išsigaubimas nuo normalios stuburo ašies;

55.3. patinimas pažeidimo vietoje;

56. Kai patyrus stuburo traumą ažeistos nugaros smegenys:

56.1. išnykusi judesių kontrolė galūnėse žemiau pažeidimo;

56.2. išnykę ar nenormalūs jautimai (deginimas, dilgčiojimas), galūnė nejudri, sunki ar suglebusi;

56.3. išnykusi šlapinimosi ir tuštinimosi kontrolė;

- 56.4. sunku kvėpuoti.
- 57. Pirmoji pagalba stuburo traumos atveju (esant sąmonei):
 - 57.1. nukentėjusiajam neleisti judėti;
 - 57.2. kviesti GMP;
 - 57.3. paprašyti šalia esančiųjų iš rūbų padaryti volelius ir jais fiksuoti galvą neutralioje pozicijoje;
 - 57.4. sekti pagrindines gyvybines funkcijas (sąmonę, kvėpavimą, širdies veiklą).
- 58. Jeigu nukentėjusysis nesąmoningas, sustojo kvėpavimas ir širdies veikla, pradėti gaivinti. Pagal galimybes reikia stengtis apsaugoti stuburą nuo judesių. Tačiau tai neturi trukdyti gaivinimui.

VI. PIRMOJI PAGALBA ESANT TRAUKULIAMS

- 59. Traukuliai – tai nevalingi, nekontroliuojami, pasikartojantys raumenų susitraukimai. Gali būti didieji (išplitę visame kūne) ir mažieji.
- 60. Atsiranda, jei sergama epilepsija, yra galvos smegenų auglys, įvykus galvos trauma, apsinuodijus įvairiomis cheminėmis medžiagomis. Vaikams gali atsirasti labai stipriai karščiuojant.
- 61. Paprastai traukuliai prasideda netekus sąmonės ar jos netenkant. Dažniausiai traukuliai ištinka esant epilepsijos priepuoliui.
- 62. Epilepsijos priepuolio požymiai:
 - 62.1. staigus riktelėjimas;
 - 62.2. sustingimas;
 - 62.3. sąmonės sutrikimas;
 - 62.4. akių žvilgsnis į viršų ar į šoną;
 - 62.5. ritmiški raumenų traukuliai;
 - 62.6. veido pamėlynavimas;
 - 62.7. kramtomieji judesiai;
 - 62.8. nevalingas šlapinimasis;
 - 62.9. triukšmingas kvėpavimas;
 - 62.10. putos iš burnos.
- 63. Tuo atveju, kai prasidėjus epilepsijos priepuoliui žmogus krenta, reikia pasistengti, kad kristų saugiai:
 - 63.1. prilaikyti galvą kritimo metu;
 - 63.2. atlaisvinkite drabužius;
 - 63.3. padėti ką nors po galva.

64. Pasibaigus traukuliams atverti kvėpavimo takus ir patikrinti kvėpavimą.
65. Esant poreikui daromi įpūtimai ir krūtinės ląstos paspaudimai.
66. Jei nukentėjusysis kvėpuoja, jį reikia paguldyti į stabilią šoninę padėtį ir sekti jo gyvybines funkcijas.
67. Kviesti GMP.
68. Epilepsijos priepuolio atveju nereikėtų atlikti šių veiksmų:
 - 68.1. tarp dantų nedėti jokių kietų daiktų;
 - 68.2. neslopti traukulių fizine jėga;
 - 68.3. nevežti į ligoninę priepuolio metu.

VII. PIRMOJI PAGALBA UŽSPRINGUS

69. Žmogus užspringsta, kai svetimkūnis (maistas, smulkios žaislų dalys) užkemša kvėpavimo takus siauriausioje jų dalyje – balso klostėse. Gali būti visiškas ir dalinis.
70. Dalinio užspringimo požymiai:
 - 70.1. žmogus išlieka sąmoningas;
 - 70.2. žmogus gali kosėti ir kalbėti.
71. Visiško užspringimo požymiai:
 - 71.1. nukentėjusysis negali kalbėti;
 - 71.2. nukentėjusysis rodo visų suprantamą užspringimo ženklą (griebiasi už kaklo);
 - 71.3. nukentėjusysis negali kalbėti paklaustas;
 - 71.4. nukentėjusiojo kosulys silpnas, neefektyvus;
 - 71.5. nukentėjusysis kvėpuojant atsirado švilpesys;
 - 71.6. nukentėjusiojo žmogaus kvėpavimo nepakankamumas sunkėja;
 - 71.7. nukentėjusysis pradeda mėlti;
 - 71.8. nukentėjusysis netenka sąmonės.
72. Pirmoji pagalba esant daliniam užspringimui:
 - 72.1. stebėti užspringusįjį;
 - 72.2. nepalikti nukentėjusiojo vieno;
 - 72.3. jeigu nukentėjusysis kosti, netrukdyti jam (kosulys yra geriausias svetimkūnio pašalinimo iš kvėpavimo takų būdas);
 - 72.4. netrankyti į nukentėjusiojo tarpumentę;
 - 72.5. netaikyti Heimlich'o metodo;
 - 72.6. užspringimui užtrukus, kviesti GMP.
73. Pirmoji pagalba visiškoužspringimo atveju:
 - 73.1. 5 kartus suduoti į tarpumentę;

73.2. jei nukentėjusysis vis tiek išlieka užspringęs, pasinaudoti Heimlich'o metodu (atsistoti ar atsiklaupiti užspringusiajam už nugaros, apkabinti jį, rankas dėti po nukentejusiojo pažastimis, dėti vienos rankos kumštį po krūtinkauliu, kita ranka apglėbti kumštį ir staigiu trumpu judesiu (gilyn ir į viršų) spustelti 5 kartus;

73.3. šiuos veiksmus atlikinėti pakaitomis tol, kol žmogus atsprings arba neteks sąmonės.

73.4. Nukentėjusiajam netekus sąmonės, pradėti gaivinti.

VIII. PIRMOJI PAGALBA SUSIŽEIDUS

74. Žaizda – tai audinių vientisumo pažeidimas, kuriam būdingas skausmas, kraujavimas ir žiojėjimas.

75. Žaizdos pavojingumas pasiteiškia tuo, kad:

75.1. per žaizdą į audinius gali patekti infekcija;

75.2. per žaizdą galima nukraujuoti;

75.3. dėl žaizdos gali sutrikti kūno dalies ar organo funkcija;

75.4. gali ištikti šokas;

75.5. sužeistasis gali mirti ar likti neįgalus.

75.6. Žaizda tuo pavojingesnė, kuo ji yra arčiau gyvybiškai svarbių organų ar kuo stambesnė kraujagyslė ar nervas yra pažeisti.

75.7. Žaizdos gali būti įvairios (pjautinės, plėštinės, šautinės ir pan.). Bet kokią žaizdą būtina atidžiai apžiūrėti, sustabdyti kraujavimą sutvarstyti.

76. Žaizdų tvarstymas – tai pirmosios pagalbos būdas, naudojant įvairią tvarsliaivą (bintą, sterilius ir nesterilius tvarščius, pleistrą, tvarstomasias skareles ir parankines priemones), uždengiama žaizda.

77. Žaizdų tvarstymo tikslas:

77.1. apsaugoti žaizdą nuo aplinkos užkrato;

77.2. sustabdyti kraujavimą;

77.3. sumažinti skausmą;

77.4. sugerti išsiskiriantį kraują ar skystį.

78. Žaizdų tvarstymo pagrindai:

78.1. tvarstyti pradedame nuo tvarščio galo;

78.2. tvarščio plotis parenkamas atsižvelgiant į žaizdą;

78.3. tvarstoma nuo plonesnės kūno dalies link storesnės;

78.4. tvarstis turi lygiai priglusti prie kūno;

78.5. tvarstyti nestipriai, kad nespaustų kraujagyslių ir nervų;

78.6. negalima mazgo rišti ties žaizda;

78.7. būtina patikrinti ar nesutriko kraujotaka.

79. Žaizdų tvarstymo būdai:

79.1. žiedinis būdas (tinka tvarstant ranką, koją, kaktą, kaklą);

79.2. spiralinis būdas (tinka tvarstant lygias kūno dalis: pirštus, žastą, krūtinę, pilvą);

79.3. spiralinis bėgamasis su perlenkimais (toks būdas tinka pailgoms nevienodo dydžio dalims tvarstyti);

79.4. kryžminis aštuoniukės formos būdas (tvarstomi sąnariai);

79.5. tvarstymas skarelėmis (tinka tvarščiu fiksuoti, galūnei įtvirtinti);

79.6. sterilios karelės gali būti naudojamos kaip tvarstis žaizdai uždengti.

80. Sutvarsčius žaizdą, jeigu reikia, kvieskite GMP arba vežkite į gydymo įstaigą.

IX. PIRMOJI PAGALBA NUDEGUS

81. Nudegimai skirstomi pagal juos sukėlusią priežastį, gylį, vietą ir sunkumą.

82. Nudegimai pagal juos sukėlusią priežastį klasifikuojami: terminis, elektrinis, cheminis, radiacinis veiksnys.

83. Nudegimai pagal jų gylį klasifikuojami: paviršinis, vidutinio gylio, gilusis.

84. Nudegimai pagal juos sukėlusią priežastį gali būti:

84.1. dėl temperatūros poveikio (ugnies, įkaitusių daiktų dalių, karštų skysčių, garų ir pan.);

84.2. dėl ultravioletinių, jonizuojančių spindulių;

84.3. elektros srovės;

84.4. cheminių medžiagų.

85. Kritinių nudegimų požymiai:

85.1. gilūs nudegimai apimantys plaštakas, pėdas, veidą, viršutinius kvėpavimo takus ir lytinius organus;

85.2. gilūs nudegimai apimantys daugiau kaip 10% kūno paviršiaus;

85.3. vidutinio gylio nudegimai apimantys daugiau kaip 30 % kūno paviršiaus;

85.4. nudegimai susiję su kvėpavimo takų nudegimu.

86. Vidutinio sunkumo nudegimų požymiai:

86.1. gilūs nudegimai apimantys nuo 2 % iki 10 % kūno paviršiaus ploto;

86.2. vidutinio gylio nudegimai apimantys nuo 15% iki 30 % kūno paviršiaus ploto;

86.3. paviršiniai nudegimai, apimantys daugiau kaip 50 % kūno paviršiaus ploto.

87. Lengvų nudegimų požymiai:

87.1. gilūs nudegimai apimantys mažiau kaip 2 % kūno paviršiaus ploto;

87.2. vidutinio gylio nudegimai, apimantys mažiau kaip 15 % kūno paviršiaus ploto;

87.3. paviršiniai nudegimai, apimantys mažiau kaip 50 % kūno paviršiaus ploto.

88. Pirmoji pagalba esant terminiam nudegimui:
- 88.1. nutraukti žalojantį aukštos temperatūros poveikį;
 - 88.2. vėsinti nukentėjusįjį kambario temperatūros vandeniui mažiausiai 10-30 min.;
 - 88.3. vėsavimo metu numauti apyranke, žiedus ir kt. daiktus, kurie, prasidėjus audinių tinimui, galėtų spausti nudegusią vietą;
 - 88.4. vėsinant nukentėjusįjį vertinti jo būklę ir teiktipagalbą, vadovaujantis ABC principu;
 - 88.5. stebėti ar neatsiranda šoko požymių;
 - 88.6. nuvilkti visus karštus, smilkstančius drabužius, jeigu prilipę – apkirpti juos;
 - 88.7. aptvarstyti visą nudegimo plotą sausais tvarsčiais (nedėti tvarsčių ant apdegusio veido);
 - 88.8. jeigu nudegusi galūnė, įtvirti ją;
 - 88.9. suteikti nukentėjusiajam patogią padėtį;
 - 88.10. laukiant GMP, stebėti nukentėjusiojo būklę.
89. Pirmoji pagalba esant cheminiam nudegimui:
- 89.1. skubiai nusausti skysta chemine medžiaga paveiktą vietą arba nubraukti sausas chemines medžiagas nuo kūno paviršiaus (saugoti savo rankas, užsimauti pirštines arba panaudoti kitą skysčiui nelaidžią medžiagą);
 - 89.2. gausiai plauti nudegusią vietą vandeniui (geriausia tekančiu);
 - 89.3. apnuoginti nudegusią vietą, uždengti steriliu tvarsčiu, sutvarstyti;
 - 89.4. skubiai organizuoti nukentėjusiojo gabenimą į gydymo įstaigą.
90. Veiksmai paveikus elektros srovei:
- 90.1. prisilietus prie įtampą turinčių įrenginių, prasideda savaiminis mėšlungiškas raumenų susitraukimas;
 - 90.2. jei nukentėjusysis laiko laidą rankose, pirštai gali jį taip stipriai suspausti, kad bus neįmanoma jo išlaisvinti;
 - 90.3. jei nukentėjusysis asmuo liečia įrenginį, kuriuo teka elektros srovė, pirmiausia reikia skubiai jį išlaisvinti;
 - 90.4. reikia atsiminti, kad negalima liesti srovės veikiamo žmogaus, nenaudojant būtinų atsargumo priemonių (Tai pavojinga gyvybei! Būtina nedelsiant išjungti įrenginį);
 - 90.5. jei nukentėjusysis asmuo yra aukštai, įrenginį išjungus ir jį išlaisvinus nuo elektros srovės, jis gali nukristi, todėl reikia imtis priemonių, užtikrinančių, kad nukentėjusysis krisdamas dar labiau nesusižalotų;
 - 90.6. išjungus įrenginį, kartu gali būti išjungtas ir elektros apšvietimas, todėl reikia pasirūpinti apšvietimu iš kitų šaltinių.

90.7. jeigu įrenginio išjungti negalima, reikia imtis priemonių atskirti nukentėjusį nuo jo liečiamų dalių, kuriomis teka elektros srovė.

90.8. Nutraukus elektros srovės poveikį:

90.8.1. skubiai įvertinti sąmonę, kvėpavimą ir kraujotaką;

90.8.2. palaikyti kvėpavimo takus atvirus;

90.8.3. jeigu reikia, gaivinti;

90.8.4. vėsinti nudegusią vietą;

90.8.5. nuvilkti (apkirpti) apdegusius drabužius, numauti apyrankes, žiedus ir kt. daiktus, kurie, prasidėjus audinių tinimui, galėtų spausti nudegusią vietą;

90.8.6. tolesni veiksmai – kaip patyrus terminį nudegimą.

91. Teikiant pirmąją pagalbą nudegus, draudžiama:

91.1. plėšti drabužius nuo nudegusios vietos, jei jie prilipę (tokiu atveju, sterilų tvarstį dėti ant jų);

91.2. pradurti pūsles;

91.3. dėti ledą ant nudegusios vietos;

91.4. tvarstyti veido.

92. Nudegus akis reikia gausiai plauti tekančiu vandeniu 15–20 minučių.

X. PIRMOJI PAGALBA PERKAITUS, IŠTIKUS SAULĖ SMŪGIUI

93. Perkaitimas – tai būklė, kai sutrinka kūno temperatūros reguliacijos mechanizmas.

94. Žmogus perkaista dėl aukštos aplinkos oro temperatūros, mažo oro srauto judėjimo, kai ilgai būna nevedinamoje patalpoje, daug ir sunkiai dirba arba sportuoja karštoje aplinkoje, karštą dieną aktyviai juda ir mažai geria vandens.

95. Aukštos temperatūros poveikis gali būti trejopas:

95.1. šiluminiai traukuliai: (apatinių galūnių, nugaros, pilvo traukuliai ir didelis prakaitavimas);

95.2. šiluminis išsekimas (galvos skausmas, silpnumas, svaigulys, pykinimas, spazmai, euforija, nerimas ar apatija, mieguistumas, odos blyškumas, šalta ir drėgna oda);

95.3. šiluminis smūgis (galvos skausmas, svaigimas silpnumas, svaigulys, pykinimas, gali būti vėmimas, paraudusi sausa ir karšta oda, nukentėjusysis nebep prakaituoja, dažnas ir stiprus pulsas, aukštesnė kaip 40 ° temperatūra, trinka sąmonė).

96. Pirmoji pagalba esant šiluminiam išsekimui:

96.1. nunešti nukentėjusį į vėsią vietą;

96.2. atpalaiduoti arba nuvilkti drabužius, nuauti batus;

96.3. suvilgyti kūną vėsiu vandeniu, vėdinti;

- 96.4. duoti gerti pasūdyto vandens;
- 96.5. pakelti kojas aukščiau širdies lygio;
- 96.6. kviesti GMP, stebėti nukentėjusįjį.
- 97. Pirmoji pagalba esant šiluminiam smūgiui:
 - 97.1. nunešti nukentėjusįjį į vėsią vietą;
 - 97.2. skubiai kviesti GMP;
 - 97.3. atlaisvinti arba nuvilkti drabužius;
 - 97.4. esant galimybei, suvynioti į šaltą, drėgną paklodę, aktyviai vėdinti;
 - 97.5. masažuoti galūnes ir odą;
 - 97.6. pakelti kojas aukščiau širdies lygio;
 - 97.7. jeigu sąmoningas, duoti lėtai išgerti bent stiklinę vandens.

98. Saulės smūgis – tai galvos smegenų pažeidimas dėl tiesioginio saulės spindulių poveikio galvai. Saulės spinduliams tiesiogiai krintant ant neapdengtos galvos, dirginami galvos smegenų dangalai, pakyla galvos smegenų temperatūra, todėl sutrinka smegenų funkcija. Žmogus net gali mirti nuo smegenų paburkimo.

99. Saulės smūgio požymiai:

- 99.1. galvos skausmas;
- 99.2. spengimas ausyse;
- 99.3. mirgėjimas akyse;
- 99.4. padažnėjęs kvėpavimas ir pulsas;
- 99.5. pykinimas ar vėmimas;
- 99.6. apatija;
- 99.7. išbalusi oda;
- 99.8. pila šaltas prakaitas;
- 99.9. bendras silpnumas;
- 99.10. aukšta kūno temperatūra;
- 99.11. sąmonės pritemimas ir net netekimas.

100. Pirmoji pagalba saulės smūgio atveju (jei nukentėjusysis sąmoningas):

- 100.1. nuvesti nukentėjusįjį į pavėsį;
- 100.2. paguldyti arba pasodinti nukentėjusįjį;
- 100.3. atlaisvinti nukentėjusiojo drabužius;
- 100.4. nukentėjusiojo veidą apipurkšti vėsiu vandeniu;
- 100.5. ant nukentėjusiojo galvos uždėti šaltą kompresą;
- 100.6. nukentėjusiajam duokite atsigerti vandens.

101. Pirmoji pagalba saulės smūgio atveju (jei nukentėjusysis nesąmoningas):

- 101.1. paguldyti nukentėjusį į stabilią šoninę padėtį;
- 101.2. vėdinti nukentėjusį;
- 101.3. kuo skubiau organizuoti nukentėjusiojo gabenimą į gydymo įstaigą.

XI. PIRMOJI PAGALBA NUŠALUS

102. Nušalimai priklauso nuo aplinkos temperatūros, drėgmės, vėjo stiprumo, laiko, kurį žmogus praleidžia toje aplinkoje.

103. Lokalūs šalčio sukelti pažeidimai skirstomi į:

103.1. nuožvarbą (galima pažinti iš pažeistoje vietoje esančios patinusios, raudonos, jautrios ir niežtinčios odos);

103.2. “apkasų pėdą”(jai būdinga tai, kad pažeistų pėdų dalys būna šaltos ir beskausmės, kartais sustingusios, gali atsirasti deginantis skausmas, vėliau oda išblykšta, ant jos atsiranda melsvų dėmių, gali atsirasti pūslių);

103.3. nušalimą (bet kurios kūno dalies jautrumo netekimą, staigų pabalimą, vėliau paraudimą, pūslių atsiradimą, tinimą, pažeistų vietų nejautrumą skausmui).

104. Pirmoji pagalba nužvarbų atveju:

104.1. palaikyti pažeistą vietą prie savo kūno kelias minutes, kad apšiltų;

104.2. šildyti pažeistą kūno dalį stipriai spausdiant rankomis arba glausdžiant prie savo kūno;

104.3. netrinti ir nemasažuoti, o spaudyti, maigyti.

105. Pirmoji pagalba pėdų nušalimo atveju:

105.1. nuvilkti spaudžiančius drabužius, nuauti batus, nuimti papuošalus bei kitus spaudžiančius dalykus;

105.2. šildyti pažeistas kūno dalis rankomis;

105.3. jei yra galimybė pervilkinti sausais laisvais drabužiais, apkloti šiltais apklotais;

105.4. kuo greičiau organizuoti gabenimą į gydymo įstaigą.

106. Pirmoji pagalba nušalimo atveju:

106.1. šildyti pažeistas kūno dalis rankomis;

106.2. ant veido ausų ir nosies uždėti rankas paties nukentėjusiojo;

106.3. jei nušalo rankos, atsegti megztinį ir nukentėjusiojo rankas priglausti prie kūno, po to užsegti, kad neprarastų kūno šilumos;

106.4. atlaisvinti arba nuvilkti veržiančius drabužius;

106.5. apkloti, masažuoti, mankštinti;

106.6. galima pamerkti nušalusią kūno dalį į 38–40 laipsnių vandenį;

106.7. pakelti pažeistas kūno dalis, kad sumažėtų tinimas;

106.8. organizuoti nukentėjusiojo gabenimą į gydymo įstaigą.

XII. PIRMOJI PAGALBA IŠTIKUS ŠOKUI

107. Šokas – gyvybei pavojinga būklė, atsirandanti, sutrikus kraujotakai.
108. Šokas gali būti:
- 108.1. sukeltas širdies ligų;
 - 108.2. dėl nepakankamo kraujo tūrio;
 - 108.3. sukeltas infekcijos;
 - 108.4. anafilaksinis (dėl alerginės reakcijos);
 - 108.5. sukeltas nervų sistemos pažeidimo.
109. Dažniausia šoko priežastis – didelis kraujo netekimas. Jei netenkama daugiau kaip 1,2 l (tai daugiau nei vienas penktadalis), ištinka šokas.
110. Kitos šoko priežastys:
- 110.1. sunki infekcija;
 - 110.2. tam tikrų hormonų trūkumas;
 - 110.3. mažas gliukozės kiekis kraujyje (hipoglikemija);
 - 110.4. sušalimas;
 - 110.5. sunki alerginė reakcija;
 - 110.6. vaistų perdozavimas;
 - 110.7. nugaros smegenų pažeidimas.
111. Šoko požymiai:
- 111.1. pradžioje – greitas pulsas, pilkšva, šalta oda, prakaitavimas;
 - 111.2. šokui pasunkėjus – melsvai pilka oda, silpnumas ir galvos svaigimas, pykinimas, gali būti ir vėmimas, troškulys, dažnas ir paviršinis kvėpavimas, siūlinis silpnas pulsas;
 - 111.3. sumažėjus smegenų aprūpinimui deguonimi, pasireiškia – neramumas ir agresyvumas, žiovulys ir žiopčiojimas (“oro gaudymas”), sąmonės netekimas, galiausiai išnyksta širdies veikla.
112. Pirmoji pagalba ištikus šokui:
- 112.1. būtina šalinti galimą šoko priežastį (pvz., stabdykite kraujavimą);
 - 112.2. paguldyti nukentėjusį ant antklodės;
 - 112.3. nuraminti nukentėjusį;
 - 112.4. jei nukentėjusysis nepatyrė traumos, pakelti ir palaikyti jo kojas, kad pagerėtų gyvybei svarbių organų aprūpinimas krauju;
 - 112.5. jei įtariamas lūžimas, įtvirtinti;
 - 112.6. apkloti nukentėjusiojo kūną ir kojas;
 - 112.7. kviesti GMP;
 - 112.8. jei nukentėjusysis vemia, ar jam teka seilės, pasukti galvą į šoną;
 - 112.9. sekti pagrindines gyvybines funkcijas (sąmonę, kvėpavimą, širdies veiklą).
113. Anafilaksinis šokas – tai sunki alerginė reakcija, sutrikdanti viso organizmo veiklą.
114. Anafilaksinio šoko priežastiniai veiksniai:
- 114.1. tam tikros medžiagos kontaktas su oda, ar patekus į kvėpavimo takus;
 - 114.2. specifinio vaisto injekcija;
 - 114.3. vabzdžio įkandimas;
 - 114.4. maistas (žemės riešutai, citrusiniai, šokoladas).
115. Anafilaksinio šoko požymiai (pagal sistemas):
- 115.1. kraujospūdžio kritimas, greitas širdies plakimas (širdies ir kraujagyslių sistema);
 - 115.2. ryškus dusulys (kvėpavimo sistema);
 - 115.3. bėrimas, veido, vokų, liežuvio patinimas (oda, gleivinės);
 - 115.4. pilvo skausmai, viduriavimas, vėmimas (virškinimo sistema);
 - 115.5. nerimas.
116. Pirmieji požymiai gali atsirasti po kelių sekundžių ar minučių, bet gali ir po 2 valandų.

- 117. Pirmoji pagalba ištikus anafilaksiniam šokui:
 - 117.1. kviesti GMP;
 - 117.2. paklausti ar nukentėjusysis turi reikiamus vaistus, jei turi, padėti jais pasinaudoti;
 - 117.3. jei žmogus sąmoningas, suteikti jam patogią padėtį, jeigu dūsta – pasodinti, jei jaučia silpnumą, svaigsta galva – paguldyti ir pakelti kojas;
 - 117.4. nuraminti nukentėjusįjį;
 - 117.5. atpažinę šoką teikti nukentėjusiajam pagalbą.

XIII. PIRMOJI PAGALBA LŪŽUS KAULAMS

- 118. Kaulo lūžis – kaulo vientisumo suardymas.
- 119. Kaulo lūžio požymiai:
 - 119.1. lūžio vietoje gali būti patinimas, kraujosruvos;
 - 119.2. galūnės deformacija;
 - 119.3. skausmas, galūnės judrumas neįprastoje vietoje;
 - 119.4. galūnė gali būti sutrumpėjusi ar neįprastai pakreipta, persukta, sulenкта;
 - 119.5. lūžio vietoje jaučiamas ar girdimas traškėjimas;
 - 119.6. sutrikusi pažeistos galūnės funkcija;
 - 119.7. dėl kai kurių lūžių (šlaunikaulio, dubens kaulų) gali ištikti šokas.
- 120. Pirmoji pagalba kaulo lūžio atveju:
 - 120.1. perspėti nukentėjusįjį, kad nejudintų pažeistos kūno dalies;
 - 120.2. prilaikyti nukentėjusiojo sužalotą vietą savo rankomis;
 - 120.3. įtvirtinti pažeistą vietą taip, kad sąnariai aukščiau ir žemiau pažeidimo vietos nejudėtų;
 - 120.4. naudoti turimas priemones – standžius, kietus ir siaurus įtvartus (lenteles, surištas medžių šakeles, kartoną, standžiai susuktus laikraščius ir žurnalus);
 - 120.5. įtvartą pritvirtinti prie sužeistos kūno dalies tvarsčiu ar skarele;
 - 120.6. pažeistą galūnę pritvirtinti prie šalia esančios sveikos kūno dalies ar galūnės;
 - 120.7. kviesti GMP, kad nugabentų į gydymo įstaigą;
 - 120.8. įtariant šoką, pakelti sveikąją koją, sužeistosios galūnės nejudinti.

XIV. PIRMOJI PAGALBA Į KŪNĄ ĮSMIGUS AR PATEKUS SVETIMKŪNIUI

- 121. Pirmoji pagalba esant į kūną įsmigusiems daiktams:
 - 121.1. jei iš žaizdos kyšo koks nors svetimkūnis – jokių būdų nebandyti jo traukti, nes gali prasidėti ar sustiprėti vidinis kraujavimas;
 - 121.2. jeigu nukentėjusysis sąmoningas leisti jam būti tokioje padėtyje, kuri jam yra patogiausia;
 - 121.3. stengtis išlaikyti stabilią nukentėjusiojo padėtį;

- 121.4. nuraminti nukentėjusį;
- 121.5. svetimkūnį uždenkti tvarščiu, aplink dėti tvarščių arba švaraus audinio ritinėlius, kurie uždenktų visą svetimkūnį, švelniai nespaudžiant sutvarstyti;
- 121.6. skubiai kviesti GMP arba organizuoti nukentėjusiojo gabenimą į gydymo įstaigą.
- 122. Pirmoji pagalba svetimkūniui patekus į akis:
 - 122.1. patekus į akį cheminėms medžiagoms, plauti ją 30–40 minučių šaltu arba drungnu tekančiu vandeniu;
 - 122.2. vandeniu išplovus akis, šlapiais tamponais kruopščiai nuvalyti odos vietas, ant kurių pateko nuodingas skystis;
 - 122.3. tą patį reikia padaryti ir nudegus akis;
 - 122.4. patekus dulkėms, taip pat plauti vandeniu, nukentėjusiajam patarti dažnai mirksėti, nes mirksint dulkės pasišalina;
 - 122.5. į akį patekus svetimkūniui, perspėti nukentėjusį, kad netrintų akies;
 - 122.6. dviem pirštais išplėsti akį, svetimkūnį esantį vidiniame apatinio voko paviršiuje pašalinti švaria drėgna servetėle;
 - 122.7. akį nupilti vandeniu, galvą laikyti taip, kad vanduo nepatektų į sveiką akį;
 - 122.8. jeigu giliai akyje įstrigusi drožlė ar kristalas, nieko nedaryti (mėginant iš akies traukti svetimkūnį, galima nepagydomai pažeisti akies audinius).
- 123. Pirmoji pagalba svetimkūniui patekus į nosį:
 - 123.1. nuraminti nukentėjusį;
 - 123.2. liepti nukentėjusiajam kvėpuoti pro burną;
 - 123.4. gabenti nukentėjusį į gydymo įstaigą.
- 124. Pirmoji pagalba svetimkūniui patekus į ausį:
 - 124.1. nuraminti nukentėjusį;
 - 124.2. jei ausyje gyvas vabzdys, pilti į nukentėjusiojo ausį šilto vandens;
 - 124.3. uždenkti nukentėjusiojo ausį tvarščiu ir, kiek įmanoma greičiau, gabenti į gydymo įstaigą.

XV. PIRMOJI PAGALBA APSINUODIJUS

125. Nuodai – tai medžiaga, kurios tam tikras kiekis, patekęs į organizmą, gali sukelti trumpalaikį ar nuolatinį audinių pažeidimą. Gyvybei grėsmingas apsinuodijimas sudaro apie dešimtadalį visų apsinuodijimų atvejų. O mirštamumas yra mažiau nei 1 procentas. Lietuvoje apie 50 procentų apsinuodijimo atvejų yra susijusių su alkoholio vartojimu.

- 126. Apsinuodijimo būdai:
 - 126.1. pro burną (nuryjant);

- 126.2. per odą;
- 126.3. įkvepiant;
- 126.4. per akis;
- 126.5. injekciniu būdu (suleidus ar įgėlus).

127. Apsinuodijus reikėtų nedelsiant skambinti Apsinuodijimų kontrolės ir informacijos biuro telefonu 236 20 52 arba 8 687 53 378.

128. Norėdami gauti veiksmingą patarimą, jūs turėtumėte atsakyti į šiuos klausimus:

- 128.1. kas apsinuodijo – suaugęs ar vaikas (amžius ir svoris);
- 128.2. kaip tai atsitiko;
- 128.3. kiek nukentėjusiųjų;
- 128.4. kada tai atsitiko;
- 128.5. kokia medžiaga ir koks kiekis;
- 128.6. ar yra apsunkinančių aplinkybių.

129. Pirmoji pagalba nuodams patekus pro burną:

- 129.1. užtikrinti kvėpavimo takų praeinamumą, kvėpavimą ir kraujotaką;
- 129.2. jei įmanoma, nustatyti, kuo apsinuodyta;
- 129.3. pasirūpinti, kad nukentėjusysis kuo greičiau patektų į ligoninę;
- 129.4. jei nukentėjusysis yra sąmoningas, paklausti ko, kiek ir kada jis gėrė;
- 129.5. kviesti GMP;

129.6. jei matomas lūpų nudegimas, kol atvyks GMP, duoti nukentėjusiajam mažais gurkšneliais išgerti stiklinę šalto vandens;

129.7. nebandyti sukelti vėmimo, nebent nukentėjusysis yra sąmoningas, ką tik apsinuodijo ir tai daryti rekomendavo specialistas.

130. Pirmoji pagalba nuodams patekus per odą (atpažinimo būdai):

- 130.1. gali būti įvairaus pobūdžio skausmas;
- 130.2. šalia nukentėjusiojo būna cheminių medžiagų ir jų pakuočių;
- 130.3. iš karto ar truputį vėliau atsiranda pažeistos vietos paraudimas, patinimas, pūslių.

131. Pirmoji pagalba nuodams patekus per odą atveju:

- 131.1. patikrinti, ar aplinka šalia nukentėjusiojo yra saugi teikti pagalbą;
- 131.2. užtikrinti savo ir nukentėjusiojo saugumą;
- 131.3. jei nukentėjusiojo drabužiai labai užteršti, prieš plaudami atsargiai juos nuvilkti;
- 131.4. pažeistą vietą plauti dideliu kiekiu tekančio vandens apie 20 minučių;
- 131.5. ant nudegimo žaizdų uždėti sausą švarų tvarstį ir atsargiai sutvarstyti;
- 131.6. organizuoti nukentėjusiojo gabenimą į gydymo įstaigą.

132. Apsinuodyti galima:

- 132.1. dujomis;
- 132.2. aerozoliais;
- 132.3. smalkėmis;
- 132.4. amoniako garais;
- 132.5. anglies dvideginiu;
- 132.6. sieros vandeniliu;
- 132.7. pesticidais.

133. Jų įkvėpus gali sutrikti kvėpavimas, sąmonė. Dūmais apsinuodijama gaisro metu, smalkėmis – gyvenamosiose patalpose, garažuose, kur kūrenamos krosnys, pavojingos dujos gali išsiskirti įvykus cheminei reakcija, pvz.: tuo pačiu metu naudojant skirtingas valymo priemones: baliklį ir dezinfekcijos priemonę.

134. Apsinuodijimo požymiai:

- 134.1. bendras silpnumas;
- 134.2. galvos skausmas;
- 134.3. triukšmingas ir pasunkėjęs kvėpavimas;
- 134.4. odos ir gleivinės spalvos pokyčiai;
- 134.5. pykinimas, vėmimas;
- 134.6. sąmonės sutrikimas.

135. Pirmoji pagalba apsinuodijimo atveju:

- 135.1. užtikrinti pakankamą kvėpavimą;
- 135.2. kviesti GMP (gaisto atveju nedelsiant skambinti tel. 112 ir kviesti priešgaisrinę gelbėjimo tarnybą bei GMP);

135.3. jei nėra pavojaus Jūsų saugumui, kuo greičiau išvesti nukentėjusį iš apnuodytos patalpos, atsagstyti jo apykaklę, pasirūpinti, kad patektų daugiau gryno oro;

135.4. jei žmogus apsinuodijo automobilio išmetamosiomis dujomis uždaroje patalpoje, prieš įeinant į patalpą, plačiai atverti duris, kad nuodingos dujos išsisklaidytų;

135.5. jei surastas nesąmoningas žmogus kanalizacijos šulinyje, duobėje, nereikia bandyti leisti žemyn patiems, nes galima apsinuodyti ir prarasti sąmonę, skambinti tel. 112, kviesti specialiąsias tarnybas;

135.6. jei nukentėjusysis prarado sąmonę, atverti kvėpavimo takus ir nustatyti, ar nukentėjusysis kvėpuoja;

135.7. jei nukentėjusysis nekvėpuoja, įpūsti jam oro ir pasirengti atlikti krūtinės ląstos paspaudimus;

135.8. jei nukentėjusysis kvėpuoja, paguldyti į stabilią šoninę padėtį.

136. Pirmoji pagalba nuodams patekus per akis:

- 136.1. jeigu yra, užsimauti apsaugines pirštines;
- 136.2. padėti nukentėjusiajam plauti pažeistą akį mažiausiai 20 min. šalto vandens srove, jei nukentėjusysis dėl skausmo negali prasimerkti, švelniai, bet tvirtai pramerkti pažeistos akies vokus (saugoti sveikąją akį);
- 136.3. uždėti tvarstį ant pažeistosios akies ir sutvarstyti abi akis.
137. Apsinuodijimas įgėlus ar įkandus. Įgėlus vabzdžiui, visada reikia stebėti, ar atsiranda alerginės reakcijos, kurios gali progresuoti iki anafilaksinio šoko.
137. Apsinuodijimo įgėlus ar įkandus požymiai:
- 137.1. stiprus, aštrus skausmas įgėlimo vietoje;
- 137.2. įgeltos vietos paraudimas ir patinimas;
- 137.3. dusulys;
- 137.4. veido tinimas;
- 137.5. dilgėlinis viso kūno bėrimas.
138. Pirmoji pagalba apsinuodijimo įgėlus ar įkandus atveju:
- 138.1. jei įkandimo vietoje yra likęs geluonis, atsargiai nubraukti jį nagu ar bukąja peilio geležtės dalimi;
- 138.2. pakelti įgeltą galūnę, uždėti įkandimo vietoje ledo, laikyti 10 min.;
- 138.3. jei patinimas plinta ar būklė sunkėja, organizuoti gabenimą į gydymo įstaigą.
139. Gyvatės įgėlimo požymiai:
- 139.1. pora taškinių dantų žymių;
- 139.2. stiprus skausmas, paraudimas ir patinimas;
- 139.3. pykinimas ir vėmimas;
- 139.4. sutrikęs regėjimas;
- 139.5. seilėtekis ir padidėjęs prakaitavimas;
- 139.6. pasunkėjęs kvėpavimas ar net jo sustojimas.
140. Pirmoji pagalba gyvatės įgėlimo atveju:
- 140.1. nukentėjusįjį atsargiai paguldyti, nuraminti, paprašyti nejudėti;
- 140.2. numauti nuo įgeltos galūnės žiedus, nusekite laikrodį;
- 140.3. nuplauti įkandimo vietą;
- 140.4. įkaštą galūnę standžiai sutvarstyti, tvarstyti pradėti nuo įgėlimo vietos galvos link;
- 140.5. sutvarstyta kūno dalį įtvirtinti;
- 140.6. kuo greičiau organizuoti gabenimą į gydymo įstaigą.

XVI. BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS

141. Mokyklos dirbtuvėse (technologijų kabinete) ir sveikatos kabinete, turi būti įmonės pirmosios pagalbos rinkinys, kurio sudėtis ir apimtis turi atitikti teisės akto reikalavimus:

- 141.1. didelis sterilus tvarstis 10cm x 12cm (2 vnt.);
- 141.2. karpomas pirmosios pagalbos pleistras 6 x 10cm (8 vnt.);
- 141.3. lipnus pleistras 2,5cm x 5m (1 vnt.);
- 141.4. neaustinės medžiagos servetėlė 20cm x 30cm (10 vnt.);
- 141.5. palaikomasis tvarstis (mažas) 6cm x 4m (3 vnt.);
- 141.6. palaikomasis tvarstis (vidutinis) 8cm x 4m (3 vnt.);
- 141.7. palaikomasis trikampio formos tvarstis (1 vnt.);
- 141.8. pirmos pagalbos žirkklės (1 vnt.);
- 141.9. pirmos pagalbos pleistro juostelės (20 vnt.);
- 141.10 plastikinis maišelis 30cm x 40cm (2 vnt.);
- 141.11. sterilus akių tvarstis (2 vnt.);
- 141.12. speciali antklodė 210cm x 160cm (1 vnt.);
- 141.13. sterilus nudegimų tvarstis 40cm x 60cm (1 vnt.);
- 141.14. sterilus nudegimų tvarstis 60cm x 80cm (1 vnt.);
- 141.15. sterilus žaizdų tvarstis 10cm x 10cm (6 vnt.);
- 141.16. vidutinio dydžio sterilus tvarstis 8cm x 10cm (3 vnt.);
- 141.17. vienkartinės medicininės nesterilios pirštinės (2 vnt.).

142. Pirmoji pagalba teikiama pasinaudojant pirmosios pagalbos rinkinio arba turimomis priemonėmis.

143. Griežtai draudžiama žmogui susižalojus ar ūmiai sutrikus jo sveikatai, savo nuožiūra duoti vaistų.

144. Psichologinė pagalba – tai svarbi pirmosios pagalbos dalis. Emocinis palaikymas ir nuraminimas sukelia saugumo jausmą:

- 144.1. pirmiausiai pagalbą teikiantys asmuo turi pats nusiraminti;
- 144.2. ramiai informuoti nukentėjusį apie tai, kas vyksta;
- 144.3. veikti reikia ramiai, švelniai, logiškai, bet tvirtai;
- 144.4. su nukentėjusiuoju kalbėti aiškiai ir švelniai, ramiu tonu;
- 144.5. teikiant pagalbą kalbėti su nukentėjusiuoju;
- 144.6. raminti nukentėjusį ir suteikti jam pagalbą;
- 144.7. nepalikti nukentėjusiojo vieno, kol neatvyks GMP.

145. PSICHOLOGINĖ PAGALBA TELEFONU (ištikus emocinei krizei):

- 145.1. Vaikų linija – **116111**;
- 145.2. Jaunimo linija – **8 800 28888**;

145.3. Linija Doverija – **800 772700** (pagalba teikiama rusų kalba, linija skirta paaugliams ir jaunimui.);

145.4. Pagalbos moterims linija – **8 800 66366**;

145.6. Vilties linija – **116123**.

145.7. Krizių įveikimo centras – **Mobilusis +370 640 51555**

145.8. Pokalbiai nemokami ir konfidencialūs.
