



Pirmoji pagalba



Gaivinimas



Greitosios medicininės pagalbos iškvietimas:

- Bendrasis pagalbos centras
– tel. **112** (iš bet kurio tinklo)
- Teo – tel. **03**
- Bite, Tele2 – tel. **033**
- Omnitel – tel. **103**
- Apsinuodijimų kontrolės ir
informacijos biuras - tel. **(8-5) 2362052** (visą parą).



Pradinis gaivinimas

- Gaivinant reikia laikytis sekos:
- **Patikrink -> Paskambink -> Padėk**
- (I.) Įvertinkite aplinkos saugumą (pvz. ar nukentėjusysis nėra važiuojamoje kelio dalyje, kitoje nesaugioje vietoje); įvertinkite nukentėjusiojo sąmonę (patapšnokite žmogui per petį ir aiškiai klauskite: „Kas atsitiko?“. Nekratykite!)
- (II.) Jei žmogus nereaguoja, kvieskite greitąją medicininę pagalbą telefonu 112. Jei aplinkui yra žmonių, vieno iš jų paprašykite iškviešti greitąją pagalbą, (III.) o pats tuo metu teikite pagalbą nukentėjusiajam .

Gaivinimas



Kaip teisingai gaivinti?

1. Paguldykite nukentėjusįjį veidu aukštyn ant kieto pagrindo.
2. Kvėpavimo takus atverkite pakeldami apatinį žandikaulį ir atlošdami galvą (dviem-trim pirštais pakelkite smakrą, kitos rankos delną uždėkite ant kaktos ir atloškite galvą).
3. Atvėrę kvėpavimo takus nustatykite, ar nesąmoningas nukentėjusysis kvėpuoja: ar juda krūtinės ląsta, ar girdite kvėpavimo garsą, ar jaučiate kvėpavimą pridėję skruostą?
Vertinimui užtrukite ne daugiau kaip 10 s.
4. Vienos rankos delno pakyla dedama ant gaivinamojo krūtinkaulio centro apatiniame krūtinkaulio trečdalyje. Kita ranka dedama tiesiai ant pirmosios rankos ir delno pakyla spaudžiamas krūtinkaulis (pirštai suverti arba ištiesti). Rankos per alkūnes tiesios.
5. Krūtinė spaudžiama ne rankų jėga, o viršutinės kūno dalies svoriu. Spaudžiama tiesiai žemyn.
6. *Paspaudimų gylis – 5-6 cm.*
7. *Po paspaudimo krūtinės ląsta turi visiškai atsistatyti, t.y. sugrįžti į pradinę padėtį.*

Gaivinimas



8. Paspaudimų greitis – 100 kartų per minutę (kiek mažiau nei du kartai per sekundę)
9. Paspaudimų ir įpūtimų santykis – 30:2 (vienas ciklas)
10. Atliekame 5 krūtinės paspaudimų ir įpūtimų ciklus (trukmė apie dvi minutės)
11. Vertiname nukentėjusiojo kvėpavimą, kraujotaką
12. Jei gaivinamasis vis dar nekvėpuoja ir nėra kraujotakos požymių, reikia tęsti gaivinimą .



Pirma pagalba apalpus

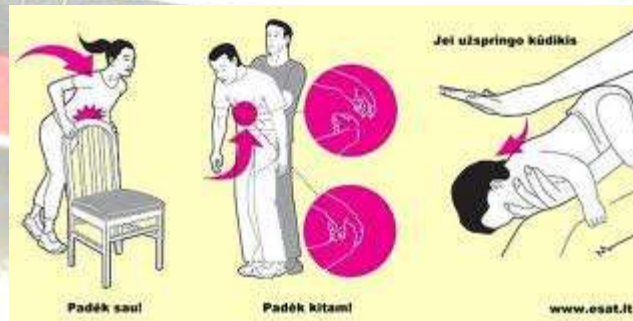


Kaip padėti?

- - Prilaukiykite alpstantį žmogų, kad šis krisdamas nesusižalotų;
- Apalpusįjį paguldykite horizontaliai ir pakelkite kojas apie 30 cm į viršų;
- Atlaisvinkite apykaklę, atiškite kaklaraištį;
- Atidarykite langus, padarykite daugiau erdvės aplink nukentėjusįjį, kad šis gautų daugiau oro;
- Jei turite, duokite įkvėpti amoniako;
- - Nualpusiojo nereikėtų daužyti per veidą ar lieti jį vandeniu;
- Draudžiama girdyti ar maitinti pilnai neatsigavusį žmogų;
- Jei žmogus greitai atsigavo ir jaučiasi neblogai, GMP kviesti nebūtina, tačiau reikia apsilankyti pas šeimos gydytoją.
- Jei žmogus per 2-3 min. neatgavo sąmonės arba dingsta kvėpavimas ir širdies veikla, kvieskite GMP ir pradėkite gaivinti.



Užspringimas



Užspringimas



Dalinis užspringimas

- Užspringęs žmogus išlieka sąmoningas, gali kosėti ir kalbėti.
- **Pagalba**
- Stebėkite užspringusį žmogų, nepalikite jo;
- Skatinkite nukentėjusį kuo dažniau ir stipriau kosėti. Kosulys – geriausias svetimkūnio pašalinimo iš kvėpavimo takų būdas;
- Nedarykite Heimlich'o manevro;
- Netrankykite į tarpumentę;
- Jei tokia būklė užsitęsė, kvieskite greitąją pagalbą.

Visiškas užspringimas

- Užspringęs žmogus rodo visų suprantamą užspringimo ženklą – nykščiu ir rodomuoju pirštu apkabina kaklą. Kosulys silpnas, neveiksmingas. Kvėpuojant atsiranda švilpesys. Nukentėjusysis negali kalbėti. Pradedama mėlti. Netenka sąmonės.
- **Pagalba**
- Penkis kartus suduokite į tarpumentę;
- Jei nukentėjusysis vis dar užspringęs, atlikite Heimlich'o manevrą;

Heimlichio manevras



- **Atsistoti nukentėjusiam už nugaros, apkabinti jį per juosmenį viena ranka, palenkti jį lengvai į priekį, sugniaužus kumštį, pridėti jį nykščiu nukentėjusiam prie viršutinės pilvo dalies vos žemiau šonkaulių. Kita ranka suimti savo kumštį nukentėjusiojo skrandžio lygmenyje, ir apkabinus, abi rankas staigiu judesiu traukti link savęs, lyg būtų norimą žmogų kilstelėti. Taip kartoti penkis kartus.**

- Šiuos veiksmus (1-2 punktai) atlikite pakaitomis, kol žmogus atsprings arba praras sąmonę;
- Jei nukentėjusysis neteko sąmonės, pradėkite gaivinimą. Prieš darydami įpūtimus, pražiodykite nukentėjusį ir apžiūrėkite burnos ertmę. Jei joje pastebėsite svetimkūnį, jį atsargiai išimkite.



**UNIVERSALUS
UZSPRINGIMO ZENKLAS**

Pirmoji pagalba užspringus kūdikiui



- 1. Jei užspringęs vaikas kosti, leisti jam iškosėti svetimkūnį pačiam.
- 2. Jei vaikas ėmė dusti – nesutrikti ir napanikuoti. Paguldyti jį ant rankos kniūbsčią galva žemyn.
- 3. Galvytę pirštais prilaikyti už apatinio žandikaulio, kad kvėpavimo takai būtų atviri.
- 4. Staigiu vidutinio stiprumo judesiu plaštaka 5 kartus per 3–5 sekundes suduoti tarp menčių.
- 5. Apversti kūdikį veiduku aukštyn ir patikrinti burnytę. Jei svetimkūnis matosi, išimti jį.
- 6. Jei svetimkūnis neiškrito, ant savo rankos paguldyti kūdikį veiduku aukštyn ir penkis kartus pirštais staigiai (per 3–5 sekundes) spustelti krūtinę. Vėl patikrinti, ar burnoje nėra svetimkūnio.
- 7. Jei nesiseka pašalinti svetimkūnio, tris kartus kartoti 2, 3, 4, 5, 6 veiksmus.
- 8. Atliekant minėtus veiksmus ir nepaleidžiant kūdikio iš rankų, skubiai kviesti greitąją medicinos pagalbą.
- 9. Kartoti 2, 3, 4, 5, 6 veiksmus tol, kol svetimkūnis iššoks arba kol atvyks greitoji medicinos pagalba.

Nudegimas



- Dažniausia nemirtinų nudegimų priežastis – nelaimingi atsitikimai buityje - nusiplykinimai (verdančiu vandeniu, kava, riebalais) ir nudegimai (garais arba prisilietus prie karštų paviršių).
- Paviršinis (I^o) nudegimas – oda sausa, raudona, skausminga, gali patinti.
- Vidutinio gylio (II^o) nudegimas – oda raudona, labai skausminga, atsiranda pūslių.
- Gilus (III^o) nudegimas – gilios žaizdos, suanglėjusi oda, liečiant tokia nudegimo vieta atrodo kieta, nukentėjusysis toje vietoje gali nejauti skausmo (pažeistos nervų galūnės). Aplinkiniai mažiau nudegę audiniai labai skausmingi.



Nudegimas



Pirmoji pagalba

- - greitai atvėsinkite nudegusią vietą vėsiu (18-20°C) vandeniui, geriausia, silpnai tekančia vėsiaus vandens srove (dušas, laistytuvo žarna ir pan.). Vėsinama tol, kol nukentėjęs nustojaus vėsinti nebejaučia skausmo;
- - dar vėsinant nuimkite apyrankes, žiedus, laikrodžius ar kitus daiktus, kurie prasidėjus tinimui, galėtų spausti nudegusią vietą;
- - švariai aptvarstykite žaizdą. Didelius plotus laisvai pridenkite švaria paklode ar rankšluosčiu. Nelupkite pridegusių prie odos rūbų, išskyrus, smilkstančius.
- - kvieskite Greitąją medicinos pagalbą.

Greitąją pagalbą kviesti būtina visada:

- - Jei yra galvos, plaštakų, pėdų ar lytinių organų nudegimai;
- - Bet kokio gylio jaunesnių nei penkių metų vaikų nudegimai;
- - Jei yra daugiau nei vienos kūno dalies nudegimas arba nudegimas apima didelę kūno dalį;
- - Jei nudegimą sukėlė cheminės medžiagos, elektros srovė, sprogimas;
- - Jei yra kvėpavimo sutrikimas.

Nudegimas



- ***Nepradurkite, neprakirpkite, kitaip nepažeiskite dėl nudegimo atsiradusių pūslių.***
- ***Griežtai draudžiama nudegusias vietas tepti tepalais, losjonais, riebalais.***
- ***Nedėkite ledo tiesiai ant žaizdos (gresia nušalimas).***

Nušalimas



Nušalimo požymiai:

- - Pažeistos odos pabalimas;
- - Kūno dalies jautrumo netekimas;
- - Pūslių atsiradimas;
- - Tinimas, skausmas;
- - Išbalusi, pageltusi, vaškinė oda.

Pagalba

- Šildykite nušalusią vietą spausdami delnu (skrustai, nosis, ausys), laikykite pažastyse (rankų pirštai) arba prie pilvo (atsekite megztinį ir nukentėjusiojo rankas priglauskite prie jo kūno, užsekite megztinį).
- Jei nušalo pėdos, nuaukite nukentėjusiojo batus, nuimkite kojines, jo pėdas padėkite ant kito asmens kūno. Esant gilesniam nušalimui, gabenkite nukentėjusį į ligoninę. Prieš tai: duokite atsigerti ko nors karšto, apklokite šiltais drabužiais, nuneškite nukentėjusį į užuovėją ar šiltesnę vietą.



Nušalimas



- ***Draudžiama***
- ***Netrinkite nušalusių vietų nei ledu, nei sniegu;***
- ***Nenaudokite jokių tepalų ar miltelių;***
- ***Netvarstykite;***
- ***Netrinkite ir nemasažuokite;***
- ***Neduokite alkoholinių gėrimų;***
- ***Neleiskite rūkyti.***



Kaulų ir minkštųjų audinių sužalojimas



Kaip padėti?

- Sužalotą sritį įtvirkite (imobilizuokite).
- Įtvarui galite panaudoti įvairias lenteles, lazdas, surištas medžių šakeles, kartoną, standžiai susuktus laikraščius ir pan.



Nestandartinės imobilizacijos priemonės



Pagrindinės imobilizacijos taisyklės:

- Įtvieriami abipus lūžio esantys sąnariai;
- Imobilizuojant sąnarį, įtvieriamos abipus esančios kūno dalys;
- Naudodami standžius, kietus įtvarus, po jais padėkite paklotą;
- Įtvaro nedėkite ant žaizdos;
- Sužalota galūnė imobilizuojama tokios padėties, kokios ji rasta. Ji nejudinama, netempiama, nelenkiama;
- Galūnės kraujotaka tikrinama prieš ir po mobilizacijos;
- Jei galūnė tirpsta, mėlsta ar šąla, truputi atpalaiduokite įtvarą;
- Sužalotą vietą šaldykite;
- Jei įmanoma, pakelkite sužalotą galūnę aukščiau širdies lygio;
- Suteikę pirmąją pagalbą, nukentėjusįjį skubiai vežkite į gydymo įstaigą.



Kaulų ir minkštųjų audinių sužalojimas



Svarbu žinoti!

- - Ledo negalima dėti tiesiai ant odos;
- - Ledą, sniegą ar bet kokį šaldytą produktą būtina įvynioti į rankšluostį ar kitą audeklą;
- - Jei yra odos vientisumo pažeidimų (nubrozdinimas, žaizda), reikia vengti žaizdos užteršimo, tam prieš dedant šaldomąją priemonę žaizdą apsaugokite steriliu tvarščiu. Jei neturite sterilaus tvarščio, tinka švarus, ne pūkuotas audinys.
- - Palaikę šaltį ant sužalotos vietos 20 min. darykite 30 min. pertrauką ir, jei reikia, uždėkite naują šaldomąją priemonę;
- - Atminkite, negalima dėti ledo ant atvirojo lūžio - šalčio paketas spaus lūžgalius, sukels skausmą ir tik pablogins esamą situaciją;
- - Negalima kelti galūnės, jei ji yra lūžusi arba jei nukentėjusiajam tai sukelia skausmą.





Šilumos smūgis

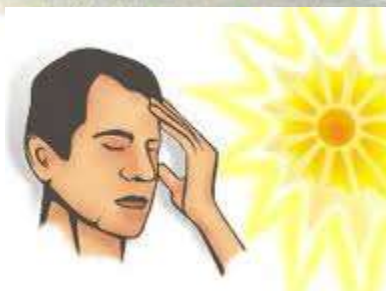


Kaip atpažinti?

- Šilumos smūgio požymiai:
- - galvos skausmas, svaigimas;
- - pykinimas, šleikštulys (kartais vėmimas);
- - paraudusi, sausa ir karšta oda;
- - prakaitavimo nebuvimas;
- - dažnas ir stiprus pulsas;
- - nemalonūs pojūčiai visame kūne;
- - aukštesnė nei 40°C kūno temperatūra;
- - sąmonės temimas.

Pirmoji pagalba

- Skubiai vėsinkite nukentėjusįjį (perneškite į vėsią vietą arba padarykite pavėšį);
- Kvieskite Greitąją medicininę pagalbą (tel. 112)
- Atlaisvinkite nukentėjusiojo drabužius, liekite ant jo vandenį, aktyviai vėdinkite;
- Sąmoningam nukentėjusiajam duokite išgerti bent stiklinę vandens (lėtai);
- Jei nukentėjusysis prarado sąmonę, įvertinkite jo kvėpavimo takų praeinamumą, kvėpavimą, kraujotaką (gaivinimo ABC taisyklė) ir teikite reikiamą pagalbą (gaivinkite).



Pirma pagalba apsinuodijus



Apsinuodijimas maistu Kaip atpažinti?

Apsinuodijimui maistu būdinga:

- pykinimas, vėmimas;
- spazminiai, raižantys pilvo skausmai;
- stiprus viduriavimas;
- skausmas skrandžio plote (duobutėje)

rečiau

- galvos skausmas, karščiavimas;
- užsitęsęs viduriavimui ir vėmimui, dėl didelės dehidratacijos gali sutrikti sąmonė.

Pirmoji pagalba

- Apsinuodijusiam žmogui reikia gulėti ir ilsėtis. Duokite gerti daug negazuoto mineralinio ar kito vandens, silpnos juodos arbatos ir dubenį, jei žmogus vemia. Jei nukentėjęs (ypač vaikas) neteko daug skysčių, dėl vėmimo negali gerti, tokį žmogų būtina pristatyti į ligoninę.



KAŲ DARYTI APSINUODIJUS GRYBAIS?

Pirmoji pagalba, apsinuodijus grybais

- Pasijutus blogai, nedelsiant reikia sukelti vėmimą (kišti pirštus į burną, dirginti gomurį)
- Apsinuodijusiajam grybais iš pradžių neduoti gerti vandens, tik kai žmogus išvėmė maistą, po to duoti išgerti šilto vandens, kruopų nuovirų, skysto kiselio, stiprios beržo, bruknių, arkliuogės lapų arbatos (1-2 litrus).
- Jei nukentėjęs nęsamoningas, paguldykite ant šono, pasirūpinkite, kad neušpringtų (jei vemia).
- Skubiai kreiptis medicininės pagalbos į gydytoją toksikologą.
- Visais atvejais vežant, nukentėjusį į gydymo įstaigą, būtina surinkti ir vežti kartu grybus, kuriais žmogus galėjo apsinuodyti.



Apsinuodijimas alkoholiu



Kaip atpažinti?

- Apsinuodijimui alkoholiu būdinga:
 - - alkoholio kvapas;
 - - sutrikusi sąmonė: sunku pažadinti, pažadintas gali kažką pasakyti ir vėl giliai užmiega;
 - - nerišli kalba;
 - - paraudusi, drėgna veido oda;
 - - sutrikęs kvėpavimas;
 - - sutrikęs regėjimas.



Pirmoji pagalba

- Yra keletas pavojų, kurie iškyla nesąmoningam alkoholiu apsinuodijusiam žmogui: gali įkvėpti vėmalų į kvėpavimo takus ir uždusti; gali sušalti, nes alkoholis išplečia kraujagysles ir žmogus greičiau netenka šilumos; neblaivumas gali sutrukdyti nustatyti kitokią ūminę būklę ar sąmonės netekimo priežastį: galvos traumą, insultą, infarktą ir t.t.

Apsinuodijimas alkoholiu



- Jei apsinuodijęs alkoholiu kvėpuoja, guldykite jį į stabilią šoninę padėtį, patikrinkite ar nėra traumas požymių. Apsinuodijusį alkoholiu asmenį apklokite, kad nesušaltų. Nebandykite vimdyti. Stebėkite jį, vertinkite sąmonę, kvėpavimą ir pulsą, kol nukentėjusysis atsigaus.
- Jei toks žmogus traukuliuoja, yra galvos trauma, sutrikęs kvėpavimas – skubiai kvieskite greitąją medicininę pagalbą. Jei reikia pradėkite gaivinimą.
- Visais atvejais jei alkoholiu apsinuodijo vaikas, kvieskite GMP arba patys organizuokite nukentėjusiojo nugabenimą į gydymo įstaigą.



Apsinuodijimas vaistais



Kaip atpažinti?

- Šalia nukentėjusiojo yra tuščių vaistų pakuočių.



Pirmoji pagalba:

- Jei žmogus sąmoningas, paklauskite, ką, kiek ir kada jis išgėrė. *Nereikėtų sukelti vėmimo, išskyrus tuos atvejus, kai asmuo ką tik apsinuodijo, yra sąmoningas ir sukelti vėmimą rekomendavo specialistas.* Tokiu atveju reikėtų duoti išgerti stiklinę šilto vandens, patarkite kišti jo paties pirštus į burną, kad sukiltų vėmimas. Veiksmus kartokite, kol iš skrandžio pradės tekėti švarus vanduo. Stebėkite nukentėjusiojo būklę. Kvieskite greitąją medicinos pagalbą tel. **112**. Jei kyla kokių neaiškumų, galite visą parą konsultuotis su Apsinuodijimų kontrolės ir informacijos centro specialistais tel. **(8-5) 2362052**

Jei įtariate apsinuodijimą psichoaktyviomis medžiagomis



- kokainas, krekas, ekstazi, amfitaminai, heroinas, raminamieji vaistai, anestetikai, LSD, haliucinogeniniai grybai ir kt.):



- Būtinai kvieskite greitąją pagalbą;
- jei žmogus sąmoningas, išsiaiškinkite, kokias medžiagas jis vartojo. Būtinai surinkite aptiktus miltelius, tabletes ir kitą, kad būtų galima nustatyti, kas vartota. Nepalikite nukentėjusiojo vieno, stebėkite jo būklę, kol atvyks greitoji medicinos pagalba.
- Jei žmogus nesąmoningas, nekvėpuoja, pradėkite gaivinimą. Gaivinimo metu patys naudokite individualios apsaugos priemones.



Klausimai

