



PIRMOJI PAGALBA – aš galiu padėti



TURINYS

- 3** Įvertinkite situaciją
- 5** Kaip iškviešti greitąją medicinos pagalbą
- 6** Pradinis gaivinimas
- 8** Užspringimas
- 9** Kraujavimo stabdymas
- 10** Miokardo infarktas
- 11** Insultas
- 12** Kaulų lūžiai
- 14** Stuburo sužalojimas
- 15** Sunki alerginė reakcija – anafilaksija
- 16** Nudegimas
- 18** Gyvatės įkandimas

ĮVERTINKITE SITUACIJĄ

Prieš prisiartindami prie nelaimės vietos, įvertinkite aplinkos pavojų:

- Sau
- Šalia esantiems žmonėms
- Nukentėjusiajam

Galimi aplinkos pavojai:

- Sprogimas
- Ugnis
- Elektros srovė
- Kulkos
- Dujos
- Transporto eismas
- Gilus vandens telkinio dugnas
- Nuodingosios medžiagos
- Degalų nuotėkis ir kt.

SVARBU

Pastebėję gresiantį pavojų, skambinkite pagalbos tarnyboms (ugniagesiams, policijai). Pirmąją pagalbą teikite tik joms leidus. Esant galimybei, pavojų pašalinkite patys: išjunkite elektrą ar perkeltkite nukentėjusį į saugią vietą.

ĮVERTINKITE SITUACIJĄ

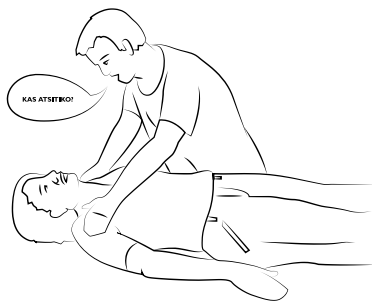
Atsargiai patapšnokite per nukentėjusiojo pečius ir garsiai paklauskite: „kaip jaučiatės?“, „kas atsitiko?“. Jei žmogus neatsako, jis yra nesąmoningas.

Jei nukentėjusysis nesąmoningas:

- Kvieskite greitąją medicinos pagalbą, paprašykite pristatyti išorinį automatinį defibriliatorių;
- Pradėkite gaivinimą.

Jei nukentėjusysis sąmoningas:

- Nuraminkite jį;
- Stenkitės nejudinti, nebent aplinkoje tvyro pavojus nukentėjusiajam ar teikiančiam pagalbą;
- Apžiūrėkite nukentėjusįjį: pačiupinėkite jį nuo galvos iki kojų;
- Suteikite pirmąją pagalbą;
- Jeigu būtina, kvieskite greitąją medicinos pagalbą (GMP).



KAIP IŠKVIESTI GREITĄJĄ MEDICINOS PAGALBĄ

- Greitąją medicinos pagalbą (GMP) kvieskite patys arba paprašykite aplinkinių;
- Skambinkite bendrosios pagalbos telefono numeriu 112 (numeris vienodas visoje Europoje);
- Įvardinkite, kur atvykti greitajai medicinos pagalbai – nurodykite rajoną, gatvę, adresą. Nurodykite kitus orientyrus, pvz., išskirtinius greta esančius pastatus ar kitus objektus;
- Išsamiai paaiškinkite, kas atsitiko;
- Įvardinkite galimą nukentėjusiųjų (sužeistų ar sergančių) skaičių;
- Įvardinkite nukentėjusiojo amžių;
- Informuokite, ar nukentėjusieji sąmoningi, ar kvėpuoja;
- Padiktuokite savo telefono numerį, prisistatykite;



- Kalbėkite ramiai ir aiškiai;
- Nepadėkite ragelio, kol neleis operatorius – pokalbis turi baigti pagalbos tarnybos dispečeris. Kvalifikuoti specialistai skirtingose šalyse pasiruošę telefonu instruktuoti, kaip suteikti pirmąją pagalbą.

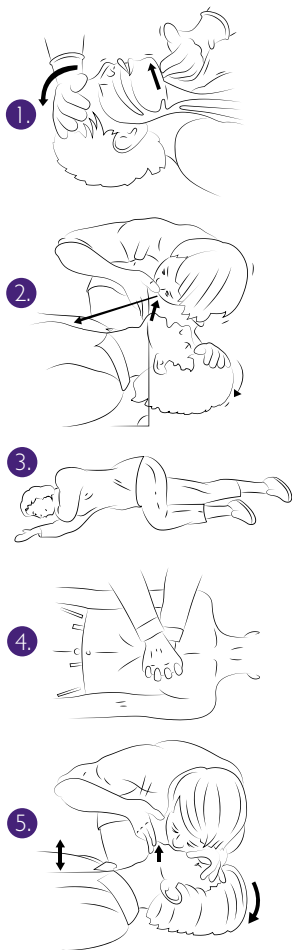
SVARBU

Nepadėkite telefono ragelio – pokalbis turi baigti pagalbos tarnybos dispečeris.

PRADINIS GAIVINIMAS

- Greitai įvertinkite situaciją ir galimus pavojus;
- Atsargiai patapšnokite per pečius ir garsiai paklauskite: „kaip jaučiatės?“;
- Jei nukentėjusysis neatsako, t. y. yra praradęs sąmonę, skambinkite bendrosios pagalbos telefono numeriu 112. Kviesdami GMP, paprašykite atvežti išorinį automatinį defibriliatorių. Atlikite punktuose 1, 2, 3, 4, 5 aprašytus veiksmus:

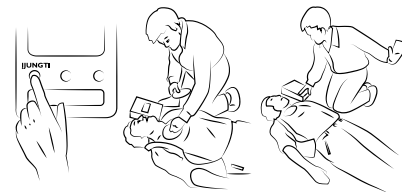
1. Paguldykite nukentėjusį ant nugaros.
2. Atverkite nukentėjusiojo kvėpavimo takus: dviem pirštais pakelkite smakrą, kitos rankos delną uždėkite ant kaktos ir atloškite galvą. Stebėkite, klausykitės ir bandykite pajusti kvėpavimą (apie 10 sek.)
3. Jei nukentėjusysis nesąmoningas, bet **kvėpuoja**, ir neįtariate stuburo traumos, paverskite jį ant šono, stebėkite sąmonę ir kvėpavimą.
4. Jei nukentėjusysis **nekvėpuoja** ar nesate tikras dėl jo kvėpavimo, pradėkite gaivinti: atlikite 30 krūtinės paspaudimų 100 kartų per minutę dažniu (atitinka skaičiavimą „ir viens, ir du, ir viens, ir du...“);



5. Atlikę 30 krūtinės paspaudimų, padarykite 2 įpūtimus ir t.t. Paspaudimus ir įpūtimus santykiu 30:2 kartokite tol, kol atvyks GMP, arba nukentėjusysis atsigaus pats.

Defibriliacija atliekama nedelsiant, atnešus automatinį išorinį defibriliatorių:

- įjunkite aparatą;
- prijunkite automatinį išorinį defibriliatorių prie nukentėjusiojo, sekite aparato nurodymus;
- išgirdę nurodymą, paspauskite analizavimo mygtuką (jei jis yra);
- išgirdę nurodymą ir įsitikinę, kad niekas neličia nukentėjusiojo, paspauskite „elektros šoko“ mygtuką.


SVARBU

- Jei kalbinamas žmogus neatsako, kvieskite GMP.
- Tikrinkite kvėpavimą, stebėkite kraujotaką, pradėkite gaivinti (atlikite 30 krūtinės paspaudimų ir 2 įpūtimus).
- Gaivinkite tol, kol atvyks GMP, ar žmogus pradės kvėpuoti pats.
- Jei nukentėjusysis yra vaikas arba skendęs, apsinuodijęs narkotinėmis medžiagomis ar patyręs traumą suaugęs asmuo, pradėkite gaivinti: pradžioje atlikite 2-5 įpūtimus. Jeigu kvėpavimo vis dar nėra, atlikite 30 krūtinės paspaudimų ir 2 įpūtimus.
- Jeigu pagalbą teikiantis asmuo nėra profesionalus gaivintojas ar nenori / negali daryti dirbtinio kvėpavimo, gaivinti nukentėjusį gali atlikdamas tik krūtinės paspaudimus: 100 krūtinės paspaudimų per 1 min.

UŽSPRINGIMAS

- Įtarę užspringimą, nukentėjusio klauskite: „ar Jūs užspringote?“, „ar galite kalbėti?“ Jei kvėpavimo takai visiškai užkimšti, žmogus kalbėti negalės.
- Jei nukentėjusysis gali kalbėti ir kosėti, nieko nedarykite, tik skatinkite nukentėjusįjį kosėti. Stiprus kosulys yra geriausia svetimkūnio pašalinimo priemonė.
- Jei nukentėjusysis negali kalbėti ir kosėti, 5 kartus stuktelkite per nugarą į tarpumentę. Jei tai nepadeda:
 - 5 kartus spustelkite viršutinėje pilvo srityje (atlikite Heimlich'o manevrą).
- Jei tai nepadeda, kartokite veiksmus:
 - 5 kartus stuktelkite į tarpumentę ir 5 kartus spustelkite viršutinėje pilvo srityje.



SVARBU

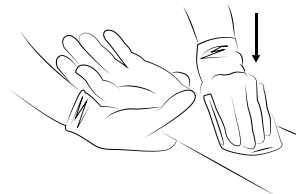
Jei nukentėjusysis gali kalbėti ir kosėti, nieko nereikia daryti, tik skatinti jį kosėti. Jei nukentėjusysis prarado sąmonę, kvieskite GMP, pradėkite gaivinti (atlikite 30 krūtinės paspaudimų ir 2 įpūtimus).

KRAUJAVIMO STABDYMAS

- Kad apsisaugotumėte nuo užsikrėtimo infekcinėmis ligomis, užsimaukite vienkartinę gumines pirštines;
- Ant kraujujančios vietos uždėkite sterilų tvarstį, jei žaizda kraujuoja smarkiai – užspauskite ją pirštais;
- Žaizdą sutvarstykite tvarščiu (bintu);
- Kraujuojant smarkiai, ant žaizdos uždėkite spaudžiamąjį tvarstį. Sutvarstykite naudodami binto volą ar kitokį kietą daiktą, tada pakelkite sužalotą galūnę;
- Jei kraujas vis dar sunkiasi, ant jau uždėto tvarščio uždėkite dar vieną spaudžiamąjį tvarstį ir kvieskite GMP;
- Paguldykite nukentėjusįjį ant nugaros ir pakelkite jo kojas arčiau širdies, nuraminkite, neduokite nieko gerti ir valgyti, užtikrinkite pastovią kūno temperatūrą (apklokite paltu, apsiaustu ar kt.), kad apsisaugotumėte jį nuo šoko;
- Jei nėra būtina, sąmoningo gulinčio nukentėjusiojo nejudinkite.

SVARBU

Jei būtina, kvieskite GMP. Kol atvyks medikai, stebėkite gyvybinius požymius – sąmonę (ar kalbinamas žmogus atsako), kvėpavimą ir kraujotaką. Jei nukentėjusysis prarado sąmonę, atverkite kvėpavimo takus ir įvertinkite kvėpavimą. Jei jis nekvėpuoja, pradėkite gaivinti (atlikite 30 krūtinės paspaudimų ir 2 įpūtimus).



MIOKARDO INFARKTAS

KAIP ATPAŽINTI?

Diskomfortas krūtinės srityje ar krūtinės skausmas yra dažniausi miokardo infarkto požymiai.

Kas?

Nemalonus spaudimas, pilnumo ar sunkumo jausmas arba skausmas.

Kur?

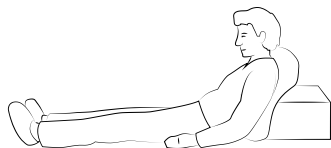
Krūtinės centre už krūtininkaulio. Jis gali plisti į bet kurį petį ar ranką, taip pat apatinį žandikaulį.

Trukmė?

Trunka ilgiau nei kelias minutes, stiprėja.

Kiti galimi simptomai:

Galvos svaigimas ar staigus sąmonės netekimas, pykinimas, dusulys, išbalęs veidas ir pamėlusios lūpos.



PIRMOJI PAGALBA

- Nuraminkite nukentėjusįjį;
- Įtaisykite jį į patogią padėtį, kuri leistų lengviau kvėpuoti. Dažniausiai tai – pusiau sėdima padėtis, kai galva ir pečiai pusiau atremti, o keliai sulenkti;
- Skambinkite bendrosios pagalbos telefono numeriu 112 ir iškvieskite greitąją medicinos pagalbą;
- Duokite nukentėjusiajam aspirino tabletę (160–325 mg);
- Tikrinkite nukentėjusiojo kvėpavimą ir kraujotaką, būkite pasirengę prireikus pradėti gaivinimą.

SVARBU

- Kvieskite GMP. Kol atvyks medikai, stebėkite gyvybinius požymius – sąmonę (ar kalbinamas žmogus atsako), kvėpavimą ir kraujotaką.
- Jei nukentėjusysis prarado sąmonę, atverkite kvėpavimo takus ir įvertinkite kvėpavimą. Jei jis nekvėpuoja, pradėkite gaivinti (atlikite 30 krūtinės paspaudimų ir 2 įpūtimus).

INSULTAS

KAIP ATPAŽINTI?

- Nutįsusios nukentėjusiojo lūpos, pasikeitusi šypsena
- Sutrikusi, sunkiai suprantama kalba
- Sumažėjusi vienos kūno pusės galūnių jėga (paprastai, negali jų pakelti)
- Staigus stiprus galvos skausmas
- Atrodo kaip „girtas“
- Sąmonės sutrikimas

PIRMOJI PAGALBA

- Jei nukentėjusysis sąmoningas, padėkite jam atsigulti, nežymiai kilstelkite galvą ir pečius panaudodami minkštą pagrindą;
- Atlaisvinkite drabužius, kurie gali apsunkinti kvėpavimą;
- Nuraminkite.

SVARBU

- Kvieskite GMP. Kol atvyks medikai, stebėkite gyvybinius požymius – sąmonę (ar kalbinamas žmogus atsako), kvėpavimą bei kraujotaką.
- Jei nukentėjusysis prarado sąmonę, atverkite kvėpavimo takus ir įvertinkite kvėpavimą. Jei jis nekvėpuoja, pradėkite gaivinti (atlikite 30 krūtinės paspaudimų ir 2 įpūtimus).

KAULŲ LŪŽIAI

KAIP ATPAŽINTI?

Kaulo lūžis gali būti:

Atviras – lūžio vietoje pažeidžiama oda, atsiveria žaizda, iš kurios kyšo kaulų galai.

Uždaras – oda lūžio vietoje nepažeista.

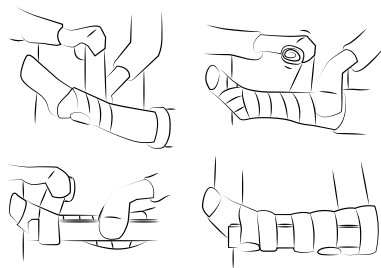
Kaulų lūžimų požymiai

- Lūžio vietoje – patinimas, kraujosruva
- Skausmas
- Jaučiamas ar girdimas traškėjimas
- Formos pasikeitimas: galūnė gali būti sutrumpėjusi, neįprastai perkreipta, persukta, sulenкта
- Judesių sutrikimas
- Atraminės funkcijos išnykimas
- Matomi lūžgaliai

PIRMOJI PAGALBA

Atviras kaulų lūžis

- Stabdykite kraujavimą;
- Nespauskite išsikišusių kaulų fragmentų;
- Tvarstykite sužalotą vietą taip, kaip tvarstoma žaizda su įstrigusiu svetimkūniu;
- Imobilizuokite traumuotą galūnę taip, kad aukščiau ir žemiau pažeistos vietos esantys sąnariai nejudėtų.



Uždaras lūžis

- Prilaikykite sužalotą vietą, stenkitės nejudinti;
- Imobilizuokite traumuotą galūnę taip, kad aukščiau ir žemiau sužeistos vietos esantys sąnariai nejudėtų (jeigu nėra būtinybės nukentėjusiojo transportuoti, prilaikykite traumuotą galūnę, kad nejudėtų, kol atvyks GMP);
- Naudokite standžius, kietus įtvarus (lentelės, kartonas, medžių šakelės, standžiai susukti laikraščiai) ir minkštus paklotus, kad nesusidarytų pragulos;
- Įtvary prie traumuotos galūnės pritvirtinkite tvarsčiu ar skarele;
- Nedėkite įtvaro ant žaizdos;
- Traumuotą galūnę pritvirtinkite prie šalia esančios galūnės ar kūno dalies.

SVARBU

- Imobilizuokite lūžį tik tuo atveju, jeigu nukentėjusį būtina transportuoti.
- Kvieskite GMP.
- Raminkite nukentėjusį, prižiūrėkite, kad nejudintų traumuotos kūno dalies. Kol atvyks medikai, stebėkite gyvybinius požymius – sąmonę (ar kalbinamas žmogus atsako), kvėpavimą ir kraujotaką.
- Jei nukentėjusysis prarado sąmonę, atverkite kvėpavimo takus ir įvertinkite kvėpavimą. Jei jis nekvėpuoja, pradėkite gaivinti (atlikite 30 krūtinės paspaudimų ir 2 įpūtimus).

STUBURO SUŽALOJIMAS

KAIP ATPAŽINTI?

Kiekvienas nugaros ir kaklo sužalojimas gali būti lydimas stuburo sužalojimo ir stuburo smegenų pažeidimo, kas gali sukelti neįgalumą. To neįvertindami ir judindami nukentėjusį, galime padidinti pažeidimą.

Kada įtarti stuburo sužalojimą:

- Traumuotas žmogus nesąmoningas
- Negalėjimas pajudinti galūnių
- Skausmas, minkštųjų audinių sužalojimai stuburo projekcijoje, deformacija stuburo srityje
- Jutimų sutrikimai (deginimas, dilgčiojimas)
- Trauma (didelės kinetinės energijos):
 - „Skrydis“ iš automobilio
 - Automobilio avarija, kai greitis didesnis nei 60 km/val.
 - Motociklo avarija, kai greitis didesnis nei 30 km/val.
 - Partrenktas ar pervažiuotas pėstysis

PIRMOJI PAGALBA

- Neleiskite nukentėjusiajam judėti;
- Rankomis padėkite galvą patogioje (neutralioje) pozicijoje;
- Stebėkite nukentėjusiojo būklę, kol atvyks greitoji medicinos pagalba;
- Jei reikia apversti nukentėjusį ant nugaros (jis be sąmonės, reikia gaivinti), verskite jį taip, kad galva, kaklas ir visas stuburas būtų vienoje tiesėje.

SVARBU

- Neleiskite nukentėjusiajam judėti. Kvieskite GMP.
- Fiksuokite galvą rankomis, kol atvyks greitoji medicinos pagalba.
- Stebėkite gyvybinius požymius – sąmonę (ar kalbinamas žmogus atsako), kvėpavimą bei kraujotaką, kol atvyks medikai.
- Jei nukentėjęs prarado sąmonę, atverkite kvėpavimo takus ir įvertinkite kvėpavimą. Jei jis nekvėpuoja, pradėkite gaivinti (atlikite 30 krūtinės paspaudimų ir 2 įpūtimus).

SUNKI ALERGINĖ REAKCIJA – ANAFILAKSIJA

KAIP ATPAŽINTI?

Anafilaksija – tai sunki alerginė reakcija į svetimą ar susvetimėjusią biologiškai aktyvią medžiagą, kuriai veikiant pažeidžiamos įvairios organų sistemos (dažniausiai – oda, kvėpavimo, virškinimo ir širdies-kraujagyslių sistemos).

Simptomai:

- Dusulys
- Odos paraudimas, dilgėlinis bėrimas
- Veido, vokų, liežuvio paburkimas
- Pilvo skausmai
- Šokas

Pirmieji ligos požymiai dažniausiai pasireiškia praėjus kelioms sekundėms ar minutėms po kontakto su alergenu (pvz., vabzdžio įgėlimo), tačiau gali atsirasti ir vėliau (per 2 valandas).

SVARBU

- Kvieskite GMP. Kol atvyks medikai, stebėkite gyvybinius požymius – sąmonę (ar kalbinamas žmogus atsako), kvėpavimą bei kraujotaką.
- Jei nukentėjusysis prarado sąmonę, atverkite kvėpavimo takus ir įvertinkite kvėpavimą; jei jis nekvėpuoja, pradėkite gaivinti (atlikite 30 krūtinės paspaudimų ir 2 įpūtimus).

PIRMOJI PAGALBA

- Paskambinkite bendruoju pagalbos telefono numeriu 112 ir iškvieskite greitąją medicinos pagalbą. Jei įmanoma, surinkite informacijos apie galimą alergeną ir jį pašalinkite;
- Paklauskite nukentėjusiojo, ar jis turi su savimi adrenalino švirkštą (paprastą arba automatinį – autoinjektorius), ir padėkite nukentėjusiajam susišvirkšti adrenalino į raumenis;
- Parinkite nukentėjusiam patogią kūno padėtį. Jei kamuoja dusulys, pasodinkite. Jei nukentėjusysis jaučia silpnumą, svaigsta galva, paguldyskite ir kojas pakelkite aukščiau nei jo galva.

NUDEGIMAS

KAIP ATPAŽINTI?

Terminis nudegimas:

Nudegimą gali sukelti prisilietimas prie ugnies ar įkaitusių daiktų, sausas karštis, trintis, karšti skysčiai ir garai.

Cheminis nudegimas:

Nudegimą gali sukelti korozinės medžiagos (rūgštys, šarmai).

Nudegimai, kuriuos gali sukelti elektros srovė, radiacija.

Simptomai:

- Skausmas
- Odos paraudimas, aplinkiniai audiniai paburkę (paviršinis nudegimas)
- Pūslės (vidutinio gylio nudegimas)
- Apanglėjusi, papilkėjusi, negyva oda (gilus nudegimas)
- Šokas
- Elektros nudegimams būdingos rusvos, vario spalvos nuosėdos ant odos, nudegimo požymiai elektros srovės įėjimo ir išėjimo vietose

PIRMOJI PAGALBA

- Užtikrinkite savo saugumą (jeigu gresia tiesioginis pavojus, nesiartinkite prie nukentėjusiojo);
- Paskambinkite bendruoju pagalbos telefono numeriu 112 ir iškvieskite greitąją medicinos pagalbą;
- Nutraukite deginimo procesą, jei jis dar vyksta. Pavyzdžiui, jei nukentėjusio drabužiai dega, užgesinkite, jei elektra dar teka, nutraukite jos srovę. Jei nudegimas cheminis, pasistenkite pašalinti visas chemines medžiagas nuo odos jas nuplaudami tekančiu vandeniu arba tiesiog jas nubraukdami;
- Vėsinkite nudegusią vietą kambario temperatūros (apie 8–20 °C) vandeniu, geriausia – po silpna tekančio vandens srove. Ją nukreipkite taip, kad vanduo nuo nudegimo ant sveikos odos netekėtų mažiausiai 10 minučių, arba kol nukentėjusysis nejaus skausmo (ne ilgiau 20 min.);

- Nuvilkite (apkirpkite) visus apdegusius drabužius, nuimkite apyrankes, žiedus, laikrodžius ir kita, kas patinus audiniams, gali spausti nudegusią vietą;
- Visą nudegimo plotą kartu su apanglėjusiais drabužiais aplink žaizdą lengvai aptvarstykite;
- Parinkite nukentėjusiojo kūniui patogią padėtį.

SVARBU

- Nudegimo vietą vėsinkite tekančiu vandeniu. Jis neturi būti perdėm šaltas, taip pat vėsinti nereikėtų per ilgai, kad neištiktų hipotermija. Neplėškite prie nudegimo vietos prikibusių drabužių, daiktų ar nudegusios odos.
- Nepradurkite dėl nudegimo atsiradusių pūslių. Nudegusios vietos netepkite tepalu, losjonu ar riebalais.
- Nedėkite tvarsčių ant veido, nes nukentėjusio veidą būtina matyti, vertinti jo kvėpavimo takų būklę ir kvėpavimą.
- Kvieskite GMP. Kol atvyks medikai, stebėkite gyvybinius požymius – sąmonę (ar kalbinamas žmogus atsako), kvėpavimą bei kraujotaką. Jei nukentėjusysis prarado sąmonę, atverkite kvėpavimo takus ir įvertinkite kvėpavimą. Jei jis nekvėpuoja, pradėkite gaivinti (atlikite 30 krūtinės paspaudimų ir 2 įpūtimus).

GYVATĖS ĮKANDIMAS

KAIP ATPAŽINTI?

Įkandimo požymiai:

- Dvi taškinės žaizdelės
- Odos paraudimas, patinimas
- Skausmas toje vietoje
- Galimi apsinuodijimo požymiai (galvos skausmas, bendras silpnumas) ir šokas

Mūsų krašte vienintelė nuodingoji gyvatė – **paprastoji Angis**. Kaip ir daugumą nuodingų gyvačių, ją galima atpažinti iš trikampio formos snukio. Jos būna rudos ar pilkos spalvos, su tamsiu raštu ant nugaros ir užauga iki 80 cm ilgio. Gyvena pamiškėse bei pelkių pakraščiuose.

PIRMOJI PAGALBA

- Padėkite nukentėjusiajam atsigulti. Nuraminkite nukentėjusįjį;
- Paskambinkite bendroju pagalbos telefono numeriu 112 ir iškvieskite greitąją medicinos pagalbą;
- Pažeistą galūnę specialiai sutvarstykite. Tvarstis apvyniojamas glaudžiai apie visą galūnę, tačiau per daug nesuveržiant, kad būtų įmanoma po juo pakišti pirštą. Galūnės apvyniojimas mažina limfos tėkmę ir nuodų išplitimą.

Informacija paruošta bendradarbiaujant su Lietuvos Raudonoju Kryžiumi



SVARBU

- Nenaudokite arteriją užspaudžiančių timpų, neplaukite žaizdos, nekelkite įkąstos vietos aukščiau širdies lygio, nesiurbkite (nečiulpkite) gyvatės įkandimo žaizdos, nes siurbimas pašalina tik nedidelį kiekį gyvatės nuodų, neturi klinikinės reikšmės ir gali apsunkinti pažeidimą.
- Kvieskite GMP. Kol atvyks medikai, stebėkite gyvybinius požymius – sąmonę (ar kalbinamas žmogus atsako), kvėpavimą bei kraujotaką. Jei nukentėjusysis prarado sąmonę, atverkite kvėpavimo takus ir įvertinkite kvėpavimą; jei jis nekvėpuoja, pradėkite gaivinti (atlikite 30 krūtinės spaudimų ir 2 įpūtimus).



Aš galiu padėti