


APSTIPRINU:  
Preiļu novada BJSS direktors  
E.Vaivods   
2023.gada 1. septembrī

## INSTRUKCIJA Nr. I-10 PAR PIRMĀS PALĪDZĪBAS SNIEGŠANU

### **1. Rīcības plāns nosaka kārtību, kādā nodrošināma pirmā palīdzības pieejamība izglītības iestādē.**

- 1.1. Ja audzēknis guvis nelielu sadzīves traumu un nav apdraudēta viņa veselība un dzīvība, pirmo palīdzību izglītojamam sniedz sporta skolā.
- 1.2. Ja audzēknim ir smaga trauma vai saslimšana, izsauc neatliekamās medicīniskās palīdzības brigādi, un izglītības iestāde nodrošina pirmās palīdzības sniegšanu izglītojamam līdz brīdim, kamēr ierodas neatliekamās palīdzības brigāde.
- 1.3. Pirmo palīdzību sporta skolā sniedz traumas gūšanas vietā.
- 1.4. Sporta skolā pirmo palīdzību sniedz sporta skolas iestādes darbinieks, kurš apmācīts pirmās palīdzības sniegšanā.
- 1.5. Ja audzēknim ir smaga trauma vai saslimšana, pirmo palīdzību atbilstoši savām zināšanām un iespējām sniedz persona ar kvalifikāciju medicīnā vai bez tās neatkarīgi no sagatavotības un ekipējuma.
- 1.6. Traumu un nopietnu saslimšanu gadījumā jāinformē vecāki (likumiskie pārstāvji).
- 1.7. Ja audzēkni jātransportē uz ārstniecības iestādi (slimnīcu), viņu pveda vecāki vai skolotājs (ja ar vecākiem nav iespējams sazināties, vai ja viņi nevar ierasties).
- 1.8. Traumu gadījumi ir jādokumentē un jāziņo sporta skolas direktoram.
- 1.9. Treneriem ir jāinstruē audzēkņi par bīstamām situācijām, kuras var radīt traumas un drošību dažādās situācijās.
- 1.10. Sporta skolā ir jābūt pirmās palīdzības aptiecinām un personālām jābūt informētam par to pieejamību. (*atbilstoši 03.08.2010. MK noteikumiem Nr. 713*).
- 1.11. Bez vecāku piekrišanas nevienas zāles izglītojamam nedrīkst dot.

### **2. Pirmās palīdzības sniegšanas organizēšana.**

- 2.1. Nopietnu traumu un saslimšanas gadījumos **-113** – bezmaksas diennakts Neatliekamās medicīniskās palīdzības tālrunis
- 2.2. (zvanīt, lai izsauktu Ātro medicīnisko palīdzību)
- 2.3. vairāku vai viena dienesta operatīvai piesaistīšanai **-112-** bezmaksas diennakts Operatīvo dienestu tālrunis (zvanot var izsaukt Ātro palīdzību, policiju, ugunsdzēsējus, gāzes dienestu, glābšanas dienestu)
- 2.4. Zāļu un saindēšanās informatīvā centra tālrunis **67042473**. Sniedz informāciju par rīcību ķīmisko vielu izraisītos nelaimes gadījumos.

### **3. Ātrās palīdzības izsaukšanas, ziņošanas secība.**

- 3.1. Kur noticis negadījums?
- 3.2. Kas noticis?
- 3.3. Cik cietuši vai saslimuši?
- 3.4. Nepārtrauc sarunu, pirms to nav izdarījis dispečers!

#### **4.RĪCĪBAS SECĪBA NEGADĪJUMA VIETĀ**

Kā rīkoties?

- Saglabā mieru! Neradi paniku!
- Novērtē situāciju, tai skaitā esošās un draudošās briesmas!
- Rīkojies ātri, droši, bet mērķtiecīgi!
- Nebaidies no kļūdām!
- Sargā sevi!

Glābšanas pamatprincipi

- 1.tūlītējie pasākumi –briesmu avota novēršana (liesmu nodzēšana, elektrības atslēgšana, u.c.);
- 2.dzīvības glābšanas pasākumi-asiņošanas apturēšana, elpināšana, sirds masāža;
- 3.palīdzības izsaukšana -sauc pēc apkārtējo palīdzības, palūdz izsaukt Ātro palīdzību

#### **INSTRUKCIJA PIRMĀS PALĪDZĪBAS SNIEGŠANĀ**

1.Uzrunā cietušo, ja tas neatbild –mēģini pamodināt, ja neizdodas–rīkojies pēc ABC shēmas!

##### **2.ABC SHĒMA:**

- 2.1.ABC shēma (turpmāk tekstā –ABC) stājas spēkā tad, ja cietušais zaudē samaņu. Katra sekunde ir svarīga cietušā glābšanai,
- 2.2.jo 4 līdz 5 minūtēs bez skābekļa smadzenēs rodas neatgriezeniski bojājumi.
  - Mēģini nodibināt kontaktu ar cietušo. Ja cietušais uzrunājot –neatbild, papurinot –nereaģē, tad viņš ir bez samaņas
- 2.3.un turpmāk jārīkojas pēc ABC shēmas principiem.
  - Tūlīt sauc palīgā apkārtējos. Liec kādam izsaukt ātro palīdzību, informējot par bezsamaņu. Piekodini viņam nākt atpakaļ.

##### **Izsauc Neatliekamās medicīnas dienestu**

(turpmāk tekstā –Ātrā palīdzība) –izmantojot:

**TELEFONU Nr. 113, 112;**

**-Sūti kādu pēc Pirmās palīdzības aptiecinās!**

3.Novieto cietušo uz muguras, uz cieta pamata –tas būs nepieciešams turpmākai palīdzības sniegšanai.

4.Atbrīvo elpceļus, atgāžot cietušā galvu.

5.Kontrolē elpošanu redzot, dzirdot un jūtot –10 sekundes.

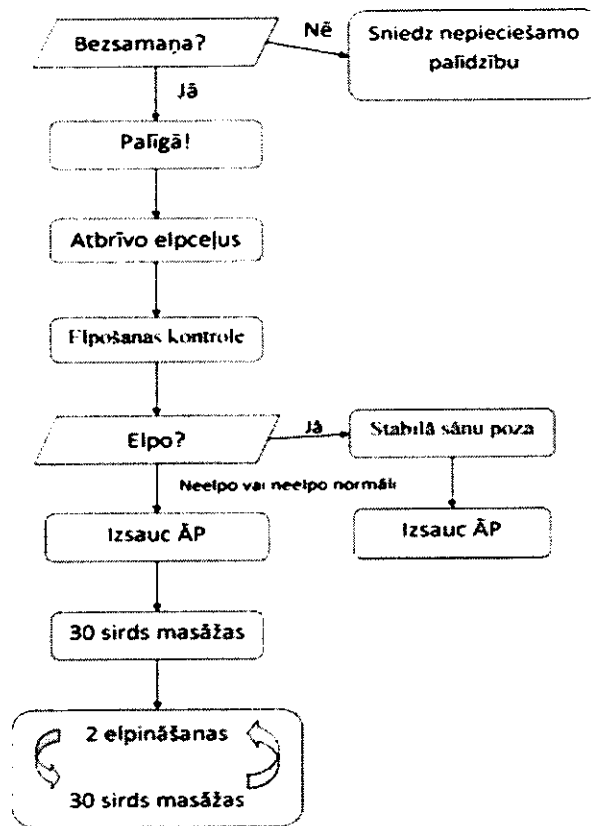
6.Ja cietušais elpo –novieto viņu stabilā sānu pozā.

7.Ja cietušais neelpo:

7.1.Sagatavojies sirds masāžai –masāžas vietas atrašana, pareiza roku pozīcija, pareizs ķermeņa stāvoklis.

7.2.Uzsāc sirds masāžu –30 reizes masē stingri vertikāli 4-5 cm dziļi ar frekvenci 90-110 reizes minūtē.

7.3.Uzsāc mākslīgo elpināšanu –atgāz cietušā galvu, aizspied cietušā degunu, ar lūpām apņem cietušā muti un izdari 2 elpināšanas no mutes mutē, sagaidot cietušā pasīvo izelpu **IZMANTO PIRMĀS PALĪDZĪBAS APTIECIŅAS ELPINĀMO MASKU.** Vienas Tavas izelpas apjoms – apmēram 0,5 l gaisa, izelpa jāveic apmēram sekundes laikā.



1.att. ABC shēma

7.4. Atdzīvināšanas pasākumus turpini, līdz:

7.4.1. atdzīvināšanu pārņem profesionāļi;

7.4.2. zūd tavi spēki;

7.4.3. ja Tev šķiet, ka cietušajam atjaunojas dzīvības pazīmes (kustības, klepošana, elpošana), pārtrauc elpināšanu un netiešo sirds masāžu un 10 sekunžu laikā novērtē elpošanu;

7.4.4. ja nav elpošanas pazīmes – turpini elpināšanu un sirds masāžu;

7.4.5. ja nevari veikt elpināšanu, uzsāc netiešo sirds masāžu, tomēr tā būs maz efektīva;

7.4.6. ja elpošana ir – novieto cietušo stabilā sānu pozā un periodiski pārbaudi.

8. Ja atjaunojas samaņa – aprūpē cietušo un periodiski kontrolē samaņu.

9. Ja cietušais runā – noskaidro apstākļus un cietušā sūdzības.

**Uzrunā cietušo, ja tas atbild – mēģini noskaidrot situāciju un sniegt adekvātu palīdzību!**

**IZMANTO PIRMĀS PALĪDZĪBAS APTIECIŅAS GUMIJAS CIMDUS!**

## **DZĪVĪBAI BĪSTAMA ASIŅOŠANA**

### **1.Ja brūce ir kājā vai rokā:**

- aizspied brūci ar plaukstu, pacel ekstremitāti uz augšu; novieto cietušo guļus;
- uzliec spiedošu pārsēju, pārlicinies vai asiņošana neturpinās;
- ja tā turpinās, papildini spiedošā pārsēja konstrukciju ar vēl vienu spiedošu priekšmetu.

### **2.Ja brūce ir ķermenī, kaklā, galvā:**

- aizspied brūci ar pirkstu, plaukstu, dūri un turi līdz ātrās palīdzības atbraukšanai;
- ja iespējams, brūces nospiešanai izmanto marli vai tīru audumu. Žņaugis ir galējs līdzeklis – to izveido, izmantojot lakatiņu, ja dzīvībai bīstamu asiņošanu nav izdevies apturēt ar citām metodēm.

## **TERMISKIE BOJĀJUMI**

### **3.Apdegumi.**

Pazīmes – sāpes, ādas apsārtums, pūšļi, smagāks apdegums var radīt brūci.

- Nodzēs degošo apģērbu; pēc iespējas ātrāk apdegušo vietu vismaz 10 min. dzesē ar aukstu ūdeni, ja iespējams lej ūdeni;
- starp apģērbu un ādu; novieto cietušo siltā vietā, neļaujot atdzist organismam; cietušo apģērbu uzmanīgi novelc, neplēs nost no ķermeņa piedegušos apģērba gabalus, taču, ja iespējams, novelc apavus, gredzenus; neatver pūšļus;
- ABC, ja nepieciešams. Ja apdegums lielāks par cietušā plaukstu, ved to pie ārsta. Īpašs gadījums: elpceļu apdegums – vienmēr izsauc ātro palīdzību, jo draud smakšana.

## **ĶĪMISKIE APDEGUMI**

### **4.Ja bojāta āda:**

- sausu vielu nopurini; skalo cietušo vietu ar tekošu ūdeni; pārsien ar tīru pārsēju.

### **5.Ja bojāta acs:**

- skalo ar tekošu ūdeni 20 minūtes; skalo tā, lai ūdens netecētu uz veselo aci; neberzē; pārsien ar sausu pārsēju abas acis;
- nodrošini ārsta palīdzību.

### **6.Ja bojāts gremošanas trakts:**

- neizsauc vemšanu! nedod neko citu kā vēsu ūdeni, ne vairāk kā 200 ml.

### **7.Ja bojāti elpceļi:**

- pārvieto uz citu telpu, nodrošini svaigu gaisu, nomierini.

## **ELEKTROTRAUMA**

- Zemspriegums (līdz 1000 V): sargi sevi! atslēdz strāvu! ABC, ja nepieciešams; izsauc ātro palīdzību!
- Augstspriegums (virs 1000 V): neglāb, iesi bojā pats! izsauc ātro palīdzību, informējot par augstspriegumu.

## **MEHĀNISKAS TRAUMAS**

- Brūces – izmanto tikai sausus, vēlams sterilus pārsējus, nelieto ziedes, pūderus, dezinfekcijas līdzekļus.

•Ekstremitāšu traumas – sāpes, deformācija, nespēja kustināt locekli, pietūkums.  
Neliec šīnu, ja palīdzību tūlīt sniegs profesionāļi!

#### **8.Ja traumēts augšdelms vai kāja:**

•nekustini, nepārvieto; izsauc ātro palīdzību.

#### **9.Ja traumēts apakšdelms:**

•imobilizē roku, piemēram, ar diviem lakatiņiem, un vari transportēt cietušo pats;  
imobilizējot –saglabā traumas radīto deformāciju,  
•padari nekustīgu vismaz vienu locītavu virs un vienu zem lūzuma vietas.

#### **10.Mugurkaula traumas:**

•nekustini, nepārvieto! pārvieto tikai tad, ja draud briesmas dzīvībai; pārvietojot  
saudzē mugurkaulu; ABC, ja nepieciešams;  
•izsauc ātro palīdzību.

#### **11.Vēdera traumas:**

•necenties atlikt izkritušos orgānus atpakaļ vēderā; pārsien ar sterilu pārsēju; nedod  
ēst, nedod dzert, nedod medikamentus;  
•novieto guļus ar valnīti zem ceļiem, vai saglabā cietušā saudzējošo pozū; izsauc ātro  
palīdzību.

#### **12.Slēgtas krūšu kurvja traumas:**

•novieto sēdus pussēdus stāvoklī vai noguldi slīpi, uz bojātās krūšu kurvja puses;  
izsauc ātro palīdzību.

#### **13.Galvas traumas –slimnieku noguldi ar paceltu ķermeņa augšdaļu.**

### **SLIMĪBAS**

#### **14.KRAMPJI:**

Lēkmes laikā:

•sargā no iespējamām traumām;  
•pasargā cietušā galvu;  
•izsauc Ātro palīdzību.

Tikai pēc lēkmes veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

#### **15.ŽŅAUDZOŠA SAJŪTA KRŪTĪS:**

•nodrošini mieru,  
•palīdzi slimniekam ieņemt visērtāko ķermeņa stāvokli,  
•palīdzi slimniekam ieņemt viņa paša jau zināmās zāles,  
•ABC, ja nepieciešams,  
•izsauc ātro palīdzību!

#### **16.SĀPES VĒDERĀ:**

•nedod ēst, nedod dzert; nedod pret sāpju medikamentus, nesildi; palīdzi slimniekam novietoties  
visērtākā stāvoklī; izsauc ātro palīdzību.

#### **17.ELPAS TRŪKUMS:**

•nodrošini slimniekam mieru un svaigu gaisu; ļauj izvēlēties slimniekam visērtāko  
pozū; dod slimniekam viņa paša jau zināmās zāles; izsauc ātro palīdzību.

## 18.PSIHISKS UZBUDINĀJUMS:

- saglabā mieru; iejaucies tikai tad, ja tas apdraud pašu slimnieku vai citus.

## 19.CUKURA DIABĒTS:

- ja slimnieks ir samaņā –dod cukuru saturošus dzērienus vai ēdienus; ABC, ja nepieciešams;
- izsauc ātro palīdzību.

### Audzēkņu rīcība pirmās palīdzības sniegšanā

**Redzi cietušo, vai kādam slikti** →Apstājies!

Uzrunā!

Kā tevi sauc?

Kas tev kaiš?

Vai tev kas sāp?

Kā varu tev palīdzēt?

Ja Atbild → centies noskaidrot traumas iemeslu.

Ja trauma nav nopietna -sasities, paklupis, noskrāpējies → palīdzi cietušam nokļūt līdz pieaugušam (skolotāja, darbinieks, skolas māsiņa)

**Redzi cietušo, vai kādam slikti, Guļ** →Apstājies!

Uzrunā!

Papurini aiz pleca!

↓

Neatbild → Sauc pēc palīdzības → jebkurš tuvumā esošais, lai skrien pēc palīdzības pie tuvākā pieaugušā (skolotāja, darbinieks, skolas māsiņa ). Pats paliec pie cietušā, lai esi drošs, ka palīdzība būs.

**Redzi cietušo, kurš stipri asiņo** →Apstājies!

Palūdz lai aizspiež pats savu brūci!

Sauc pēc palīdzības! → jebkurš tuvumā esošais, lai skrien pēc palīdzības pie tuvākā pieaugušā (skolotāja, darbinieks, skolas māsiņa )  
Pats paliec pie cietušā, lai esi drošs, ka palīdzība būs. Mierini cietušo.

**Redzi cietušo, kurš varbūt ir kritis, pa kāpnēm, no augstuma** →Apstājies!  
**guvis muguras, galvas vai ekstremitāšu traumu.**

Uzrunā!

Kas tev kaiš?

Vai tev kas sāp?

Kā varu tev palīdzēt?

Sauc pēc palīdzības! → jebkurš tuvumā esošais, lai skrien pēc palīdzības pie tuvākā pieaugušā . Pats paliec pie cietušā, lai esi drošs, ka palīdzība būs. Mierini cietušo!

**Cietušo vienmēr apsegt ar folija segu no pirmās palīdzības aptiecinās neļaut atdzist!**

**Aptiecinā nepieciešamais:**

1. Vienreiz lietojami cimdi iepakojumā – 2 pāri
2. Spraužamادات – 4
3. Šķēres (10–14 cm) ar noapaļotiem galiem – 1
4. Mākslīgās elpināšanas maska ar vienvirziena gaisa vārstuli iepakojumā – 1
5. Trīsstūrveida pārsējs (96 x 96 x 136 cm) iepakojumā – 2
6. Leikoplasts (2–3 cm) spolē – 1
7. Brūču plāksteri (dažādu izmēru) sterilā iepakojumā – 15
8. Tīklveida pārsējs Nr.3 (40 cm) – 3
9. Marles saites (4 x 0,1 m) sterilā iepakojumā – 4
10. Marles saites (4 x 0,05 m) sterilā iepakojumā – 2
11. Pārsienamās paketes sterilā iepakojumā – 2
12. Marles komplekts (600 x 800 mm) sterilā iepakojumā – 1
13. Marles komprese (400 x 600 mm) sterilā iepakojumā – 1
14. Marles komprese (100 x 100 mm) sterilā iepakojumā – 5
15. Foliņas sega (viena puse metalizēta, otra – spilgtā krāsā) iepakojumā – 1
16. Medicīnisko materiālu saraksts valsts valodā – 1

SASTĀDĪJA:

Edgars Vaivodis

(Apliecība PA Nr.062861)

2023.gada 1. septembrī

