

**PIRMOJI
PAGALBA – aš
galiu
padėti**



LITUVOΣ RESPUBLIKOS
SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA

Krizių tyrimo
centras



LITUVOΣ RAUDONASIS KRYŽIUS

Raudonas
pagalbos telefonas
112

Gelbstint gyvybę

Nelaimingas atsitikimas – trauma, netikėtas sveikatos pablogėjimas – gali ištikti mus namuose, darbe, gatvėje ar kelyje. Tuo metu šalia ne visada yra medikas, galis kvalifikuotai padėti. Todėl svarbu mokėti teikti pirmają pagalbą. Turime būti pasirengę imtis iniciatyvos!

Organizmo gyvybei palaikyti būtina nuolatinė kraujotaka ir kvépavimas. Nelaimingo atsitikimo metu, šioms funkcijoms sutrikus, žmogus gali ištikti mirtis. Skubiai suteikta kvalifikuota pirmoji pagalba gali išgelbėti gyvybę. Ypač svarbu, kad teikiantysis pirmają pagalbą išliktu ramus, veikti pasitinkinčiai ir ryžtingai, nuramintu sužeistajų ir tinkamai atlirkų visus veiksmus, naudodamas turimas medicinos pagalbos priemones.

Greitoji medicinos pagalba skuba, tačiau laikas bega ir nelaimė patyrusio žnogaus sveikata ar net gyvybė dažnai priklauso nuo šalia esančių – Jūsų – kvalifikuotų ir savalaikių veiksmų.

Kaip nustatyti, kad pagalba reikalinga? Nuo ko pradėti? Kaip kvalifikuotai suteikti pirmają pagalbą? Ką pasakyti skambinant greitosios medicinos pagalbos tarnybai?

Atsakymus rasite čia.

Leidinyje pateikiami patarimai, kaip elgtis pirmąias dešimt minučių įvykus traumai, nelaimingam atsitikimui ar esant ūmiai nukentėjusiojo žmogaus sveikatos būklei.



Turinys:

- Įvertinkite situaciją..... 1 p.
- Įvertinkite sąmonę 2 p.
- Kaip iškvieti greitąją medicinos pagalbą 3 p.
- Pradinis gaivinimas..... 4 p.
- Užspringimas 5 p.
- Kraujavimo stabdymas..... 6 p.
- Miokardo infarktas..... 7 p.
- Kaulų lūžiai 8 p.
- Stuburo sužalojimas 9 p.
- Insultas 10 p.
- Sunki alerginė reakcija (anafilaksija) 11 p.
- Gyvates įkandimas 12 p.
- Nudegimas 13-14 p.

Raudonas
pagalbos telefonas
112

Įvertinkite situaciją

Prieš prisiartindami prie nelaimės vietas, įvertinkite aplinkos pavojų:

- Sau
- Šalia esantiems žmonėms
- Nukentėjusiajam

Galimi tokie aplinkos pavojai:

- Sprogimas
- Ugnis
- Elektros poveikis
- Kulkos
- Dujos
- Transporto eismas
- Gilus vandens telkinio dugnas
- Nuodingosios medžiagos
- Degalai ir kt.

Svarbu

Jei gresia toks pavojus, kvieskite speciališias pagalbos tarnybas (tugnagesius, policiją) ir, tik joms leidus, teikite pirmają pagalbą. Kai kada patys galite pašalinti pavojų: išjungti elektrą arba perkelti nukentėjusį į saugią vietą.

Bendrasis pagalbos telefonas
112

Ivertinkite sąmonę

Atsargiai patapšnokite nukentėjusijį per pečius ir garsiai paklauskite:
„Kaip jaučiatus?“, „Kas atsitiko?“
Jei žmogus neatsako, jis yra nesąmoningas.



Jei nukentėjusysis nesąmoningas:

- Kvieskite greitą medicinos pagalbą, paprašykite pristatyti išorinį automatinį defibriliatorių
- Atlikite pradinio gaivinimo veiksmus

Jei nukentėjusysis sąmoningas:

- Nuraminkite jį
- Stenkитесь nejudinti, nebent jei teikiančiam pagalbą ar nukentėjusiajam aplinka yra pavojinga
- Nukentėjusijį apžiūrėkite ir apčiuopkite nuo galvos iki kojų
- Suteikite reikiama pirmąją pagalbą
- Kvieskite greitą medicinos pagalbą

2

Bendrasis pagalbos telefonas
112

Kaip iškvesti greitą medicinos pagalbą



- Greitą medicinos pagalbą kvieskite savarankiškai arba paprašykite pagalbininko
- Skambinkite bendrosios pagalbos telefono numeriu 112 (tais bendrasis pagalbos telefonas tiek Lietuvoje, tiek visoje Europoje)
- Apibūdinkite vietą, kur turi atvykti greitoji medicinos pagalba (nurodykite rajoną, gatvę, kelią, adresą). Nurodykite kitus orientyrus, pvz., pastatus ar kitus į akis krentančius objektus
- Išsamiai apibūdinkite, kas atsitiko
- Pasakykite galimą nukentėjusiųjų (sužeistų ar sergančių) skaičių
- Pasakykite nukentėjusiojo amžių
- Informuokite, ar nukentėjusieji sąmoningi, ar kvėpuoja
- Padidinkite savo telefono, kuriuo skambinate, numerį, pasakykite savo vardą
- Kalbekite ramiai ir aiškiai
- Nepadėkite ragelio, kol nelieps operatorius – pokalbių turi baigtį pagalbos tarnybos dispečeris. Daugelyje šalių yra kvalifikuotų specialistų, kurie telefonu instruktuos, kaip suteikti pirmąją pagalbą

3

Svarbu

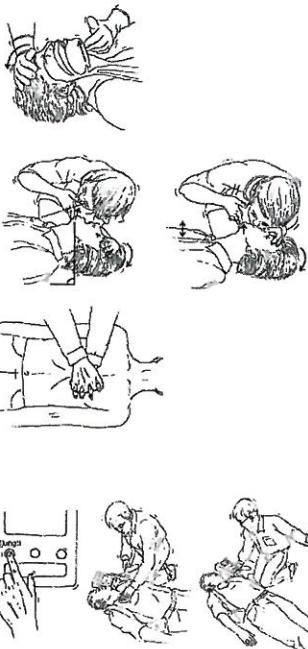
Nepadėkite ragelio – pokalbij turi baigtį pagalbos tarnybos dispečeris.

Pradinis gaivinimas

- Greitai įvertinkite situaciją ir galimus pavojus
- Atsargiai patapšnokite per pečius ir garsiai paklauskite: „Kaip jaučiatės?“
- Jei nukentėjusysis neatsako, paskambinkite bendrosios pagalbos telefono numeriu 112, iškieskite greitą medicinos pagalbą
- Paguldykite nukentejusį ant nugaras
- Dviem pirštais pakelkite smakrą, kitos rankos dešinu, uždėtu ant kaktos, atloškite galvą
- Žiūrėkite, klausykite ir bandykite pajusti kvėpavimą (apie 10 sek.)
- Jei nukentėjusysis nekvėpuoja ar nesate tikras dėl kvėpavimo, atlikite 2 išputimus
- Jei nukentėjės nesąmoningas, bet kvėpuoja ir nejariati stuburo traumos, paverskite jį stabilią šoninę padėti, stebkite sąmonę ir kvėpavimą
- Jei nukentėjusysis nekvėpuoja, tai atlikite 2 išputimus, atlikite 30 krūtinės paspaudimų 100 kartų per min. dažniu (atitinka skaičiavimą „ir viens, ir du, ir viens, ir du...“)
- Atlikę 30 krūtinės paspaudimų, vėl kartokite 2 išputimus ir t.t.
- Defibrilacija atliekama nedelsiant, atnešus automatinį išorinį defibriliatorių. 1) prijunkite aparą, 2) prijunkite automatinį išorinį defibriliatorių prie nukentėjusio, klausykite aparato nurodymų, 3) paspauskite analizavimo mygtuką (jei jis yra) pagal aparato nurodymą, 4) aparatu liepus, paspauskite „Elektros šoko“ mygtuką, prieš tai išstikinę, ar Jūs ir aplinkiniai nesiliečia prie nukentėjusiojo

Svarbu

Jei kalbinamas žmogus neatsako, kvieskite greitą medicinos pagalbą, tikrinkite kvėpavimą, kraujotaka. Atlikite 2 išputimus, 30 krūtinės paspaudimų. Pradinį gaivinimą teškite, kol atvyks greitoji medicinos pagalba, ar žmogus pradės reaguoti į pagalbą teikiančiojo veiksmus.



Užspringimas

- Itarus užspringimą nukentėjusio klauskite „Ar Jūs užspringote?“, „Ar galite kalbėti?“ Jei kvėpavimo takai visiškai užkimšti, žmogus kalbėti negales
- Jeigu nukentėjusysis gali kalbėti ir koseti, nieko nereikia daryti. Stiprus kosulys yra geriausia svetimkūnio pašalinimo priemonė
- Jei nukentėjusysis negali kalbėti ir koseti:
 - atlikite 5 smūgius į tarpumentę, jeigu nepadėjo, toliau atlikite:
 - 5 pilvo spustelėjimus (Heimlichio manevrą)
 - jei nepadėjo, kartokite smūgius į tarpumentę ir pilvo spustelėjimus



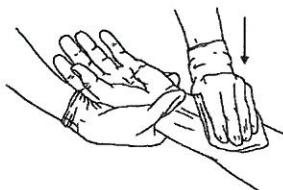
Svarbu

Jeigu nukentėjusysis gali kalbėti ir koseti, nieko nereikia daryti. Jei nukentėjusysis prarado sąmonę, kvieskite greitą medicinos pagalbą, atlikite pradinį gaivinimą.

Bendrosios
pagalbos telefonas
112

Kraujavimo stabdymas

- Ant kraujuojančio židinio uždekitė marlinius tvarsčius ar kitą audeklą ir užspauskite rankomis
- Žaizdą su tvarsčiais sutvarstykite paprastu arba elastiniu bintu, kad prispausčtų tvarsčius ar audeklą
- Padarykite spaudžiamajį tvartą, naudodami binto volą ir pritvirtinimo juostą (bintą)
- Atpažinkite šoką dėl nukraujavimo (žmogus sudirges ar vangus, oda šalta, išblýskusi, padažnejės pulsas), paguldykite nukentėjusijį ant nugaro ir nuraminkite, neduokite nieko gerti ir valgyti, užtikrinkite pastovią kūno temperatūrą (apklokite paltu, apsiaustu ir kt.)
- Jei nėra būtina, sąmoningo gulinčio nukentėjusiojo nejudinkite



Svarbu

Kvieskite greitą medicinos pagalbą.

Stebékite gyvybinius požymius – sąmonę (ar kalbinamas žmogus atsako), pulsą ir kvėpavimą, kol atvyks medikai.

Jei nukentėjusysis prarado sąmonę, atverkite kvėpavimo takus ir ivertinkite kvėpavimą; jei jis nekvėpuoja, pradėkite gaivinimą (2 išputimai ir 30 krūtinės paspaudimų).

Bendrosios
pagalbos telefonas
112

Miokardo infarktas

Kaip atpažinti?

Krūtinės diskomfortas ar skausmas yra dažniausias miokardo infarkto požymis.

Koks?

Nemalonus spaudimas, pilnumas, sunkumas ar skausmas.

Kur?

Krūtinės centre už krūtinkaulio. Jis gali plisti į bet kurį petj ar ranką, apatinį žandikaulį.

Trukmė?

Trunka ilgiau negu kelios minutės, stipréja.

Kiti galimi simptomių:

galvos svaigimas ar staigus sąmonės netekimas, pykinimas, dusulys, „išbalės žmogus su pamėliumiomis lūpomis“

Pirmaoji pagalba

- Nuraminkite nukentėjusijį.
- Nukentėjusiam suteikite tokią padėti, kuri jam būtų patogi ir leistų lengviau kvepuoti. Tai dažniausiai pusiau sedima padetis su atremta galva ir pečiais bei sulenkdomis per kelio sąnarj kojomis.
- Skambinkite bendrosios pagalbos telefono numeriu 112 ir iškieskite greitą medicinos pagalbą.
- Duokite tabletę aspirino (160–325 mg).
- Jei nukentėjės su savimi turi nitroglicerino, padékite jam įsidėti tabletę nitroglicerino po liežuviu.

Svarbu

Kvieskite greitą medicinos pagalbą.

Stebékite gyvybinius požymius – sąmonę (ar kalbinamas žmogus atsako), pulsą ir kvėpavimą, kol atvyks medikai.

Jei nukentėjusysis prarado sąmonę, atverkite kvėpavimo takus ir ivertinkite kvėpavimą; jei jis nekvėpuoja, pradėkite gaivinimą (2 išputimai ir 30 krūtinės paspaudimų).

Kaulų lūžiai

Kaip atpažinti?

Kaulo lūžis gali būti atviris – lūžio vietoje pažeidžiamā oda, atsiveria žaizda, iš kurios kyšo kaulų galai.

Uždaras kaulo lūžis – oda lūžio vietoje nepažeista.

Kaulų lūžimų požymiai:

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

Svarbu

Kvieskite greitą medicinos pagalbą

Stebékite gyvybinius požymius – sąmonę (ar kalbinamas žmogus atsako), pulsą ir kvėpavimą, kol atvyks medikai.

Jei nukentėjusysis prarado sąmonę, atverkite kvėpavimo takus ir įvertinkite kvėpavimą; jei jis nekvėpuoja, pradėkite gaivinimą (2 išputimai ir 30 krūtinės paspaudimų).

Atviras kaulų lūžis:

- Stabdykite kraujavimą
- Nespauskite išsikišusią kaulų fragmentų
- Imobilizuokite traumuotą galūnę taip, kad sąnariai aukščiau ir žemiau pažeistos vietas nejudėtų

Uždaras lūžis:

- Prilaikykite sužalotą vietą, stenkités nejudinti
- Imobilizuokite pažeistą vietą taip, kad sąnariai aukščiau ir žemiau pažeistos vietas nejudėtų (jeigu nukentėjusiojo netransportuojate, sužalotą vietą tik prilaikykite)
- Naudokite standžius, ketus įtvarus (lentelės, kartonas, medžių šakelės, standžiai susuktū laikraščiai) ir minkštus paklotus, kad nesusidarytų pragulos
- Įtvara pritvirtinkite prie sužeistos galūnės tvarsčiu ar skarele
- Įtvaro negalima dėti ant žaizdos
- Pažeistą galūnę pritvirtinkite prie šalia esančios galūnės ar kūno dalies

Stuburo sužalojimas

Kaip atpažinti?

Kiekvienas nugaros ir kaklo sužalojimas gali būti lydimas stuburo sužalojimo ir stuburo smegenų pažeidimo. Tai dažnai sukelia neigalus. Nepaisydami to, nejtarę sužalojimo ir judindami nukentėjusij, galime padidinti pažeidimą.

Kada ištarti stuburo sužalojimą:

- Nesamonitoringas traumuotas žmogus
- Galūnių paralyžius (negali pajudinti)

Svarbu

Neleiskite nukentėjusiam judeti. Kvieskite greitą medicinos pagalbą.

Fiksuojite galvą rankomis, kol atvyks greitoji medicinos pagalba. Stebékite gyvybinius požymius – sąmonę (ar kalbinamas žmogus atsako), pulsą ir kvėpavimą, kol atvyks medikai.

Jei nukentėjės prarado sąmonę, atverkite kvėpavimo takus ir įvertinkite kvėpavimą; jei jis nekvėpuoja, pradėkite gaivinimą (2 išputimai ir 30 krūtinės paspaudimų).

• Skausmas, minkštųjų audinių sužalojimai stuburo projekcijoje, deformacija stuburo srityje

- Jutimų sutrikimai (deginimas, diligcijomas)
- Trauma (dideles kinetinės energijos):
 - „Išskridimas“ iš automobilio
 - Automobilio greitis didesnis nei 60 km per valandą
 - Motociklo avarija, kai greitis didesnis nei 30 km per valandą
 - Partrenktas ar pervažiuotas pėstysis
 - Mirtis tame pačiame keleivių skyriuje
 - Automobilio deformacija didesnė nei 50 cm
 - Deformacija į automobilio vidų didesne nei 30 cm
 - Nukentėjusysis trauktas iš automobilio ilgiau nei 20 min.
 - Kritimas iš didesnio kaip 5 metrų aukščio.

Pirmoji pagalba

- Neleiskite judeti nukentėjusiam
- Galvą fiksuojite rankomis patogioje (neutralioje) pozicijoje
- Galvą fiksuojite ir stebékite būklę, kol atvyks greitoji medicinos pagalba
- Jei reikia atversti nukentėjusij ant nugaros (jis be sąmonės, reikia gaivinti), verskite jį taip, kad galva, kaklas ir visas stuburas būtų vienoje tiesėje

Insultas

Kaip atpažinti?

- Nukaręs nukentėjusio lūpos kampus, pasikeitusi šypsena
- Sutrikusi, sunkiai suprantama kalba
- Sumažėjusi vienos pusės galūnės jėga (paprastai jos negali pakelti)
- Staugus stiprus galvos skausmas
- Atrodo kaip „girtas“
- Sąmonės sutrikimas

Pirmoji pagalba

- Jei nukentėjusysis sąmoningas, padėkite jam atsigulti į horizontalią padėtį, nežymiai pakelkite galvą ir pečius, panaudodami minkštą pagrindą.
- Atlaivinkite drabužius, kurie gali apsunkinti kvėpavimą. Nuraminkite.

Svarbu

Kvieskite greitą medicinos pagalbą.

Stebékite gyvybinius požymius – sąmonę (ar kalbinamas žmogus atsako), pulsą ir kvėpavimą, kol atvyks medikai.
Jei nukentėjusysis prarado sąmonę, atverkite kvėpavimo takus ir ivertinkite kvėpavimą; jei jis nekvėpuoja, pradėkite gaivinimą (2 ipūtimai ir 30 krūtinės paspaudimų).

Sunki alerginė reakcija – anafilaksija

Kaip atpažinti?

Anafilaksija – tai sunki alerginė reakcija į svetimą ir susvetimėjusią biologiškai aktyvią medžiagą, kurios poveikio metu pažeidžiamos įvairios organų sistemos (dažniausiai – oda, kvėpavimo, virškinimo ir širdies-kraujagyslių sistemos)

Symptomai:

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

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

Pirmoji pagalba

- Paskambinkite bendruoju pagalbos telefono numeriu 112 ir iškrieskite greitą medicinos pagalbą. Jei imanoma, surinkite informacijos apie galimą alergeną ir ji pašalinkite.
- Paklauskite nukentėjusio, ar jis turi su savimi adrenalino švirkštą (paprastą švirkštą arba automatinį – autoinjektorių) ir padėkite nukentėjusiam susišvirkšti adrenalino į raumenis.
- Nukentėjusiam suteikite tokią padėtį, kuri jam būtų patogi. Jei vyrauja dusulys, tai – sedima padėtis. Jeigu nukentėjusysis jaučia silpnumą, svaigsta galva, paguldykite ir kojas pakelkite aukščiau nei jo galva.

Svarbu

Kvieskite greitą medicinos pagalbą.

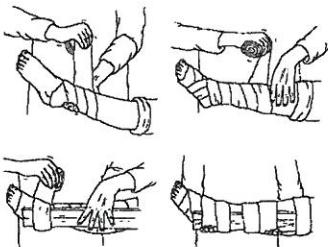
Stebékite gyvybinius požymius – sąmonę (ar kalbinamas žmogus atsako), pulsą ir kvėpavimą, kol atvyks medikai.
Jei nukentėjusysis prarado sąmonę, atverkite kvėpavimo takus ir ivertinkite kvėpavimą; jei jis nekvėpuoja, pradėkite gaivinimą (2 ipūtimai ir 30 krūtinės paspaudimų).

Gyvatės įkandimas

Kaip atpažinti?

Apžiūrint pažeistą vietą, matysite:

- dvi taškinės žaizdeles
- odos paraudimą, patinimą toje vietoje skauda
- gali atsirasti apsinuodijimo požymiai (galvos skausmas, bendras silpnumas) ir šokas.



Pirmaoji pagalba

- Padėkite nukentėjusiam atsigulti. Nuraminkite nukentėjusį.
- Paskambinkite bendruoju pagalbos telefono numeriu 112 ir iškvieskite greitą medicinos pagalbą.
- Pažeistą galūnę specialiai sutvarstykite. Tvarstis apvyniojamas glaudžiai apie visą galūnę, tačiau per daug nesuveržiant, kad būlų įmanoma po juo pakišti prištą. Galūnės apvyniojimas mažina limfos tékmę ir nuodų išplitimą.

Mūsų krašte vienintelė nuodingoji gyvatė – paprastoji Angis. *Kaip ir dauguma 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 pamiskėse bei pelkių pakraščiuose.*

Svarbu

Nenaudokite arteriją užspaudžiančių timų, neplaukite žaizdos, nekelkite iškastos vietos aukščiau širdies lygio, nesiurbkite (nečiulpkite) gyvatės iškandimo žaizdos, nes siurbimas pašalina tik nedidelį kiekį gyvatės nuodų, neturi klinikinės reikšmės ir gali apsunkinti pažeidimą.

Kvieskite greitą medicinos pagalbą.

Stebékite gyvybinius požymius – sāmonę (ar kalbinamas žmogus atsako), pulsą ir kvėpavimą, kol atvyks medikai.

Jei nukentėjusysis prarado sāmonę, atverkite kvėpavimo takus ir ivertinkite kvėpavimą; jei jis nekvėpuoja, pradėkite gaivinimą (2 ipūtimai ir 30 krūtinės paspaudimų).

Nudegimas

Kaip atpažinti?

Nudeginam galėtai sukelti tiesioginis sulygis su ugnimi ar įkaitusiais daiktais, sausas karštis, trintis, karšti skysčiai bei garai, korozinės medžiagos (rūgštys, šarmai), elektros srovė, radiacija.

Symptomai:

- Sausmas
- 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 jėjimo ir išejimo vietose

Pirmaoji pagalba

- Užtikrinkite savo saugumą (jeigu gresia tiesioginis pavojus, nesiartinkite prie nukentėjusiojo).
- Paskambinkite bendruoju pagalbos telefono numeriu 112 ir iškvieskite greitą medicinos pagalbą.
- Nutraukite žalojančią poveikį, jeigu jis dar yra. Jeigu nukentėjusio drabužiai dega, užgesinkite juos. Nutraukite elektros žalojančią poveikį, jeigu jis dar veikia. Pasitenkite pašalinti visas chemines medžiagas nuo odos, tiesiog jas nubraukdami.
- Vésinkite nudegusią vietą kambario temperatūros (apie 18–20°C temperatūros) vandeniu, geriausia, silpna tekančio vandens srove, mažiausiai 10 minučių arba kol nukentėjusysis nejaus skausmo.
- Nuvalkite (apkirpkite) visus apdegusius drabužius, nuimkite apyrankes, žiedus, laikrodžius ir kita, kas patinus audiniams, gali spausti nudegusią vietą.
- Aptvarstykite visą nudegimo plotą kartu su apanglėjusiais drabužiais aplink žaizdą.
- Nukentėjusiam suteikite tokią padetį, kuri jam būtų patogi.

Bendraus
pagalbos telefonas
112

Nudegimas

Pastaba

*Nenaudokite per daug šalto vandens ir nevėsinkite per ilgai,
kad nesukeltumėte hipotermijos.*

*Neplėškite prie nudegimo vietas prikibusių drabužių, daiktų ar
nudegusių odos.*

*Nepradurkite ar neprakirpkite jokią dėl nudegimo atsiradusiu pūslią.
Nudegusių vietas netepkite tepalu, losjonu ar riebalais.*

*Nedėkite tvarsčių ant veido, nes būtina matyti nukentėjusio veida,
vertinti jo kvėpavimo takų būklę ir kvėpavimą.*

Bendraus
pagalbos telefonas
112

Užrašams

Svarbu

Kvieskite greitą medicinos pagalbą.

*Stebékite gyvybinius požymius – sąmonę
(ar kalbinamas žmogus atsako), pulsą ir
kvėpavimą, kol atvyks medikai.*

*Jei nukentėjusysis prarado sąmonę, atverkite
kvėpavimo takus ir ivertinkite kvėpavimą; jei
jis nekvėpuoja, pradėkite gaivinimą
(2 išpūtimai ir 30 krūtinės paspaudimų).*