



VALMIERAS PILSĒTAS PAŠVALDĪBA

VALMIERAS PĀRGAUJAS VALSTS ĢIMNĀZIJA

Reģistrācijas Nr.LV90000043403, juridiskā adrese: Lāčplēša iela 2, Valmiera, LV-4201
Izglītības iestādes reģistrācijas Nr.2519903334, iestādes adrese Zvaigžņu ielā 4, Valmiera, LV-4201
Tālrunis 64235793, e-pasts: vpv@valmiera.edu.lv, www.vpv.edu.lv

DROŠĪBAS NOTEIKUMI IZGLĪTOJAMAJIEM PAR PIRMĀS PALĪDZĪBAS SNIEGŠANU

02.10.2019.

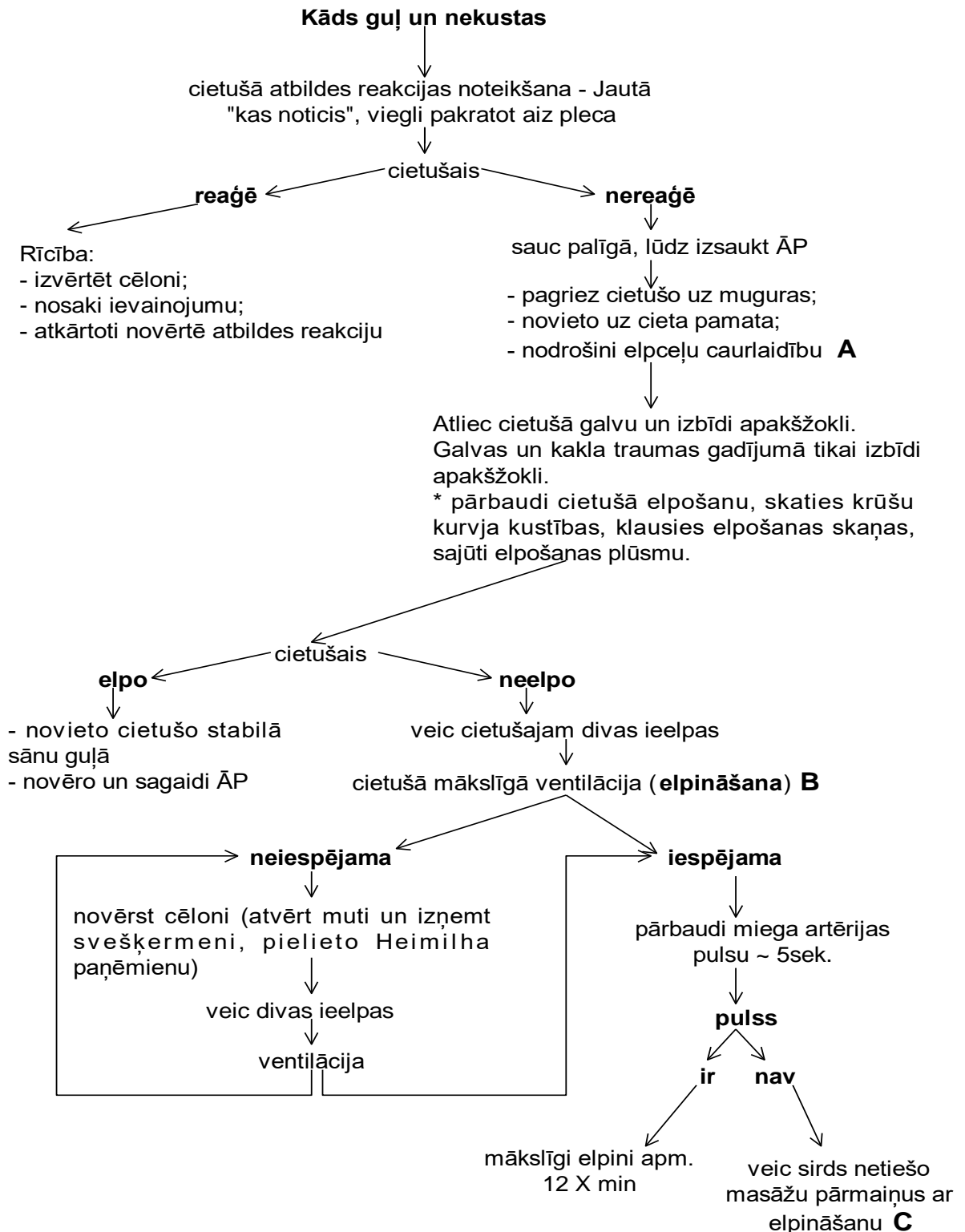
Izdoti saskaņā ar MK noteikumu Nr.1338 „Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos” 7.4. punktu

Dokumenta mērķis - noteikt kārtību, kāda tiek ievērota, atrodoties Valmieras Pārgaujas Valsts ģimnāzijā (turpmāk- Skola), lai nodrošinātu izglītojamo (turpmāk – skolēnu) drošību mācību stundu, nodarbību, starpbrīžu un pasākumu laikā, kā arī sniegtu nepieciešamo palīdzību.

1. Vispārējās prasības

- 1.1. Cilvēka veselība un dzīvība bieži vien atkarīga no tā, cik savlaicīgi un kvalificēti tam sniegta palīdzība.
- 1.2. Jebkurā nelaimes gadījumā cietušajam pašam vai ar citu strādnieku palīdzību jāgriežas medpunktā vai ambulancē.
- 1.3. Ja cietušais zaudējis samaņu vai nevar pāriet, nekavējoties jāizsauc ātrā palīdzība.
- 1.4. Pirms ātrās palīdzības ierašanās cietušajam jāsniedz pirmā palīdzība.
- 1.5. Pirmā palīdzība ir palīdzība cietušajiem, ko sniedz dzīvībai un veselībai kritiskos apstākļos persona ar vai bez kvalifikācijas medicīnā, neatkarīgi no sagatavotības un ekipējuma, savu zināšanu un iespēju apjomā. Lai pareizi sniegtu pirmo palīdzību, glābējam ir jāievēro atsevišķu pasākumu secība (glābšanas ķēdīte):
- 1.6. „Glābšanas ķēdes” PAMATPRINCIPI
Lai pareizi sniegtu pirmo palīdzību un glābtu cietušo, glābējam ir jāievēro atsevišķu pasākumu secība. Palīdzības sniegšanas gaitā pēc negadījuma ir jādarbojas pēc „ķēdītes” principa, kas sastāv no 5 posmiem: tūlītējie pasākumi, palīdzības izsaukšana, pirmā palīdzība, cietušā transportēšana, slimnīca. Glābējam ir jāprot rīkoties pirmo triju, retos gadījumos – četru posmu ietvaros, kamēr ierodas glābšanas dienests.
- 1.7. Tūlītējie pasākumi:
 - 1.7.1 izvērtēt paša un cietušā drošību (nevilkt ārā no elektrības ietekmes zonas, pirms strāva nav atslēgta);

- 1.7.2 nodzēst liesmu, atslēgt elektrību, izslēgt gāzi;
 - 1.7.3 apturēt dzīvībai bīstamu asiņošanu;
 - 1.7.4 uzstādīt brīdinājuma zīmes negadījuma vietas norobežošanai.
 - 1.7.5 nepieciešamības gadījumā pirmā palīdzība pēc "A B C" shēmas;
- 1.8. ABC shēma praktiskai darbībai ieraugot cilvēku, kurš atrodas, neatbilstoši situācijai acīm redzami bezpalīdzīgā stāvoklī. Rīcība atkarīga no apstākļiem:



- 1.9. Ātrās medicīniskās palīdzības (ĀMP) izsaukšana (ar iespējamiem sakaru līdzekļiem, kā arī izmantojot garāmbraucējus vai gājējus). Jāziņo:
 - 1.9.1 kur noticis (precīzu negadījuma vietu);
 - 1.9.2 kas noticis;
 - 1.9.3 cik cietušo un kādi bojājumi;
 - 1.9.4 atbild uz pārējiem jautājumiem.

UZMANĪBU!

Ātrās palīdzības izsaukuma telefona numurs 112 uz šo numuru var zvanīt bez maksas no jebkura telefona, arī mobilā telefona, neatkarīgi no tā, kura kompānija šo telefonu apkalpo. Zvanīt var arī tad, ja mobilais telefons ir atslēgts no operatora. Ja vien mobilais telefons ir tehniskā kārtībā, zvans 112 būs efektīvs vienmēr!

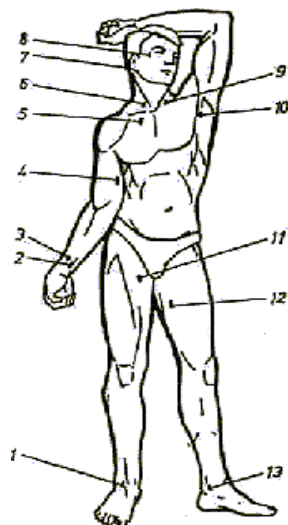
1.10. Pirmā palīdzība:

- 1.10.1 sīkāku brūču pārsiešana;
- 1.10.2 cietušo apsegšana vēsā laikā;
- 1.10.3 bezsamaņā guļošo novietošana stabilā sānu guļā;
- 1.10.4 satrauktu nomierināšana u.c.
- 1.10.5 transportēšanas nepieciešamība: cietušo nedrīkst vest nepiemērotā transporta līdzeklī. Un tomēr tas jā dara, ja:
 - 1.10.6 cietušais smok vai noasiņo;
 - 1.10.7 klimatiskie apstākļi pasliktina cietušā stāvokli;
 - 1.10.8 sakaru trūkums neļauj saņemt palīdzību;
 - 1.10.9 sieviete dzemdē.

2. Ievainojumi un asiņošana

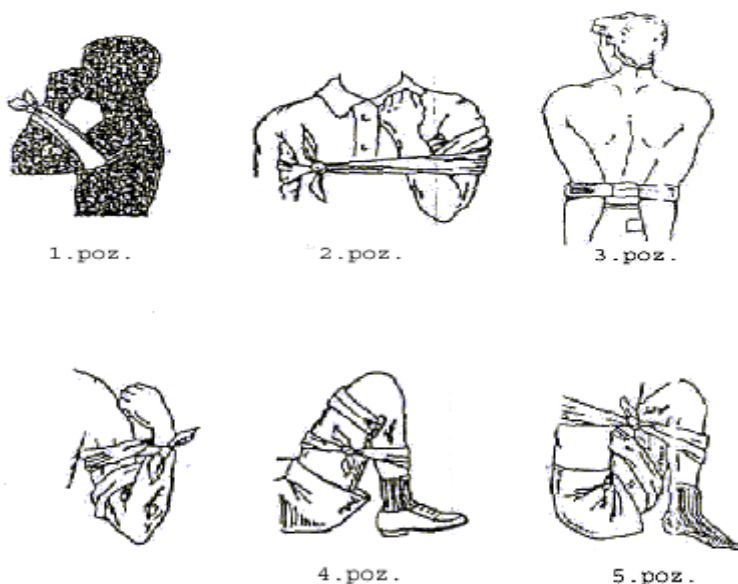
- 2.1. Ievainojuma gadījumā vispirms brūce jāizsargā no netīrumiem un inficēšanās. Īpaši bīstama ir smilšu, zemes vai putekļu iekļūšana brūcē jo kopā ar tiem var iekļūt stinguma krampju un citu slimību izraisītāji.
- 2.2. Pirms pārsiešanas rūpīgi nomazgājiet rokas ar ziepēm, bet pirkstu galus noziediet ar joda tinktūru. Pie pārsienamā materiāla daļas, kura saskarsies ar brūci. kā arī pie pašas brūces nedrīkst pieskarties ar rokām.
- 2.3. No brūces nedrīkst iztīrīt smiltis, netīrumus, zemi, putekļus vai asins sarecējumus. kā arī mazgāt brūci ar ūdeni vai medikamentiem, apbērt ar pulveri vai noklāt ar ziedi, jo šo darbību rezultātā brūcē var iekļūt netīrumi un radīt tās sastrutojumu. Brūces dezinficēšanai tās malas var noziest ar joda tinktūru.
- 2.4. Individuālo pārsienamo paketi atveriet tā, kā norādīts uz iesaiņojuma. sterilo materiālu uzlieciet uz brūces un apsaitējiet. Ja individuālās paketes nav, pārsiešanai var izmantot parasto saiti, marli vai kabatas lakatiņu. Uz apsēja tajā vietā. kura saskarsies ar brūci, uzpildiniet nedaudz joda tinktūras, lai izveidotos traips, kas nedaudz lielāks par brūci. Ja brūcē iekļuvusi zeme. smiltis vai putekļi, pēc pirmās pārsiešanas jāierodas medpunktā.
- 2.5. Ja brūce stipri asiņo un asinis tek pulsējošā straumē vai ar strūklu. veiciet pasākumus asiņošanas apturēšanai.

- 2.6. Samērā neliela stipruma asiņošanu apturiet. uzliekot saiti. Ievainoto locekli paceliet uz augšu, asiņojošo brūci nosedziet ar individuālās paketes pārsienamo materiālu un, nepieskaroties brūcei, no virspuses piespiediet ar pirkstiem. Pēc 4....5 min asiņošanai jāapstājas. Pēc tam nenoņemot pārsienamo materiālu, virs tā uzlieciet vēl vienu kārtu no citas paketes vai gabaliņu vates un cieši apsaitējiet. Ja asiņošana 4.,5 minūšu laikā neapstājas, veiciet citus pasākumus.
- 2.7. Visbiežāk asiņošanu aptur, piespiežot artērijas. Uz cilvēka ķermeņa ir vairāki punkti, kuros artērijas var piespiest pie kaula. Ja artēriju piespiež virs brūces .t.i., tuvāk sirdij, tad asiņošana ātri apstājas. Visērtākās artēriju piespiešanas vietas parādītas 1.attēlā.
- 2.8. Drošāks paņēmieni ir ekstremitātes saliekšana locītavā virs brūces. Cietušajam uzlokiet piedurkni vai bikšu staru, izveidojiet auduma kamolu un ielieciet bedrītē, kas izveidojas, saliecot locītavu. Pēc tam locītavu salieciet līdz galam, bet ekstremitāti piesieniet pie ķermeņa (skat. 2.attēlu). Artērija locītavā tiek saspiesta, un asiņošana apstājas.
- 2.9. Ja locekli nevar saliekt (piem. ja ir kaula lūzums), uzlieciet žņaugu vai pinumu. Par žņaugu var izmantot jebkuru elastīgu izstiepjamu materiālu, parasti gumiju vai gumijas cauruli. Žņaugu uzliek divos gadījumos: ja asiņo brūce kājā. žņaugu uzliek uz gurna; ja brūce ir delnā vai apakšdelnā uz augšdelma.
- 2.10. Vietu, kur paredzēts uzlikt žņaugu, aptiniet ar mīkstu materiālu. piemēram marles saiti vai audumu. Žņaugu var uzlikt arī virs piedurknes vai biksēm. Žņaugu nostiepiet un cieši aptiniet ap locekli. Raugieties ,lai vijumi blīvi piekļautos cits citam. Žņaugu nedrīkst uztīt pārmērīgi cieši, lai neizraisītu nervu bojājumus. Ja pēc vairāku vijumu uztīšanas asiņošana neapstājas, žņaugu savelciet stingrāk.
- 2.11. Ja nav piemērota materiāla žņauga izgatavošanai. var izmantot pinumu. Pinumu izgatavo no neizstiepjama materiāla Jostas. virves. savīta lakata, dvieļa). Arī šajā gadījumā locekli paceļ uz augšu un aptin ar mīkstu materiālu. tad uzliek pinumu un sasien to mezglā. Šajā mezglā ievietojiet nūjiņu un to grieziet. līdz asiņošana apstājas. Lai pinums neatītos. nūjiņu piesien. Tāpat kā žņaugu, arī pinumu nedrīkst savilkt pārmērīgi cieši.
- 2.12. Uzlikto žņaugu vai pinumu nedrīkst turēt ilgāk par 1,5.....2 stundām. Ja tur žņaugu ilgstoši, nepieplūst asinis. var sākties tā atmiršana.
- 2.13. Lai apturētu asiņošanu no deguna, cietušo noguldiat uz muguras vai apsēdiniat un viegli atlieciet tā galvu, atpogājiet apkakli un uz virsdegunes un deguna uzlieciet aukstu kompresi .vienlaikus ar pirkstiem saspiežot nāsīs. Degunā var ielikt gabaliņu marles vai vates, kas samērcēta ūdeņraža pārskābē.



- | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1-pēdas virsas,
 2-elkoņa,
 3-spieķa,
 4-augšdelma,
 5-zematslēgas,
 6-labās miega,
 7-pakauša,
 8-deniņu,
 9-kreisās miega,
 10-kreisās paduses,
 11-labā augšstilba,
 12-kreisā augšstilba,
 13-mugurējā apakšstilba</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

1.attēls. Artēriju piespiešanas punkti uz cilvēka ķermeņa



- 1., 2. poz.-no augšdelma artērijas;
 3..poza. - no zem atslēgkaula artērijas;
 4.poz.-no paceles artērijas;
 5.poz.-no ciskas artērijas.

2.attēls. Asiņošanas pagaidu apturēšana, fiksējot ekstremitāti noteiktā stāvoklī.

3. Lūzumi, sasitumi, izmežģījumi un saišu sastiepumi.

- 3.1. Kaulu lūzumi var būt slēgti un vaļēji. Slēgtā lūzumā lauztā kaula gali nerada brūci, bet vaļējā lūzumā-ievaino ādu un izveido brūci.
- 3.2. Kaulu lūzuma vai izmežģījuma gadījumā cietušo vispirms nolieciet tādā stāvoklī, lai traumētā ķermeņa daļa būtu nekustīga. Tas samazina sāpes un novērš iespējamus papildus bojājumus. Piem., slēgtā lūzuma izveidošanos par vaļēju.
- 3.3. Atslēgas kaula lūzumu vai izmežģījumu nosaka pēc sāpēm un izteikta uztūkuma atslēgas kaula rajonā. Sniedzot pirmo palīdzību, cietušajam padusē ielieciet nelielu vates vai cita materiāla kamolu un roku locītavā salieciet taisnā leņķī. Roku virs elkoņa piesaitējiet pie ķermeņa, tinot virzienā no rokas uz muguru, un roku pakariet lakatiņā pie kakla. Ja cietušais jūt asas sāpes, uz traumētās vietas uzlieciet aukstu kompresi. Pēc pārsiešanas cietušo nosūtiet uz medpunktu.
- 3.4. Rokas lūzumu vai izmežģījumu nosaka pēc šādām pazīmēm nedabīga rokas forma, sāpes kaulā, nedabīgs rokas kustīgums vietā, kur nav locītavas, pietūkums.
- 3.5. Sniedzot pirmo palīdzību, pie traumētas rokas piesaitējiet šinu vai kādu līdzīgu priekšmetu (dēļa galu, finiera gabalu), lai locītavas zem un virs lūzuma vietas būtu nekustīgas (sk.3.attēlu).



a- uzrokas, b-uz kājas

3.attēls. Šinas uzlikšana

- 3.6. Ja ir vaļējs rokas lūzums, uz brūces vispirms uzlieciet pārsēju. Ja šinu nav no kā izgatavot, roku piesaitē pie ķermeņa tāpat kā atslēgas kaula lūzuma gadījumā un pakar lakatiņā pie kakla.
- 3.7. Ja izmežģījuma gadījumā roka ir atvirzīta no ķermeņa starp roku un ķermeni ielieciet mīksta materiāla (piemēram, apģērba) vīstokli. Ja nav saites un lakatiņa, izmežģīto roku var iekārt svārku malā.
- 3.8. Lai samazinātu sāpes, izmežģījuma vietā uzlieciet aukstu kompresi.
- 3.9. Delnas vai pirkstu lūzuma vai izmežģījuma gadījumā roku piesaitējiet pie šinas. kuras platums vienāds ar delnas platumu. Šinai jāšākas no augšdelma vidus un jāsniedzas pāri pirkstu galiem. Zem plaukstas iepriekš palieciet vates vai cita mīksta materiāla kamolu, lai pirksti būtu viegli saliekti. Uz traumētās vietas uzlieciet aukstu kompresijai mazinātu sāpes.
- 3.10. Kājas lūzumu vai izmežģījumu var noteikt pēc šādām pazīmēm: sāpes kaulā, pietūkums, nedabīga kājas forma, nedabīgs kustīgums vietā, kur nav locītavas. Sniedzot pirmo palīdzību, pie kājas piesaitējiet šinas, lai kāja locītavās būtu nekustīga. Šinām jāsniedzas no pēdas apakšas pāri cirkšņa locītavai (skat. 3.att.b.)Piesaitējot šinu, jācenšas to darīt tā, lai kāja nebūtu jāpaceļ uz augšu.
- 3.11. Rokas vai kājas lūzuma un izmežģījuma gadījuma nemēģiniet kaulus ievilkt. lai neradītu cietušajam papildus traumas.
- 3.12. Ja lauztas ribas. cietušais sajūt sāpes elpojot, klepojot, šķaudot un kustoties. Sniedzot pirmo palīdzību, cietušajam izelpas brīdī cieši nosaitējiet krūtis vai tās cieši savel-ciet ar divi.
- 3.13. Ja cilvēks nokrīt no augstuma vai tiek apbērts. var notikt mugurkaula lūzums. Šāda lūzuma gadījumā cietušais jūt asas sāpes mugurkaulā. viņš nevar saliekt muguru un apgrieties. Sniedzot pirmo palīdzību, zem cietušā muguras pabāziet dēli vai arī apgrieziet viņu uz vēdera. To darot, nedrīkst cietušo pacelt vai saliekt viņa ķermeni jo tā var izraisīt muguras smadzeņu bojājumus. Nekavējoties jāizsauc ātrā palīdzība vai ārsts.

- 3.14. Ja cilvēks saņem triecienu pa galvu, iespējams galvaskausa lūzums. Galvaskausa lūzuma gadījumā cietušais parasti ir bezsamaņā un notiek asiņošana no ausīm vai mutes. Sniedzot pirmo palīdzību, cietušajam atvēsiniet galvu ar aukstu kompresi, pūkli ar sniegu vai ūdeni. Nekavējoties izsauciet ātro palīdzību vai nogādājiet cietušo medpunktā.
- 3.15. Ja ir sastieptas saites, piemēram, kad cilvēks pakļūpis un sagriezusies pēda, locītavā rodas asas sāpes un pietūkums. Sāpošajā vietā uzlieciet aukstu kompresi un apsēju.

4. Apdegumi, siltuma un saules dūrieni, apsaldējumi, elektrotraumas.

4.1. Apdegumi

- 4.1.1 Atkarībā no bojājumu dziļuma izšķir trīs apdeguma pakāpes: pirmā pakāpe-ādas apsārtums, otrā pakāpe-āda pārklājas ar ūdenstulznām. trešā pakāpe-ādas apogļošanās (atmiršana). Sniedzot pirmo palīdzību, apdedzināto vietu atbrīvojiet no apģērba vai apaviem, cenšoties nenoraut ādu. pārsieniet ar individuālās paketes sterilo materiālu un pēc iespējas ātrāk cietušo nosūtiet uz medpunktu.
- 4.1.2 Ja elektrometināšanas laikā apdedzinātas acis, cietušajam uz acīm uzlieciet aukstu kompresi-tīru audumu, kas samitrināts borskābes šķīdumā, un pēc iespējas ātrāk nogādājiet cietušo medpunktā.
- 4.1.3 Ja uz ādas nokļuvušas agresīvas ķīmiskās vielas (skābes, kaustiskā soda, nedzēstie kaļķi), vispirms apdedzināto vietu 10.... 15 min mazgājiet ar spēcīgu ūdens strūklu. Pēc tam uzlieciet apsēju, kas samitrināts dzeramās sodas šķīdumā (ja apdegumu izraisījusi skābe) vai borskābes šķīdumā (ja apdegumu izraisījusi kaustiskā soda vai nedzēstie kaļķi).

4.2. Siltuma un saules dūrieni

- 4.2.1 Siltuma dūrienu var dabūt ja organisms pārkarst, cilvēkam uzturoties telpās ar augstu gaisa temperatūru; saules dūrienu var izraisīt ilgstoša uzturēšanās saulē bez galvassegas. Kā siltuma, tā arī saules dūriena gadījumā cilvēkam rodas vājums, reiboņi. slikta dūša, trokšņi ausīs, nevienmērīga elpošana, paātrināta sirdsdarbība. Smagos gadījumos iestājas bezsamaņas stāvoklis.
- 4.2.2 Sniedzot pirmo palīdzību, cietušo novietojiet ēnā svaigā gaisā. atpogājiet viņam apkakli, ar aukstu ūdeni apslakiet galvu un krūtis. pēc tam uz galvas. krūtīm un vēdera uzlieciet mitru lakatiņu vai dvieli un dodiet cietušajam padzerties aukstu ūdeni. Ja pavājinās vai izbeidzas elpošana jāveic mākslīgā elpināšana.

4.3. Apsaldējumi

- 4.3.1 Apsaldētajās ķermeņa daļās tiek pārtraukta asinsrite. Pirmās palīdzības galvenais uzdevums ir asinsrites atjaunošana un ķermeņa apsaldētās vietas sasildīšana līdz normālai temperatūrai, t.i. līdz 37 °C.
- 4.3.2 Apsaldētās vietas uzmanīgi norīvējiet ar sausu, siltu cimdu vai mīkstu vilnas audumu. Nav ieteicams norīvēšanai izmantot sniegu. jo tajā var būt smilšu graudiņi un ledus gabaliņi. kas saskrāpē ādu.
- 4.3.3 Kad apsaldētajā vietā āda kļūst sārta, to ieziediet ar eļļu vai vazelīnu un uzlieciet apsēju.

4.4. Elektrotrauma

4.4.1 Elektrotraumas ir elektriskas strāvas izraisīts organisma bojājums. Elektriskās strāvas ietekmē organisma audos rodas apdegumi. Izmaiņas rodas ne tikai strāvas avota saskares vietā, bet arī dziļāk - visā strāvas ceļā. Apdegumi ir dzeltenīgi brūni vai pat melni. Iedarbojoties strāvai, bieži vien ir ļoti grūti, vai pat pilnīgi neiespējami atraut roku no strāvas avota.

4.4.2 Strāvas iedarbībā rodas:

- dažādu muskuļu grupu spēcīgs sasprindzinājums, kas var izraisīt kaulu lūzumus,
- muskuļu spazmas var pārņemt visus muskuļus, ieskaitot diafragmu un starpribu muskuļus, tā izraisot elpošanas apstāšanos,
- ilgāks kontakts izraisa arī sirdsdarbības apstāšanos un nāvi. Stiprāka strāva, pat īslaicīga kontakta rezultāta var momentāni izraisīt sirdsdarbības apstāšanos,
- strāva, ejot caur ķermeņa audiem, rada siltumu, un rodas apdegumi.

4.4.3 Negadījumos liela nozīme ir ķermeņa elektriskajai pretestībai, kas atkarīga no daudziem apstākļiem: apģērba, ādas biezuma un mitruma, cilvēka kontakta ar zemi. Ādas pretestība palielinās līdz ar tās biezumu, bet samazinās, ja āda ir mitra. Jo mazāka ir ādas pretestība, jo jūtāmāka un dziļāka ir strāvas iedarbība. Arēji redzami bojājumi, ja āda ir plāna un var būtniecīgi. Savukārt paaugstinoties ādas pretestībai virspusējie apdegumi ir vairāk izteikti, bet bojājumi nav tik dziļi un bīstami. Strāvas radītie apdegumi visvairāk izteikti ir kontakta vietā. Tie ir pelēcīgi, nesāpīgi. Līdzīgas brūces var būt arī strāvas izejas vietā. Bīstamāka ir maiņstrāva un strāva ar lielāku spriegumu. Nozīme ir arī strāvas iedarbības ilgumam, apkārtējai videi un organisma īpatnībām.



4.4.4 Sniedzot palīdzību ir jāievēro atšķirība starp:

- zemspriegumu (spriegums līdz 1000 V),
- augstspriegumu (spriegums virs 1000 V).

4.4.5 Augstsprieguma ierīces ir apzīmētas ar brīdinājuma plāksnīti. Izslēgt šo elektrolīniju (kas savieno elektroapgādes uzņēmumu un transformatora staciju) var tikai specializēts dienests. Tuvoties strāvas avotam ar 1000 un vairāk voltu spriegumu jau ir bīstami, jo var notikt tās "pārlēkšana" uz ķermeni elektriskās dzirksteles veidā.



Ja nav zināms spriegums, tad labāk ir ieturēt vismaz 10 metru attālumu.

Ievērojiet: neuzmanīgi rīkojoties ar elektriskām ierīcēm vietās, kur var piekļūt ūdens (virtuvē, vannas istabā, pagrabā, garāžā) var ļoti viegli nokļūt zem strāvas iedarbības.

- 4.4.6 Sniedzot palīdzību pirmais ir atbrīvot cietušo no strāvas iedarbības. To var izdarīt izslēdzot strāvu ar slēdžiem, izskrūvējot drošinātājus utt. ja to nevar izdarīt, tad mēģināt izvilkot cietušo no bīstamās zonas ar elektrību nevadošiem priekšmetiem (gumijas, sausa koka u.t.t.). Tālākā rīcība ir atkarīga no cietušā stāvokļa:
- 4.4.7 Ja cietušais ir bezsamaņā, pirmais uzdevums ir novērtēt elpošanu un asinsriti. Ja nepieciešams sākt mākslīgo elpināšanu un netiešo sirds masāžu. Pareizi izdarīta atdzīvināšana elektrotraumas gadījumā ir ļoti efektīga!
- 4.4.8 apdeguma brūcēm uzlikt tīru pārsēju,
- 4.4.9 Izsaukt ātro palīdzību.
- 4.4.10 **Īpašs gadījums** - zibens trauma. Pazīmes:
 - bīstami sirdsdarbības ritma traucējumi;
 - izteikti apziņas traucējumi.

5. Svešķermeņi

- 5.1. Svešķermenis elpceļos – smakšana. Ja cietušais svešķermeņi pats nespēj atklepot, tad palīdzi viņam:
 - uzsit vairākas reizes starp lāpstiņām;
 - lieto Heimilha paņēmienu: stāvus; guļus.
- 5.2. Svešķermenis brūcē
 - 5.2.1 neizvelc svešķermeņi;
 - 5.2.2 pārsien brūci kopā ar to;
 - 5.2.3 dzīvībai bīstamas asiņošanas apturēšanai izmanto žņaugu, bet ne spiedošu pārsēju.
- 5.3. Svešķermenis acī
 - 5.3.1 neizvelc to;
 - 5.3.2 uzliec pārsēju abām acīm;

- 5.4. Svešķermenis ausī - ja auss eja ir iekļuvus kukainis, tad noslīcini to, iepilīnot ausī eļļu vai ūdeni.

6. Slimības

6.1. Krampji

- 6.1.1 nefiksē slimo;
- 6.1.2 nemēģini atvērt sakostos zobus;
- 6.1.3 pasargā galvu.

6.2. Sāpes krūtīs, žņaudzoša sajūta krūtīs

- 6.2.1 nodrošini mieru;
- 6.2.2 palīdzi slimniekam ieņemt visērtāko ķermeņa stāvokli;
- 6.2.3 palīdzi slimniekam ieņemt viņa paša jau zināmās zāles;
- 6.2.4 ABC, ja nepieciešams;

6.3. Sāpes vēderā

- 6.3.1 nedod ēst, nedot dzert;
- 6.3.2 nedod pretsāpju medikamentus, nesildi;
- 6.3.3 palīdzi slimniekam novietoties visērtākajā stāvoklī.

6.4. Elpas trūkums

- 6.4.1 nodrošini slimniekam mieru un svaigu gaisu;
- 6.4.2 ļauj izvēlēties slimniekam visērtāko pozu;
- 6.4.3 dod slimniekam tikai viņa paša jau zināmās zāles.

6.5. Psihiskais uzbudinājums

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

6.6. Cukura diabēts - cukura līmeņa pazemināšanās asinīs var izraisīt dzīvībai bīstamu stāvokli. Pazīmes: bada, vājuma sajūta, slapja āda, bezsamaņa.

- 6.6.1 ja slimnieks ir samaņā – dod cukuru saturošus dzērienus vai ēdienu;
- 6.6.2 ABC, ja nepieciešams.

7. Kodumi

7.1. Dzīvnieku kostas brūces

- 7.1.1 brūci mazgā ar ziepēm;
- 7.1.2 pārsien brūci;
- 7.1.3 nogādā cietušo medicīnas iestādē, kur var izdarīt potēšanu pret trakumsērgu.

7.2. Čūskas kodums

- 7.2.1 neliec žņaugu, nesūc indi ar muti, negriez, nepiededzini;
- 7.2.2 centies nekustināt sakosto ekstremitāti;
- 7.2.3 ABC, ja nepieciešams;

7.3. Insektu kodumi mutes dobumā. **Bīstami!** Iespējama elpceļu nosprostošanās un smakšana tūskas dēļ.

7.3.1 nekavējoties sauc NMP;

7.3.2 dod sūkāt ledu vai maziem malkiem aukstu dzeramo;

7.3.3 dzesēt kaklu no ārpuses.

7.4. Ērcu kodums

7.4.1 neizmanto nekādas vielas (eļļu, spirtu, ēteri) ērces izvilkšanai;

7.4.2 nesaspied ērci;

7.4.3 izvelc ērci ar diega cilpas palīdzību.

Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta tālrunis – 112

Neatliekamās medicīniskās palīdzības tālrunis – 113

Instrukcijas sastādīšanā izmantoti LR Labklājības ministrijas Katastrofu Medicīnas centra materiāli.

Direktore

Agita Zariņa