

RĪCĪBA ĀRKĀRTAS SITUĀCIJĀS



RĪCĪBA ĀRKĀRTAS SITUĀCIJĀS

Ikvienam var pienākt brīdis, kad pašam ir nepieciešama neatliekamā palīdzība vai tā jāsniedz apkārt esošajiem cilvēkiem. Nelaiemes gadījumi var notikt ne tikai sadzīves situācijās vai atpūtas laikā, bet arī darba vietās. Tāpēc ir ļoti svarīgi būt gataviem rīcībai šādās situācijās – tai skaitā nodrošināt, lai uzņēmuma darbinieki būtu apmācīti par to, kā pareizi sniegt pirmo palīdzību dažādās ārkārtas situācijās.

Pirmās palīdzības apmācības mērķis ir panākt, lai katrs pareizi saprastu pirmās palīdzības pasākumu nozīmi un prastu to negadījuma vietā nekavējoties sniegt. Vienmēr atcerieties telefona numuru **112 – vienoto ārkārtējo izsaukumu tālruni Eiropas Savienības valstīs**. Tas ir bezmaksas zvans no jebkura telefona (arī bez mobilā telefona SIM kartes – no jebkuras vietas Latvijā, kur ir mobilā sakaru tīkla pārklājums). Dienests sniegs informāciju, kā rīkoties konkrētajā situācijā, vai arī savienos ar atbilstošu palīdzības dienestu – Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestu (ātro palīdzību), Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienestu (ugunsdzēsējiem), Valsts policiju, Pašvaldības policiju, gāzes avārijas dienestu, kā arī ar citiem dienestiem. Kopš 2010. gada **sazināties tieši ar Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestu ir iespējams, izmantojot trīsciparu numuru 113**. Tas ļauj iedzīvotājiem no jebkuras vietas mūsu valstī tieši un nepastarpināti izsaukt ātro palīdzību, zvanot bez maksas gan no fiksētā, gan mobilā tālruņa.

Izsaucot neatliekamo medicīnisko palīdzību, esiet gatavi atbildēt uz jautājumiem:

- **KUR NOTICIS NEGADĪJUMS** – nosaukt precīzu negadījuma vietu;
- **KAS NOTICIS** – nosaukt iespējamās traumas cēloņus vai raksturot traumas apjomu;
- **CIK CIETUŠO**;
- u. c. jautājumiem.

Šī materiāla uzdevums ir informēt par rīcību dažādās ārkārtas situācijās. Tas neaizvieto apmācību pirmās palīdzības sniegšanā un ir uzskatāms tikai par informatīvu palīglikdzekli.

Materiāls veidots kā vienkārši uztverams īss padomu apkopojums pirmās palīdzības sniegšanai cietušajiem ar traumām vai negadījumiem. Šajā materiālā ir parādīts, kā aprūpēt bezsamaņā esošus cietušos, kas vienmēr ir aprūpējami pirms visiem citiem mazāk smagi cietušajiem. Ir parādīta ABC shēma – nosaukums veidots no trīs vārdu pirmajiem burtiem: **A (Airway)** – elpceļi, **B (Breathing)** – elpošana, **C (Circulation)** – cirkulācija. A nozīmē augšējo elpceļu (mutes dobuma, rīkles) caurlaidības nodrošināšana, B – elpošanas nodrošināšana, C – asiņošanas apturēšana un asins cirkulācijas nodrošināšana. Papildus tam ir sniegts īss nozīmīgāko pirmās palīdzības sniegšanas pasākumu izklāsts dzīvībai bīstamu ievainojumu (asiņošanas, apdeguma, kaulu lūzuma un mugurkaula traumas) gadījumā. Pavisam aprakstīti 10 traumu veidi.

KĀ LIETOT ŠO MATERIĀLU?

Visbiežāk sastopamās traumas darba vidē ir sasitumi (ar vai bez ārējās asiņošanas), kaulu lūzumi, acu traumas, apdegumi, kā arī situācija, kas pati parasti nav saistīta ar traumu – ērces piesūkšanās. Tāpēc esam izveidojuši informatīvu materiālu par rīcību desmit biežāko un nozīmīgāko traumu gadījumos – katra situācija ir veidota kā atsevišķa lapa, kuru var izmantot arī kā papildmateriālu darba aizsardzības instrukcijās vai līdzīgām apmācībām. Katrai situācijai īsi paskaidroti svarīgākie pirmās palīdzības sniegšanas principi un rīcība katrā no situācijām. Materiāls sakārtots alfabēta kārtībā. Materiālā apskatītās situācijas:

1. **ABC shēma, CIETUŠAIS BEZSAMANĀ;**
2. **ACS TRAUMA;**
3. **AMPUTĀCIJA;**
4. **APDEGUMI;**
5. **ĀRĒJĀ ASIŅOŠANA;**
6. **ĀRĒJĀ ASIŅOŠANA AR SVEŠĶERMENI BRŪCĒ;**
7. **ELEKTROTRAUMA;**
8. **ĒRCES PIESŪKŠANĀS;**
9. **KAULU LŪZUMI;**
10. **MUGURKAULA TRAUMA.**

Katras situācijas apraksts veidots ar norādēm un fotoattēliem par to, kādas darbības veicamas soli pa solim, sniedzot pirmo palīdzību. Ieteikumi atrodami zaļajā teksta rāmī. Norādījumi, no kā būtu jāizvairās, sniedzot neatliekamo palīdzību, atrodami sārtaļajā teksta rāmī. Savukārt oranžajā rāmī varēsiet atrast noderīgu informāciju, piemēram, kā pareizi rīkoties, ja cietušo nogādāsiet mediķu aprūpei pats vai to darīs kāds no kolēģiem.

Informatīvajā materiālā ietvertā informācija sniedz ieskatu par sākotnējo aprūpi un palīdzību, tomēr to nedrīkst uzskatīt par ārsta padoma aizstājēju. Pirmās palīdzības sniedzējiem ieteicams apgūt pirmās palīdzības iemaņas pie kvalificēta speciālista un saņemt attiecīgu iemaņas apliecināšu dokumentu.

Atcerēsieties, ka pirmās palīdzības sniedzēja mērķi un uzdevumi ir apzināties savas spējas un to robežas, saglabāt mieru un pārliecību par sevi negadījuma vietā, ātri un mierīgi novērtēt situāciju, palīdzēt cietušajam iespēju robežās, sniegt svarīgu informāciju glābšanas dienestiem un neriskēt ar savu drošību.

SVARĪGĀKĀS NORMATĪVO DOKUMENTU PRASĪBAS ATTIECĪBĀ UZ APMĀCĪBU PIRMĀS PALĪDZĪBAS SNIEGŠANĀ

Vispārējos darba devēja pienākumus reglamentē Darba aizsardzības likums (pieņemts 20.06.2001.). *Darba aizsardzības likuma 12. pants paredz*, ka darba devējs uzņēmus:

- nodrošina pasākumus, kas nepieciešami pirmās palīdzības sniegšanai, bīstamo iekārtu avārijas sekū ierobežošanai vai likvidēšanai, ugunsdzēsībai, nodarbināto un citu personu evakuēšanai;
- nodrošina sazināšanos ar ārējiem dienestiem, īpaši ar dienestu, kas sniedz neatliekamo medicīnisko palīdzību un veic ugunsdzēsības un glābšanas darbus;
- norīko nodarbinātos, kuri apmācīti pirmās palīdzības sniegšanā, ugunsdzēsības un nodarbināto evakuācijas pasākumu veikšanā, un nodrošina, lai šie nodarbinātie būtu pietiekamā skaitā, attiecīgi instruēti un apgādāti ar nepieciešamo aprīkojumu.

Darba devējs, pamatojoties uz darba vides riska novērtēšanas rezultātiem, kas iegūti saskaņā ar normatīvajiem aktiem par darba vides iekšējās uzraudzības veikšanas kārtību, **nosaka** pirmās palīdzības sniegšanā apmācāmo nodarbināto skaitu un nosūta nodarbinātos uz apmācībām. Pēc pirmās palīdzības sniegšanas apmācībām nodarbinātie uzrāda darba devējam apliecību par pirmās palīdzības sniegšanas mācību kursa noklausīšanos. Praksē katrā uzņēmumā ir jābūt vismaz diviem pirmajā palīdzībā apmācītiem speciālistiem, jo īpaši uzņēmumos, kas darbojas strādājošo veselībai bīstamās nozarēs. Tādējādi var nodrošināties gadījumiem, kad viens no speciālistiem atrodas atvaļinājumā vai komandējumā.

Latvijā kārtību, kādā tiek nodrošināta apmācība pirmās palīdzības sniegšanā un pirmās palīdzības sniegšanai nepieciešamo medicīnisko materiālu minimums, kā arī pirmās palīdzības aptiecinās saturs, nosaka MK noteikumi Nr. 713 "Noteikumi par kārtību, kādā nodrošina apmācību pirmās palīdzības sniegšanā un pirmās palīdzības aptiecinās medicīnisko materiālu minimumu" (pieņemti 03.08.2010.).

Materiāla sagatavošanas brīdī darba devējiem ir jāreķinās, ka iepriekš spēkā bijušie 2007. gada 2. oktobra MK noteikumi Nr. 669 "Noteikumi par apmācību pirmās palīdzības sniegšanā" (pieņemti 02.10.2007.) ir zaudējuši spēku (no 01.07.2010.) un citu Ministru kabineta noteikumu to vietā pagaidām nav.

APMĀCĪBA PIRMĀS PALĪDZĪBAS SNIEGŠANĀ

Latvijā pirmās palīdzības apmācību organizē dažādas organizācijas. To piedāvātais pakalpojumu klāsts ir atšķirīgs, bet tās visas sadarbojas, lai uzlabotu pirmās palīdzības standartus. Nozīmīgākās no tām:

Latvijas Samariešu apvienība

Visbijas prospektā 18, Rīgā, LV-1014
Tālrunis 67518151
www.samariesi.lv

Neatliekamās medicīnas centrs

Citadeles ielā 2, Rīgā, LV-1010
Tālrunis 67320161

Latvijas Sarkanais Krusts

Šarlotes ielā 1d, Rīgā, LV-1001
Tālrunis 67336650
www.redcross.lv

Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienests

Kr. Valdemāra ielā 118, Rīgā, LV-1013
Tālrunis 67709176
www.nmpd.gov.lv

Biedrība "Sv. Jāņa Palīdzība"

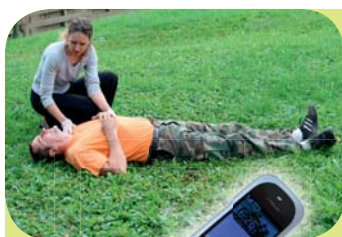
Hospitāļu ielā 55, Rīgā, LV-1005
Tālrunis 67339265
www.svjlp.lv

Pirmās palīdzības apmācība tiek organizēta arī reģionos: Aizkrauklē, Alūksnē, Bauskā, Balvos, Cēsīs, Daugavpilī, Dobelē, Gulbenē, Jelgavā, Jēkabpilī, Jūrmalā, Kandavā, Krāslavā, Kuldīgā, Liepājā, Limbažos, Ludzā, Madonā, Ogrē, Preiļos, Rēzeknē, Saldū, Talsos, Tukumā, Valkā, Valmierā un Ventspilī. Sikāka informācija par pirmās palīdzības apmācības iespējām reģionos atrodama Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta mājas lapā: http://www.nmpd.gov.lv/nmpd/pirma_palidziba/apmaciba/?page=0&doc=476.

Plašāku informāciju par pirmās palīdzības sniegšanu jūs varat meklēt Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta mājas lapā www.nmpd.gov.lv, kā arī šī materiāla tapšanā izmantotajos izdevumos:

- ☞ Pirmā palīdzība. Rokasgrāmata / 2. pārstrādātais un papildinātais izdevums. – Rīga: Zvaigzne ABC, 2010.
- ☞ Pirmā palīdzība. Īsi pats galvenais. – Rīga: Zvaigzne ABC, 2010.

1. CIETUŠAIS BEZSAMANĀ, ABC shēma



113

1. NOVĒRTĒJIET SITUĀCIJU, MĒĢINIET PANĀKT CIETUŠĀ REAKCIJU

Uzdodiet cietušajam jautājumus un viegli papuriniet viņu aiz pleca. Ja reakcijas tomēr nav, veiciet nākamās pirmās palīdzības soļus.

2. IZSAUCIET ĀTRO PALĪDZĪBU

Ja pie cietušā esat viens pats, nekavējoties uzsāciet nākamās pirmās palīdzības soļus.

Ja blakus ir kāds, kas jums var palīdzēt, palūdziet izsaukt ātro palīdzību pa tālruni 113 cietušajam, kurš ir bezsamaņā. Ātrās palīdzības dispečeram, ja iespējams, jāpastāsta iespējamais cietušā bezsamaņas cēlonis, jānorāda adrese vai pēc iespējas skaidrāk jāraksturo vieta, kur atrodas cietušais, kā arī skaidri jāatbild uz citiem ātrās palīdzības dispečera uzdotajiem jautājumiem.



3. ATBRĪVOJIET ELPCEĻUS

Pārbaudiet, vai cietušā elpceļi ir brīvi un nenosprostoti. Izņemiet svešķermeņus no cietušā mutes dobuma, ja tādi ir saskatāmi. Atlieciet ar vienu roku cietušā galvu un ar otru roku paceliet zodu, lai atbrīvotu elpceļus.



4. PĀRBAUDIET ELPOŠANU UN ASINSRITI

Noliecieties pie cietušā sejas un pārbaudiet elpošanu. Vērojiet krūškurvi (krūškurvja elpošanas kustības), ieklausieties elpošanā un mēģiniet sajust elpu. Konstatējiet, vai cietušais ELPO normāli.

JĀ

NĒ

5. NOLIECIET CIETUŠO STABILAJĀ SĀNU GUĻĀ UN IZSAUCIET ĀTRO PALĪDZĪBU PA TELEFONU 113 (ja tas vēl nav izdarīts)



1. solis: Notupstieties ceļos pie cietušā. Noņemiet cietušajam brilles, ja tādas ir, izņemiet no kabatām lielus priekšmetus (mobilo telefonu vai lielu atslēgu saišķi).



2. solis: Pārliecieties, ka cietušajam abas kājas ir iztaisnotas. Sev tuvāko cietušā roku salieciet plecā taisnā leņķī pret viņa ķermeni un elkonī ar plaukstu uz augšu.



3. solis: No jums tālāk esošo cietušā roku pārlieciet pāri šķērsām viņa krūškurvī, lai plaukstas virspuse būtu pie jums tuvākā cietušā vaiņa. Salieciet no jums tālāko

cietušā kāju ceļi uz augšu, lai pēda būtu pie zemes.

4. solis: Velciet saliekto cietušā kāju uz savu pusi un pārveliet cietušo uz sāniem.

5. solis: Pārbaudiet, vai cietušajam augšējā kāja ir saliekta taisnā leņķī gan gūžas locītavā, gan ceļī.

6. solis: Atlieciet cietušā galvu atpakaļ un paceliet viņa zodu, lai elpceļi būtu brīvi. Atbalstiet cietušā galvu ar roku.

7. solis: Ja vēl neesat to izdarījis, izsauciet ātro palīdzību pa telefonu 113. Vērojiet cietušā dzīvības pazīmes.

6. solis: VĒROJIET KRŪŠKURVI SAPLOKAM. Saglabājot cietušā galvu atliektu un zodu paceltu, noņemiet savu muti no cietušā lūpām, skatieties uz viņa krūškurvi un vērojiet, kā tas saplok, un tad veiciet **OTRU** elpināšanas reizi.

Atkārtojiet **30 krūškurvja masāžas reizes**, kam atkal seko **DIVAS** elpināšanas reizes.

7. solis: TURPINIET VEIKT KPR. Turpiniet veikt KPR ciklus, kas sastāv no 30 sirds masāžas kustībām un 2 elpināšanas reizēm, līdz brīdim, kad ierodas ātrā palīdzība, cietušais pats sāk normāli elpot vai arī esat pārāk noguris, lai varētu turpināt.

5. IZSAUCIET ĀTRO PALĪDZĪBU PA TELEFONU 113 (ja tas vēl nav izdarīts) UN UZSĀCIET KARDIOPULMONĀLO REANIMĀCIJU (KPR)



1. solis: Ja iespējams un cietušā stāvoklis to atļauj (cietušajam, nav, piemēram, mugurkaula traumas), novietojiet cietušo uz muguras – uz stingras pamatnes (grīdas, zemes).



2. solis: NOVIETOJIET ROKAS UZ CIETUŠĀ KRŪŠKURVJA. Uzlieciet vienu plaukstu cietušā krūškurvja vidusdaļā, uzlieciet uz tās otras rokas plaukstu un saāķējiet pirkstus tā, lai tie nepieskartos cietušā ribām.



3. solis: VEICIET 30 PIESPIEDIENUS. Noliecieties tieši pār cietušo un spiediet vertikāli uz leju, lai krūškurvis iegrimtu par 4-5 cm.

Veiciet 30 krūškurvja masāžas reizes ar ātrumu 100 spiedieni minūtē.

4. solis: PĀRLIECINIETIES, KA ELPCEĻI IR BRĪVI. Pārejiet pie cietušā galvas. Lai nodrošinātu, ka elpceļi ir brīvi, ar vienu roku atlieciet cietušā galvu un ar otru roku paceliet zodu.

5. solis: UZSĀCIET ELPINĀŠANU. Cieši saspiediet cietušā degunu, lai nobloķētu nāsīs, un ļaujiet, lai atveras cietušā mute. Ievelciet elpu un ar lūpām apņemiet cietušā muti. Spēcīgi iepūstiet gaisu cietušā mutē, līdz krūškurvis paceļas (tam vajadzētu notikt aptuveni pēc sekundes).

2. ACS TRAUMA

ĶĪMISKS ACS APDEGUMS



1. SKALOJIET CIETUŠO ACI

Pirms uzsākat palīdzības sniegšanu cietušajam, ja iespējams, uzvelciet vienreiz lietojamus cimdus.

Cietušo aci skalojiet zem lēni plūstošas ūdens strūkļas (zem krāna vai lejot aci ūdeni no tīras glāzes vai pudeles).

Jācenšas, lai skalojamais ūdens aiztecētu prom no veselās acs, kā arī no neskartās sejas daļas.



SVEŠĶERMENIS ACĪ

Ja aci iekļuvusi metāla skaida metināšanas laikā, steidzami nogādājiet cietušo acu traumpunktā. Negaidiet, līdz cietušajam parādīsies sūdzības par sāpēm aci, jo šādu sūdzību sākotnēji var arī nebūt.



2. UZLIECIET PĀRSĒJU

Uz savainotās acs uzlieciet sterilu acs pārsēju vai tīru nepūkojošos pārsienamo materiālu. Lūdziet to pašam cietušajam pieturēt pie bojājuma skartās acs vai viegli apsaitējiet ar saiti (neradot spiedienu uz traumēto aci un neberzējot to).



113



3. IZSAUCIET ĀTRO PALĪDZĪBU

Ja cietušajam draud dzīvības briesmas, izsauciet ātro medicīnisko palīdzību pa tālruni 113 un izstāstiet ātrās palīdzības dispečeram, ka cietušajam ir acs trauma.

- ✓ Ja iespējams, noskaidrojiet, kāda ķīmiskā viela ir iekļuvusi aci un izstāstiet to medicīnas darbiniekam (ātrās palīdzības vai uzņemšanas nodaļas darbiniekam). Negadījuma vietā centieties atrast ķīmiskās vielas iepakojumu (ar ķīmiskās vielas precīzu nosaukumu vai drošības datu lapu).

UZMANĪBU!

- Neļaujiet cietušajam aizskart savainoto aci!
- Ja cietušajam ir kontaktlēcas, nemēģiniet tās izņemt no traumētās acs!

Ja palīdzības sniedzējs vai viņa palīgs pats nolēmis cietušo nogādāt mediķu aprūpei, tad:

- ▶ jāizvērtē, vai cietušā stāvoklis ir pietiekami stabilizēts un nepasliktināsies transporta līdzeklī;
- ▶ cietušais jānogādā tuvākajā neatliekamās medicīniskās palīdzības nodaļā;
- ▶ pacientus ar acs traumu no Rīgas un Pierīgas var nogādāt mediķu aprūpei šādās vietās:
 - 1 SIA "Rīgas Austrumu klīniskā universitātes slimnīca, stacionārs "Gaiļezers"" Rīgā, Hipokrāta ielā 2 (tālrunis 67042424, 67041001, 67041002), visu diennakti;
 - 2 SIA "Rīgas 1. slimnīca" Rīgā, Bruņinieku ielā 5 (Tālrunis 67366333), visu diennakti;
 - 3 VSIA "Paula Stradiņa Klīniskā universitātes slimnīca", NMP nodaļa Rīgā, Pilsoņu ielā 13 (tālrunis uzziņām 67069600), visu diennakti, BET TIKAI TAD, ja jums NAV aizdomu par galvaskausa lūzumu cietušajam (jo šajā stacionārā akūtajā uzņemšanā nebūs pieejams traumatologs).

Neatliekamās medicīniskās palīdzības nodaļas reģionos:

- ☞ Pierīgas reģionā - Jūrmalas slimnīca, Ogres rajona slimnīca, Limbažu slimnīca, Tukuma slimnīca;
- ☞ Kurzemes reģionā - Liepājas reģionālā slimnīca, Ziemeļkurzemes reģionālā slimnīca Talsos un Ventspilī, Kuldīgas slimnīca, Priekules slimnīca (traumpunkts), Saldus medicīnas centrs;
- ☞ Latgales reģionā - Daugavpils reģionālā slimnīca, Rēzeknes slimnīca, Preiļu slimnīca, Krāslavas slimnīca, Ludzas rajona slimnīca, Balvu slimnīca;
- ☞ Vidzemes reģionā - Vidzemes slimnīca Valmierā, Madonas slimnīca, "Cēsu klīnika", Alūksnes slimnīca, Gulbenes slimnīca, Sarkanā Krusta Smiltenes slimnīca (traumpunkts), Saulkrastu slimnīca (traumpunkts);
- ☞ Zemgales reģionā - Jelgavas pilsētas slimnīca, Jēkabpils reģionālā slimnīca, Dobeles un apkārtnes slimnīca, Bauskas slimnīca, Aizkraukles slimnīca.

3. AMPUTĀCIJA

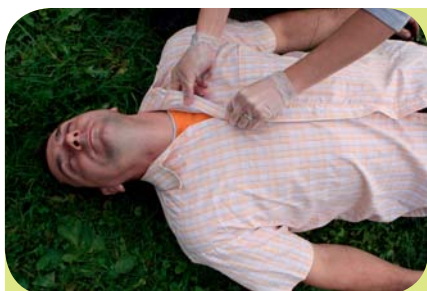


1. SAMAZINIET ASIŅU ZUDUMU

Paceliet ievainoto ķermeņa daļu uz augšu un saspiediet to.

2. UZLIECIET PĀRSĒJU

Uzlieciet sterilu pārsēju vai nepūkojošos auduma materiālu un nostipriniet to ar saiti.



3. SNIEDZIET PIRMO PALĪDZĪBU ŠOKA GADĪJUMĀ

1. *solis*: Palīdziet cietušajam atgulties uz segas vai paklāja (ja tas ir iespējams).

2. *solis*: Atbrīvojiet ciešu apģērbu ap kaklu, krūtīm un jostasvietu.

3. *solis*: Apsedziet cietušā ķermeni un kājas ar segām vai apģērbu, lai viņam būtu silti.



113



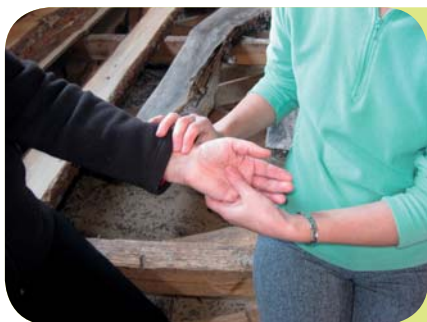
4. IZSAUCIET ĀTRO PALĪDZĪBU

Izsauciet ātro medicīnisko palīdzību pa tālruni 113 un izstāstiet ātrās palīdzības dispečeram, ka notikusi amputācija.



5. SAGATAVOJIET AMPUTĒTO ĶERMEŅA DAĻU

Ietiniet amputēto locekli marles saitē, ielieciet to plastikāta maisiņā. Cieši noslēgtu plastikāta maisiņu ar amputēto locekli ielieciet traukā vai vēl vienā plastikāta maisiņā, kas piepildīts ar ledus gabaliņiem vai citiem aukstuma elementiem (piemēram, sniegu, saldētavas saturu, aukstu ūdeni). Uz trauka (plastikāta maisiņa) atzīmējiet cietušā vārdu un ievainojuma laiku. Nododiet to rokās ātrās palīdzības darbiniekam.



6. NOVĒROJIET CIETUŠO

Gaidot palīdzību, vērojiet un atzīmējiet cietušā dzīvības pazīmes – atbildes reakciju, pulsu un elpošanu.

UZMANĪBU!

- Amputēto ķermeņa daļu nedrīkst mazgāt!
- Amputētā ķermeņa daļa nedrīkst tieši saskarties ar ledu (vai tml.)!
- Neļaujiet cietušajam ēst un dzert, jo viņam var būt nepieciešama narkoze!

4. APDEGUMI



1. ATVĒSINIET APDEGUMA SKARTO ĶERMEŅA DAĻU

Novietojiet cietušo ērtā pozā. Nekavējoties sāciet cietušās ķermeņa daļas atvēdināšanu, lejojot aukstu ūdeni uz apdeguma **vismaz 10 minūtes** vai arī tik ilgi, kamēr sāpes cietušajam mazinās.

113



2. IZSAUCIET ĀTRO PALĪDZĪBU

Izsauciet ātro palīdzību pa **tālruni 113**, ja cietušajam draud dzīvības briesmas. Pastāstiet ātrās palīdzības dispečeram, ka cietušajam ir apdegums. Pastāstiet, kas radījis apdegumu (atklāta liesma, karsts tvaiks, kodīgas ķīmiskas vielas, vai tml.), kā arī aptuveno apdeguma lielumu.



3. NOŅEMIET VISU, KAS VAR SASPIEST SKARTO ĶERMEŅA DAĻU

Atvēsiniet apdegumu un vienlaikus uzmanīgi noņemiet visu apģērbu vai greznumlietas no apdeguma un tuvākās apkārtnes, pirms apdeguma vieta sāk pietūkt.

- Neņemiet / neplēsiet nost neko, kas ir pielipis apdegumam!



4. PĀRSEDZIET SKARTO ĶERMEŅA DAĻU

Pārsedziet apdegumu ar sterilu pārsēju vai tīru pārsienamo materiālu. Regulāri novērojiet cietušā dzīvības pazīmes..

UZMANĪBU!

- Neapstrādājiet apdeguma vietu ar taukvielām (sviestu, eļļu u. tml.), ziedēm vai losjoniem!
- Neaiztieciat apdeguma vietu un nepārplēsiet pūšļus!
- Nelietojiet plāksterus!

Ja apdegumu ir izraisījusi saskare ar ķīmiskām vielām, sniedzot cietušajam palīdzību, noteikti lietojiet aizsargcimdus un atvēsiniet apdeguma vietu vismaz 20 minūtes!

Ja palīdzības sniedzējs vai viņa palīgs pats nolēmis cietušo nogādāt mediķu aprūpei, tad:

- ➔ jāizvērtē, vai cietušā stāvoklis ir pietiekami stabilizēts un transporta līdzekļi nepasliktināsies;
- ➔ cietušais jānogādā tuvākajā neatliekamās medicīniskās palīdzības nodaļā;
- ➔ pacientus ar apdegumiem no Rīgas, Rīgas rajona un Jūrmalas iesakāms nogādāt mediķu aprūpei Valsts Apdegumu centrā klīnikā "Biķernieki" Rīgā, Lielvārdes ielā 68 (tālrunis 67038277).

5. ĀRĒJĀ ASIŅOŠANA



1. NOSPIEDIET BRŪCI

Ja nepieciešams, novelciet vai nogrieziet apģērbu ap brūci. Lai mazinātu asins plūsmu, nospiediet brūci ar pirkstu, plaukstu vai dūri, izmantojot marles kompresi vai tīru drēbes gabalu.



2. PACELIET UN ATBALSTIET SAVAINOTO VIETU

Turot brūci saspiestu, paceliet un atbalstiet savainoto vietu, lai tā būtu augstāk par cietušā sirds līmeni.

3. APGULDIET CIETUŠO

Palīdziet cietušajam apgulties, turot savainoto vietu paceltu uz augšu.

5. IZSAUCIET ĀTRO PALĪDZĪBU

Izsauciet ātro palīdzību pa **tālruni 113**, ja cietušajam draud dzīvības briesmas. Pastāstiet ātrās palīdzības dispečeram, ka cietušajam ir ārējā asiņošana. Izstāstiet par savainojuma vietu un asiņošanas intensitāti. Gaidot ierodamies ātro palīdzību, novērojiet un atzīmējiet cietušā dzīvības pazīmes – reakcijas pakāpi, elpošanu, pulsu.

113



4. PĀRSIENIET BRŪCI

Uzlieciet brūcei spiedošu pārsēju. Pārbaudiet, vai asiņošana neturpinās. Ja tā turpinās, uzlieciet papildu spiedošu pārsēju, ja nepieciešams, vairākus.

UZMANĪBU!

- Nelietojiet žņaugu bez vajadzības! To lieto tikai tad, ja dzīvībai bīstamu asiņošanu nav izdevies apturēt ar citām metodēm.

Ja palīdzības sniedzējs vai viņa palīgs pats nolēmis cietušo nogādāt mediķu aprūpei, tad:

- ➔ jāizvērtē, vai cietušā stāvoklis ir pietiekami stabilizēts un transporta līdzekli nepasliktināsies;
- ➔ cietušais jānogādā tuvākajā neatliekamās medicīniskās palīdzības (NMP) nodaļā;
- ➔ pacientus ar ārēju asiņošanu no Rīgas un Pierīgas mediķu aprūpei var nogādāt šādās vietās:

- 1 SIA "Rīgas Austrumu klīniskā universitātes slimnīca, stacionārs "Gaiļezers"" Rīgā, Hipokrāta ielā 2 (tālrunis 67042424, 67041001, 67041002), visu diennakti;
- 2 SIA "Rīgas 1. slimnīca" Rīgā, Bruņinieku ielā 5 (tālrunis 67366333), visu diennakti;
- 3 VSIA "Traumatoloģijas un ortopēdijas slimnīca" Rīgā, Dunties ielā 22 (tālrunis 67399441), visu diennakti;
- 4 SIA "Rīgas 2. slimnīca", Rīgā, Ģimnastikas ielā 1 (tālrunis 67614033), visu diennakti;
- 5 SIA "Medicīnas sabiedrība ARS" (maksas pakalpojums), Rīgā, Skolas ielā 5 (tālrunis 67201019), darba dienās no 8.00 līdz 20.00 (pārtraukums 15.00–16.00) un brīvdienās no 10.00 līdz 20.00 (pārtraukums 15.00–16.00);
- 6 VSIA "Paula Stradiņa Klīniskā universitātes slimnīca", NMP nodaļā Rīgā, Pilsõņu ielā 13 (tālrunis uzzinām 67069600), visu diennakti, BET TIKAI TAD, ja jums NAV AIZDOMU PAR LŪZUMU cietušajam (jo šajā stacionārā akūtā uzņemšanā nav pieejams traumatologs);

7 Ja cietušais ir nepilngadīgais, VSIA "Bērnu klīniskā universitātes slimnīca" Rīgā, Vienības gatvē 45 (tālrunis 67064400), visu diennakti;

8 Ja cietušajam ir sejas vai žokļu trauma (BET NAV GALVAS TRAUMAS, piemēram, nav galvas smadzeņu satricinājuma) – VSIA "Paula Stradiņa klīniskās universitātes slimnīcas" Zobārstniecības un sejas ķirurģijas centrs Rīgā, Dzirciema ielā 20, uzņemšanas nodaļā, 130. kabinetā (tālrunis 67452015), neatliekamā palīdzība visu diennakti.

Neatliekamās medicīniskās palīdzības nodaļas reģionos:

- ☞ Pierīgas reģionā – Jūrmalas slimnīca, Ogres rajona slimnīca, Limbažu slimnīca, Tukuma slimnīca;
- ☞ Kurzemes reģionā – Liepājas reģionālā slimnīca, Ziemeļkurzemes reģionālā slimnīca Talsos un Ventspilī, Kuldīgas slimnīca, Priekules slimnīca (traumpunkts), Saldus medicīnas centrs;
- ☞ Latgales reģionā – Daugavpils reģionālā slimnīca, Rēzeknes slimnīca, Preiļu slimnīca, Krāslavas slimnīca, Ludzas rajona slimnīca, Balvu slimnīca;
- ☞ Vidzemes reģionā – Vidzemes slimnīca Valmierā, Madonas slimnīca, "Cēsu klīnika", Alūksnes slimnīca, Gulbenes slimnīca, Sarkanā Krusta Smiltenes slimnīca (traumpunkts), Saulkrastu slimnīca (traumpunkts);
- ☞ Zemgales reģionā – Jelgavas pilsētas slimnīca, Jēkabpils reģionālā slimnīca, Dobeles un apkārtnes slimnīca, Bauskas slimnīca, Aizkraukles slimnīca.

6. ĀRĒJĀ ASIŅOŠANA AR SVEŠĶERMENI BRŪCĒ



1. APTURIET ASIŅOŠANU

Ja iespējams, mēģiniet saspīest kopā abas brūces malas. Nespiediet tieši uz svešķermeņa. Nemēģiniet izņemt svešķermeni no brūces. Uzlieciet spiedošus pārsējus brūcei ap svešķermeni abās malās, lai pēc iespējas saspīestu kopā brūces malas. Paceliet ievainoto ķermeņa daļu augstāk par sirdi, ja tas ir iespējams.



2. APSAITĒJIET BRŪCI

Pārļieciet svešķermenim marles saites gabaliņu. Uzmanīgi saitējiet pāri svešķermenim.



3. IZSAUCIET ĀTRO PALĪDZĪBU

Izsauciet ātro medicīnisko palīdzību pa tālruni 113 un izstāstiet ātrās palīdzības dispečeram par cietušā traumas raksturu.



4. NOVĒROJIET CIETUŠO

Gaidot ierodamies ātrās palīdzības brigādi, novērojiet cietušā dzīvības pazīmes (pulsu, elpošanu un reakcijas pakāpi).

Ja palīdzības sniedzējs vai viņa palīgs pats nolēmis cietušo nogādāt mediķu aprūpei, tad:

- ➡ jāizvērtē, vai cietušā stāvoklis ir pietiekami stabilizēts un transporta līdzekli nepasliktināsies;
- ➡ cietušais jānogādā tuvākajā akūtās uzņemšanas nodaļā;
- ➡ pacientus ar ārēju asiņošanu no Rīgas un Pierīgas var nogādāt mediķu aprūpei šādās vietās:

- 1 SIA "Rīgas Austrumu klīniskajā slimnīcā stacionārā "Gaiļezers"" Rīgā, Hipokrāta ielā 2 (tālrunis 67042424, 67041001, 67041002), visu diennakti;
- 2 SIA "Rīgas 1. slimnīca" Rīgā, Bruņinieku ielā 5 (tālrunis 67366333), visu diennakti;
- 3 VSIA "Traumatoloģijas un ortopēdijas slimnīca" Rīgā, Dunties ielā 22 (tālrunis 67399441), visu diennakti;
- 4 SIA "Rīgas 2. slimnīca", Rīgā, Ģimnastikas ielā 1 (tālrunis 67614033), visu diennakti;
- 5 SIA "Medicīnas sabiedrība ARS" (maksas pakalpojums), Rīgā, Skolas ielā 5 (tālrunis 67201019), darba dienās no 8.00 līdz 20.00 (pārtraukums 15.00–16.00) un brīvdienās no 10.00 līdz 20.00 (pārtraukums 15.00–16.00).
- 6 VSIA "Paula Stradiņa Klīniskā universitātes slimnīca", akūtās uzņemšanas nodaļa Rīgā, Pilsoņu ielā 13 (tālrunis uzziņām 67069600), visu diennakti, BET TIKAI TAD, ja jums NAV aizdomu par lūzumu vai citu traumatoloģisku saslimšanu cietušajam (jo šajā stacionārā akūtajā uzņemšanā nebūs pieejams traumatologs);
- 7 Ja cietušais ir nepilngadīgs, VSIA "Bērnu klīniskā universitātes slimnīcā" Rīgā, Vienības gatvē 45 (tālrunis 67064400), visu diennakti.

Neatliekamās medicīniskās palīdzības nodaļas reģionos:

- ☞ Pierīgas reģionā – Jūrmalas slimnīca, Ogres rajona slimnīca, Limbažu slimnīca, Tukuma slimnīca;
- ☞ Kurzemes reģionā – Liepājas reģionālā slimnīca, Ziemeļkurzemes reģionālā slimnīca Talsos un Ventspilī, Kuldīgas slimnīca, Priekules slimnīca (traumpunkts), Saldus medicīnas centrs;
- ☞ Latgales reģionā – Daugavpils reģionālā slimnīca, Rēzeknes slimnīca, Preiļu slimnīca, Krāslavas slimnīca, Ludzas rajona slimnīca, Balvu slimnīca;
- ☞ Vidzemes reģionā – Vidzemes slimnīca Valmierā, Madonas slimnīca, "Cēsu klīnika", Alūksnes slimnīca, Gulbenes slimnīca, Sarkanā Krusta Smiltenes slimnīca (traumpunkts), Saulkrastu slimnīca (traumpunkts);
- ☞ Zemgales reģionā – Jelgavas pilsētas slimnīca, Jēkabpils reģionālā slimnīca, Dobeles un apkārtnes slimnīca, Bauskas slimnīca, Aizkraukles slimnīca.

7. ELEKTROTROTRAUMA

Cietušais var būt guvis elektrotraumu no AUGSTSPRIEGUMA STRĀVAS (augstsprieguma elektrolīnijās, elektroapgādes kabeļos) vai ZEMSPRIEGUMA STRĀVAS (bojātos slēdžos, elektroiekārtās un vados).

➔ Ja cietušais būs guvis traumas no AUGSTSPRIEGUMA STRĀVAS un izdzīvojis, tad pēc šāda negadījuma viņš, visticamāk, būs bez samaņas, ar smagiem apdegumiem un citiem ievainojumiem (ko būs radījis strāvas trieciens, pametot cietušo gaisā).



1. PĀRLIECINIETIES, VAI IR DROŠI TUVOTIES CIETUŠAJAM

Pirms palīdzības sniegšanas apskatiet negadījuma vietu, nekam nepiekaroties. Izslēdziet elektriskās strāvas avotu (piemēram, pie drošinātājiem vai centrālās sadales skapī). Neizmantojiet metāla priekšmetus, lai pārtrauktu kontaktu ar strāvas avotu. Jūs varat arī aizvērt elektriskās strāvas avotu prom no sevis un cietušā. Nostājieties uz sausa, izolējoša materiāla (koka kastes, telefongrāmatas). Izmantojot koka kārti vai slotu, pastumiet strāvas avotu prom no cietušā.

2. NOVĒRTĒJIET SITUĀCIJU, MĒĢINIET PANĀKT CIETUŠĀ REAKCIJU

Uzdodiet cietušajam jautājumus un viegli papuriniet viņu aiz pleca. Ja reakcijas tomēr nav, veiciet nākamās pirmās palīdzības soļus.

3. IZSAUCIET ĀTRO PALĪDZĪBU

Ja pie cietušā esat viens pats, nekavējoties uzsāciet nākamās pirmās palīdzības soļus.

Ja blakus ir kāds, kas jums var palīdzēt, palūdziet izsaukt ātro palīdzību pa **tālruni 113**. Ātrās palīdzības dispečeram jāpastāsta iespējamais cietušā bezsamaņas cēlonis, jānorāda adrese vai pēc iespējas skaidrāk jāraksturo vieta, kur atrodas cietušais, kā arī skaidri jāatbild uz citiem ātrās palīdzības dispečera uzdotajiem jautājumiem.



4. ATBRĪVOJIET ELPCEĻUS

Pārbaudiet, vai cietušā elpceļi ir brīvi un nenosprostoti. Izņemiet svešķermeņus no cietušā mutes dobuma, ja tādi ir saskatāmi. Atlieciet ar vienu roku cietušā galvu un ar otru roku paceliet zodu, lai atbrīvotu elpceļus.



5. PĀRBAUDIET ELPOŠANU UN ASINSRITI

Noliecieties pie cietušā sejas un pārbaudiet elpošanu. Vērojiet krūškurvi (krūškurvja elpošanas kustības), ieklausieties elpošanā un mēģiniet sajust elpu. Konstatējiet, vai cietušais ELPO normāli

NEELPO ➔ Izsauciet ātro palīdzību pa tālruni 113 (ja tas vēl nav izdarīts) un sāciet kardiopulmonālo reanimāciju (cikls – 30 krūškurvja masāžas reizes un 2 elpināšanas reizes). (**Sīkāk sk. informatīvo materiālu ABC shēma, CIETUŠAIS BEZSAMANĀ.**)

ELPO ➔ veiciet nākamās pirmās palīdzības soļus.



6. NOLIECIET CIETUŠO STABILAJĀ SĀNU GUĻĀ UN IZSAUCIET ĀTRO PALĪDZĪBU

1. solis: Notupstieties ceļos pie cietušā. Noņemiet cietušajam brilles, ja tādas ir, izņemiet no kabatām lielus priekšmetus (mobilo telefonu vai lielu atslēgu saišķi).

2. solis: Pārlicinieties, ka cietušajam abas kājas ir iztaisnotas. Sev tuvāko cietušā roku salieciet plecā taisnā leņķī pret viņa ķermeni un elkonī ar plaukstu uz augšu.

3. solis: No jums tālāk esošo cietušā roku pārliciet šķērsām pāri viņa krūškurvim, lai plauksta virspuse būtu pie jums tuvākā cietušā vaiga. Salieciet no jums tālāko cietušā kāju ceļi uz augšu, lai pēda būtu pie zemes.

4. solis: Velciet saliekto cietušā kāju uz savu pusi un pārveliet cietušo uz sāniem.

5. solis: Pārbaudiet, vai cietušajam augšējā kāja ir saliekta taisnā leņķī gan gūžas locītavā, gan ceļī.

6. solis: Atlieciet cietušā galvu atpakaļ un paceliet viņa zodu, lai elpceļi būtu brīvi. Atbalstiet cietušā galvu ar roku.

7. solis: Ja vēl neesat to izdarījis, izsauciet ātro palīdzību pa tālruni 113. Vērojiet cietušā dzīvības pazīmes.

✓ Ja cietušajam stabilajā sānu guļā jāpavada vairāk nekā 30 minūtes, pēc kāda laika pārveliet viņu atpakaļ uz muguras un novietojiet uz otriem sāniem (ja vien to neliedz kāds ievainojums).

8. ĒRCES PIESŪKŠANĀS

KAS JĀZINA, IZŅEMOT ĒRCI

- Izņemot ērci, strauji neraujiet, neplēšiet to, jo tādējādi ērces mutes daļa var palikt ādā!
- Centieties pēc iespējas mazāk saspiest ērci, jo tā var atveikt brūcē ar vīrusu inficētu šķidrumu!
- Nemēģiniet ērci noņemt ar sviesta vai eļļas palīdzību, kā arī nededziniet un nesaldējiet to, jo tad ērce koduma brūcē var atveikt inficētu šķidrumu!

✓ Valsts aģentūrā "Latvijas Infektoloģijas centrs" Rīgā, Linezera ielā 3 (tālrunis 67014595)
ērces noņem BEZ MAKSAS (9.00–20.00 – vakcināciju kabinetā, 20.00–9.00 – Uzņemšanas nodaļā)



1. SATVERIET ĒRCI

Piesūkusies ērce ir jāizņem pēc iespējas ātrāk. Izvelkot ērci, vēlams to darīt ar cimdium. Satveriet ar pirkstu galiem vai pinceti ērces galvu tik tuvu cietušā ādai, cik vien iespējams. Mēģiniet pēc iespējas mazāk saspiest pašu ērci.



2. IZŅEMIET ĒRCI

Vienmērīgi, lēnām grieziet ērci pretēji pulksteņa rādītāja virzienam un vienlaikus nedaudz velciet ērces galvu uz āru. Tikai pacietību! Jums noteikti būs nepieciešams atkārtot ērces galvas griešanu pretēji pulksteņa rādītāja virzienam vairākas reizes, līdz to izvilksiet. Kad ērce izvilкта, piesūkšanās vietu dezinficējiet ar spirta vai joda šķīdumu (ja cietušajam nav alerģiskas reakcijas pēc joda šķīduma lietošanas).

PĒC ĒRCES IZŅEMŠANAS

Ja vēlaties zināt, vai ērce ir bijusi inficēta, saglabājiet ērci pārbaudei, ieliekot to slēgtā plastikāta maisiņā. Nogādājiet ērci izmeklēšanai Rīgā, Latvijas Infektoloģijas centrā, Linezera ielā 3 (tālrunis 67014595).

Atgādiniet cilvēkam, kuram izņēmat ērci, apmēram 1–2 nedēļas pēc ērces izņemšanas kontrolēt savu veselības stāvokli:

- ➔ novērot ērces piesūkšanās vietu (vai neparādās uz ādas apsarkums ērces piesūkšanās vietā, kas dažu dienu laikā var kļūt arvien lielāks, tā vidus var kļūt gaišāks, tādējādi veidojot gredzenveida formu. Šis apsarkums (eritēma) var būt gan dažus centimetrus liels, gan arī izplesties);
- ➔ kontrolēt ķermeņa temperatūras reakciju (vai nepaaugstinās temperatūra);
- ➔ pievērst uzmanību citiem simptomiem (vai nav galvassāpes, sāpes ķermenī, muskuļu sāpes, locītavu sāpes, vemšana, nogurums, sprandas stīvums, kustību traucējumi).

Nepieciešamības gadījumā griezties pie ārsta. Ārstam ir jāpastāsta par ērces piesūkšanās gadījumu.

9. KAULU LŪZUMI

Pazīmes, kas var liecināt par lūzumu:

- sāpes,
- nespēja kustināt traumēto ķermeņa daļu,
- deformācija,
- pietūkums.

Necentieties atšķirt dažādos traumu veidus (sasitumu, sastiepumu, izmežģījumu, lūzumu). Vienmēr pieņēmi, ka trauma var būt lūzums.



1. ATBALSTIET SAVAINOTO VIETU

Palīdziet cietušajam atbalstīt savainoto ķermeņa daļu, turot to pie locītavām, visērtākajā stāvoklī virs un zem ievainojuma.

2. APTINIET POLSTERĒJUMU AP SAVAINOTO VIETU

Aplieciet ap savainoto vietu polsterējumu, piemēram, dvieļus vai spilvenus, un atbalstiet to visērtākajā stāvoklī. Pie savainotās ķermeņa daļas varat pielikt aukstuma elementu, piemēram, ledu. Uzmanieties, lai nerastos apsaldējums. Izmantojiet audumu vai pārsienamo materiālu starp ādu un ledu.

113



4. NOGĀDĀJIET CIETUŠO UZ SLIMNĪCU

Cietušo ar lauztu roku, ja nav šoka, var vest ar automašīnu, savukārt kājas lūzuma gadījumā (ja jums nav atbilstoša transportlīdzekļa) ir nepieciešama ātrā palīdzība, tādēļ izsauciet ātro palīdzību pa tālruni 113. Gaidot ierodamies palīdzību, novērojiet cietušā dzīvības pazīmes.



3. FIKSĒJIET SAVAINOTO VIETU AR LAKATIŅU VAI SAITĒM

Nostipriniet savainoto vietu pie nesavainotās ķermeņa daļas. Rokas traumas gadījumā izmantojiet lakatiņa pārsēju, bet kājas lūzuma gadījumā – plati un šauri locītas saites. Mezglus sieniet veselajā pusē.

✓ Ja ir vaļēja brūce, pārsedziet to ar sterilu pārsēju vai citu tīru nepūkojošos pārsienamo materiālu un apsaitējiet.

UZMANĪBU!

- Bez vajadzības nemēģiniet kustināt savainoto ķermeņa daļu!
- Neļaujiet cietušajam ēst vai dzert, jo viņam var būt nepieciešama narkoze!
- Ja cietušajam ir kājas lūzums, neceliet savainoto kāju uz augšu!

Ja palīdzības sniedzējs vai viņa palīgs pats nolēmis cietušo nogādāt mediķu aprūpei, tad:

- ➔ jāizvērtē, vai cietušā stāvoklis ir pietiekami stabilizēts un transporta līdzekli nepasliktināsies;
 - ➔ cietušais jānogādā tuvākajā akūtās uzņemšanas traumpunktā;
 - ➔ pacientus ar kaulu lūzumiem no Rīgas un Pierīgas var nogādāt mediķu aprūpei šādās vietās:
- 1 SIA "Rīgas Austrumu klīniskā universitātes slimnīca, stacionārs "Gaiļezers"" Rīgā, Hipokrāta ielā 2 (tālrunis 67042424, 67041001, 67041002), visu diennakti;
 - 2 SIA "Rīgas 1. slimnīca" Rīgā, Bruņinieku ielā 5 (tālrunis 67366333), visu diennakti;
 - 3 VSIA "Traumatoloģijas un ortopēdijas slimnīca" Rīgā, Dunties ielā 22 (tālrunis 67399441), visu diennakti;
 - 4 SIA "Rīgas 2. slimnīca", Rīgā, Ģimnastikas ielā 1 (tālrunis 67614033), visu diennakti;
 - 5 SIA "Medicīnas sabiedrība ARS" (maksas pakalpojums), Rīgā, Skolas ielā 5 (tālrunis 67201019), darba dienās no 8.00 līdz 20.00 (pārtraukums 15.00–16.00) un brīvdienās no 10.00 līdz 20.00 (pārtraukums 15.00–16.00);
 - 6 Ja cietušais ir **nepilngadīgais**, VSIA "Bērnu klīniskā universitātes slimnīca" Rīgā, Vienības gatvē 45 (tālrunis 67064400), visu diennakti;

- 7 Ja cietušajam ir **sejas vai žokļu trauma** (BET NAV GALVAS TRAUMAS, piemēram, galvas smadzeņu satricinājuma), VSIA "Paula Stradiņa klīniskās universitātes slimnīcas" Zobārstniecības un sejas ķirurģijas centrā Rīgā, Dzirciema ielā 20, uzņemšanas nodaļā, 130. kabinetā (tālrunis 67452015), neatliekamā palīdzība visu diennakti.

Neatliekamās medicīniskās palīdzības nodaļas reģionos:

- ☞ Pierīgas reģionā – Jūrmalas slimnīca, Ogres rajona slimnīca, Limbažu slimnīca, Tukuma slimnīca;
- ☞ Kurzemes reģionā – Liepājas reģionālā slimnīca, Ziemeļkurzemes reģionālā slimnīca Talsos un Ventspilī, Kuldīgas slimnīca, Priekules slimnīca (traumpunkts), Saldus medicīnas centrs;
- ☞ Latgales reģionā – Daugavpils reģionālā slimnīca, Rēzeknes slimnīca, Preiļu slimnīca, Krāslavas slimnīca, Ludzas rajona slimnīca, Balvu slimnīca;
- ☞ Vidzemes reģionā – Vidzemes slimnīca Valmierā, Madonas slimnīca, "Cēsu klīnika", Alūksnes slimnīca, Gulbenes slimnīca, Sarkanā Krusta Smiltenes slimnīca (traumpunkts), Saulkrastu slimnīca (traumpunkts);
- ☞ Zemgales reģionā – Jelgavas pilsētas slimnīca, Jēkabpils reģionālā slimnīca, Dobeles un apkārtnes slimnīca, Bauskas slimnīca, Aizkraukles slimnīca.

10. MUGURKAULA TRAUMA

Cietušajam var būt traumēts mugurkauls, ja nelaimes gadījumu izraisījusi kāda no šādām situācijām:

- kritiens no augstuma,
- lēciens ūdenī,
- ceļu satiksmes negadījums,
- cietušajam uzkrītis liels smagums.

113



1. IZSAUCIET ĀTRO PALĪDZĪBU

Ja blakus ir kāds, kas var jums palīdzēt, palūdziet izsaukt ātro palīdzību pa tālruni 113 un pats sāciet palīdzības sniegšanu cietušajam. Ātrās palīdzības dispečeram jāpastāsta, ka jums ir aizdomas par mugurkaula traumu cietušajam; jānorāda adrese vai pēc iespējas jāraksturo vieta, kur atrodas cietušais, kā arī skaidri jāatbild uz citiem ātrās palīdzības dispečera uzdotajiem jautājumiem.



2. NOFIKSĒJIET UN ATBALSTIET GALVU

Ja cietušais ir pie samaņas, neļaujiet viņam kustēties. Notupstieties ceļos aiz cietušā galvas un turiet to satvertu no abām pusēm pāri ausīm (bet ausis nenosedziet pilnībā). Novietojiet galvu neitrālā stāvoklī tā, lai galva, kakls un mugurkauls atrastos vienā līnijā. Atbalstiet galvu.



3. NODROŠINIET GALVAI PAPILDU ATBALSTU

Turpiniet turēt cietušā galvu. Palūdziet palīgam ap cietušā galvu, kaklu un pleciem novietot saritinātas segas, apgērba gabalus vai kādu citu fiksējošu materiālu. Turpiniet balstīt cietušā galvu, līdz ierodas ātrā medicīniskā palīdzība.



4. NOVĒROJIET CIETUŠO

Gaidot palīdzību, palūdziet palīgam novērot un atzīmēt cietušā dzīvības pazīmes – atbildes reakciju, pulsu un elpošanu.

- Nekustiniet, nepārvietojiet cietušo, ja viņam nedraud briesmas!
- Ja cietušais ir bezsamaņā, atbrīvojiet elpceļus, bet **neatlieciet cietušā galvu**. Vienam no palīdzības sniedzējiem vajadzētu nodrošināt fiksētu galvas stāvokli (turot to satvertu no abām pusēm pāri ausīm)!

✓ Esiet gatavs veikt kardiopulmonālo reanimāciju (ABC)!



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE



DARBA DROŠĪBAS un
VIDES VESELĪBAS INSTITŪTS
RSU aģentūra

Nr. 37-2011

PAPILDU INFORMĀCIJA

VALSTS APDEGUMU CENTRS KLĪNIKĀ "BIKERNIEKI"

Rīgā, Lielvārdes ielā 68
Tālrunis 67038277

VALSTS AĢENTŪRA "LATVIJAS INFEKTOLOĢIJAS CENTRS"

Rīgā, Linezera ielā 3
Tālrunis 67014595

VALSTS TOKSIKOĢIJAS CENTRS

Rīgā, Hipokrāta ielā 2
Tālrunis 67042468

VALSTS UGUNSDZĒSĪBAS UN GLĀBŠANAS DIENESTS

Rīgā, Maskavas ielā 5
Tālrunis **112**, 67075824

SIA "APTIEKU UN ĀRSTNIECĪBAS IESTĀŽU INFORMĀCIJAS BIROJS"

Rīgā, Lāčplēša ielā 24
Tālrunis 67280359

ZĀĻU UN SAINDĒŠANĀS DIENNAKTS TĀLRUNIS 67042473

ĢIMENES ĀRSTU KONSULTATĪVAIS TĀLRUNIS 66016001

APTIEKU IZZIŅU BIROJA TĀLRUNIS 67281705

PAR DARBA AIZSARDZĪBAS JAUTĀJUMIEM – www.osha.lv



LATVIJAS REPUBLIKAS
LABKLĀJĪBAS MINISTRĪJA



VALSTS SOCIĀLĀS APDROŠINĀŠANAS AĢENTŪRA



VALSTS DARBA INSPEKCIJA

Šis materiāls ir izdots ar Valsts Sociālās apdrošināšanas aģentūras atbalstu kā daļa no Darba aizsardzības preventīvo pasākumu plāna.

Materiālu sagatavoja: Rīgas Stradiņa universitātes Darba drošības un vides veselības institūts, 2011. Bezmaksas izdevums.