



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE

RĪGAS STRADIŅA UNIVERSITĀTE
Reģistrācijas Nr. 90000013771
Dzirciema 16, Rīga, LV-1007, Latvija
Tālr. 67409230, fakss 67471815
E-pasts: rsu@rsu.lv, www.rsu.lv

APSTIPRINĀTS

Ar 2016. gada 12. janvāri Rīgas Stradiņa universitātes
rektora rīkojumu Nr. 2-3/18

Darba aizsardzības instrukcija pirmās palīdzības sniegšanā

Nr. 3 (DAI-3)

1. **Pirmā palīdzība** – palīdzība, ko cietušajam (saslimušajam) dzīvībai vai veselībai kritiskā stāvoklī savu zināšanu un iespēju apjomā sniedz personas ar kvalifikāciju medicīnā vai bez tās neatkarīgi no sagatavotības un ekipējuma.
2. Nonākot nelaimes gadījumā vai esot tā aculieciniekam, padomā par ētisko atbildību: **palīdzi citam, kad vajadzēs, cits palīdzēs Tev!**
3. Katram no mums ir jāprot sniegt pirmo palīdzību, un ikvienam var pienākt brīdis, kad nepieciešama pirmā palīdzība. Nelaimes gadījumi var notikt ne tikai sevišķos apstākļos, bet arī ikdienā – mājās, skolā vai uz ceļa. Pirmās palīdzības apmācības mērķis ir panākt, lai katrs cilvēks pareizi saprastu pirmās palīdzības pasākumu nozīmi un prastu to sniegt negadījuma vietā nekavējoties.
4. **Svarīgi ir:**
 - 4.1. SASKATĪT – kas noticis;
 - 4.2. IZVĒRTĒT – kādas briesmas draud;
 - 4.3. RĪKOTIES – atbilstoši situācijai.
5. **Rīcība negadījuma vietā:**
 - 5.1. Lai pareizi sniegtu pirmo palīdzību un glābtu cietušos, glābējam ir jāievēro atsevišķu pasākumu secība. Sniedzot palīdzību pēc negadījuma, ir jādarbojas pēc ķēdītes principa, kas sastāv no pieciem posmiem.
6. 1.punkts - **Tūlītējie pasākumi:**
 - 6.1. izvērtē paša un cietušā drošību;
 - 6.2. pārtrauc dzīvībai bīstamu faktoru iedarbību;
 - 6.3. nodzēs liesmu;
 - 6.4. atslēdz elektrību;
 - 6.5. izslēdz gāzi;
 - 6.6. glāb cietušo no bīstamās zonas;
 - 6.7. uzstādi brīdinājuma zīmes negadījuma vietas norobežošanai;
7. 2. punkts - **Palīdzības izsaukšana** - Vienmēr atceries telefona numurus **112** un **03** (03 – zvanot no iestādes telefona, 112 – zvanot no mobila telefona. Numuri ir bezmaksas);
8. Esī gatavs atbildēt uz jautājumiem:
 - 8.1. KUR NOTICIS – nosaukt precīzu negadījuma vietu;
 - 8.2. KAS NOTICIS;
 - 8.3. CIK CIETUŠO, u.c. jautājumiem.
9. 3. punkts - Pirmā palīdzība - prasmīga pirmā palīdzība līdz glābšanas dienestu ierašanās brīdim.
10. 4. punkts - Glābšanas dienests.
11. 5. punkts – Slimnīca.
12. Tavs uzdevums – darboties pirmo trīs, retos izņēmuma gadījumos – pirmo četru, posmu ietvaros.
13. **Pirmā palīdzība autoavārijas vietā**
 - 13.1. Izvērtē situāciju un cietušā stāvokli. Uzmanies, ja nav atvērušies gaisa spilveni.
 - 13.2. Atstāj cietušo automašīnas salonā, izņemot gadījumus, ja:
 - 13.2.1. ir briesmas dzīvībai;
 - 13.2.2. ir bezsamaņa;
 - 13.2.3. ir stipra asiņošana, kuru nevar apturēt transporta līdzeklī.
 - 13.3. Motocikla avārijas gadījumā aizsargķiveri noņem, ja:
 - 13.3.1. ir bezsamaņa;
 - 13.3.2. ir asiņošanas no ķiveres apakšas;
 - 13.3.3. ir vemšana;
 - 13.3.4. cietušais to grib noņemt;

13.3.5. To dari ļoti uzmanīgi, saudzējot cietušā kaklu.

14. Pirmā palīdzība šoka gadījumā

14.1. Nepietiekama skābekļa apgāde rada neatgriezeniskus bojājumus dzīvībai svarīgos orgānos – galvas smadzenēs vai sirdī. Šoks var iestāties pēc katra nelaimes gadījuma. To var radīt asins zudums vai lielas sāpes.

14.2. Katrs šoks var izraisīt cietušā nāvi.

14.2.1. Neļauj attīstīties šokam. Palīdz!

14.2.2. Novērs šoka cēloni (apturi asiņošanu, neradi papildu sāpes)!

14.2.3. Novieto cietušo guļus, pacel kājas augstāk par ķermeni, ja tās nav laužas!

14.2.4. Izsauc neatliekamo medicīnisko palīdzību!

14.2.5. Neļauj cietušajam atdzist!

14.2.6. Nomierini cietušo!

15. Pirmā palīdzība pie dzīvībai bīstamas asiņošanas

Asinis tek ar straumi vai strūklu, redzama asiņu peļķe vai asinīs samircis apģērbs.

15.1. Ja brūce ir rokā vai kājā:

15.1.1. Aizspied brūci ar pirkstu, plaukstu, dūri,

15.1.2. pacel roku, kāju uz augšu;

15.1.3. novieto cietušo guļus;

15.1.4. aizspied artēriju;



15.1.5. uzliec spiedošu pārsēju, tad atbrīvo nospiesto artēriju;

15.1.6. pārlicinies, vai asiņošana neturpinās. Ja tā turpinās, papildini spiedošā pārsēja konstrukciju ar vēl vienu spiedošu priekšmetu.

15.2. Ja brūce ir ķermenī, kaklā vai galvā:

15.2.1. aizspied brūci ar pirkstu, plaukstu, dūri un turi, līdz atbrauc palīdzība;

15.2.2. ja iespējams, brūces nospiešanai izmanto marli vai tīru audumu.

15.2.3. Žņaus ir galējs līdzeklis, kuru izmantot, ja dzīvībai bīstamu asiņošanu nav izdevies apturēt ar citām metodēm; amputācijas traumu gadījumā, ja brūcē ir svešķermenis vai ja ir vaļējs lūzums.

16. Pirmā palīdzība termisku bojājumu gadījumā

16.1. Pārkaršana

16.1.1. novieto ēnā guļus ar paceltu galvgali;

16.1.2. atģērb;

16.1.3. dzesē pieri, kaklu, krūtis ar mitrām kompresēm;

16.1.4. dod dzert aukstus dzērienus;

16.1.5. vēdini, dzesē, radi gaisa plūsmu.

16.2. Apdegumi

16.2.1. nodzēs degošo apģērbu;

16.2.2. pēc iespējas ātrāk apdegušo vietu vismaz 10 minūtes dzesē ar aukstu ūdeni;

16.2.3. novieto cietušo siltā vietā, neļaujot atdzist organismam;

- 16.2.4. cietušā apģērbu uzmanīgi novelc, taču neplēs nost no ķermeņa piedegušos apģērba gabalus, ja iespējams, novelc apavus, gredzenus;
 - 16.2.5. neatver pūšļus;
 - 16.2.6. bojātos ādas rajonus tikai pārklāj ar tīru materiālu, vēlams ar folija segu, lai pārsienamais materiāls nepieliptu brūcei.
- 16.3. Atdzišana;**
- 16.3.1. novieto cietušo siltā telpā vai aizvējā;
 - 16.3.2. novelc mitrās drēbes;
 - 16.3.3. sasedz ar siltām, sausām drēbēm;
 - 16.3.4. dod siltu, cukurotu dzērienu, bet ne alkoholu;
 - 16.3.5. nemasē, nesēdini, necel stāvus.
- 16.4. Apsaldējumi:**
- 16.4.1. atģērb cieši piegulošas drēbes, apavus;
 - 16.4.2. ietin apsaldētās ķermeņa daļas sausā apģērbā;
 - 16.4.3. nemasē, nesildi apsaldētās vietas;
 - 16.4.4. dod siltus, cukurotus dzērienus, nedod alkoholu.
- 17. Pirmā palīdzība ķīmisko apdegumu gadījumā**
- 17.1. Bojāta āda:**
- 17.1.1. sauso vielu nopurini;
 - 17.1.2. skalo cietušo vietu ar tekošu ūdeni;
 - 17.1.3. pārsien ar tīru pārsēju.
- 17.2. Bojātas acis:**
- 17.2.1. skalo ar tekošu ūdeni 20 minūtes;
 - 17.2.2. skalo tā, lai ūdens neskartu veselo aci;
 - 17.2.3. pārsien ar sausu pārsēju abas acis.
- 18. Bojāts gremošanas trakts.** Bojājumi tiek iegūti ar skābēm, sārmiem, mazgāšanas līdzekļiem, benzīnu, šķīdinātājiem. Neizsauc vemšanu, nedod neko citu kā vēsu ūdeni – ne vairāk kā 200 ml!
- 19. Bojāti elpceļi:**
- 19.1. pārvieto uz citu telpu;
 - 19.2. nodrošini svaigu gaisu.
- 20. Pirmā palīdzība saindēšanās gadījumā**
- 21. Caur gremošanas traktu:**
- 21.1. dod dzert siltu ūdeni 0,5 – 1, 0 l, izraisi vemšanu, visu atkārtojot 10 reižu pēc kārtas;
 - 21.2. savāc apkārt atrodamos medikamentus, citus pierādījumus, kas palīdzētu noteikt indi.
- 22. Caur elpceļiem;**
- 22.1. pirms sniedz palīdzību, radi telpā caurvēju;
 - 22.2. dodies telpā ar saiti vai kāda cita palīga kontrolē, kas paliek svaigā gaisā.
- Bīsties eksplozijas, ja ir deggāzes, - neieslēdz un neizslēdz elektrību, nededzini atklātu uguni!
- 23. Pirmā palīdzība elektrotraumu gadījumā** - Sargā sevi! Atslēdz strāvu! Izsauc ātro medicīnisko palīdzību!
- 24. Pirmā palīdzība slīkšanas gadījumā** - Pirms glāb slīkstošo, novērtē savu peldētprasmi! Izsauc ātro medicīnisko palīdzību!
- 25. Pirmā palīdzība traumam gadījumā:**
- 25.1. Necenties atšķirt dažādos traumu veidus!
 - 25.2. Vienmēr pieņem, ka trauma var būt lūzums!

- 25.3. Nekustini, nepārvieto, ja nedraud papildu briesmas dzīvībai, ja palīdzību sniegs profesionāļi!
- 25.4. Ja cietušie jāpārvieto uz drošu vietu, saglabā traumas radīto deformāciju. Padari nekustīgu vienu locītavu virs un vienu locītavu zem traumētās vietas!
26. **Pirmā palīdzība amputāciju gadījumā**
- 26.1. Apturi asiņošanu (cieši nosaitē brūci, žņaugš – galējs līdzeklis dzīvībai bīstamas asiņošanas apturēšanai).
- 26.2. Gādā par amputēto daļu – nemazgā to, ietin tīrā materiālā, ieliec plastikāta maisiņā, kuru ieliec otrā maisiņā ar ledu un aukstu ūdeni.
27. **Pirmā palīdzība dzīvnieku izraisītos nelaimes gadījumos:**
- 27.1. **Dzīvnieku kostas brūces** – mazgā ar ūdeni un ziepēm, pārsien ar sausu pārsēju. Obligāti jāpotē pret trakumsērgu!
- 27.2. **Čūskas kodums** – centies nekustināt sakosto ekstremitāti. Neliec žņaugu, nesūc indi ar muti, negriez, nepiededzini!
- 27.3. **Piesūkusies ērce** – ja iespējams, izvelc ērci ar diega cilpas palīdzību. Nesaspied ērci! Neizmanto nekādas vielas, (eļļu, spirtu, ēteri) ērces izvilkšanai!
- 27.4. **Insektu kodums mutes dobumā** – bīstami, nekavējoties sauc palīdzību! Dod sūkāt ledu vai maziem malkiem aukstu dzeramo.
28. **Pirmā palīdzība saskarsmē ar svešķermeņiem**
- 28.1. **Elpceļos** – bīstami, iespējama smakšana! Uzsit vairākas reizes starp lāpstiņām. Lieto Heimliha paņēmienu – ar rokām, kas saliktas dūrē, aptver cietušo no mugurpuses, rokas novieto starp nabu un vietu, kur savienojas ribu loki, izdari 6 – 10 rāvienus uz augšu un iekšu.
- 28.2. **Brūcē** – neizvelc svešķermeni! Vaļīgi pārsien brūci kopā ar svešķermeni. Nepieļauj svešķermeņa iespiešanu brūcē.
29. **Cietušā transportēšana**
- Nekad neved cietušo nepiemērotā transporta līdzeklī!
- 29.1. Ved pats uz tuvāko slimnīcu, ja:
- 29.1.1. nevari izsaukt palīdzību;
- 29.1.2. ir slikti klimatiskie apstākļi.
- 29.2. **Daudz cietušo vienlaikus** - Uzskati, ka Tu esi vienīgais, kas kaut ko saprot un spēj palīdzēt. Rīkojies.
30. **Slimības:**
- 30.1. **Krampji** – nefiksē slimo, nemēģini atvērt sakostos zobus, neko neliec mutē! Pēc lēkmes tīri muti!
- 30.2. **Sāpes, žņaudzoša sajūta krūtīs** – palīdzi slimniekam ieņemt visērtāko stāvokli. Dod slimniekam viņa paša jau zināmās zāles.
- 30.3. **Sāpes vēderā** – palīdzi slimniekam novietoties visērtākajā stāvoklī. Nedod ēst, dzert, medikamentus.
- 30.4. **Elpas trūkums** – nodrošini slimniekam mieru un svaigu gaisu. Dod slimniekam viņa paša jau zināmās zāles.
- 30.5. **Psihisks uzbudinājums** – saglabā mieru, iejaucies tikai tad, ja tas apdraud pašu slimnieku vai citus.

30.6. **Cukura diabēts** – ja slimnieks ir pie samaņas, dod cukuru saturošus dzērienus, ēdienus.

31. Noslēguma jautājums

31.1. Ar šo Noteikumu spēkā stāšanos atzīt par spēku zaudējušu RSU Darba aizsardzības instrukciju NR. 3 (DAI-3) Darba aizsardzības instrukcija pirmās palīdzības sniegšanā, kas apstiprināta RSU 2009.gada 8.oktobrī

PIRMĀS PALĪDZĪBAS APTIECIŅAS SATURS UN LIETOŠANAS PAMĀCĪBA

Nr.p.k.	Priekšmetu un materiālu nosaukums	Minimālais skaits
1.	Medicīnisko materiālu lietošanas pamācība valodā	1
2.	Vienreizējās lietošanas cimdi iepakojumā	1
3.	Saspraužamās adatas	1
4.	Šķēres (10–14 cm) ar noapaļotiem galiem	1
5.	Mākslīgās elpināšanas maska iepakojumā	1
6.	Trīsstūrveida pārsējs (96 x 96 x 136 cm) iepakojumā	2
7.	Leikoplasts (2–3 cm) spolē	1
8.	Brūču plāksteri (dažādu izmēru) sterilā iepakojumā	15
9.	Tīklveida pārsējs nr.3 (40 cm)	3
10.	Marles saites (4 x 0,1 m) sterilā iepakojumā	4
11.	Marles saites (4 x 0,05 m) sterilā iepakojumā	2
12.	Pārsienamās paketes sterilā iepakojumā	2
13.	Marles komplekts (600 x 800 mm) sterilā iepakojumā	1
14.	Marles komprese (400 x 600 mm) sterilā iepakojumā	1
15.	Marles komprese (100 x 100 mm) sterilā iepakojumā	5
16.	Folijas sega (viena puse metalizēta, otra – spilgtā krāsā) iepakojumā	1

- Šķēres** - izmanto cietušā apģērba pārgriešanai, lai piekļūtu traumētajai ķermeņa daļai - apdegumam vai asiņojošai brūcei, pārsienamā materiāla griešanai.
- Tīklveida pārsēji** - lieto, lai nostiprinātu pārsiešanas kompresi uz brūces: brūci pārklāj ar kompresi un uz bojātās ķermeņa daļas uzvelk tīklveida pārsēju, tā piespiežot kompresi brūcei. Šos pārsējus visērtāk lietot rokas, kājas vai galvas pārsiešanai.
- Leikoplasts spolē** - lieto pārsēja nostiprināšanai. Pārklāj brūci ar sterilu kompresi un piestiprina kompreses malas ādai ar leikoplastu. Līdzīgi var nostiprināt marles saites pārsēja galu. Uzmanību! Leikoplasts nepielīp mitrai (asiņainai) ādai vai pārsējiem. Leikoplastu drīkst piestiprināt tikai nebojātai ādai.
- Saspraužamās adatas** - lieto liela izmēra pārsēju nostiprināšanai.
- Brūču plāksteri** - lieto nelielu brūču pārsiešanai. Uz brūces drīkst uzlikt tikai plākstera spilventiņu, bet ne plākstera lipīgo daļu. Atcerieties! Glabājot leikoplasts ātri zaudē lipīgumu, tādēļ brūču plāksteri un leikoplasts aptieciņā regulāri jānomaina.
- Trīsstūrveida pārsējs**- lieto rokas fiksēšanai, spiedoša pārsēja uzlikšanai vai brūču pārsiešanai. Rokas fiksēšana- traumēto roku iekar vienā lakatiņā, kura stūri sasieti uz skausta; no otra lakatiņa izveido šallīti un piesien kaklā iekārto roku pie cietušā krūškurvja. Spiedoša pārsēja uzlikšana stipri asiņojošai brūcei- izveido no viena lakatiņa šallīti un savelk to virs materiāla rullīša (neatvērta pārsiešanas pakete, marles saites rullītis, pilna cigarešu paciņa u. tml.), kas uzlikts uz brūces, tik spēcīgi, lai asiņošana apstātos.
- Marles saites** - lieto brūču pārsiešanai.
- Spiedoša pārsiešanas pakete** - lieto spiedoša pārsēja uzlikšanai un lielu brūču pārsiešanai. Pakete sastāv no saites, kuras galā izveidota pārsiešanas komprese. Spiedoša

- pārsēja uzlikšana stipri asiņojošai brūcei - uzliek brūcei kompresi un nostiprina to ar vairākiem saites tinumiem, tad uzliek brūces vietā stingra materiāla rullīti (vislabāk - otru pārsiešanas paketi ar visu iesaiņojumu) un stingri piesaitē to brūcei. Brūces pārsiešana - uzliek brūcei kompresi un nostiprina to ar saites palīdzību.
9. **Vienreizējās lietošanas cimdi** - lieto, lai pasargātu sevi no inficēšanās ar AIDS un citiem slimību izraisītājiem. Lietot vienmēr ārējas asiņošanas gadījumos.
 10. **Mākslīgās elpināšanas maska** - elpināšanu "no mutes- mutē" veic caur maskas vārstu. Vārsts laiž cauri gaisu tikai vienā virzienā- noteikti pārbaudiet!.

Anta Grīnberga
Darba aizsardzības speciālists
anta.grinberga@rsu.lv t.67409117

Personāls departamenta
Darba aizsardzības nodaļas
Darba aizsardzības speciāliste
Anta Grīnberga

