

PIRMOS PAGALBOS ORGANIZAVIMO TVARKOS APRAŠAS

I SKYRIUS BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Pirmos pagalbos organizavimo tvarkos aprašas (toliau – Aprašas) reglamentuoja pirmos pagalbos organizavimą, teikimą ir atsakomybę Šiaulių Gytarių progimnazijoje (toliau – Mokykla).

2. Aprašas parengtas vadovaujantis Lietuvos Respublikos švietimo 1991 m. birželio 25 d. įstatymu Nr. I-1489; Lietuvos Respublikos visuomenės sveikatos priežiūros 2002 m. gegužės 16 d. įstatymu Nr. IX-886; Visuomenės sveikatos priežiūros organizavimo mokykloje tvarkos aprašu, patvirtintu Lietuvos Respublikos Sveikatos apsaugos ministro ir Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2005 m. gruodžio 30 d. įsakymu Nr. V-1035/ISAK-2680 (Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro ir Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2016 m. liepos 21 d. įsakymo Nr. V-966/V-672 redakcija); Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2011 m. rugpjūčio 10 d. įsakymu Nr. V-773 „Dėl Lietuvos higienos normos HN 21:2011 „Mokykla, vykdanči bendrojo ugdymo programas. Bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“ patvirtinimo“, Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2007 m. rugpjūčio 1 d. įsakymu Nr. V-630 „Dėl visuomenės sveikatos priežiūros specialisto, vykdančio sveikatos priežiūrą mokykloje, kvalifikacinių reikalavimų aprašo patvirtinimo“; Moksleivių nelaimingų atsitikimų tyrimo, registravimo ir apskaitos nuostatais, patvirtintais Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2000 m. vasario 11 d. įsakymu Nr. 113; Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2003 m. liepos 11 d. įsakymu Nr. V-450 „Dėl sveikatos priežiūros ir farmacijos specialistų kompetencijos teikiant pirmąją medicinos pagalbą, pirmosios medicinos pagalbos vaistinėlių ir pirmosios pagalbos rinkinių“ pagal pavyzdinį Pirmosios pagalbos organizavimo tvarkos aprašą.

3. Aprašą įgyvendina mokyklos darbuotojai ir dirbti Mokykloje paskirtas Šiaulių miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos priežiūros specialistu (toliau – Sveikatos specialistas).

4. Pirmosios pagalbos teikimas apima įvykio vietos saugumo ir nukentėjusiojo būklės įvertinimą, gyvybei pavojingos fizinės ir/ar psichikos būsenų atpažinimą, emocinės, psichologinės ir pirmosios pagalbos organizavimą, įskaitant pradinį gaivinimą, kraujavimo stabdymą, tvarstymą, nukentėjusiojo parengimą transportuoti, pažeistos kūno dalies, esant lūžimui ar išnirimui, imobilizavimą, traumuotų, sužalotų asmenų nešimą, pirmosios pagalbos teikimas asmenims, patyrusiems anafilaksiją, suspaudimą, elektros traumą, terminį ar cheminį nudegimą, paveiktiems žaibo, ištiktiems saulės ar šilumos smūgio, sušalusiems, skendusiems, bandžiusiems pasikarti, užspringusiems, įvykus miokardo infarktui, galvos kraujotakos sutrikimams, epilepsijos priepuoliui, apalpus, netekusiems sąmonės, įkąstiems vabzdžio ar gyvūno, apsinuodijusiems, svetimkūnių, nuodingų ir pavojingų medžiagų patekimo į akis, į kvėpavimo takus, ant odos bei kitais žmogaus gyvybei ir sveikatai grėsmę keliančiais atvejais.

5. Šiame Apraše vartojamos sąvokos:

5.1. **Mokykla** – juridinis asmuo, valstybės narės juridinio asmens ar kitos organizacijos padalinys, įsteigtas Lietuvos Respublikoje teisės aktų nustatyta tvarka, kurio pagrindinė veikla yra formalusis arba (ir) neformalusis švietimas.

5.2. **Mokyklos darbuotojas** – Mokykloje pagal darbo sutartį dirbantis bet kuris darbuotojas (pedagogas, administracijos ar kitas darbuotojas).

5.3. **Mokyklos pedagoginis darbuotojas** – Mokykloje dirbantis pedagogas, administracijos ar kitas darbuotojas, atliekantis darbinės funkcijas pagal pareigybę, kuri Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro įsakymu yra įtraukta į Pareigybių, kurias atliekant darbas yra laikomas pedagoginiu, sąrašą.

5.4. **Pirmoji pagalba** – tai paprasti tikslingi veiksmai, naudojant turimas pirmosios pagalbos teikimo priemones ar kitokias priemones bei medžiagas, siekiant išsaugoti nukentėjusiojo gyvybę ar sustabdyti sveikatai žalingus veiksmus.

5.5. **Pirmoji medicinos pagalba** – tai svarbiausi tikslingi veiksmai, skirti padėti kitų ar savo sveikatai bei gyvybei, panaudojant turimas medicinos ir/ar kitokias priemones bei medžiagas, iki nukentėjusiajam/pacientui bus pradėta teikti skubioji institucinė medicinos pagalba arba paciento būklė taps normali, arba bus konstatuota jo mirtis.

5.6. **Teisėti mokinio atstovai** – mokinio tėvai, įtėviai, globėjai, rūpintojai.

5.7. **Vaikas** – žmogus, neturintis 18 metų, išskyrus tuos atvejus, kai Lietuvos Respublikos įstatymai numato kitaip.

II SKYRIUS

PIRMOS PAGALBOS TEIKIMO ORGANIZAVIMAS

6. Kilus grėsmei mokinio (kito asmens) gyvybei arba esant ūmiai pavojingai sveikatos būklei pirmąją pagalbą teikia Mokyklos darbuotojas, esantis arčiausiai nukentėjusiojo.

7. Jei mokykloje tuo metu dirba Šiaulių miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos priežiūros specialistas (toliau – Sveikatos specialistas), jis kuo skubiau kviečiamas į įvykio vietą, išitraukia į pirmosios pagalbos teikimą ir ją perima. Tuo atveju, kai Sveikatos specialistas mokykloje įvykio metu nedirba, pilnavertę pirmąją pagalbą susirgusiam, patyrusiam traumą ar ūmaus sveikatos sutrikimo ištiktam mokiniui (kitam asmeniui) privalo suteikti įvykio vietoje arba arčiausiai jos esantys pedagogai.

8. Traumą patyręs arba ūmaus sveikatos sutrikimo ištiktas mokinys (kitas asmuo), jei tam yra galimybė, paguldomas įvykio vietoje, kol bus įvertinta jo sveikatos būklė, suteikta pirmoji pagalba ir priima sprendimus dėl tolimesnių pagalbos teikimo veiksmų, esant būtinybei kviečiama greitoji medicininė pagalba (toliau – GMP).

9. Pirmoji pagalba teikiama laikantis bendrųjų pirmosios pagalbos teikimo principų ir veiksmų žmogui kraujuojant, netekus sąmonės, esant traukuliams, užspringus, susižeidus, nudegus, perkaitus ar ištikus saulės smūgiui, nušalus, ištikus šokui, lūžus kaulams, į kūną įsmigus ar patekus svetimkūniui bei apsinuodijus (Priedai Nr. 1 ir Nr. 2).

10. Jei traumą patyręs arba ūmaus sveikatos sutrikimo ištiktas mokinys (kitas asmuo) negali eiti arba jo judinimas gali turi neigiamą įtaką jo sveikatos būklei, jis po pirmosios pagalbos suteikimo paliekamas ir nuolat stebimas įvykio vietoje, kol atvyks GMP.

11. Jei patyręs traumą ar ištiktas ūmaus sveikatos sutrikimą mokinys (kitas asmuo) gali eiti ir tai neturi įtakos jo sveikatos pablogėjimui, jis palydimas į Mokyklos sveikatos kabinetą Nr. 111.

12. Mokyklos teritorijoje traumą patyręs arba ūmaus sveikatos sutrikimo ištiktas mokinys (kitas asmuo), leidžiant jo sveikatos būklei ir/ar įvykio aplinkybėms iš įvykio vietos perkeliamas (įnešamas, atvedamas) į Mokyklos patalpas.

13. Mokyklos darbuotojams, teikiantiems pirmąją pagalbą arba po jos suteikimo, draudžiama mokiniui (kitam asmeniui) duoti bet kokius vaistus savo pačių nuožiūra.

14. Suteikus pirmąją pagalbą ir, įvertinus mokinio (kito asmens) būklę, informuojami:

14.1. susirgusio ar nukentėjusiojo mokinio tėvai (globėjai, rūpintojai) teisėti mokinio atstovai;

14.2. mokyklos administracija (direktorius, direktoriaus pavaduotai ugdymui);

14.3. mokinio klasės vadovas (jei tuo metu nedirba).

15. Tuo atveju, kai tai būtina suteikti pirmąją medicininę pagalbą, kviečiama GMP (trumpasis numeriu **033** (visuose tinkluose).

16. Atvejai, kai būtina skambinti bendruoju pagalbos telefono numeriu **112**:

16.1. iškilus grėsmei gyvybei, sveikatai;

16.2. įtarus, kad mokinys ar kitas žmogus bando nusižudyti;

16.3. aptikus sprogmenį;

16.4. smurto atveju;

16.5. kėsিনamasi pagrobti, sugadinti ar sunaikinti turtą;

16.6. įvykus eismo įvykiui;

16.7. žmogui skęstant;

16.8. gaisro atveju.

17. Veiksmai paskambinus **112**:
- 17.1. atsakyti į operatorius užduotus klausimus (operatorius paprašys apibūdinti situaciją);
- 17.2. operatorius operatyviai įvertins Jums iškilusią grėsmę bei nustatys, kokios skubios pagalbos Jums reikia;
- 17.3. informaciją apie reikalingą skubią pagalbą nedelsdamas perduos atitinkamoms pagalbos tarnyboms, kurios vyks į nelaimės vietą;
- 17.4. esant būtinybei, operatorius sujungs Jus pokalbiui su greitosios medicinos pagalbos tarnybos dispečeriu.
18. Veiksmai kviečiant pagalbos tarnybas:
- 18.1. būtina apibūdinti vietą, į kurią turi atvykti pagalbos tarnybos;
- 18.2. nurodyti skambinančios asmens telefono numerį ir vardą, pavardę;
- 18.3. išsamiai apibūdinti situaciją (nurodyti kas įvyko);
- 18.4. nurodyti galimą nukentėjusiųjų skaičių ir amžių;
- 18.5. informuoti, ar nukentėjusieji sąmoningi, ar kvėpuoja;
- 18.6. nenutraukti pokalbio, kol jo nenutrauks operatorius.
19. Būtinai GMP iškvietimo atvejai:
- 19.1. nukentėjusysis nesąmoningas;
- 19.2. nukentėjusysis sunkiai kvėpuoja, dūsta;
- 19.3. nukentėjusysis jaučia diskomfortą, skausmą ar spaudimą krūtinėje, kuris trunka ilgiau kaip 5 min. arba kartojasi;
- 19.4. nukentėjusysis labai kraujuoja;
- 19.5. nukentėjusysis vemia ar kosi krauju;
- 19.6. nukentėjusysis jaučia nepraeinantį spaudimą ar skausmą pilve;
- 19.7. esant nukentėjusiojo traukuliams;
- 19.8. nukentėjusysis skundžiasi stipriu galvos skausmu arba neaiškiai kalba;
- 19.9. įtarus nukentėjusiojo apsinuodijimą;
- 19.10. įtarus nukentėjusiojo galvos, kaklo ar nugaros sužeidimus;
- 19.11. įtarus nukentėjusiojo kaulų lūžius;
- 19.12. įtarus ūmią alerginę reakciją (nuo vabzdžio įgėlimo, maisto ir pan.).
20. Kviečiant GMP pateikiama visa reikalinga informacija, pokalbis nutraukiamas tik GMP dispečeriui leidus.
20. Dėl patirtos traumos ar ūmaus sveikatos sutrikimo kilus grėsmei mokinio gyvybei arba esant ūmiai pavojingai jo sveikatos būklei už Teisėtus mokinio atstovus GMP iškviečia jam pirmąją pagalbą teikiantis Sveikatos specialistas arba arčiausiai nukentėjusiojo tuo metu esantys ir pagalbą teikiantis kitas Mokyklos darbuotojas/darbuotojai. Jei yra laiko ir atvejis nėra itin skubus, GMP kviečia klasės vadovas, jeigu jo nėra – socialinis pedagogas.
21. Apie GMP arba kitų pagalbos tarnybų iškvietimą visais atvejais nedelsiant informuojamas mokyklos direktorius arba tuo metu jo pareigas atliekantis kitas administracijos darbuotojas. Jei GMP arba kitos pagalbos tarnybos iškviečiamos dėl konkretaus mokinio, nedelsiant informuojami ir teisėti mokinio atstovai. Mokyklos direktorių apie GMP arba kitų pagalbos tarnybų iškvietimą informuoja ją iškvietęs Mokyklos darbuotojas, o Teisėtus mokinio atstovus – klasės vadovas arba socialinis pedagogas.
22. Jeigu organizuojant susirgusio ar nukentėjusiojo mokinio gabenimą į gydymo įstaigą nepavyksta susisiekti su teisėtais mokinio atstovais, pagalbą teikiantysis mokyklos darbuotojas privalo palydėti nukentėjusįjį į ligoninę ar kitą sveikatos priežiūros įstaigą ir lieka su juo, kol atvyks Teisėti mokinio atstovai.

III SKYRIUS

REIKALAVIMAI MOKYKLOS DARBUOTOJŲ PASIRENGIMUI

23. Visi Mokyklos pedagoginiai darbuotojai, tai pat mokytojų/auklėtojų padėjėjai, budėtojai privalo būti išklause 8 val. trukmės privalomojo pirmosios pagalbos mokymo kursus, turėti tai patvirtinantį pažymėjimą. Naujai į darbą priimti Mokyklos pedagoginiai darbuotojai privalomojo

pirmosios pagalbos mokymo kursus privalo išklaustyti pirmaisiais darbo metais. Kursų metu įgytos žinios periodiškai atnaujinamos kas penkerius metus.

24. Mokyklos direktoriaus išklausti privalomosios pirmosios pagalbos mokymo kursus gali įpareigoti ir kitus Mokyklos darbuotojus.

25. Sveikatos specialistas ir visi Mokyklos pedagoginiai darbuotojai, mokytojų/auklėtojų padėjėjai, budėtojai turi mokėti teikti pirmąją pagalbą asmenims, kurių gyvybei ar sveikatai dėl nelaimingo atsitikimo Mokykloje arba ūminės pavojingos ligos gresia pavojus:

25.1. įvertinti pagrindinius gyvybės požymius (sąmonę, kvėpavimą, širdies veiklą);

25.2. atlikti dirbtinį kvėpavimą ir išorinį širdies masažą;

25.3. gaivinti netekus sąmonės, užspringusius, ištiktus šoko, perkaitusius, ištiktus saulės smūgio ar elektros traumos, pavojingos gyvybei būklės dėl ūmių ligų, apsinuodijimų bei traumų atvejais.

26. Sveikatos specialisto, vykdančio veiklą Švietimo įstaigoje, kvalifikacinius reikalavimus reglamentuoja Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymai ir kiti teisės aktai.

27. Kiekvienas Mokyklos darbuotojas privalo žinoti:

27.1. kurioje Mokyklos vietoje yra laikomas pirmosios pagalbos rinkinys;

27.2. koku telefonu reiktų kreiptis įvykus nelaimingam atsitikimui ar kitai situacijai, reikalaujančiai neatidėliotinių veiksmų.

28. Mokyklos direktoriaus įsakymu atsakingu už įstaigos pirmosios pagalbos rinkinių priežiūrą paskirtas Mokyklos darbuotojas turi būti susipažinęs su jame esančiomis medicinos pagalbos ir kitomis priemonėmis bei pirmosios pagalbos teikimu.

IV. SKYRIUS

MOKYKLOS APRŪPINIMAS PIRMOSIOS PAGALBOS TEIKIMUI REIKALINGOMIS PRIEMONĖMIS

29. Pirmoji pagalba Mokykloje teikiama pasinaudojant pirmosios pagalbos rinkiniu bei pirmąją pagalbą teikiančiojo turimomis individualiomis priemonėmis.

30. Pirmosios pagalbos rinkinių kiekį (priklausomai nuo mokinių ir Mokyklos darbuotojų skaičiaus) nustato Mokyklos direktorius.

31. Pirmosios pagalbos rinkiniai turi būti paženklinti teisės aktų nustatyta tvarka, gerai matomoje vietoje, lengvai pasiekiami darbo (ugdymo) ir/ar laisvalaikio metu..

32. Pirmosios pagalbos rinkinys turi būti pilnai sukomplektuotas, nuolat atnaujinamas ir papildomas pagal pirmosios pagalbos rinkinio aprašymą. Jame neturi būti pasibaigusio tinkamumo vartoti laiko, netinkamos kokybės, nesąrašinių medicinos pagalbos priemonių.

33. Už pirmosios pagalbos rinkinio priežiūrą ir jo periodišką papildymą atsakingas direktoriaus pavaduotojas ūkiui (ūkvedys).

34. Pirmosios pagalbos rinkiniai ir kitos darbo saugos teisės aktuose reglamentuojamos papildomos pirmosios pagalbos priemonės turi būti ugdymo ir darbo patalpose, kuriose vykdoma didesnės rizikos veikla ar darbai.

35. Visuomenės sveikatos priežiūros organizavimo mokykloje tvarkos aprašo III skyriaus Visuomenės sveikatos priežiūros specialisto funkcijos, teisės ir pareigos 17.11 punktą įpareigoja visuomenės sveikatos priežiūros specialistą teikti ir (ar) koordinuoti pirmosios pagalbos teikimą Mokykloje. Todėl kiekvienas mokykloje sveikatos priežiūrą vykdančias Sveikatos specialistas privalo mokėti teikti pirmąją (*bet ne medicininę*) pagalbą, tačiau neturi teisės atlikti asmens sveikatos priežiūrai priskirtų licencijuotų paslaugų (duoti vaistus, daryti injekcijas). Neturint būtinosios kvalifikacijos bei licencijos asmens sveikatos priežiūros paslaugų teikimui, tokie veiksmai yra neteisėti ir neleistini. Todėl Sveikatos kabinetas jokiais vaistais nėra aprūpinamas.

36. Pirmajai pagalbai teikti Mokykloje skirtas Sveikatos kabinetas, patalpų Nr. 111.

V. SKYRIUS

BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS

37. Sveikatos specialistas koordinuoja pirmosios pagalbos teikimą Mokykloje ir kartu su pedagogais yra atsakingas už jos teikimą bei teikimo organizavimą.

38. Mokyklos direktorius pavaduotojas ūkiui (ūkvedys) atsakingas už pirmosios pagalbos rinkinių (vaistinėlių) sukomplektavimą, priežiūrą ir papildymą.

39. Šio Aprašo vykdymo kontrolę vykdo ir mokyklos darbuotojo funkcijų įgyvendinimą pagal savo kompetenciją kontroliuoja Mokyklos direktorius ar jo įgaliotas asmuo.

40. Sveikatos specialisto funkcijų įgyvendinimą pagal savo kompetenciją kontroliuoja Šiaulių miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro direktorius ar jo įgaliotas asmuo.

BENDRŲJŲ PIRMOSIOS PAGALBOS TEIKIMO PRINCIPAI BEI VEIKSMAI

TURINYS

Priedo sudedamosios dalys:

- I. Bendrieji pirmosios pagalbos teikimo principai, punktai 1–19 ;
- II. Pradinis gaivinimas, punktai 20–34 ;
- III. Pirmoji pagalba kraujuojant, punktai 35–39 ;
- IV. Pirmoji pagalba netekus sąmonės, punktai 40–47;
- V. Pirmoji pagalba esant traukuliams, 48–57;
- VI. Pirmoji pagalba užspringus, punktai 58–63 ;
- VII. Pirmoji pagalba susižeidus, punktai 64–72;
- VIII. Pirmoji pagalba nudegus, punktai 73–85;
- IX. Pirmoji pagalba perkaitus ar ištikus saulės smūgiui, punktai 86–94;
- X. Pirmoji pagalba nušalus, punktai 95–99;
- XI. Pirmoji pagalba ištikus šokui, punktai 100–110;
- XII. Pirmoji pagalba lūžus kaulams, punktai 111–113;
- XIII. Pirmoji pagalba į kūną įsmigus ar patekus svetimkūniui, punktai 114–117;
- XIV. Pirmoji pagalba apsinuodijus, punktai 118–136.
- XV. Pirmoji pagalba diabetikui (hiperglikeminė ir hipoglikeminė koma), punktai 137–140;
- XVI. Pirmosios pagalbos teikimo priemonės, punktai 141–145
- XVII. Psichologinė pagalba, punktai 146–148.

I. BENDRIEJI PIRMOSIOS PAGALBOS TEIKIMO PRINCIPAI

1. Apžiūrėkite nelaimingo atsitikimo vietą ir įsitikinę, kad jūsų saugumui ir sveikatai pavojaus nėra, nustatykite nukentėjusiojo būklę.

2. Jei situacija pavojinga Jūsų gyvybei, sveikatai (griūvantys, krentantys objektai, gaisras, nuodingos medžiagos, elektros srovė, nukentėjusysis agresyvus, ar galite užsikrėsti pavojinga liga) teikti pirmąją pagalbą draudžiama.

3. Imkitės priemonių pavojingai situacijai pakeisti (gesinkite gaisrą, išjunkite elektros srovę, naudokite apsaugos priemones ir t.t.) ir priklausomai nuo situacijos kvieskite pagalbą (darbuotojus, GMP, policiją, ugniagesius bendruoju pagalbos telefonu 112, GMP telefonu 033).

4. Pirmoji pagalba teikiama, apžiūrėjus nukentėjusįjį nuo galvos iki kojų, vadovaujantis rekomendacijomis:

4.1. nepakenkite;

4.2. stebėkite sąmonę ir kvėpavimą;

4.3. padėkite nukentėjusiajam susirasti patogiausią kūno padėtį;

4.4. jeigu įtariate, kad sužalotas stuburas, nejudinkite ir neleiskite jam judėti saugokite, kad neperšaltų ar neperkaistų;

4.5. nuraminkite;

4.6. teikite pagalbą nustatytų specifinių sužalojimų atveju (sutvarstykite žaizdas, įtvirtinkite lūžius ir kt.)

5. Nebloginkite nukentėjusiojo būklės (pvz., netraukite jo iš sudaužyto transporto, jei įtariate, kad gali būti sužalotas stuburas).

6. Išneškite nukentėjusįjį iš pavojingos aplinkos, nutraukite žalingą veiksnio poveikį.

7. Pirmąją pagalbą teikite kuo skubiau. Stiprų kraujavimą stabdykite, pradinį gaivinimą atlikite tuojau pat, nelaimingo atsitikimo vietoje.

8. Jei nukentėjęs žmogus sužalotas keliose vietose ar keliais būdais, pirmąją pagalbą teikti pradėkite nuo to sužalojimo, kuris pavojingiausias gyvybei (pvz.: stipraus kraujavimo stabdymo).

9. Jei yra keletas nukentėjusiųjų, pirmiausiai pagalbą teikite tiems, kurių gyvybei gresia didžiausias pavojus.
10. Pirmąją pagalbą teikite visą laiką, kol atvyks greitoji medicinos pagalba (GMP).
11. Nepalikite nukentėjusiojo be priežiūros.
12. Užtikrinkite GMP ir kitų tarnybų pasitikimą.
13. Nukentėjusiojo padėties parinkimas priklauso nuo nukentėjusiojo sąmonės, pagrindinio sutrikimo, lemiančio nukentėjusiojo būklę.
- 14.. Jei nukentėjusysis sąmoningas:
- 14.1. geriausia nukentėjusiojo padėtis ištikus šokui, kojas pakelkite aukščiau širdies lygio, dėl sunkio jėgos iš jų į centrinę kraujotaką bei širdį patenka daugiau kraujo;
- 14.2. jei įtariate kojų kaulų lūžius, pirmiausia juos įtvirtinkite, po to galūnes šiek tiek pakelkite;
- 14.3. geriausia nukentėjusiojo padėtis, pasireiškus dusuliui, suteikti jam pusiau sėdimą padėtį;
- 14.4. jei ištiko galvos trauma, bet stuburas nepažeistas, nukentėjusiojo galvą šiek tiek pakelkite, kad pagerėtų veninio kraujo nutekėjimas iš galvos ir sumažėtų galvosspūdis.
15. Skubus nukentėjusiojo transportavimas į gydymo įstaigą yra vienas svarbiausių pirmosios pagalbos veiksmų.
16. Transportavimas asmeniniu ar nepritaikytu transportu galimas tik tais atvejais, jei jis nepablogina nukentėjusiojo būklės.
17. Transportuoti draudžiama, jei nukentėjusysis nesąmoningas, dėl patirtos traumos jį ištiko (ar gali ištikti) šokas, sutriko arba sustojo kvėpavimas, širdies veikla. Šiais atvejais transportuojama tik specialiuoju medicininio transportu.
18. Visais atvejais geriausia transportuoti GMP.
19. **Veiksmai, mokiniui susižalojus arba ūmiai sutrikus jo sveikatai:**
- 19.1. į įvykio vietą (klasę, sporto salę, koridorių, mokyklos kiemą) skubiai kviečiamas mokyklos visuomenės sveikatos priežiūros specialistas (toliau – Sveikatos specialistas) arba susirgęs ar patyręs traumą mokinys nuvedamas į sveikatos kabinetą;
- 19.2. jeigu Sveikatos specialistas mokykloje įvykio metu nedirba arba susirgusio ar patyrusio traumą mokinio gyvybei gresia akivaizdus pavojus, pirmąją pagalbą susirgusiam ar patyrusiam traumą mokiniui nedelsiant privalo suteikti įvykio vietoje arba arčiausiai jos esantys pedagogai;
- 19.3. suteikus pirmąją pagalbą ir, įvertinus mokinio būklę, informuojami:
- 19.3.1. nukentėjusiojo mokinio tėvai/globėjai/teisėti mokinio atstovai;
- 19.3.2. mokyklos administracija (direktorius, direktoriaus pavaduotai ugdymui);
- 19.3.3. jei reikia, kviečiama GMP (telefonas 033 visuose tinkluose arba bendrasis pagalbos telefonas 112).

II. PRADINIS GAIVINIMAS

20. Gyvybės grandinė – veiksmai, kuriuos eilės tvarka turi atlikti kiekvienas, esantis šalia sąmonės netekusio nukentėjusiojo. Tai efektyviausias būdas išgelbėti klinikinės mirties ištiko žmogaus gyvybę.
21. Gyvybės grandinę sudaro:
- 21.1. pagalbos kvietimas;
- 21.2. pradinis gaivinimas;
- 21.3. ankstyva defibriliacija (atlieka GMP medikai);
- 21.4. specializuotas gaivinimas (atlieka GMP medikai).
22. Kada pradėti gyvybės grandinę (visada, kai randate nesąmoningą žmogų) ?
- 22.1. priėję prie nukentėjusiojo pajudinkite jį ir garsiai paklauskite, kaip jis jaučiasi;
- 22.2. jei žmogus nereaguoja į jūsų prisilietimą ir klausimą, pradėkite gyvybės grandinę.
23. Pradinį gaivinimą pradėti kuo greičiau svarbu, nes klinikinės mirties metu nutrūksta organizmo kraujotaka. Organizmo audiniams pradeda trūkti deguonies. Jautriausios deguonies trūkumui yra smegenų ląstelės, kurios po 5 minučių žūva.
24. Pradinis gaivinimas atkuria gyvybiškai svarbių organų (širdies ir smegenų) kraujotaką ir šių organų ląstelės ilgiau išlieka gyvybingos.

25. Pradinis gaivinimas leidžia sulaukti specializuotos pagalbos ir didina tikimybę atkurti gyvybines organizmo funkcijas (kvėpavimą kraujotaką ir smegenų veiklą).
26. Pradinis gaivinimas – tai veiksmai, kurie palaiko organizmo kraujotaką. Reikia tik šalia esančiojo rankų, plaučių ir žinių.
27. Šiuolaikinis pradinis gaivinimas remiasi ABC principu (A – atviro kvėpavimo tako užtikrinimas, B – kvėpavimo vertinimas ir užtikrinimas, atliekant dirbtinius įpūtimus, C – kraujotakos (širdies veiklos) vertinimas ir užtikrinimas, atliekant krūtinės ląstos paspaudimus);
28. Pagrindiniai gyvybės požymiai yra šie: sąmonė (nustatoma nukentėjusįjį kalbinant), kvėpavimas (pagal kvėpavimo garsą arba krūtinės ląstos judesius) ir kraujotaka (nustatoma tikrinant širdies veiklą, čiuopiant miego arteriją), todėl jie turi būti vertinami pirmiausiai nustatant nukentėjusiojo būklę.
29. Sąmonė – greičiausias ABC principo taikymo būtinumo ir būklės sunkumo nustatymo kriterijus.
30. Jei nukentėjusysis sąmoningas:
- 30.1. nuraminkite jį;
 - 30.2. stenkitės nejudinti, nebent jums aplinka pavojinga;
 - 30.3. nukentėjusįjį apžiūrėkite ir apčiupinėkite nuo galvos iki kojų;
 - 30.4. teikite reikiamą pagalbą;
 - 30.5. kvieskite GMP.
31. Jei nukentėjusysis nesąmoningas:
- 31.1. kvieskite GMP;
 - 31.2. pradėkite pradinio gaivinimo veiksmus, vadovaudamiesi ABC principu (A – atviro kvėpavimo tako užtikrinimas, B – kvėpavimo vertinimas ir užtikrinimas, atliekant dirbtinius įpūtimus, C – kraujotakos (širdies veiklos) vertinimas ir užtikrinimas, atliekant krūtinės ląstos paspaudimus);
32. Kaip atverti kvėpavimo (A):
- 32.1. paguldykite nukentėjusįjį ant nugaros ant kieto ir lygaus pagrindo;
 - 32.2. kvėpavimo takus atverkite pakeldami apatinį žandikaulį ir atlošdami galvą (pirštais pakelkite smakrą, kitos rankos delnu uždėtu ant kaktos, atloškite galvą, atlošę galvą ir pakelę apatinį žandikaulį atkelsite liežuvio šaknį bei antgerklį nuo užpakalinės ryklės sienelės;
 - 32.3. galvos atlošimas netaikomas, įtariant kaklinės stuburo dalies traumą, šiuo atveju patraukite apatinį žandikaulį.
33. Kvėpavimo užtikrinimas (B) atliekamas darant įpūtimus („burna į burną“):
- 33.1. užspauskite nosies šnerves;
 - 33.2. glaudžiai apžiokite nukentėjusiojo burną, įpūskite 2 kartus;
 - 33.3. įpūtimai turi trukti po 1 sekundę, būti negilūs, vienodi;
 - 33.4. kiekvieno įpūtimo metu stebėkite, ar kilnojasi krūtinės ląsta;
 - 33.5. jei įpūtimo metu ji nesikelia, bandykite iš naujo atverti kvėpavimo takus ir atlikite antrą įpūtimą;
 - 33.6. tarp įpūtimų leiskite orui išeiti iš plaučių.
34. Kraujotakos užtikrinimas (C) atliekamas darant krūtinės ląstos paspaudimus.
- 34.1. spauskite krūtinkaulį delno pagrindu (uždėję ranką ant rankos) taip, kad jis pasispaustų 4–5 cm stuburo link;
 - 34.2. po kiekvieno paspaudimo leiskite krūtinkauliui grįžti į pradinę padėtį;
 - 34.3. rankų neatitraukite nuo krūtinės ląstos;
 - 34.4. stebėkite, kad rankos būtų statmenai nukentėjusiojo krūtinės ląstai;
 - 34.5. rankų nelenkite per alkūnės sąnarius;
 - 34.6. krūtinės ląstą spauskite 100 paspaudimų per minutę dažniu;
 - 34.7. įpūtimų ir paspaudimų santykis (2 įpūtimai/30 krūtinės ląstos paspaudimų).

III. PIRMOJI PAGALBA KRAUJUOJANT

35. Kraujavimas labai pavojingas žmogaus gyvybei, nes nukraujavus gali sutrikti gyvybiškai svarbių organų veikla, gali ištikti šokas, netekęs daug kraujo, žmogus gali mirti. Todėl kraujavimą reikia kuo skubiau stabdyti.

36. Kraujavimas gali būti išorinis (kai pažeistas odos vientisumas ir kraujuoja iš akimi matomos žaizdos) ir vidinis (tai nematomas kraujavimas į vidines kūno dalis – krūtinės, pilvo ertmės, tarp raumenų).

37. Įtarti *vidinį kraujavimą* reikėtų esant šiems požymiams:

- 37.1. nerimas;
- 37.2. silpnumas;
- 37.3. troškulys;
- 37.4. krečia drebulys, pila šaltas prakaitas;
- 37.5. žmogus išblykšta;
- 37.6. kvėpavimas dažnas, paviršutinis;
- 37.7. pulsas dažnas, silpnas;
- 37.8. žmogus gali prarasti sąmonę, kristi.

38. Įtarus vidinį kraujavimą, nukentėjusiajam reikėtų suteikti patogią kūno padėtį, dėti šalčio kompresus, kuo greičiau organizuoti gabenimą į gydymo įstaigą.

39. Esant išoriniam kraujavimui:

39.1. užsimaukite pirštines arba panaudokite kitą skysčiui nelaidžią medžiagą;

39.2. nuvilkite nukentėjusiajam drabužius arba juos apkirpkite, kad pamatytumėte kraujuojančią vietą;

39.3. kraujuojančią vietą užspauskite tvarščiu (jeigu sterilaus tvarščio nėra, galima panaudoti švarų audinį (nosinę, skarelę arba užspausti rankomis, nukentėjusysis gali pats, savo rankomis, užspausti kraujuojančią žaizdą);

39.4. sutvarstykite;

39.5. jeigu kraujavimo sustabdyti nepavyko (krauju permirkusių tvarščių nuimti negalima), ant viršaus dėkite spaudžiamąjį tvarstį (pvz.: standžiai susuktą audinio ritinėlį);

39.6. kaip pagalbinę kraujavimo stabdymo priemonę galima naudoti galūnės pakėlimą arba maksimalų sulenkimą;

39.7. varžtu stabdyti kraujavimo nerekomenduojama;

39.8. kraujuojant galvos srityje nukentėjusiojo neguldykite;

39.9. kraujuojant iš nosies, nukentėjusįjį nuraminkite, pasodinkite, paprašykite palenkti galvą į priekį, užspauskite nosies sparnelius, ant nosies kaulinės dalies ir kaktos dėkite šalčio kompresus.

IV. PIRMOJI PAGALBA NETEKUS SĄMONĖS

40. Jei nėra galvos ar stuburo traumos požymių, kvėpuojantį, bet nesąmoningą nukentėjusįjį paguldykite į stabilią šoninę padėtį. Ji palaiko atvirus kvėpavimo takus:

40.1. priklaupkite šalia nukentėjusiojo ir ištieskite jo kojas;

40.2. arčiau esančią ranką sulenkite per peties ir alkūnės sąnarius stačiais kampais;

40.3. delną atverskite aukštyn;

40.4. kitą ranką permeskite per krūtinės ląstą, prie skruosto;

40.5. sulenkite toliau nuo Jūsų esančią koją stačiu kampu per klubo ir kelio sąnarius;

40.6. uždėkite rankas ant tolesnių peties bei klubo arba kelio sąnarių ir vienodai paverskite ant šono;

40.7. viršutinės rankos delną pakiškite po apatiniu žandu;

40.8. viršutinę koją sulenkite stačiu kampu;

40.9. atloškite galvą, taip užtikrindami atvirus kvėpavimo takus;

40.10. po skruostu pakišus delną galva turi būti stabili;

40.11. pakartotinai vertinkite gyvybines organizmo funkcijas.

41. **Galvos smegenų trauma.** Svarbiausias galvos smegenų traumos požymis – sąmonės sutrikimas. Netekęs sąmonės žmogus nesugeba reaguoti į išorinius dirgiklius.

42. Netekus sąmonės gali:

42.1. užkristi liežuvio šaknis;

42.2. išnykti kosulio ar rijimo refleksai;

42.3. sustoti kvėpavimas;

42.4. žmogus gali užspringti krauju, skrandžio turiniu, gali uždusti.

43. Kaip atpažinti:

- 43.1. kraujavimas iš nosies, burnos, ausies;
- 43.2. gelsvo ar kraujingo skysčio tekėjimas iš ausų;
- 43.3. nosies ar galvos žaizdos;
- 43.4. mėlynės aplink akis, už ausų;
- 43.5. galvos ar veido asimetrija, deformacija;
- 43.6. stiprūs galvos skausmai;
- 43.7. vietinis galvos audinių patinimas;
- 43.8. sunkėjanti sąmonės būklė arba visiškas jos netekimas;
- 43.9. vienos akies vyzdžio išsiplėtimas;
- 43.10. vienos pusės rankos ir kojos silpnumas ar paralyžius.
- 44. Pirmoji pagalba:
- 44.1. jei nukentėjusysis sąmoningas, nuraminkite ir suteikite jam patogią kūno padėtį;
- 44.2. kvieskite GMP;
- 44.3. sekite sąmonę, kvėpavimą ir kraujotaką;
- 44.4. jei yra atvira žaizda, uždėkite spaudžiamąjį tvarstį;
- 44.5. jei sąmonės netekimas buvo trumpalaikis, nepalikite nukentėjusiojo, sekite jo būklę;
- 44.6. jei nukentėjusysis nesąmoningas, atverkite kvėpavimo takus, pakeldami apatinį žandikaulį, įvertinkite kvėpavimą, pasirenkite prireikus daryti įpūtimus ir krūtinės ląstos paspaudimus.
- 45. **Stuburo trauma.** Kaip atpažinti:
- 45.1. skausmas kaklo ar nugaros srityje;
- 45.2. iškrypimas ar išsigaubimas nuo normalios stuburo ašies;
- 45.3. patinimas pažeidimo vietoje;
- 45.4. kai pažeistos nugaros smegenys:
- 45.4.1. išnykusi judesių kontrolė galūnėse žemiau pažeidimo;
- 45.4.2. išnykę ar nenormalūs jutimai (deginimas, dilgčiojimas), galūnė nejudri, sunki arba suglebusi;
- 45.4.3. išnykusi šlapinimosi ir tuštinimosi kontrolė;
- 45.4.4. sunku kvėpuoti.
- 46. Pirmoji pagalba esant sąmonei:
- 46.1. nukentėjusiajam neleiskite judėti;
- 46.2. kvieskite GMP;
- 46.3. paprašykite šalia esančiųjų iš rūbų padaryti volelius ir jais fiksuokite galvą neutralioje pozicijoje;
- 46.4. sekite pagrindines gyvybines funkcijas (sąmonę, kvėpavimą, širdies veiklą).
- 47. Jeigu nukentėjusysis nesąmoningas, sustojo kvėpavimas ir širdies veikla, pradėkite gaivinti. Pagal galimybes stenkitės apsaugoti stuburą nuo judesių. Tačiau tai neturi trukdyti gaivinimui.

V. PIRMOJI PAGALBA ESANT TRAUKULIAMS

- 48. **Traukuliai** – tai nevalingi, nekontroliuojami, pasikartojantys raumenų susitraukimai. Gali būti didieji (išplitę visame kūne) ir mažieji.
- 49. Atsiranda, jei sergama epilepsija, yra galvos smegenų auglys, įvykus galvos trauma, apsinuodijus įvairiomis cheminėmis medžiagomis. Vaikams gali atsirasti labai stipriai karščiuojant.
- 50. Paprastai traukuliai prasideda netekus sąmonės ar jos netenkant. Dažniausiai traukuliai ištinka esant epilepsijos priepuoliui.
- 51. Epilepsijos priepuolio požymiai:
- 51.1. staigus riktelėjimas;
- 51.2. sustingimas;
- 51.3. sąmonės sutrikimas;
- 51.4. akių žvilgsnis į viršų ar į šoną;
- 51.5. ritmiški raumenų traukuliai;
- 51.6. veido pamėlynavimas;
- 51.7. kramtomieji judesiai;

- 51.8. nevalingas šlapinimasis;
- 51.9. triukšmingas kvėpavimas;
- 51.10. putos iš burnos.
- 52. Jei matote, kad žmogus krenta, pasistenkite, kad kristų saugiai:
- 52.1. prilaikykite galvą kritimo metu;
- 52.2. atlaisvinkite drabužius;
- 52.3. padėkite ką nors po galva.
- 53. Pasibaigus traukuliams atverkite kvėpavimo takus ir patikrinkite kvėpavimą.
- 54. Jeigu reikia darykite įpūtimus ir krūtinės ląstos paspaudimus.
- 55. Jei nukentėjusysis kvėpuoja, paguldyskite į stabilią šoninę padėtį ir sekite gyvybines funkcijas.
- 56. Kvieskite GMP.
- 57. Ko nereikia daryti:
- 57.1. tarp dantų nedėkite jokių kietų daiktų;
- 57.2. neslopinkite traukulių fizine jėga;
- 57.3. nevežkite į ligoninę priepuolio metu.

VI. PIRMOJI PAGALBA UŽSPRINGUS

- 58. Žmogus užspringsta, kai svetimkūnis (maistas, smulkios žaislų dalys) užkemša kvėpavimo takus siauriausioje jų dalyje – balso klostėse. Gali būti visiškas ir dalinis.
- 59. Kaip atpažinti dalinį užspringimą:
- 59.1. žmogus išlieka sąmoningas;
- 59.2. gali kosėti ir kalbėti.
- 60. Kaip atpažinti visišką užspringimą:
- 60.1. žmogus negali kalbėti;
- 60.2. rodo visų suprantamą užspringimo ženklą (griebiasi už kaklo);
- 60.3. negali kalbėti paklaustas;
- 60.4. kosulys silpnas, neefektyvus;
- 60.5. kvėpuojant atsirado švilpesys;
- 60.6. kvėpavimo nepakankamumas sunkėja;
- 60.7. nukentėjusysis pradeda mėlti;
- 60.8. netenka sąmonės.
- 61. Pirmoji pagalba esant daliniam užspringimui:
- 61.1. stebėkite užspringusįjį;
- 61.2. nepalikite jo vieno;
- 61.3. jeigu nukentėjusysis kosti, netrukdykite jam (kosulys yra geriausias svetimkūnio pašalinimo iš kvėpavimo takų būdas);
- 61.4. netrankykite į tarpumentę;
- 61.5. netaikykite Heimlich'o metodo;
- 61.6. užspringimui užtrukus, kvieskite GMP.
- 62. Pirmoji pagalba esant visiškam užspringimui:
- 62.1. 5 kartus suduokite į tarpumentę;
- 62.2. jei nukentėjusysis vis tiek išlieka užspringęs, pasinaudokite Heimlich'o metodu (atsistokite ar atsiklaupkite užspringusiajam už nugaros, apkabinkite jį, rankas dėdami po pažastimis, dėkite vienos rankos kumštį po krūtinkauliu, kita ranka apglėbkite kumštį ir staigiu trumpu judesiu (gilyn ir į viršų) spustelėkite 5 kartus;
- 62.3. šiuos veiksmus atlikinėkite pakaitomis tol, kol žmogus atsprings arba neteks sąmonės.
- 63. Nukentėjusiajam netekus sąmonės, pradėkite gaivinti.

VII. PIRMOJI PAGALBA SUSIŽEIDUS

- 64. **Žaizda** – tai audinių vientisumo pažeidimas, kuriam būdingas skausmas, kraujavimas ir žiojėjimas.
- 65. Žaizdos pavojingos, nes:

- 65.1. per žaizdą į audinius gali patekti infekcija;
- 65.2. per žaizdą galima nukraujuoti;
- 65.3. dėl žaizdos gali sutrikti kūno dalies ar organo funkcija;
- 65.4. gali ištikti šokas;
- 65.5. sužeistasis gali mirti ar likti neįgalus.
- 66. Žaizda tuo pavojingesnė, kuo ji yra arčiau gyvybiškai svarbių organų ar kuo stambesnė kraujagyslė ar nervas yra pažeisti.
- 67. Žaizdos gali būti įvairios (pjautinės, plėštinės, šautinės ir pan.). Bet kokią žaizdą būtina atidžiai apžiūrėti, sustabdyti kraujavimą sutvarstyti.
- 68. Žaizdų tvarstymas – tai pirmosios pagalbos būdas, naudojant įvairią tvarsliaivą (bintą, sterilius ir nesterilius tvarsčius, pleistrą, tvarstomasias skareleles ir parankines priemones), uždengiama žaizda.
- 69. Žaizdų tvarstymo tikslas:
 - 69.1. apsaugoti žaizdą nuo aplinkos užkrato;
 - 69.2. sustabdyti kraujavimą;
 - 69.3. sumažinti skausmą;
 - 69.4. sugerti išsiskiriantį kraują ar skystį.
- 70. Tvarstymo pagrindai:
 - 70.1. tvarstyti pradėdame nuo tvarsčio galo;
 - 70.2. tvarsčio plotis parenkamas atsižvelgiant į žaizdą;
 - 70.3. tvarstoma nuo plonesnės kūno dalies link storesnės;
 - 70.4. tvarstis turi lygiai priglusti prie kūno;
 - 70.5. tvarstyti nestipriai, kad nespaustų kraujagyslių ir nervų;
 - 70.6. negalima mazgo rišti ties žaizda;
 - 70.7. būtina patikrinti ar nesutriko kraujotaka.
- 71. Tvarstymo būdai:
 - 71.1. žiedinis būdas (tinka tvarstant ranką, koją, kaktą, kaklą);
 - 71.2. spiralinis būdas (tinka tvarstant lygias kūno dalis: pirštus, žastą, krūtinę, pilvą);
 - 71.3. spiralinis bėgamasis su perlenkimais (toks būdas tinka pailgoms nevienodo dydžio dalims tvarstyti);
 - 71.4. kryžminis aštuoniukės formos būdas (tvarstomi sąnariai);
 - 71.5. tvarstymas skarelėmis (tinka tvarsčiui fiksuoti, galūnei įtvirtinti)
 - 71.6. sterilios karelės gali būti naudojamos kaip tvarstis žaizdai uždengti.
- 72. Sutvarsčius žaizdą, jeigu reikia, kvieskite GMP arba vežkite į gydymo įstaigą.

VIII. PIRMOJI PAGALBA NUDEGUS

- 73. **Nudegimai** skirstomi pagal juos sukėlusią priežastį, gylį, vietą ir sunkumą.
- 74. Priežastis – terminis, elektrinis, cheminis, radiacinis veiksnys.
- 75. Gylis – paviršinis, vidutinio gylio, gilusis.
- 76. Nudegimai gali būti:
 - 76.1. dėl temperatūros poveikio (ugnies, įkaitusių daiktų dalių, karštų skysčių, garų ir pan.);
 - 76.2. dėl ultravioletinių, jonizuojančių spindulių;
 - 76.3. elektros srovės;
 - 76.4. cheminių medžiagų.
- 77. Kritiniai nudegimai:
 - 77.1. gilūs nudegimai apimantys plaštakas, pėdas, veidą, viršutinius kvėpavimo takus ir lytinius organus;
 - 77.2. gilūs nudegimai apimantys daugiau kaip 10% kūno paviršiaus;
 - 77.3. vidutinio gylio nudegimai apimantys daugiau kaip 30 % kūno paviršiaus;
 - 77.4. nudegimai susiję su kvėpavimo takų nudegimu.
- 78. Vidutinio sunkumo nudegimai:
 - 78.1. gilūs nudegimai apimantys nuo 2 proc. iki 10 proc. kūno paviršiaus ploto;
 - 78.2. vidutinio gylio nudegimai apimantys nuo 15 proc. iki 30 proc. kūno paviršiaus ploto;
 - 78.3. paviršiniai nudegimai, apimantys daugiau kaip 50 proc. kūno paviršiaus ploto.

79. Lengvi nudegimai:

79.1. gilūs nudegimai apimantys mažiau kaip 2 proc. kūno paviršiaus ploto;

79.2. vidutinio gylio nudegimai, apimantys mažiau kaip 15 proc. kūno paviršiaus ploto;

79.3. paviršiniai nudegimai, apimantys mažiau kaip 50 proc. kūno paviršiaus ploto.

80. Pirmoji pagalba esant terminiam nudegimui:

80.1. nutraukite žalojantį aukštos temperatūros poveikį;

80.2. vėsinkite nukentėjusįjį kambario temperatūros vandeniu mažiausiai 10–30 min.;

80.3. vėsavimo metu numaukite apyrankes, žiedus ir kt. daiktus, kurie, prasidėjus audinių tinimui, galėtų spausti nudegusią vietą;

80.4. vėsindami nukentėjusįjį vertinkite jo būklę ir teikite pagalbą, vadovaudamiesi ABC principu;

80.5. stebėkite ar neatsiranda šoko požymių;

80.6. nuvilkite visus karštus, smilkstančius drabužius, jeigu prilipę – apkirpkite juos;

80.7. aptvarstykite visą nudegimo plotą sausais tvarsčiais (nedėkite tvarsčių ant apdegusio veido);

80.8. jeigu nudegusi galūnė, įtvirkite ją;

80.9. suteikite nukentėjusiajam patogią padėtį;

80.10. laukdami GMP, stebėkite nukentėjusiojo būklę.

81. Pirmoji pagalba esant cheminiam nudegimui:

81.1. skubiai nusauskite skysta chemine medžiaga paveiktą vietą arba nubraukite sausas chemines medžiagas nuo kūno paviršiaus (saugokite savo rankas, užsimaukite pirštines arba panaudokite kitą skysčiui nelaidžią medžiagą);

81.2. gausiai plaukite nudegusią vietą vandeniu (geriausia tekančiu);

81.3. apnuoginkite nudegusią vietą, uždenkite steriliu tvarsčiu, sutvarstykite;

81.4. skubiai organizuokite nukentėjusiojo gabenimą į gydymo įstaigą.

82. Veiksmai paveikus elektros srovei:

82.1. prisilietus prie įtampą turinčių įrenginių, prasideda savaiminis mėšlungiškas raumenų susitraukimas;

82.2. jei nukentėjusysis laiko laidą rankose, pirštai gali jį taip stipriai suspausti, kad bus neįmanoma jo išlaisvinti;

82.3. jei nukentėjusysis asmuo liečia įrenginį, kuriuo teka elektros srovė, pirmiausia reikia skubiai jį išlaisvinti;

82.4. reikia atsiminti, kad negalima liesti srovės veikiamo žmogaus, nenaudojant būtinų atsargumo priemonių (*Tai – pavojinga gyvybei ! Būkite atsargūs. Nesilieskite prie elektros srovės šaltinio, nelieskite nukentėjusiojo, jeigu nesate įsitikinę, kad tai saugu! Jeigu saugu, pirmiausia reikia nutraukti elektros srovės poveikį: būtina nedelsiant išjungti įrenginį arba išjungti elektros jungiklį elektros skydinėje*);

82.5. jei nukentėjusysis asmuo yra aukštai, įrenginį išjungus ir jį išlaisvinus nuo elektros srovės, jis gali nukristi, todėl reikia imtis priemonių, užtikrinančių, kad nukentėjusysis krisdamas dar labiau nesusižalotų;

82.6. išjungus įrenginį, kartu gali būti išjungtas ir elektros apšvietimas, todėl reikia pasirūpinti apšvietimu iš kitų šaltinių.

82.7. jeigu įrenginio išjungti negalima, reikia imtis priemonių atskirti nukentėjusįjį nuo jo liečiamų dalių, kuriomis teka elektros srovė (*pvz. nustumti nukentėjusįjį nuo elektros srovės šaltinio srovei nelaidžiu daiktu (pvz., sausa lazda)*..

83. Nutraukus elektros srovės poveikį:

83.1. skubiai įvertinkite sąmonę, kvėpavimą ir kraujotaką;

83.2. palaikykite kvėpavimo takus atvirus;

83.3. jeigu reikia, gaivinkite;

83.4. vėsinkite nudegusią vietą;

83.5. nuvilkite (apkirpkite) apdegusius drabužius, numaukite apyrankes, žiedus ir kt. daiktus, kurie, prasidėjus audinių tinimui, galėtų spausti nudegusią vietą;

83.6. tolesni veiksmai – kaip patyrus terminį nudegimą.

83.7. jei žmogus nekvėpuoja, daryti dirbtinį kvėpavimą, atlikti krūtinės ląstos paspaudimus. Kuo skubiau kviešti GMP.

84. Teikiant pirmąją pagalbą nudegus, draudžiama:
- 84.1. plėšti drabužius nuo nudegusios vietos, jei jie prilipę (tokiu atveju, sterilų tvarstį dėti ant jų);
- 84.2. pradurti pūsles;
- 84.3. dėti ledą ant nudegusios vietos;
- 84.4. tvarstyti veido.
85. Nudegus akis reikia gausiai plauti tekančiu vandeniu 15-20 minučių.

IX. PIRMOJI PAGALBA PERKAITUS, IŠTIKUS SAULĖ SMŪGIUI

86. **Perkaitimas** – tai būklė, kai sutrinka kūno temperatūros reguliacijos mechanizmas.
87. Žmogus perkaista dėl aukštos aplinkos oro temperatūros, mažo oro srauto judėjimo, kai ilgai būna nevedinamoje patalpoje, daug ir sunkiai dirba arba sportuoja karštoje aplinkoje, karštą dieną aktyviai juda ir mažai geria vandens.
88. Aukštos temperatūros poveikis gali būti trejopas:
- 88.1. šiluminiai traukuliai: (apatinių galūnių, nugaros, pilvo traukuliai ir didelis prakaitavimas);
- 88.2. šiluminis išsekimas (galvos skausmas, silpnumas, svaigulys, pykinimas, spazmai, euforija, nerimas ar apatija, mieguistumas, odos blyškumas, šalta ir drėgna oda);
- 88.3. šiluminis smūgis (galvos skausmas, svaigimas silpnumas, svaigulys, pykinimas, gali būti vėmimas, paraudusi sausa ir karšta oda, nukentėjusysis nebeprakaituoja, dažnas ir stiprus pulsas, aukštesnė kaip 40 ° temperatūra, trinka sąmonė).
89. Pirmoji pagalba esant šiluminiam išsekimui:
- 89.1. nuneškite nukentėjusį į vėsią vietą;
- 89.2. atpalaiduokite arba nuvilkite drabužius, nuaukite batus;
- 89.3. suvilgykite kūną vėsiu vandeniu, vėdinkite;
- 89.4. duokite gerti pasūdyto vandens;
- 89.5. pakelkite kojas aukščiau širdies lygio;
- 89.6. kvieskite GMP, stebėkite nukentėjusį.
90. Pirmoji pagalba esant šiluminiam smūgiui:
- 90.1. nuneškite nukentėjusį į vėsią vietą;
- 90.2. skubiai kvieskite GMP;
- 90.3. atlaisvinkite arba nuvilkite drabužius;
- 90.4. esant galimybei, suvyniokite į šaltą, drėgną paklodę, aktyviai vėdinkite;
- 90.5. masažuokite galūnes ir odą;
- 90.6. pakelkite kojas aukščiau širdies lygio;
- 90.7. jeigu sąmoningas, duokite lėtai išgerti bent stiklinę vandens.
91. **Saulės smūgis** – tai galvos smegenų pažeidimas dėl tiesioginio saulės spindulių poveikio galvai. Saulės spinduliams tiesiogiai krintant ant neapdengtos galvos, dirginami galvos smegenų dangalai, pakyla galvos smegenų temperatūra, todėl sutrinka smegenų funkcija. Žmogus net gali mirti nuo smegenų paburkimo.
92. Kaip atpažinti:
- 92.1. galvos skausmas;
- 92.2. spengimas ausyse;
- 92.3. mirgėjimas akyse;
- 92.4. padažnėjęs kvėpavimas ir pulsas;
- 92.5. pykinimas ar vėmimas;
- 92.6. apatija;
- 92.7. išbalusi oda;
- 92.8. pila šaltas prakaitas;
- 92.9. bendras silpnumas;
- 92.10. aukšta kūno temperatūra;
- 92.11. sąmonės pritemimas ir net netekimas.
93. Pirmoji pagalba jei nukentėjusysis sąmoningas:
- 93.1. nuveskite į pavėsį;

- 93.2. paguldykite arba pasodinkite;
- 93.3. atlaisvinkite drabužius;
- 93.4. veidą apipurkškite vėsiu vandeniu;
- 93.5. ant galvos uždėkite šaltą kompresą;
- 93.6. duokite atsigerti vandens.
- 94. Pirmoji pagalba jei nukentėjusysis nesąmoningas:
- 94.1. guldykite į stabilią šoninę padėtį;
- 94.2. vėdinkite;
- 94.3. kuo skubiau organizuokite gabenimą į gydymo įstaigą.

X. PIRMOJI PAGALBA NUŠALUS

95. **Nušalimai** priklauso nuo aplinkos temperatūros, drėgmės, vėjo stiprumo, laiko, kurį žmogus praleidžia toje aplinkoje.

96. Lokalūs šalčio sukelti pažeidimai skirstomi į:

96.1. *nuožvarbą* (galima pažinti iš pažeistoje vietoje esančios patinusios, raudonos, jautrios ir niežtinčios odos);

96.2. „*apkasų pėdą*“ (jai būdinga tai, kad pažeistų pėdų dalys būna šaltos ir beskausmės, kartais sustingusios, gali atsirasti deginantis skausmas, vėliau oda išblykšta, ant jos atsiranda melsvų dėmių, gali atsirasti pūslių);

96.3. *nušalimą* (bet kurios kūno dalies jautrumo netekimą, staigų pabalimą, vėliau paraudimą, pūslių atsiradimą, tinimą, pažeistų vietų nejautrumą skausmui)

97. Pirmoji pagalba nužvarbus:

97.1. palaikykite pažeistą vietą prie savo kūno kelias minutes, kad apšiltų;

97.2. šildykite pažeistą kūno dalį stipriai spausdami rankomis arba glausdami prie savo kūno;

97.3. netrinkite ir nemasažuokite, o spaudykite, maigykite;

98. Pirmoji pagalba nušalus pėdas:

98.1. nuvilkite spaudžiančius drabužius, nuaukite batus, nuimkite papuošalus bei kitus spaudžiančius dalykus;

98.2. šildykite pažeistas kūno dalis rankomis;

98.3. jei yra galimybė pervilkite sausais laisvais drabužiais, apklokite šiltais apklotais;

98.4. kuo greičiau organizuokite gabenimą į gydymo įstaigą.

99. Pirmoji pagalba nušalus:

99.1. šildykite pažeistas kūno dalis rankomis;

99.2. ant veido ausų ir nosies uždėkite rankas paties nukentėjusiojo;

99.3. jei nušalo rankos, atsekite megztinį ir nukentėjusiojo rankas priglauskite prie kūno, po to užsekite, kad neprarastų kūno šilumos;

99.4. atlaisvinkite arba nuvilkite veržiančius drabužius;

99.5. apklokite, masažuokite, mankštinkite;

99.6. galite pamerkti nušalusią kūno dalį į 38-40 laipsnių vandenį;

99.7. pakelkite pažeistas kūno dalis, kad sumažėtų tinimas;

99.8. organizuokite nukentėjusiojo gabenimą į gydymo įstaigą.

XI. PIRMOJI PAGALBA IŠTIKUS ŠOKUI

100. **Šokas** – gyvybei pavojinga būklė, atsirandanti, sutrikus kraujotakai.

101. Šokas gali būti:

101.1. sukeltas širdies ligų;

101.2. dėl nepakankamo kraujo tūrio;

101.3. sukeltas infekcijos;

101.4. anafilaksinis (dėl alerginės reakcijos);

101.5. sukeltas nervų sistemos pažeidimo.

102. Dažniausia šoko priežastis – didelis kraujo netekimas. Jei netenkama daugiau kaip 1,2 l (tai daugiau nei vienas penktadalis), ištinka šokas.

103. Kitos šoko priežastys:

- 103.1. sunki infekcija;
- 103.2. tam tikrų hormonų trūkumas;
- 103.3. mažas gliukozės kiekis kraujyje (hipoglikemija);
- 103.4. sušalimas;
- 103.5. sunki alerginė reakcija,
- 103.6. vaistų perdozavimas,
- 103.7. nugaros smegenų pažeidimas.
- 104. Kaip atpažinti:
 - 104.1. pradžioje – greitas pulsas, pilkšva, šalta oda, prakaitavimas;
 - 104.2. šokui pasunkėjus – melsvai pilka oda, silpnumas ir galvos svaigimas, pykinimas, gali būti ir vėmimas, troškulys, dažnas ir paviršinis kvėpavimas, siūlinis silpnas pulsas;
 - 104.3. sumažėjus smegenų aprūpinimui deguonimi, pasireiškia – neramumas ir agresyvumas, žiovulys ir žiopčiojimas („oro gaudymas“), sąmonės netekimas, galiausiai išnyksta širdies veikla.
- 105. Pirmoji pagalba ištikus šokui:
 - 105.1. būtina šalinti galimą šoko priežastį (pvz., stabdykite kraujavimą);
 - 105.2. paguldykite nukentėjusį ant antklodės;
 - 105.3. nuraminkite;
 - 105.4. jei nukentėjusysis nepatyrė traumos, pakelkite ir palaikykite jo kojas, kad pagerėtų gyvybei svarbių organų aprūpinimas krauju;
 - 105.5. jei įtariate lūžimą, įtvirtinkite;
 - 105.6. apklokite nukentėjusio kūną ir kojas;
 - 105.7. kvieskite GMP;
 - 105.8. jei nukentėjusysis vemia, ar jam teka seilės, pasukite galvą į šoną;
 - 105.9. sekite pagrindines gyvybines funkcijas (sąmonę, kvėpavimą, širdies veiklą).
- 106. **Anafilaksinis šokas** – tai sunki alerginė reakcija, sutrikdanti viso organizmo veiklą.
- 107. Priežastiniai veiksniai:
 - 107.1. tam tikros medžiagos kontaktas su oda, ar patekus į kvėpavimo takus;
 - 107.2. specifinio vaisto injekcija;
 - 107.3. vabzdžio įkandimas;
 - 107.4. maistas (žemės riešutai, citrusiniai, šokoladas).
- 108. Anafilaksinio šoko požymiai (pagal sistemas):
 - 108.1. kraujospūdžio kritimas, greitas širdies plakimas (širdies ir kraujagyslių sistema);
 - 108.2. ryškus dusulys (kvėpavimo sistema);
 - 108.3. bėrimas, veido, vokų, liežuvio patinimas (oda, gleivinės);
 - 108.4. pilvo skausmai, viduriavimas, vėmimas (virškinimo sistema);
 - 108.5. nerimas
- 109. Pirmieji požymiai gali atsirasti po kelių sekundžių ar minučių, bet gali ir po 2 valandų.
- 110. Pirmoji pagalba ištikus anafilaksiniam šokui:
 - 110.1. kvieskite GMP;
 - 110.2. paklauskite ar nukentėjusysis turi reikiamus vaistus, jei turi, padėkite jais pasinaudoti;
 - 110.3. jei žmogus sąmoningas, suteikite jam patogią padėtį, jeigu dūsta – pasodinkite, jei jaučia silpnumą, svaigsta galva – paguldykite ir pakelkite kojas;
 - 110.4. nuraminkite;
 - 110.5. atpažinę šoką teikite pagalbą.

XII. PIRMOJI PAGALBA LŪŽUS KAULAMS

- 111. **Kaulo lūžis** – kaulo vientisumo suardymas.
- 112. Kaip atpažinti:
 - 112.1. lūžio vietoje gali būti patinimas, kraujosruvos;
 - 112.2. galūnės deformacija;
 - 112.3. skausmas, galūnės judrumas neįprastoje vietoje;
 - 112.4. galūnė gali būti sutrumpėjusi ar neįprastai pakreipta, persukta, sulenкта;
 - 112.5. lūžio vietoje jaučiamas ar girdimas traškėjimas;
 - 112.6. sutrikusi pažeistos galūnės funkcija;

- 112.7. dėl kai kurių lūžių (šlaunikaulio, dubens kaulų) gali ištikti šokas.
113. Pirmoji pagalba:
- 113.1. perspėkite nukentėjusįjį, kad nejudintų pažeistos kūno dalies;
- 113.2. prilaikykite sužalotą vietą savo rankomis;
- 113.3. įtvirtinkite pažeistą vietą taip, kad sąnariai aukščiau ir žemiau pažeidimo vietos nejudėtų;
- 113.4. naudokite turimas priemones – standžius, kietus ir siaurus įtvarus (lenteles, surištas medžių šakeles, kartoną, standžiai susuktus laikraščius ir žurnalus);
- 113.5. įtvarą pritvirtinkite prie sužeistos kūno dalies tvarsčiu ar skarele;
- 113.6. pažeistą galūnę pritvirtinkite prie šalia esančios sveikos kūno dalies ar galūnės;
- 113.6. kvieskite GMP, kad nugabentų į gydymo įstaigą;
- 113.7. įtariant šoką, pakelkite sveikąją koją, sužeistosios galūnės nejudinkite.

XII. PIRMOJI PAGALBA Į KŪNĄ ĮSMIGUS AR PATEKUS SVETIMKŪNIUI

114. Pirmoji pagalba esant į kūną įsmigusiems daiktams:
- 114.1. jei iš žaizdos kyšo koks nors svetimkūnis – jokių būdų nebandykite jo traukti, nes gali prasidėti ar sustiprėti vidinis kraujavimas;
- 114.2. jeigu nukentėjusysis sąmoningas leiskite jam būti tokioje padėtyje, kuri jam yra patogiausia;
- 114.3. stenkitės išlaikyti stabilią nukentėjusiojo padėtį;
- 114.4. nukentėjusįjį nuraminkite;
- 114.5. svetimkūnį uždenkite tvarsčiu, aplink dėkite tvarsčių arba švaraus audinio ritinėlius, kurie uždengtų visą svetimkūnį, švelniai nespaudžiant sutvarstykite;
- 114.6. skubiai kvieskite GMP arba organizuokite nukentėjusiojo gabenimą į gydymo įstaigą.
115. Pirmoji pagalba svetimkūniui patekus į akis:
- 115.1. patekus į akį cheminėms medžiagoms, plaukite ją 30–40 minučių šaltu arba drungnu tekančiu vandeniu;
- 115.2. vandeniu išplovus akis, šlapiais tamponais kruopščiai nuvalykite odos vietas, ant kurių pateko nuodingas skystis;
- 115.3. tą patį reikia darykite ir nudegus akis;
- 115.4. patekus dulkėms, taip pat plaukite vandeniu, nukentėjusiajam patarkite dažnai mirksėti, nes mirksint dulkės pasišalina;
- 115.5. į akį patekus svetimkūniui, perspėkite nukentėjusįjį, kad netrintų akies;
- 115.6. dviem pirštais išplėskite akį, svetimkūnį esantį vidiniame apatinio voko paviršiuje pašalinkite švaria drėgna servetėle;
- 115.7. akį nupilkite vandeniu, galvą laikykite taip, kad vanduo nepatektų į sveiką akį;
- 115.8. jeigu giliai akyje įstrigusi drožlė ar kristalas, patys nieko nedarykite (jeigu mėginsite iš akies traukti svetimkūnį, galite nepagydomai pažeisti akies audinius).
116. Pirmoji pagalba svetimkūniui patekus į nosį:
- 116.1. nuraminkite nukentėjusįjį;
- 116.2. liepkite kvėpuoti pro burną;
- 116.3. gabenkite į gydymo įstaigą.
117. Pirmoji pagalba svetimkūniui patekus į ausį:
- 117.1. nuraminkite nukentėjusįjį;
- 117.2. jei ausyje gyvas vabzdys, pilkite į ausį šilto vandens;
- 117.3. uždenkite ausį tvarsčiu ir, kiek įmanoma greičiau, gabenkite į gydymo įstaigą.

XIV. PIRMOJI PAGALBA APSINUODIJUS

118. **Nuodai** – tai medžiaga, kurios tam tikras kiekis, patekęs į organizmą, gali sukelti trumpalaikį ar nuolatinį audinių pažeidimą. Gyvybei grėsmingas apsinuodijimas sudaro apie dešimtadalį visų apsinuodijimų atvejų. O mirštamumas yra mažiau nei 1 procentas. Lietuvoje apie 50 procentų apsinuodijimo atvejų yra susijusių su alkoholio vartojimu.
119. Galima apsinuodyti:

- 119.1. pro burną (nuryjant);
- 119.2. per odą;
- 119.3. įkvepiant;
- 119.4. per akis;
- 119.5. injekciniu būdu (suleidus ar įgėlus).

120. Apsinuodijus reikėtų nedelsiant skambinti Sveikatos apsaugos ministerijos Ekstremalių situacijų sveikatai centro Apsinuodijimų kontrolės ir informacijos biuro telefonu (8 50) 236 20 52 arba (8 50) 8 687 53 378 arba susisiekti su budinčiu specialistu poilsio laiku telefonu (8 5) 261 9888 arba faksu (8 5) 262 1962.

121. Norėdami gauti veiksmingą patarimą, jūs turėtumėte atsakyti į šiuos klausimus:

121.1. kas apsinuodijo – suaugęs žmogus ar vaikas (amžius ir svoris);

121.2. kaip tai atsitiko;

121.3. kiek nukentėjusiųjų;

121.4. kada tai atsitiko;

121.5. kokia medžiaga ir koks kiekis;

121.6. ar yra apsunkinančių aplinkybių.

122. Pirmoji pagalba nuodams patekus pro burną:

122.1. užtikrinti kvėpavimo takų praeinamumą, kvėpavimą ir kraujotaką;

122.2. jei įmanoma, nustatyti, kuo apsinuodyta;

122.3. pasirūpinti, kad nukentėjusysis kuo greičiau patektų į ligoninę;

122.4. jei nukentėjusysis yra sąmoningas, paklauskite ko, kiek ir kada jis gėrė;

122.5. kvieskite GMP;

122.6. jei matomas lūpų nudegimas, kol atvyks GMP, duokite nukentėjusiajam mažais gurkšneliais išgerti stiklinę šalto vandens;

122.7. nebandykite sukelti vėmimo, nebent nukentėjusysis yra sąmoningas, ką tik apsinuodijo ir tai daryti rekomendavo specialistas.

123. Pirmoji pagalba nuodams patekus per odą. Kaip atpažinti:

123.1. gali būti įvairaus pobūdžio skausmas;

123.2. šalia nukentėjusiojo būna cheminių medžiagų ir jų pakuočių;

123.3. iš karto ar truputį vėliau atsiranda paražastos vietos paraudimas, patinimas, pūslių.

124. Pirmoji pagalba:

124.1. patikrinkite, ar aplinka šalia nukentėjusiojo yra saugi teikti pagalbą

124.2. užtikrinkite savo ir nukentėjusiojo saugumą;

124.3. jei nukentėjusiojo drabužiai labai užteršti, prieš plaudami atsargiai juos nuvilkite;

124.4. paražastą vietą plaukite dideliu kiekiu tekančio vandens apie 20 minučių;

124.5. ant nudegimo žaizdų uždėkite sausą švarų tvarstį ir atsargiai sutvarstykite.

124.6. organizuokite nukentėjusiojo gabenimą į gydymo įstaigą;

125. Apsinuodyti galima:

125.1. dujomis;

125.2. aerozoliais;

125.3. smalkėmis;

125.4. amoniako garais;

125.5. anglies dvideginiu;

125.6. sieros vandeniliu;

125.7. pesticidais.

126. Jų įkvėpus gali sutrikti kvėpavimas, sąmonė. Dūmais apsinuodijama gaisro metu, smalkėmis – gyvenamosiose patalpose, garažuose, kur kūrenamos krosnys, pavojingos dujos gali išsiskirti įvykus cheminei reakcijai, pvz.: tuo pačiu metu naudojant skirtingas valymo priemones: baliklį ir dezinfekcijos priemonę.

127. Kaip atpažinti:

127.1. bendras silpnumas;

127.2. galvos skausmas;

127.3. triukšmingas ir pasunkėjęs kvėpavimas;

127.4. odos ir gleivinės spalvos pokyčiai;

127.5. pykinimas, vėmimas;

- 127.6. sąmonės sutrikimas.
- 128. Pirmoji pagalba:
 - 128.1. užtikrinkite pakankamą kvėpavimą;
 - 128.2. kvieskite GMP (gaisto atveju nedelsdami skambinkite tel. 112 ir kvieskite priešgaisrinę gelbėjimo tarnybą bei GMP);
 - 128.3. jei nėra pavojaus Jūsų saugumui, kuo greičiau išveskite nukentėjusį iš apnuodytos patalpos, atsagstykite jo apykaklę, pasirūpinkite, kad patektų daugiau gryno oro;
 - 128.4. jei žmogus apsinuodijo automobilio išmetamosiomis dujomis uždaroje patalpoje, prieš įeidami į patalpą, plačiai atverkite duris, kad nuodingos dujos išsisklaidytų;
 - 128.5. jei radote nesąmoningą žmogų kanalizacijos šulinyje, duobėje, nebandykite leisti žemyn patys, nes galite apsinuodyti ir prarasti sąmonę, skambinkite tel. 112, kvieskite specialiąsias tarnybas;
 - 128.6. jei nukentėjusysis prarado sąmonę, atverkite kvėpavimo takus ir nustatykite, ar kvėpuoja;
 - 128.7. jei nekvėpuoja, įpūskite jam oro ir pasirenkite atlikti krūtinės ląstos paspaudimus;
 - 128.8. jei kvėpuoja, guldykite į stabilią šoninę padėtį.
- 129. Pirmoji pagalba nuodams patekus per akis:
 - 129.1. jei turite užsimaukite apsaugines pirštines;
 - 129.2. padėkite nukentėjusiajam plauti pažeistą akį mažiausiai 20 min. šalto vandens srove, jei nukentėjusysis dėl skausmo negali prasimerkti, švelniai, bet tvirtai pramerkite pažeistos akies vokus (saugokite sveikąją akį);
 - 129.3. uždėkite tvarstį ant pažeistosios akies ir sutvarstykite abi akis.
- 130. **Apsinuodijimas įgėlus ar įkandus.** Įgėlus vabzdžiui, visada reikia stebėti, ar atsiranda alerginės reakcijos, kurios gali progresuoti iki anafilaksinio šoko.
- 131. Kaip atpažinti:
 - 131.1. stiprus, aštrus skausmas įgėlimo vietoje;
 - 131.2. įgeltos vietos paraudimas ir patinimas;
 - 131.3. dusulys;
 - 131.4. veido tinimas;
 - 131.5. dilgėlinis viso kūno bėrimas.
- 132. Pirmoji pagalba:
 - 132.1. jei įkandimo vietoje yra likęs geluonis, atsargiai nubraukite jį nagu ar bukąja peilio geležtės dalimi;
 - 132.2. pakelkite įgeltą galūnę, uždėkite įkandimo vietoje ledo, laikykite 10 min.;
 - 133.3. jei patinimas plinta ar būklė sunkėja, organizuokite gabenimą į gydymo įstaigą.
- 134. Gyvatės įgėlimas. Kaip atpažinti:
 - 134.1. pora taškinių dantų žymių;
 - 134.2. stiprus skausmas, paraudimas ir patinimas;
 - 134.3. pykinimas ir vėmimas;
 - 134.4. sutrikęs regėjimas;
 - 134.5. seilėtekis ir padidėjęs prakaitavimas;
 - 134.6. pasunkėjęs kvėpavimas ar net jo sustojimas.
- 135. Pirmoji pagalba:
 - 135.1. atsargiai paguldykite, nuraminkite, paprašykite nejudėti;
 - 135.2. numaukite nuo įgeltos galūnės žiedus, nusekite laikrodį;
 - 135.3. nuplaukite įkandimo vietą;
 - 135.4. įkastą galūnę standžiai sutvarstykite, tvarstyti pradėkite nuo įgėlimo vietos galvos link;
 - 135.5. sutvarstyta kūno dalį įtvirtinkite;
 - 136.6. kuo greičiau organizuokite gabenimą į gydymo įstaigą.

XV. PIRMOJI PAGALBA DIABETIKUI (HIPERGLIKEMINĖ IR HIPOGLIKEMINĖ KOMA)

137. Hiperglikemija (ketoacidozė) – ūminė būseną, kuri atsiranda dėl insulino trūkumo ir dažnai kartu nustatomo gliukozės pertekliaus cirkuliuojančiame kraujyje. Žmogų troškina, iš burnos

sklinda acetono kvapas, sausėja oda. Pirmoji pagalba – susileisti 0,15 vv/kg paprasto ir trumpai veikiančio insulino.

138. Hipoglikeminė koma atsiranda dėl gliukozės trūkumo organizme, kurio priežastis – netinkamas insulino vartojimas sergant cukriniu diabetu arba nepakankamas maitinimasis. Žmogus jaučia alkį, nesiorientuoja aplinkoje, sutrinka kalba, darosi neramus, gali prarasti sąmonę, oda šlapia. Pirmoji pagalba: sučiulpti ką nors saldaus, išgerti arbatos ar sulčių. Jei žmogus netenka sąmonės, kviesti greitąją pagalbą.

139. Sergantys cukralige žmonės su tavimi privalo nešiotis diabetiko pasą arba specialią apyrankę.

140. Atminkite, kad cukriniu diabetu sergančiam žmogui būdingas iš burnos sklindantis acetono, o ne alkoholio kvapas!

XVI. PIRMOSIOS PAGALBOS TEIKIMO PRIEMONĖS

141. Pirmoji pagalba teikiama pasinaudojant pirmosios pagalbos rinkinio arba turimomis priemonėmis.

142. Mokyklos sporto salėje, mokomosiose dirbtuvėse (technologijų kabinete), gamtos mokslų laboratorijoje, valgykloje, sveikatos kabinete ir budinčiojo patalpose yra pirmosios pagalbos rinkiniai, kurių sudėtis ir apimtis turi atitikti teisės akto reikalavimus.

143. Pirmosios pagalbos rinkinį sudaro:

Medicinos pagalbos ir kitų priemonių pavadinimas	Kiekis	Paskirtis
1. Didelis sterilus tvarstis*, 10 cm x 12 cm	2 vnt.	
2. Karpomas pirmosios pagalbos pleistras*, 10 cm x 6 cm	8 vnt.	
3. Lipnus pleistras*, 2,5 cm x 5 m	1 vnt.	Tvarsčiui pritvirtinti
4. Neaustinės medžiagos servetėlė*, 20 cm x 30 cm	10 vnt.	
5. Palaikomasis trikampio formos tvarstis*	1 vnt.	Pažeistai viršutinei galūnei parišti
6. Palaikomasis tvarstis*, 6 cm x 4 m	3 vnt.	
7. Palaikomasis tvarstis*, 8 cm x 4 m	3 vnt.	
8. Pirmosios pagalbos žirkklės	1 vnt.	
9. Pirmosios pagalbos pleistro juostelės*	20 vnt.	
10. Plastikinis maišelis*, 30 cm x 40 cm	2 vnt.	
11. Sterilus akių tvarstis*	2 vnt.	
12. Sterilus nudegimų tvarstis, 40 cm x 60 cm	1 vnt.	
13. Sterilus nudegimų tvarstis*, 60 cm x 80 cm	1 vnt.	
14. Sterilus žaizdų tvarstis*, 10 cm x 10 cm	6 vnt.	
15. Speciali antklodė*, ne mažesnė kaip 140 cm x 200 cm	1 vnt.	Nukentėjusiajam paguldyti ir (ar) apkloti
16. Tinklinis cilindrinis galūnių tvarstis*, 4 m	1 vnt.	
17. Vidutinio dydžio sterilus tvarstis*, 8 cm x 10 cm	3 vnt.	
18. Vienkartinės medicininės nesterilios pirštinės*	4 vnt.	
19. Pirmosios pagalbos teikimo aprašymas arba Pirmosios pagalbos teikimo atmintinė	1 vnt.	
20. Rinkinio aprašas*	1 vnt.	Tvirtinamas ant dėžutės/spintelės durelių/dangtelio vidinės pusės

144. Papildomai rekomenduojama turėti:

144.1. Ammonii causticum 10% sol. (Amoniako tirpalo);

144.2. žaizdų dezinfekavimo tirpalo (Oktenidino dihidrochlorido arba kito užregistruoto preparato) 50 ml, 250 ml, 450 ml ar 1l) žaizdoms plauti;

144.3. Natrio chlorido 0,9% sterilaus tirpalo (vienkartinių 25 ml ar 200 ml pakuočių) pažeistoms akims arba žaizdoms plauti;

144.4. sterilių aliuminiu padengtų baktericidinių poliesterio tvarsčių žaizdoms, 20 cm x 20 cm;

144.5. vienkartinių dirbtinio kvėpavimo kaukių (vienetų skaičių, atsižvelgdamas į poreikius bei vykdomus technologinius procesus, nustato įmonės vadovas);

145. Vaistai į pirmosios pagalbos rinkinio sudėtį neįeina. Griežtai draudžiama žmogui susižalojus ar ūmiai sutrikus jo sveikatai savo nuožiūra duoti vaistų.

XVII. PSICHOLOGINĖ PAGALBA

146. **Psichologinė pagalba** – tai svarbi pirmosios pagalbos dalis. Emocinis palaikymas ir nuraminimas sukelia saugumo jausmą:

- 146.1. pirmiausiai nusiraminkite patys;
- 146.2. ramiai informuokite nukentėjusį apie tai, kas vyksta;
- 146.3. veikite ramiai, švelniai, logiškai, bet tvirtai;
- 146.4. su nukentėjusiuoju kalbėkite aiškiai ir švelniai, ramiu tonu;
- 146.5. teikdami pagalbą kalbėkite su nukentėjusiuoju;
- 146.6. raminkite nukentėjusį ir suteikę pagalbą;
- 146.7. nepalikite vieno, kol neatvyks GMP.

147. **Psichologinė pagalba telefonu** (ištikus emocinei krizei):

- 147.1. Vaikų linija – **116 111** / www.vaikulinija.lt / kasdien nuo 11.00 iki 21.00 val.;
- 147.2. Jaunimo linija – **8 800 28888** / www.jaunimolinija.lt / visą parą;
- 147.3. Pagalbos moterims linija – **8 800 66366** / I–V nuo 10.00 iki 21.00 val.;
- 147.4. Vilties linija – **116 123** / www.kpsc.lt / visą parą (psichologinė pagalba suaugusiems);
- 147.5. Krizių įveikimo centras – **+370 640 51555** / I–V nuo 16.00 iki 20.00 val., VI nuo 12.00 iki 16.00 val., švenčių dienomis ir VII nedirba (skubi psichologinė pagalba gyvai ir per Skype sudėtingas gyvenimo situacijas išgyvenantiems žmonėms. Pirmoji konsultacija nemokama, iš anksto registruotis nereikia)

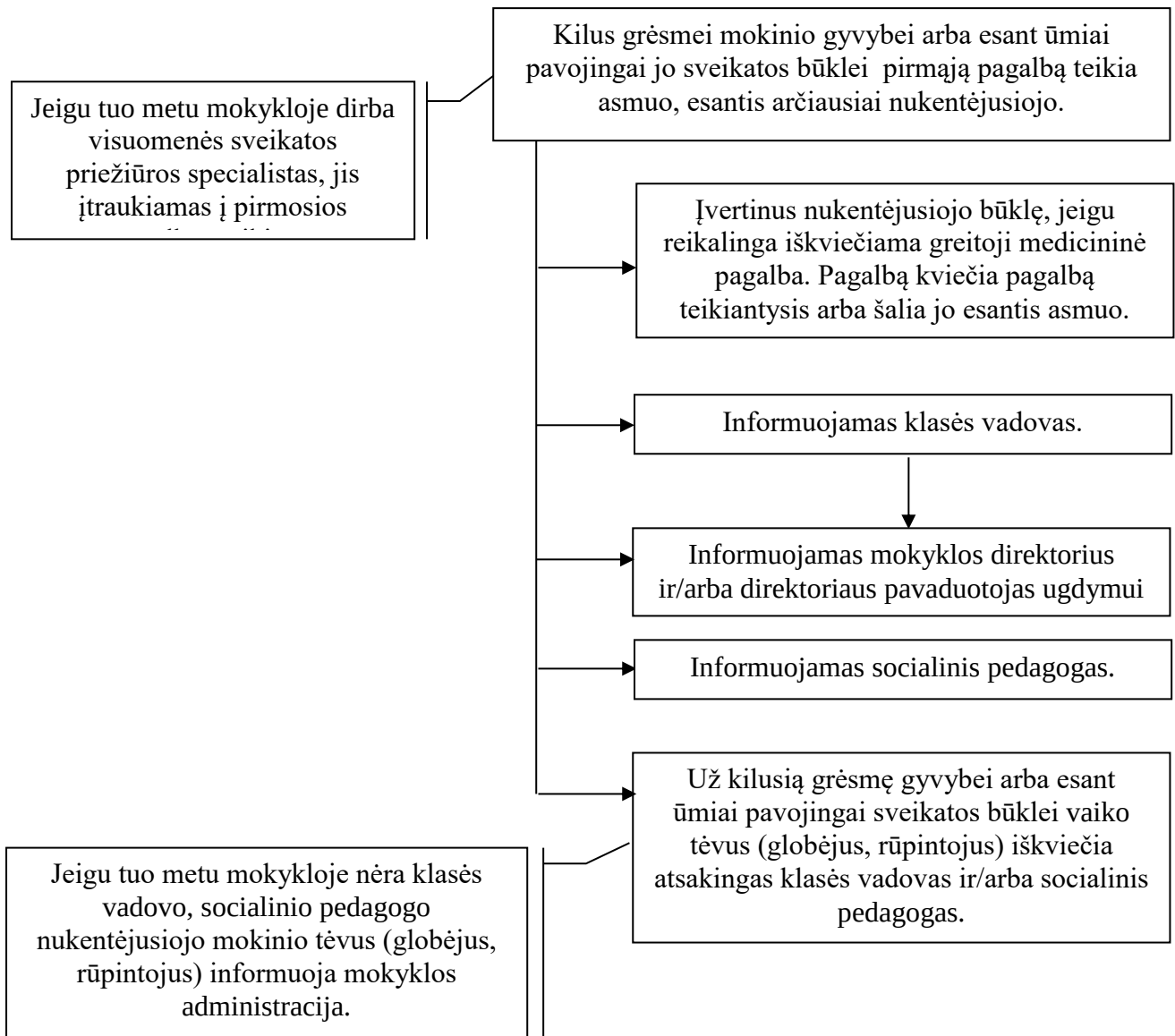
147.6. Dingusių žmonių šeimų paramos centras – **8 800 26161** / I–V nuo 8.00 iki 16.00 val. arba **(8 5) 277 3135** / Visą parą;

147.7. Vaiko raidos centras – **(8 5) 275 7564** / Visą parą;

147.8. „Linija doverija“ – **8 800 772700** / I–V nuo 16.00 iki 20.00 val. (pagalba teikiama rusų kalba, linija skirta paaugliams ir jaunimui.).

148. Mokyklos psichologas/socialinis pedagogas ir kiti mokyklos darbuotojai su Sveikatos specialistu atsakingi už pirmosios psichologinės pagalbos organizavimą Mokykloje.

BENDROJI PIRMOSIOS PAGALBOS TEIKIMO MOKINIUI IR TEISĖTŲ MOKINIO ATSTOVŲ INFORMAVIMO SCHEMA



Jei susirgusiam ar patyrusiam traumą mokiniui iškvietus GMB Teisėti mokinio atstovai nepasiekiami, nukentėjusį ar susirgusį mokinį į gydymo įstaigą lydi už mokinio ugdymą ar priežiūrą tuo metu tiesiogiai atsakingas pedagogas, klasės vadovas (priešmokyklinio ugdymo grupės mokytojas) arba socialinis pedagogas ir kartu su mokiniu būna, kol atvyks mokinio tėvai (globėjai, rūpintojai) – teisėti mokinio atstovai

Klasės vadovas (priešmokyklinio ugdymo grupės mokytojas) palaiko tolimesnį ryšį su nukentėjusio mokinio tėvais (globėjais, rūpintojais) – teisėtais mokinio atstovais