

Profesionālās ievirzes izglītības iestāde „Futbola Skola Sigulda”

Helmaņa iela 1, Peltes, Siguldas pag., Siguldas nov., LV-2150 Izglītības iestādes reģ. Nr. 4371803353
tālr. 26673208 e-pasts: siguldafk@gmail.com

Sigulda,

2020.gada 31.augustā

Pirmās palīdzības instrukcija Futbola Skolas Sigulda audzēkņiem un personālam

Šajā Pirmās palīdzības instrukcijā aprakstīta cilvēku rīcība traumu un nelaimes gadījumos. Instrukcija izstrādāta, ievērojot Latvijas likumos un Ministru kabineta noteikumos Nr.1338 “Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos” noteiktās prasības.

Pirmās palīdzības instrukcija paredzēta kā praktiskais mācību līdzeklis Futbola Skolas Sigulda izglītojamajiem un darbiniekiem, apgūstot zināšanas par Pirmās palīdzības sniegšanas pasākumu pamatnostādņēm saskaroties ar reāliem draudiem. Izstrādāto instrukciju var izmantot Skolas izglītojamie, darbinieki, darba aizsardzības un ugunsdrošības speciālisti, kompetentie speciālisti u.c., kas savā ikdienas darbā saskaras ar Pirmās palīdzības sniegšanas pasākumiem skolās.

Pirmā palīdzība ir paša cietušā vai citas personas prasmīga, mērķtiecīga un nekavējoša rīcība notikuma vietā, lai saglabātu cietušā organisma dzīvības funkcijas un novērstu iespējamās sekas līdz ierodas neatliekamā medicīniskā palīdzība.

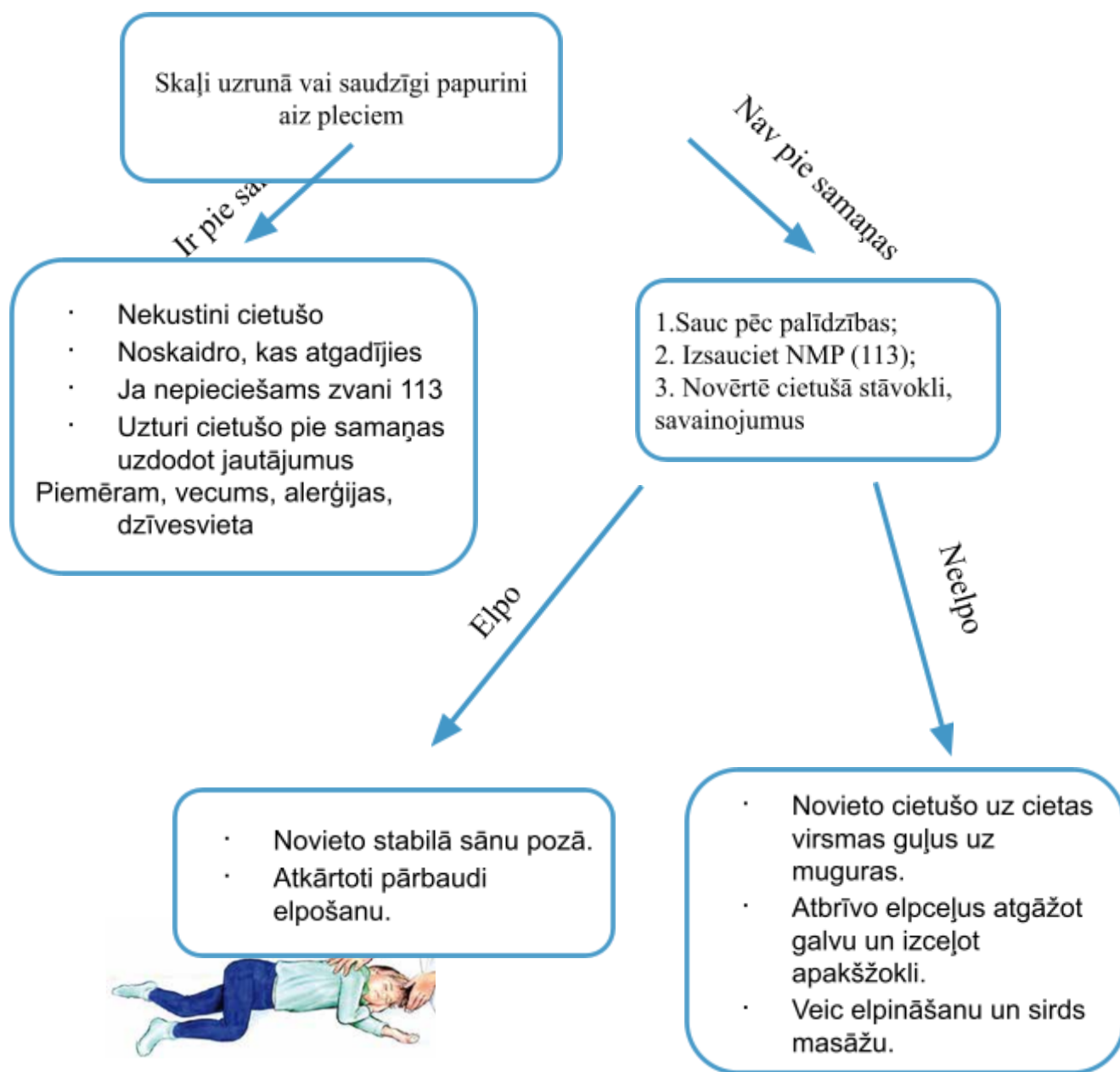
No pareizi sniegtas pirmās palīdzības bieži ir atkarīga cietušā dzīvība. Tāpēc katram darbiniekam ir nepieciešams zināt veicamos pasākumus, to nozīmi un secību, lai prastu rīkoties nelaimes gadījuma vietā. Palīdzības sniegšana pēc nelaimes gadījumā iegūto traumu smaguma (sekām) pirmās palīdzības sniegšanas pasākumus var iedalīt pašpalīdzībā un savstarpējā palīdzībā:

- Pašpalīdzību sniedz sev pats cietušais, ja ir saglabājušās viņa rīcībspējas, un tas ir: kaitīgā faktora iedarbības pārtraukšana; asiņošanas apturēšana; bojāto ķermeņa daļu saudzēšana; saukšana pēc palīdzības.
- Savstarpējo palīdzību cietušajam sniedz cita persona, un tas ir: kaitīgā faktora iedarbības pārtraukšana; darbības cietušā dzīvības uzturēšanai; ātrās medicīniskās palīdzības izsaukšana; cietušā stāvokļa atvieglošana līdz neatliekamās medicīniskās palīdzības ierašanās brīdim.

Saturs

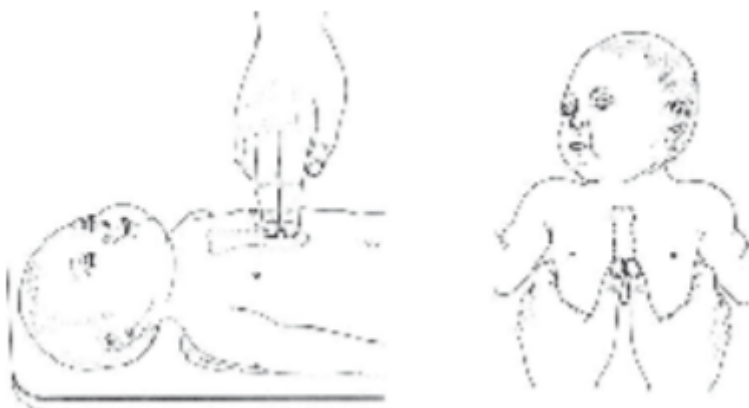
1. Apziņas trūkums.	3
2. Elpošanas un asinsrites pārtraukšana.	4
3. Ārēja asiņošana.	5
4. Augšējo elpceļu svešķermeņi.	6
5. Dažādu ķermeņa zonu ievainojumi.	7
6. Apdegumi, augstas temperatūras iedarbība, siltuma starojums.	8
7. Apsaldējumi un citi zemas temperatūras efekti.	9
8. Saindēšanās.	10

1. Apziņas trūkums.



2. Elpošanas un asinsrites pārtraukšana.

Mākslīgā elpināšana un Sirds masāža



Netiešā sirds masāža:

- izdari 15 masāžas reizes (viena cikla ietvaros);
- masāžas temps 100 – 120 reizes minūtē (bērniem) un 120 – 140 reizes minūtē (zīdaiņiem);
- Masāžas dziļums 1/3 no krūšu kurvja augstuma.

Mākslīgo elpināšanu divas reizes „mute – mutē”:

- Ieteicams lietot elpināmo masku vai starp cietušā uz elpinātāja muti novietot plānu, tīru auduma gabalu;
- Neveic vairāk kā divas elpināšanas reizes (viena cikla ietvaros).

Turpini atdzīvināšanas pasākumus attiecībā 15:2 (15 netiešās sirds masāžas, divas elpināšanas, u.t.t.).

Ja pirmais elpināšanas mēģinājums bijis neveiksmīgs, tad pirms nākošās elpināšanas reizes:

- Pārbaudi, vai bērna galva ir pietiekami atgāzta un apakšžoklis izcelts;
- Paskaties mutē un izņem visus redzamos svešķermeņus (nedrīkst izmantot „aklo” metodi);
- Pārbaudi, vai aizspiests bērna deguns;
- Neveic vairāk kā divas elpināšanas.

3. Ārēja asiņošana.

Pazīmes.

Asinis tek ar straumi vai strūklu, redzams liels asiņu daudzums, apgērbis piesūcies ar asinīm.

Rīcība.

1. Ierobežo savu saskarsmi ar cietušā asinīm izmantojot vienreiz lietojamus cimdus, plastmasas maisiņu, vai citu necaurlaidīgu izstrādājumu.
2. Atbrīvo asiņojošo vietu no apgērba;
3. Ja brūcē atrodas svešķermenis to NEDRIKST izņemt. To izņemot asiņošana var pastiprināties;
4. Uzliec brūcei vai apkārt svešķermenim spiedienu ar pirkstu, plaukstu vai dūri, ja iespējams, izmantojot marles kompresi vai tīru drēbes gabalu līdz NMP ierašanai;
5. Noguldi cietušo guļus ar asiņojošo vietu uz augšu;
6. Pārliecinies, ka asiņošana ir apturēta;
7. Ja asiņošana turpinās, piespied brūci stiprāk, ja iespējams, uzliekot vēl marles salveti vai drēbes gabalu pa virsu esošajam materiālam;
8. Izsauc NMP, zvani [113](#);
9. Pārliecinies, ka cietušā ķermeņa nav atdzisis.

X Aizliegts

- Žņauga (piemēram, siksnas) izmantošana, to neprotot darīt. Tā nepareiza izmantošana var paātrināt asins zudumu;
- Neaizmirsti par paša drošību, nepakļauj sevi inficēšanās riskam;
- Neatstāj pārsēju un cietušo bez uzraudzības, pārsējs var izkustēties un asiņošana atsākties.

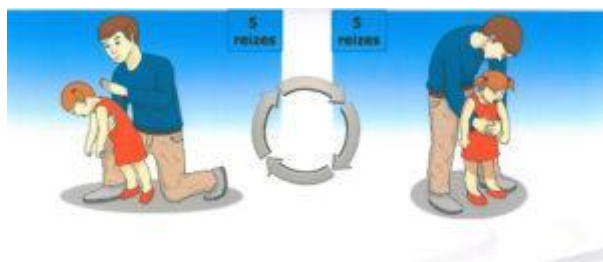
4. Augšējo elpceļu svešķermeņi.

Pazīmes.

Cietušais rīstās, klepo, veic īsas straujas ieelpas tverot pēc gaisa, paliek sarkans vēlāk zils.

Rīcība.

1. noliec cietušā ķermeņa augšdaļu un uzsit 5 reizes starp lāpstiņām;
2. ja tas nepalīdz- palīdzības sniedzējs no mugurpuses aptver cietušo ar rokām; vienu savas rokas dūri novieto cietušajam virs nabas; ar otru savu plaukstu satver šo dūri, un grūdienveidīgi, ar lielu spēku spiež to cietušajam pakrūtē, virzienā slīpi uz augšu. Šādus grūdienus ātri atkārto 6 - 10 reizes.



Kas jādara, lai palīdzētu cilvēkam, kas ir aizrījies:



5. Dažādu ķermeņa zonu ievainojumi.

Brūces

Pazīmes.

Galvenās brūces pazīmes ir spraugas, sāpes un asiņošana.

Rīcība.

Jebkura brūce jāpārklāj ar pārsēju, ja iespējams, sterilu.

Ja traumu pavada ievērojama asiņošana, tā jāpārtrauc ar visiem piemērotiem līdzekļiem. Ar plašiem mīksto audu ievainojumiem, ar kaulu lūzumiem un lielu asinsvadu un nervu stumbru ievainojumiem ir nepieciešams imobilizēt ekstremitāti ar regulāriem vai improvizētiem līdzekļiem. Cietušais pēc iespējas ātrāk jānogādā slimnīcā

Mīksto audu bojājumi, plīsumi

Pazīmes.

Pēkšņu stipru sāpju parādīšanās, pietūkums, traucēta kustība locītavās, asiņošana mīkstajos audos. Sajūtot stiepšanās vietu, parādās sāpes.

Rīcība.

Nodrošina cietušajam atpūtu, stingru bojātā locītavas pārsēju, nodrošinot tā kustīgumu un mazinot asiņošana. Traumatologa apmeklējums

Visos zemāk minētajos gadījumos iesaista neatliekamo palīdzību zvanot 113

Lūzumi

Pazīmes.

Stipras sāpes, deformācija un traucēta ekstremitātes motora funkcija, ekstremitātes saīsināšana, sava veida kaulu gurkstēšana.

Rīcība.

Nodrošināt ievainotās ekstremitātes kaulu fragmentu nekustīgumu (transporta imobilizāciju) ar rokām vai spieķiem, dēļiem utt. Mugurkaula lūzuma gadījumā cietušo transportē uz vairoga. Kad atklāts lūzums, ko papildina bagātīga asiņošana, tiek uzlikts spiediena aseptiskais pārsējs un, pēc norādēm, hemostatiskais žņaugis. Jāpatur prātā, ka zirglietu lietošana ir ierobežota līdz minimālajam iespējamajam periodam.

Galvas trauma

Pazīmes.

Slikta dūša, vemšana, samaņas traucējumi, pulsa palēnināšanās - smadzeņu satricinājuma (sasituma) pazīmes, asiņošana no deguna un ausīm.

Rīcība.

Vieglā gadījumā 48h nelietot medikamentus, izgulēties un novērot savu veselību, pēc nepieciešamības apmeklēt ārstu.

Smagā gadījumā nekavējoties izsaukt Medicīnisko palīdzību 113

Čūsku un citu indīgu kukaiņu kodumi

Pazīmes.

- reibonis, drebuļi;
- slikta dūša, vemšana;
- sausa un rūgta garša mutē;
- ātrs pulss, elpas trūkums;
- miegainība (īpaši smagos gadījumos var būt krampji, samaņas zudums un elpošanas apstāšanās);
- koduma vietā rodas dedzinošas sāpes, ādas apsārtums un pietūkums.

Rīcība.

- izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību pa tālruni 113;
- nomierināt un noguldīt cietušo, lai viņš pēc iespējas mazāk kustinātu sakosto ķermeņa daļu, tādējādi lai inde strauji neizplatītos;
- cietušajam dot pēc iespējas vairāk šķidruma;
- sakosto ķermeņa daļu pacelt augstāk par pārējo ķermeni (piemēram, paceļot roku vai kāju);
- uz koduma vietas uzlikt ko aukstu.

6. Apdegumi, augstas temperatūras iedarbība, siltuma starojums.

Apdegumi

Pazīmes.

I pakāpi raksturo hiperēmija un ādas pietūkums, ko papildina dedzinošas sāpes;

II pakāpe - burbuļu veidošanās, kas piepildīta ar caurspīdīgu dzeltenīgu šķidrumu; IIIa pakāpe - nekrozes izplatīšanās uz epidermu;

IIIb - visu ādas slāņu nekroze;

IV pakāpe - ne tikai ādas, bet arī dziļi esošo audu nekroze.

Rīcība.

- traumatiskā līdzekļa izbeigšana. Lai to izdarītu, ir nepieciešams nomest degošās drēbes, notriekt skrējēju degošās drēbēs, aplej viņu ar ūdeni, pārklāt ar sniegu, degošo drēbju daļu pārklāt ar segu, virsdrēbes;
- skartā apģērba noņemšana (griešana) no skartajām ķermeņa vietām;
- aseptiskas mērces uzlikšana uz sadedzinātajām virsmām (izmantojot pārsēju, individuālu ģērbšanās maisu, tīru dvieli, palagu, kabatlakatu utt.);
- tūlītēja nosūtīšana uz slimnīcu.

Ķīmiskā apdeguma gadījumā.

- sausu vielu nopurini;
- ja apģērbs ir piesārņots ar ķīmisku vielu, tas jānovelk. Nevelc nost cietušajam apģērbu pār galvu!;
- skalo cietušo vietu ar lielu daudzumu vēsu (+15°C līdz + 25°C), tekošu ūdeni 20 minūtes;
- skalo tā, lai ūdens netek uz nebojāto ādu;
- izsauc Neatliekamo medicīnisko palīdzību, zvani [113](#);
- neļauj atdzist cietušajam/ pasargā to no apkārtējās vides iedarbības;
- aprūpē, nomierini cietušo.

Ģibonis no karstuma vai saules dūriena.

Pazīmes.

Upuris izjūt pēkšņu vājumu, galvassāpes, rodas vemšana, elpošana kļūst sekla.

Rīcība.

1. Cietušais jāizved vai jāizved no karstas telpas vai jānovieto ēnā vai vēsā telpā ar svaigu gaisu;

2. Noguldīt tā, lai galva būtu augstāk par ķermeni, atpogātām drēbēm, kas ierobežo elpošanu, uzliek ledu ietītu marlē vai audumā uz galvas vai veic aukstus losjonus, samitrina krūtis ar aukstu ūdeni;

Ja elpošana ir apstājusies vai ir ļoti vāja, un pulss nav jūtams, nepieciešams nekavējoties sākt mākslīgo elpināšanu un sirds masāžu un steidzami izsaukt ārstu.

7. Apsaldējumi un citi zemas temperatūras efekti.

Kad neliels apsaldējums (ādas bālums un apsārtums līdz jutīguma zudumam) pirmās palīdzības sniedzējam:

1. Pēc iespējas ātrāk nogādājiet cietušo siltā telpā, noņemiet sasalušas, slapjās drēbes, apavus, zeķes, cimdus;

! Vienlaikus ar pirmās palīdzības sniegšanas pasākumu īstenošanu izsaukt ātro palīdzību **113** vai glābējus medicīniskās palīdzības sniegšanai;

2. Uz apsarmojušās virsmas uzlieciet siltum izolējošu saiti (marles slānis, biezs vates slānis, atkal marles slānis un uz augšu - eļļas audums vai gumijots audums);
3. Nofiksējiet skartās ekstremitātes ar improvizētu līdzekļu palīdzību (tos uzliekot un pārsienot pār pārsēju);
4. Dodiet upurim karstu tēju, kafiju, karstu ēdienu.

Ar vispārēju dzesēšanu pietiek ar vieglu pakāpi efektīva metode silda upuri termiskajā vannā 24 grādu ūdens temperatūrā, kas pakāpeniski tiek paaugstināta līdz normālai ķermeņa temperatūrai 36,6 grādiem.

X Nav ieteicams noberzt apsaldējušās ķermeņa vietas ar sniegu, alkoholu, uzklāt karstu sildīšanas paliktņi. Neberzējiet taukus, eļļas utt. Nedodiet zāles. Medicīnisko palīdzību var sniegt tikai kvalificēts medicīnas personāls.



8. Saindēšanās.

Saindēšanās ar ķīmiskām vielām

Pazīmes.

- slihta dūša, vemšana, caureja;
- pēkšņas sāpes vēderā;
- siekalošanās, svīšana;
- galvassāpes, reibonis;
- pulsa paātrināšanās vai palēnināšanās;
- uzbudinājums, miegainība, krampji;
- elpošanas traucējumi;
- pazemināta ķermeņa temperatūra.

Rīcība.

1. Izsauc NMP zvanot **113**;
2. Ievāc informāciju no cietušā vai apkārtnes par uzņemto vielu, tās daudzumu, laiku, kad tas uzņemts u.c.;
3. ja cietušais ir bezsamaņā, novieto to stabilā sānu guļā; paņem līdzī uz slimnīcu iedzertās vielas atliekas un tīrā traukā savāc atvēmtās masas (ja tādas ir);
4. Nemēģini izraisīt vemšanu!;
5. Ja cietušais ir bezsamaņā, novērtē elpošanu un pulsu;
6. ja nav elpošanas un pulsa, izdari mākslīgo elpināšanu un sirds masāžu. Pārliecinoties, ka mute ir iztīrīta un tajā nav indīgas vielas. Ja ir šaubas, elpini "no mutes degunā"