

Atceries! Saīsinājums no dok."Pirmā palīdzība"

! Neatliekamās situācijas gadījumā, kas saistās ar nopietniem veselības traucējumiem, **zvani 113!!!** zvani **03** no mājas telefona **vai 112-** centrālajam palīdzības dienestam!

precīzi nosauc **KUR, KAS NOTICIS un CIK cietušo!** nepārtrauc sarunu!

! **ABC** (aero-gaiss, elpceļu atbrīvošana; breathing- elpošana; circulation- asins cirkulācija) shēmas (atdzīvināšanas pasākumu) pamatā ir:

1. pārliecināšanās par savu un apkārtējo drošību
2. pārliecinies, vai cietušais ir pie samaņas
3. sauc palīgā NMP (zvani 113!)
4. ja cietušais zaudējis samaņu:
 - a. novieto cietušo uz muguras uz cieta pamata
 - b. atbrīvo elpceļus, atgāžot galvu un izceļot apakšžokli
 - c. pārbaudi un izvērtē elpošanu, arī pulsu!
 - d. ja IR pulss un elpo, novieto stabilā sānu pozīcijā
5. Ja neelpo un nav pulsa:
 - a. **veic sirds masāžu: nepārtraukti bez pauzēm tempā 100 reizes minūtē!**
 - b. ja veic gan sirds masāžu un vari un gribi veikt arī elpināšanu: atrodi masāžas vietu uz krūškurvja, uzsāc masāžu 30 reizes ar ātrumu 100 reizes minūtē aptuveni 4-5 cm dziļumā! Tad veic 2 ieelpas „no mutes mutē”, bet pēc tam atkal sirds masāžu! **Atceries attiecību 30:2!!!**

! Neaiztiec „svešas” asinis bez aizsarglīdzekļiem (izmanto ne-auduma cimdus vai mitruma-asins necaurlaidīgu materiālu, piemēram, polietilēna maisiņu)!

! Palīdzot citiem, nekaitē sev!

! Asiņošanas gadījumā, kas ir dzīvībai bīstama, nospied brūci ar marles kompresi, tīru drēbes gabalu un uzliec spiedošu pārsēju! Ekstremitāti pacel uz augšu, bet, ja brūce ir ķermenī vai galvā, noguldi cietušo guļus vai pozā ar asiņojošo vietu uz augšu!

! Neizvelc lielus svešķermeņus no brūcēm! Uzliec vaļēju pārsēju, neiespiežot svešķermeni dziļāk! Steidzami izsauc NMP!

! Elektrotraumu gadījumā VIENMĒR atslēdz strāvu, pirms dodies pie cietušā!

! **Heimliha paņēmiens pie aizrīšanās:** 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!

! **pie mugurkaula traumām cietušo nekustini un nepārvieto!**

! Lūzumu gadījumos cietušo nekustini, nepārvieto, bet gan izsauc NMP! Saglabā traumas radīto deformāciju!