VILNIUS SVEIKIAU

PIRMOSIOS PAGALBOS ATMINTINĖ

P-P-P TAISYKLĖ







1. PATIKRINKITE

Įsivertinkite, ar saugu. Patikrinkite sąmonę (paklauskite, pajudinkite) ir kvėpavimą (klausykitės, jauskite, stebėkite).

2. PASKAMBINKITE

Trumpai atsakinėkite į klausimus. Klausykitės nurodymų. Sulaukite atvykstančios pagalbos.

3. PADĖKITE

Nuraminkite ir suteikite būtinąją pagalbą. Nepalikite vieno. Esant poreikiui atlikite pradinį gaivinimą.

PAGALBA 112 BŪTINA KVIESTI:

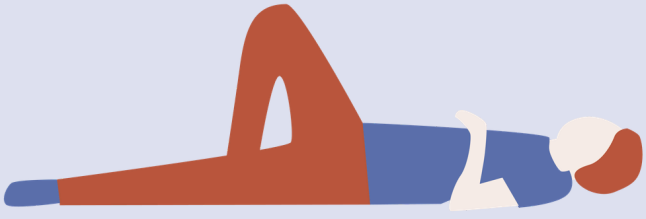


- Įtariant infarktą ar insultą, jaučiant stiprų, neįprastą skausmą.
- Patyrus galvos, kaklo, nugaros traumas.
- Patyrus stiprią alerginę reakciją, vykstant traukuliams, užspringus.
- Nukentėjusysis nesąmoningas arba jo būklė blogėja.
- Nukentėjusysis sunkiai kvėpuoja, dūsta arba nekvėpuoja.

GULINTIS ŽMOGUS

KAIP ŽINOTI, KADA REIKIA GAIVINTI?

- Ar saugu?
- Paklauskite, kas atsitiko?
- Pajudinkite už pečių.
- Įsitikinkite, ar kvėpuoja.
- Jeigu miega, pažadinkite jį.
- Jeigu kvėpavimo nejaučiate, kvieskite pagalbą ir pradėkite gaivinimą.



GAIVINIMAS

1. Jei nukentėjusysis be sąmonės ir nekvėpuoja, skambinkite 112, apnuoginkite krūtinę ir pradėkite gaivinimą.
2. Gaivinimą atlikite ant kieto pagrindo.
3. Vienos rankos delno pagrindą padėkite krūtinės centre, kitą ranką ant jau padėtos. Atlikite 5-6 cm gylio 30 krūtinės ląstos paspaudimų, 100-120 k./min.
4. Atlikę 30 krūtinės ląstos paspaudimų, padarykite 2 įpūtimus. Atlikę 5 ciklus paspaudimų ir įpūtimų santykiu 30:2, patikrinkite, ar nukentėjusysis atsigavo; jei ne - gaivinkite, kol atvyks GMP, nukentėjusysis atsigaus pats arba Jus pakeis kitas gaivintojas.

DEFIBRILIACIJA

Naudodami automatinį išorinį defibriliatorių (AID) elkitės pagal jo garsines instrukcijas.

1. Įjunkite.
2. Priklijuokite elektrodus ant nuogos krūtinės.
3. Paspauskite analizės mygtuką.
4. Vykstant analizei nesilieskite prie paciento.
5. AID praneša, ar bus reikalingas elektros šokas.
6. Tęskite gaivinimą.



Suaugusio žmogaus gaivinimas ir P-P-P taisyklė (VIDEO)

STABILI ŠONINĖ PADĖTIS

- Ištieskite gulinčiojo kojas.
- Vieną gulinčiojo ranką, esančią prie jūsų, ištieskite į šoną horizontaliai, kitą - permeskite per krūtinės ląstą, delnu prie veido.
- Sulenkite tolimesnę nukentėjusiojo koją per kelio sąnarį ir traukite į save versdami jį ant šono.
- Delnas po apatiniu žandikauliu, o sulenktasis kelis - persisvėręs per apatinę, ištiestą, koją.
- Įvertinkite, ar žmogus kvėpuoja.



VILNIUS SVEIKIAU

UŽSPRINGIMAS



DALINIS

Žmogus gali kosėti, yra sąmoningas.
Pagalba: nepalikite vieno, skatinkite kosėti žodžiais, netrankykite tarp menčių.

VISIŠKAS

Kosulys labai silpnas, girdėti švilpesys, žmogus pradeda mėlti, praranda sąmonę.
Pagalba: kvieskite GMP. 5 kartus suduokite į tarpumentę, 5 kartus atlikite Heimlicho stūmį. Kartokite, kol žmogus atsprings. Netekus sąmonės pradėkite gaivinimą.

Užspringimas – pirmoji pagalba vaikams, kūdikiams ir suaugusiems (VIDEO)

NUDEGIMAS

PAGALBA:

1. Įsitikinkite, kad Jums saugu.
2. Kvieskite pagalbą.
3. Nutraukite žalojantį poveikį.
4. Atvėsinkite nudegusią vietą kambario temperatūros vandeniu.
5. Uždenkite nudegusią vietą.
6. Nuimkite papuošalus.

GALIMI PAVOJAI:

- Patalpoje gali būti nuodingų dūmų.
- Negesinkite liepsnos sintetine medžiaga.
- Nenaudokite ledinio vandens.
- Per ilgai nevėsinkite nudegusios vietos.
- Nepradurkite pūslių.
- Neplėškite prikibusių drabužių.
- Nedėkite tvarsčių ant veido.

Vaikų nudegimai: ką daryti? (VIDEO)

MIOKARDO INFARKTAS

Požymiai: spaudimas/deginimas krūtinėje, drebulys, pykinimas, galvos svaigimas, šaltas prakaitas, oro stoka, baimė, skausmas gali plisti į kaklą, rankas, žandikaulį.
Pagalba: gydomas tik ligoninėje, padėkite atsisėsti, nuraminkite, stebėkite sąmonę ir kvėpavimą.

Miokardo infarkto ir insulto atpažinimas (VIDEO)



INSULTAS

Požymiai:
F (Face) – prašykite nusišypsoti.
A (Arm) – ištiesti abi rankas delnais į viršų.
S (Speech) – paprašyti ištarti sakinį.
T (Time) – pažymėti laiką, kada atsirado simptomai.
Pagalba: padėti atsigulti su šiek tiek pakelta galva, veido nutirpimo atveju pasukti galvą į pažeistą pusę, nuraminti, stebėti sąmonę ir kvėpavimą.

KRAUJAVIMAS

IŠORINIS

Iš matomos žaizdos - galima užspausti.
Pagalba: tiesioginis spaudimas spaudžiamuoju tvarsčiu. Jeigu žaizdoje yra svetimkūnis, jį palikite ir įtvirtinkite.



VIDINIS

Nematomas. Kraujuoja į vidines kūno ertmes.
Požymiai: sudirgęs ar vangus, galimas sąmonės netekimas, oda blyški, šaltas prakaitas, skausmas.
Pagalba: kvieskite GMP. Stebėkite sąmonę ir kvėpavimą. Padėkite nukentėjusiam žmogui surasti patogią padėtį.

PIRMOSIOS PAGALBOS HIGIENA

Jeigu įmanoma, nusiplaukite rankas.
Užsidėkite pirštines.
Naudokite apsauginę kaukę.



Kraujavimo stabdymas ir žaizdų tvarstymas (išsamiau)

KRAUJAVIMO STABDYMO BŪDAI

SILPNO

1. Žaizda nuplaunama ir nusausinama.
2. Ant žaizdos dedama sterili servetėlė, aprišama bintu.
3. Pakeliama galūnė.
4. Galūnė kiek įmanoma labiau sulenkiama per sąnarį.
5. Patikrinama, ar nesutriko kraujotaka.

STIPRAUS

1. Ant žaizdos dedamas spaudžiamasis tvarstis arba sterili servetėlė.
2. 2–3 kartus aprišama bintu.
3. Dedamas kitas bintas arba standžiai susuktas audinio ritinėlis, stipriai aprišama bintu.
4. Užspaudžiama ir laikoma bent 3 min.

TURNIKETAS

- Turniketas juosiamas 5–8 cm virš žaizdos, bet ne ant sąnario.
- Apjuosus turniketą, suktuką užveržti taip, kad sustotų kraujavimas.
- Sutvirtinti.
- **Pažymėti laiką.**
- Nepavykus sustabdyti vienu turniketu, antrą juosti aukščiau pirmojo.
- Pažymėti laiką.

SVARBU

Patikrinti, ar tarp turniketo ir galūnės nėra nereikalingų daiktų.

Draudžiama atlaisvinti arba nuimti turniketą. Tai gali daryti tik medicinos darbuotojas.

Stebėti gyvybinius požymius.



KAULŲ IŠNIRIMAI IR LŪŽIAI

POŽYMIAI:

Pažeista deformuota galūnė, pakitęs judėjimas.
Skausminga nenatūrali padėtis.
Patinimas, mėlynės. Matomi kaulo fragmentai. Sutrikus kraujotaka.



PAGALBA:

Sužalota galūnė paliekama toje pačioje padėtyje.
Imobilizuojama kietu įtvaru.
Šaldyti. Galūnės pakėlimas.
Negalima įtvaro dėti ant žaizdos.
Prieš ir po įtvaro uždėjimo vertinama kraujotaka.

IMOBILIZAVIMO PRINCIPAI

- Galūnę palikite tokioje padėtyje, kokioje radote.
- Imobilizuokite lūžusią galūnę per **du artimiausius sąnarius**.
- Stuburo traumų atveju – **nejudinkite**.



GALŪNĖMS IMOBILIZUOTI NAUDOJAMI ĮTVARAI

- **Minkštieji** (rankšluostis, pagalvėlė, trikampė skarelė).
- **Kietieji** (sulankstyti laikraščiai, žurnalai, lenta, skėtis ir kt.).
- **Anatominiai** (pvz.,sužalota vieta prie sveikos).

ALERGIJA

ANAFILAKSIJA

POŽYMIAI:

1. Padažnėjęs pulsas.
2. Dusulys.
3. Bėrimas.
4. Virškinamojo trakto veiklos sutrikimas.
5. Nerimas.
6. Tinimas.

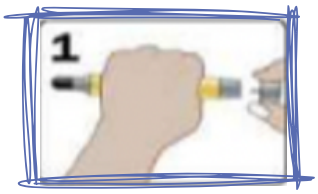


PAGALBA:

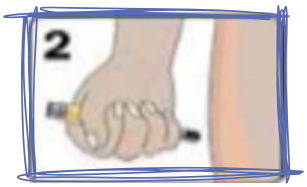
1. Kvieskite greitąją pagalbą.
2. Jeigu įmanoma pašalinkite alergeną.
3. Esant galimybei suleiskite prieš alerginius vaistus.
4. Paguldykite į stabilią šoninę padėtį.
5. Netekus sąmonės ir nustojus kvėpuoti pradėkite pradinį gaivinimą.



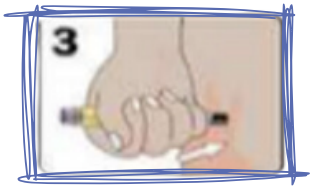
ADRENALINO AUTOINJEKTORIAUS NAUDOJIMO SCHEMA



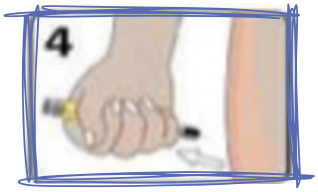
1. Apimkite delnu injektorių ir nuimkite pilką apsauginį kamštelį.



2. Juodą injektoriaus galą nukreipkite į šlaunį (su ar be drabužių).



3. Stipriai įsmeikite nukreiptą injektoriaus galą į šlaunį, kol išgirsite spragtelėjimą ir palaikykite 10 s.



4. Ištraukite injektorių galą, nelieskite adatos. 10 s pamasažuokite injekcijos vietą.

DAUGIAU INFORMACIJOS RASITE: WWW.VILNIUSSVEIKIAU.LT