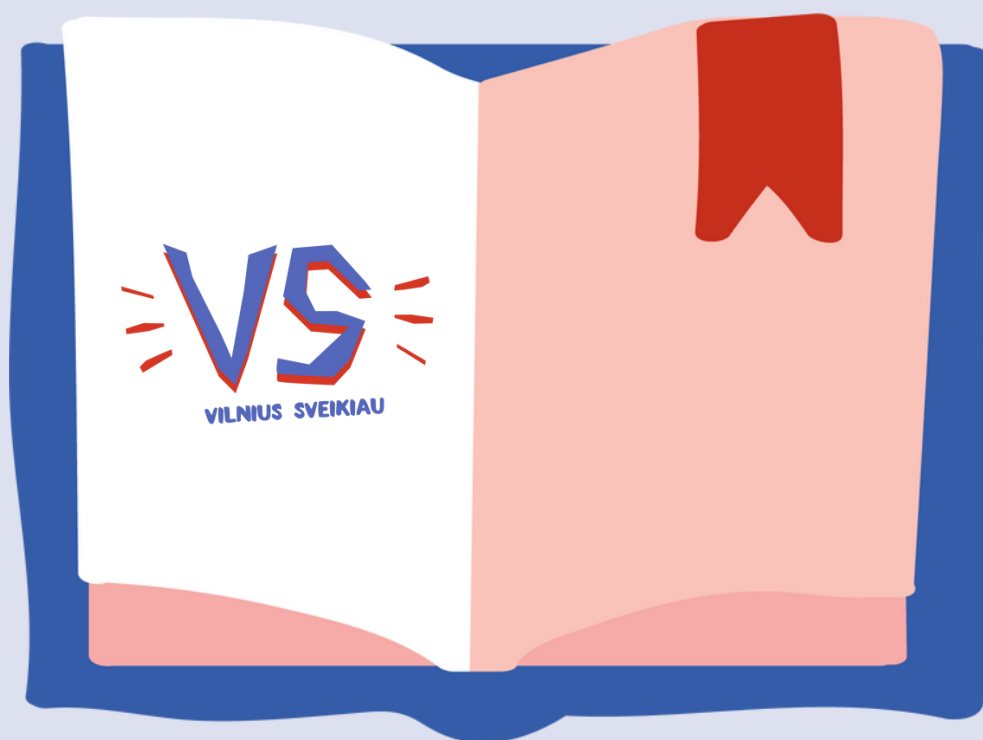


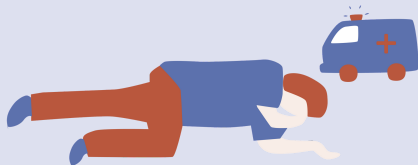
# PIRMOSIOS PAGALBOS ATMINTINĖ



[WWW.VILNIUSSVEIKIAU.LT](http://WWW.VILNIUSSVEIKIAU.LT)

2022 M. VILNIUS

# P-P-P TAISYKLĖ



## 1. PATIKRINK

Įsivertink, ar saugu.  
Patikrink sąmonę ir  
kvėpavimą.



## 2. PASKAMBINK

Trumpai atsakinėk į  
klausimus.  
Klauskis nurodymų.  
Sulauk atvykstančios  
pagalbos.



## 3. PADĖK

Nuramink ir suteik  
būtinąją pagalbą.  
Nepalik vieno.  
Esant poreikiui atlik  
pradinį gaivinimą.

## PAGALBĄ 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 VAIKAS

KAIP ŽINOTI, KADA REIKIA GAIVINTI?

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



# GAIVINIMAS



1. Jei nukentėjusysis be sąmonės ir nekvėpuoja, kuo skubiau skambinkite **112**, apnuoginkite krūtinę ir pradėkite gaivinti.
2. Gaivinimas atliekamas ant kieto pagrindo.
3. Vienos rankos delno pagrindą padėkite ant krūtinės centro, 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 arba nukentėjusysis atsigaus pats.

## DEFIBRILIACIJA

Naudodami defibriliatorių (AID) elkitės pagal garsines instrukcijas.

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

## DEFIBRILIATORIAUS ŽEMĖLAPIS



## STABILO 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 ją ant šono.
- Delnas po apatiniu žandikauliu, o sulenktasis kelis - persisvėręs per apatinę, ištiestą, koją.
- Įvertinkite, ar žmogus kvėpuoja.



# UŽSPRINGIMAS



Žmogus gali kosėti, yra sąmoningas.

**Pagalba:** nepalikite vieno, skatinkite kosėti, netrankykite į tarpumentę



Kosulys labai silpnas, girdėti švilpesys, žmogus pradeda mėlti, praranda sąmonę.

**Pagalba: kvieskite GMP.** 5 kartus suduokite į tarpumentę, 5 kartus atlikite Heimlich'o stūmį. Kartokite, kol žmogus atsprings. Netekus sąmonės pradėkite gaivinimą.

# KRAUJAVIMAS



Iš matomos žaizdos – galima užspausti.

**Pagalba:** tiesioginis spaudimas spaudžiamuoju tvarsčiu. Jeigu žaizdoje svetimkūnis, jį palikite ir įtvirtinkite.



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 STABDYMO BŪDAI

## SILPNO



## STIPRAUS

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

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

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. Negalima įtvaro dėti ant žaizdos. Prieš ir po įtvėrimo vertinama kraujotaka.

## GALŪNĖMS IMOBILIZUOTI NAUDOJAMI ĮTVARAI:

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

## PERKAITIMAS

- Galvos svaigimas.
- Drebulys.
- Vangumas.
- Padažnėjusi širdies veikla.
- Sausa raudona oda.

## SUŠALIMAS

- Apatiškumas.
- Temstanti sąmonė.
- Šalta išblyškusi oda.
- Sutrinka širdies veikla.
- Paviršinis kvėpavimas.



## PAGALBA

Patraukite į saugią vietą.  
Daug skysčių.  
Su kompresais vėsinkite/šildykite  
stambiąsias kraujagysles.  
Esant dideliam vangumui ar  
neatsitatančiam sąmonei nedelsiant  
kvieskite greitąją pagalbą.

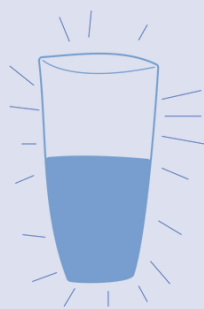
## APSINUODIJUS

### IŠGĖRUS, SUVALGIUS

- Nedideliais gurkšniais galima išgerti stiklinę vandens.
- Paguldykite į stabilią šoninę padėtį.

### PATEKUS ANT ODOS

- Pagalbos metu mūvėkite pirštines.
- Patraukite į saugią vietą.
- Nuplaukite pažeistą vietą.
- Nuimkite papuošalus, suterštus drabužius.



### PATEKUS Į AKIS

- Švelniai pramerkite akies voką.
- Pažeista akį plaukite tekančiu šaltu vandeniu 15 - 20 min.

### ĮKVĖPUS

- Gali sutrikti sąmonė.
- Išvėdinti patalpą.
- Nukentėjusių išvesti į gryną orą.