



BĒRNU UN JAUNIEŠU CENTRS „DAUGMALE”

Reģ. Nr. 90000014052, Jēkabpils iela 19a, Rīga, LV-1003
tālrunis 67229951, fakss 67211159, e-pasts: bjcdaugmale@riga.lv

01.09.2015.

Nr. BJCD-15-2-ins

INSTRUKCIJA PAR DARBA KĀRTĪBU PIRMĀS PALĪDZĪBAS SNIEGŠANĀ NELAIMES GADĪJUMOS

Izdoti saskaņā ar Ministru kabineta noteikumiem Nr.277
„Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo profilaktiskā veselības aprūpe un pirmās palīdzības pieejamība
izglītības iestādēs,,

Rīgā 2010.gada 23.martā (prot. Nr.15 24.§)

2015.

Noteikumi nosaka kartību, kādā nodrošināma izglītojamo veselības aprūpe un pirmās palīdzības sniegšana Rīgas BJC

„Daugmale,, kā arī smagu traumu gadījumos, ja cietušā veselībai un dzīvībai draud briesmas līdz brīdim, kad ierodas NP.

Pirmo palīdzību sniedz veselības punktā sertificēta ārstniecības persona – medicīnas māsa, iestādes dežurants, izglītojamo treneris vai skolotājs. Iestādes veselības punkts atbilst sanitāri higiēniskām prasībām, ir nodrošināts ar nepieciešamo aprīkojumu pirmajai palīdzībai, kā arī iespēju izsaukt neatliekamās medicīniskās palīdzības brigādi. Gadījumos, ja ārstniecības persona uz vietas neatrodas, pirmo palīdzību sniedz grupas treneris, pedagogs, dežurants vai cits pieaugušais, kurš atrodas notikuma vietā. Pirmās palīdzības sniegšanas procesā koordināciju un palīdzības sniegšanu Rīgas BJC „Daugmale,, gadījumos uzņemas kāds no darbiniekiem, kurš atrodas vistuvāk cietušajam un ir apmācīts pirmās palīdzības sniegšanā.

Visi iestādē notikušie traumu un nelaimes gadījumi tiek atzīmēti attiecīgā žurnālā un par notikušo tiek sastādīts akts, kurš tiek reģistrēts. Ar akta kopiju 24 stundu laikā jāiepazīstina cietušā vecāki, iepriekš tos informējot telefoniski, tūlīt pēc traumas vai nelaimes gadījuma notikšanas. Akts jāparaksta personai, kura redzējusi nelaimes gadījumu un diviem lieciniekiem, ja tādi ir bijuši.

Par notikušo nelaimes gadījumu nekavējoties jāinformē iestādes administrācija.

I.Instrukcija treneriem, pedagogiem, citiem darbiniekiem, kā rīkoties izglītojamā nelaimes gadījumā.

1.1 Sniegt pirmo nepieciešamo palīdzību (sniedz grupas pedagogs, treneris, vai cits pieaugušais, kas atrodas notikuma vietā). Pirmās palīdzības aptiecināšana atrodas pie dežuranta vai medpunktā. Vieta apzīmēta ar uzlīmi -- baltu krustu uz zaļa fona.

1.2 Sazināties ar iestādes medicīnas māsu – var zvanīt pa telefonu- medicīnas māsa **Jēkabpils ielā 19A** – Jeļena Stupīte tel. 22122300 vai sporta ārste Dace Augstkalne tel. 20337647. **Aglonas ielā 39** medicīnas māsa Astrīda Anšmite tel.26804255, **RSC „Kengarags,, Maskavas ielā 273** stadions Everita Kalks tel. 26135871, nepieciešamības gadījumā izsaukt NP – **zvanot 113 (savienos ar neatliekamo palīdzību) vai 112 (savienos ar glābēju dienestu) vai 03 no stacionārā tālruņa (savienos ar neatliekamo palīdzību)**

Gadījumos, ja ārstniecības persona uz vietas neatrodas, pirmās palīdzības sniegšanu un koordināciju pārņem kāds no darbiniekiem, kurš atrodas vistuvāk cietušajam, grupas skolotājs vai treneris.

1.3 Sazināties ar izglītojamā vecākiem vai aizbildņiem.

1.4 Jāsastāda nelaimes gadījumu akts 2 eksemplāros.

1.5 24 stundu laikā ar vienu eksemplāru jāiepazīstina vecāki.

1.6 Aktā jānorāda:

- datums;
- traumas, nelaimes gadījuma notikšanas laiks, īss apraksts;
- cietušā vārds, uzvārds, dzimšanas dati, mājas adrese;
- iestādes medicīnas māsas vai dežuranta, trenera, skolotāja sniegtā palīdzība.

Akts jāparaksta personai, kura redzējusi nelaimes gadījumu un diviem lieciniekiem, ja tādi ir bijuši.

1.7 Ja nepieciešams izsaukt NP, uz slimnīcu cietušo pavada uzticama persona – vecāki, ja tie ieradušies. Ja vecāki nav ieradušies, tad grupas skolotājs, treneris vai medmāsa, bet vecākiem bērns jāsaģaida slimnīcā.

II.Vispārējas prasības asiņošanas gadījumā.

2.1 Ja traumas vai slimības gadījumā bojāti asinsvadi, rodas asiņošana.

2.2 Ja cilvēks zaudējis daudz asiņu, iestājas akūta mazasinība, kas ļoti bīstama dzīvībai. Tās laikā cietušais sūdzas par galvas reiboņiem, vājumu, aizdusu, slāpēm, “ tumšs gar acīm”, “ ausīs zvana “, cietušais ir bāls, klāts aukstiem sviedriem, āda kļūst auksta.

2.3 Asins zaudēšanas ātrums un intensitāte ir atkarīga no asinsvadu lieluma un bojājuma veida, asiņošana no lielās artērijas var izsaukt nāvi dažās minūtēs. Palīdzības efektivitāti nosaka pirmās palīdzības sniedzēja zināšanas un prakse, kā arī paša cietušā prasme pašpalīdzības sniegšanā. Pirmās palīdzības veiksmīgumu nosaka ātrums, kādā to sniedz, tādēļ tas jā dara personai, kas atrodas cietušajam vistuvāk.

2.4 Ja traumas vai slimības gadījumā bojāti asinsvadi, rodas asiņošana.

2.5 Asins zaudēšanas ātrums un intensitāte ir atkarīga no asinsvadu lieluma un bojājuma veida, asiņošana no lielās artērijas var izsaukt nāvi dažās minūtēs. Palīdzības efektivitāti nosaka pirmās palīdzības sniedzēja zināšanas un prakse, kā arī paša cietušā prasme pašpalīdzības sniegšanā. Pirmās palīdzības veiksmīgumu nosaka ātrums, kādā to sniedz, tādēļ tas jā dara personai, kas atrodas cietušajam vistuvāk.

Asiņošanu iedala ārējā un iekšējā. Iekšēja asiņošana rodas tad, kad bojāti iekšējie orgāni. Iekšējās asiņošanas gadījumos asinis sakrājas vēdera, krūšu dobumos.

Atkarībā no asinsvadu bojājuma veida izšķir:

- Arteriālo asiņošanu, kas ir visbīstamākā, asinis ir spilgti sarkanā krāsā, nāk no brūces pulsējoši.
- Venozā asiņošana ir lēnāka, asinis tumši sarkanā krāsā.
- Kapilārā asiņošana ir neliela, asinis sūcas no visas brūces virsmas un nopil.
- Jaukta asiņošana, ja vienlaicīgi asiņo artērijas un vēnas, novēro pie dziļām un vairākām brūcēm.

2.6 Palīdzības sniedzēja darbība.

Lai cietušajam būtu mazāks asiņu zudums, asiņošana jāaptur pēc iespējas ātrāk, notikuma vietā. Palīdzība jāsniedz ātri, uzmanīgi un apzinīgi, lai pēc iespējas veiklāk, vienkāršāk un efektīvāk apturētu asiņošanu un nesagādātu cietušajam ciešanas. **Palīdzības sniedzējam pirms palīdzības sniegšanas ir jāuzvelk gumijas cimdi.**

III.Darbības, kas jāveic, sagatavojot cietušo asins apturēšanai

3.1 Pilnīgi vai daļēji novilkt drēbes un apavus. Lai izvairītos no cietušā papildus traumēšanas un iespējamiem sarežģījumiem nepieciešams:

- drēbes novilkt no veselās puses;
- stipras asiņošanas gadījumā pārgriezt un atritinot atbrīvot brūci;
- aukstā laikā atbrīvot tikai ievainoto ķermeņa daļu;
- liela vai pēdas traumas gadījumā, apavus apgriezt aizmugurē vai pa vertikālo šuvi novilkt, vispirms atbrīvojot papēdi;
- noņemt netīrumus apkārt brūcei, neņemiet ārā no brūces svešķermeņus, netīrumus, nemazgājiet brūci.

IV.Asiņošanas apturēšana ar spiedošu pārsēju.

4.1 Cietušo novieto guļus.

4.2 Asiņojošo ķermeņa locekli pacelt uz augšu. Ja aizdomas par kaulu lūzumu (stipras sāpes, deformācija), asiņojošo roku vai kāju uz augšu necelt, nekustināt.

4.3 Brūcei piespiest ar pirkstiem cieši klāt vistīrāko pieejamo materiālu. Ja nav pieejama pārsienamā individuālā pakete, var izmantot tīru kabatas lakatiņu, auduma gabalu, saliekot to spilventiņā, tur 5 minūtes, pēc tam to nofiksē ar marles saiti vai lakatiņu. Pārlicinies vai asiņošana neturpinās. Ja turpinās, uzliec virsū vēl vienu kārtu. Kā spiedošu pārsēju var izmantot marles saites rullīti. Pārsējs nav jānoņem arī tad, ja tas ir izmircis. Izsaukt NP, cietušo apsegt un turpināt sekot cietušā stāvoklim, sekot arī tam, lai cietušā ķermeņa daļa nebūtu pārāk cieši nospiesta (skatt. attēlu).

V. Asiņošanas apturēšana no deguna.

5.1 Nosēdināt cietušo tā, lai viņa galva būtu nedaudz noliekta uz priekšu.

5.2 Saspiest degunu ar pirkstiem uz 2 – 3 minūtēm.

5.3 Uz virsdegunes un pakauša uzlikt aukstu kompresi.

5.4 Neatļauj cietušam elpot caur degunu un to nošņaukt.

5.5 Cietušajam jāliek izsplaut asinis, kas nonākušas mutē, jo nonākušas kuņģī, tās var izsaukt vemšanu.

VI. Asiņošana no auss.

To var izraisīt trauma, pārduršana ar svešķermeni, vidusauss iekaisums.

6.1. Uzlieciet uz auss tīru pārsēju, nebakstiet, netīriet auss kanālu.

6. 2. Izsauciet NP.

VII. Iekšēja asiņošana.

Iekšējo asiņošanu praktiski nav iespējams apturēt bez medicīniskā personāla līdzdalības. Ja ir aizdomas par iekšēju asiņošanu, tad:

7.1 Nekavējoties izsaukt NP.

7.2 Cietušajam jānodrošina miers, jāapsedz.

7.3 Pie iespējamās asiņošanas vietas (vēders, galva, krūtis) pielikt aukstumu – polietilēna maisiņu ar ledu, aukstu ūdeni vai sniegu un nedot dzert.

7.4 Ja cietušais vemj asinis, uzlikt aukstumu uz vēdera, nedot dzert.

7.5 Sekojiet, lai cietušais neaizrijas, galvu pagrieziet uz sāniem.

VIII. Pirmās palīdzības sniegšana cietušajiem no elektriskās strāvas.

Elektrotraumas gadījumā, cietušais atbrīvojams no strāvas iedarbības un tam sniedzama medicīniskā palīdzība.

8.1 Nekavējoties izslēgt elektroiekārtu no kuras cietušais guvis elektro triecienu ar tuvāko slēdzi, svirslēdzi.

8.2 Cietušais jānogulda zemē, uz cietas virsmas, tālāk no ūdens un jānodrošina tam pilnīgs miers.

8.3 Tālāk rīkojies pēc rīcības shēmas – cietušais guļ un nekustas.

8.4 Nekavējoties izsaukt NP.

IX. Pirmā palīdzība kaulu lūzuma gadījumā.

Kaulu lūzumu gadījumā, cietušajam rodas spēcīgas sāpes, sevišķi kustinot traumēto locekli. Izšķir slēgtos lūzumus, kad nav bojāti audi un āda, un vaļējos lūzumus, kad lūzušie kauli bojājusi apkārtesošos audus un ādu.

9.1 Ja lūzums ir vaļējs, jāaptur asiņošana. Ja no brūces rēgojas kauls, ap to izveido polsteri un, kaulu neskarot, pārsien.

9.2 Savainoto vietu atbrīvo no visa, kas varētu spiest – kurpes zeķes, neradot cietušajam papildus sāpes. Bikšu staru un piedurkni labāk nogriezt, nevis vilkt pāri savainotajai vietai.

9.3 Nodrošināt traumētā locekļa nekustīgumu – nofiksē un padara nekustīgu vismaz vienu locītavu virs un vienu zem lūzuma vietas. To darot, jāaglabā lūzuma deformācija.

Mugurkaula lūzuma gadījumā, cietušais ļoti uzmanīgi jānovieto uz horizontālas virsmas guļus uz muguras, ja tas nesagādā cietušajam vēl lielākas sāpes. Pretējā gadījumā cietušo nevajag pārvietot, jo tas var izsaukt muguras smadzeņu bojājumus. Nekavējoties izsauk NP, apsedz cietušo un seko cietušā veselības stāvoklim.

X. Aizrīšanās – svešķermeņa nonākšana elpceļos.

10.1 Novērtē stāvokli.

10.2 Nepieciešamības gadījumā izsauk NP

10.3 Liec klepot, tā vieglos gadījumos atbrīvojoties no svešķermeņa.

10.4 Ja bērns ir pie samaņas, jāveic Helmliha paņēmieni.(5 grūdieni uz augšu un iekšu zem ribām un 5 sitieni starp lāpstiņām) Skatt.attēlu.

10.5 Smagos gadījumos, ja cietušais bezsamaņā, rīkojaties pēc situācijas, cietušais guļ un nekustas.

10.6 Pēc aizrīšanās, ja svešķermenis dabūts ārā, cietušo novieto stabilā sanu guļā uz labajiem sāniem (skatt. attēlu)

10.7 Turpini novērot cietušo.

XI. Galvas trauma.

11.1 Novērtē situāciju, nepieciešamības gadījumā izsauk NP.

11.2 Pieliec sasistajai vietai aukstumu.(aukstumu likt caur drāniņu) Ja asiņošana, apturi to ar spiedošu pārsēju.

11.3 Cietušo nogulda ar piepaceltu galvu augstāk par ķermeni un pagrieztu uz vieniem sāniem.

11.4 Ja pēc traumas no cietušā deguna vai auss ir asiņaini, dzidri izdalījumi, tas var norādīt uz smagu galvaskausa traumā. Noguldi cietušo uz tā sāna, no kura ir izdalījumi, lai tie iztecētu. Necenties tos apturēt.

11.5 Saglabā mieru un cietušo nomierini.

11.6 Ja cietušais bezsamaņā, rīkojies pēc situācijas, cietušais guļ un nekustas.

XII. Sāpes vēderā

- 12.1 Noskaidrojiet ,vai bērnam nav caureja, vemšana, vai ilgstoši izgājis vēders, vai bērns ir paēdis.
- 12.2 Nedodiet bērnam ēst un dzert.
- 12.3 Palīdzī bērnam ieņemt visērtāko pozu.
- 12.4 Nedod nekādus medikamentus.
- 12.4 Zvani NP.

XIII. Krampji, epilepsijas lēkme.

- 13.1 Pasargā no iespējamām traumām.
- 13.2 Nefiksē slimo.
- 13.3 Nemēģini atvērt sakostos zobus.
- 13.4 Galvu, ja iespējams pagriez uz sāniem, tīrīt muti.
- 13.5 Sauc NP.
- 13.6 Ja ir kādas paša jau zināmas zāles, tad iedod tās.
- 13.7 Seko elpošanai un sirdsdarbībai.

XIV. Paaugstināta ķermeņa temperatūra.

- 14.1 Ja bērnam ir auksts, tad sagērb, ja karsts, tad atgērb.
- 14.2 Uz pieres var likt vēsus apliekamos (piem. aukstā ūdenī samērcētu kabatas lakatiņu).
- 14.3 Dodiet bērnam ik pa laikam padzerties.
- 14.3 Ziņo vecākiem.
- 14.5 Temp. pazeminošus līdzekļus lieto tikai tad, kad ķermeņa temp. paaugstinās augstāk par 38C.

XV. Saindēšanās.

- 15.1 Pārtrauc kaitīgās vielas iedarbību – atņem pudeli, saglabā, noskaidro, ko bērns lietojis.
- 15.2 Ja uz pamācības norādīts kā rīkoties saindēšanās gadījumā ar šo vielu, tad izpildi tos.
- 15.3 Ja indīgā viela norīta, tad var dot izskalot muti ar tīru ūdeni, to izspļaujot.
- 15.4 Neizraisiet vemšanu, ja bērns saindējies ar kodīgu vielu, skābēm, sārmiem.
- 15.5 Izsauciet NP.
- 15.6 Sekojiet bērna vispārējam stāvoklim, elpošanai, sirdsdarbībai.

XVI. Šoks

Šoks – dzīvībai bīstams stāvoklis, kam raksturīga strauja asinsspiediena pazemināšanās līdz kritiskai robežai. Katrs nelaimes gadījums var izraisīt cietušajam šoku, tāpēc vispirms jānovērš šoka radītais iemesls.

16.1 Nomierini cietušo.

16.2 Noguldi cietušo uz līdzenas virsmas ar kājām, kuras paceltas augstāk par sirds līmeni, ja tam nav mugurkaula, galvaskausa vai kāju lūzuma traumas.

16.3 Cietušā galvu pagriez uz sāniem, nodrošini svaiga gaisa pieplūdi.

16.4 Cietušo apsedz.

16.5 Ja cietušam slāpst, samitrina viņa lūpas ar ūdeni.

16.7 Izsauc NP.

16.8 Seko cietušā stāvoklim – elpošanai un sirdsdarbībai.

16.9 Vajadzības gadījumā rīkojies pēc shēmas cietušais guļ un nekustas.

XVII. Kukaiņu kodumi un dzēlieni.

17.1 Dzēluma vietā var uzlikt ledus kompresi.

17.2 Ja kukainis iekodis mutē, tad maziem malkiem dot dzert aukstu ūdeni vai sūkāt ledus gabaliņu.

17.3 Nepieciešamības gadījumā, ja tūska pieaug, izsaukt NP.

17.4 Novēro cietušo.

XVIII. Acu traumas, svešķermenis acī, iekļuvusi ķīmiska viela.

18.1 Acs jāskalo ar aukstu ūdeni 20 min. tā, lai cietusī acs būtu zemāk un skalojamais ūdens, kas iztek no tās nevarētu izkļūt veselajā acī.

18.2 Pārsējs jāliek uz abām acīm, kaut arī cietusi viena acs.

IX. Apdegumi.

19.1 Nodzēs degošo apģērbu.

19.2 Apdegušo vietu 10. minūtes dzesē zem auksta, tekoša ūdens. Pie lieliem apdegumiem apšļaksti ar aukstu ūdeni.

19.3 Neplēs nost no ķermeņa piedegušos apģērba gabalus.

19.4 Novieto cietušo siltā vietā, neļaujot atdzist organismam pārāk strauji. Izsauc NP.

19.5 Brūces var pārsiet ar tīru pārsēju.

19.6 Seko cietušā stāvoklim – elpošanai un sirdsdarbībai.

19.7 Vajadzības gadījumā rīkojies pēc shēmas – cietušais guļ un nekustas.

XX. Pārkaršana, saules dūriens.

20.1 Novieto cietušo vēsākā vietā ar paceltu galvgali vai pussēdus.

20.2 Atgērb cietušo.

- 20.3 Uzliec vēsus apliekamos.
- 20.4 Dod dzert aukstus dzērienus.
- 20.5 Vajadzības gadījumā izsauc NP.
- 20.6 Seko cietušā stāvoklim – elpošanai un sirdsdarbībai.
- 20.7 Vajadzības gadījumā rīkojies pēc shēmas – cietušais guļ un nekustas.

XXI. Apsaldējumi.

- 21.1 Nogādā cietušo aizvējā vai siltākā vietā.
- 21.2 Atgērb cieši pieguļošās drēbes, apavus.
- 21.3 Ietin apsaldētās daļas sausā apgērbā.
- 21.4 Nemasē, nesildi apsaldētās vietas.
- 21.5 Nosalušo locekli var pacelt uz augšu.
- 21.6 Dod siltus dzērienus.
- 21.7 Sasildi cietušo pakāpeniski.
- 21.8 Zvani NP vai lūdz vecākiem cietušo nogādāt pie ārsta.

XXII. Elpas trūkums.

- 22.1 Nodrošini cietušam mieru un svaigu gaisu.
- 22.2 Ļauj izvēlēties visērtāko pozu.
- 22.3 Dod viņa paša jau zināmas zāles (piem. bronhiālās astmas slimniekiem tādām jābūt).
- 22.3 Izsauc NP.

XXIII. Ģibonis – pēkšņs, īslaicīgs samaņas zudums, kas rodas ilgi stāvot telpā, kurā nav gaisa, karstā saulē. To var radīt bailes, uztraukums, sāpes, nepatīkams skats, slikta smaka.

- 23.1 Novieto cietušo guļus. Kājas pacelt augstāk par sirds līmeni.
- 23.2 Galvu pagriez uz sāniem.
- 23.4 Atbrīvo elpošanas ceļus no spiedoša apgērba.
- 23.5 Atver logu, nodrošini svaiga gaisa plūsmu.
- 23.6 Uz pieres uzliec vēsu kompresi.
- 23.7 Pie deguna, neskarot ādu var pielikt ožamā spirtā samērcētu vates tamponu.
- 23.8 Izsauciet NP, ja bērns ilgstoši neatgūst samaņu.
- 23.9 Informē vecākus par notikušo.

XXIV. Psihisks uzbudinājums.

- 24.2 Apķer bērnu un cieši piespied sev klāt.
- 24.3 Runā ar bērnu mierīgā tonī, mēģini nomierināt bērnu.
- 24.4 Novērs bērna uzmanību uz citiem priekšmetiem vai cilvēkiem.
- 24.5 Piedāvā veidu, kā izlikt savas dusmas – plēšot papīru, mīcot spilvenu.
- 24.6. Var iedot iedzert siltu cukurūdeni, lai bērns vieglāk nomierinātos.

XXV. Pielikums Nr.1.- Cietušais guļ un nekustas.

Direktors

E.Šāblis

Kalks 26135871

SASKAŅOTS

Rīgas BJC,, Daugmale,,

Pedagoģiskās padomes

20 ____ . ____ lēmums Nr. ____

