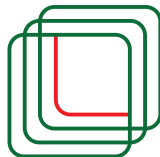


PIRMOJI PAGALBA – TAI PAPRASTA MINI VADOVAS

PASUKITE SVEIKATOS LINK 2.0



FUNDACJA
EDUKACJA
ZDROWIE
BEZPIECZENSTWO



PIRMOJI PAGALBA – TAI PAPRASTA MINI VADOVAS

Pirmosios pagalbos instrukcijoje pateikiama veiksmų seka, susijusi su pradiniu gaivinimu (gaivinimu), automatinio išorinio defibriliatoriaus (AID) naudojimu, nukentėjusiojo paguldymu į stabilią šoninę padėtį ir veiksmais užspringus (uždusus).

Visa informacija, susijusi su gaivinimu ir AID naudojimu, atitinka galiojančias Europos gaivinimo tarybos gaires.

PRADINIS GAIVINIMAS (CPR)



PASTEBĖJOTE ANT ŽEMĖS GULINTĮ VYRĄ

Apsidairykite aplinkui ir įvertinkite, ar saugu.

Patikrinkite, ar nėra tokių grėsmių kaip: gaisras, užterštumas, elektros smūgis, savo šeiminingą saugantys šunys sargai ir kt.

Jei padedate per eismo įvykį:

- pastatykite savo automobilį taip, kad niekas į Jus neatsitrenktų, ir įjunkite avarinį signalą,
- apsivilkite šviesą atspindinčią liemenę,
- pastatykite avarinio sustojimo ženklą (trikampį),
- pasiimkite iš savo automobilio gesintuvą, pirmosios pagalbos rinkinį ir apsaugines pirštines.

Užtikrinkite savo ir nukentėjusiojo saugumą.

TIKRINU SAUGUMĄ

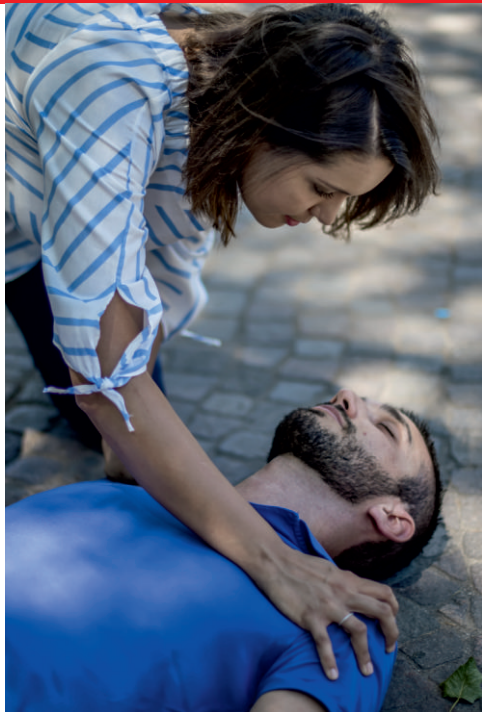
PRADINIS GAIVINIMAS (CPR)

Atsargiai papurtykite už pečių ir garsiai paklauskite:

- „Kas nutiko?“,
- „Ar Jūs mane girdite?“,
- „Prašau, atmerkite akis!“.

Atsargiai purtydami už pečių patikrinkite, ar nukentėjusysis reagavo: ar jis kalba, atmerkia akis, ar jo veide matyti skausmo, nuostabos, išgąsčio grimasa, ar jis verkia...

Įsitikinkite, ar jis reaguoja, ar reakcijos nėra, t. y. jis yra sąmoningas ar nesąmoningas.



ĮVERTINU SĄMONĘ

PRADINIS GAIVINIMAS (CPR)



Paskambinkite patys arba paskirkite žmogų iš liudininkų ir paprašykite iškviesti greitąją pagalbą bei atnešti AID.

Geriausia tai padaryti pagal toliau pateiktą pavyzdį:

„Pone, prašau iškviesti greitąją pagalbą, telefono numeris 112. Prašau pasakykite, kad:“

- **(KUR):** Sieradzy geležinkelio stotyje, prie 1-osios kasos.
- **(KAS NUTIKO):** guli vyras, kuris yra nesąmoningas.
- **(KĄ MES DAROME):** Dabar patikrinsiu, ar jis kvėpuoja. Jei nekvėpuoja, pradėsiu širdies masažą ir atsiųsiu ką nors defibriliatoriui“.

DĖMESIO:

1. Skambučio metu atsakykite į visus dispečerio klausimus.
2. Nenutraukite skambučio pirmas (dispečeris gali Jums padėti).

KVIEČIU GREITĄJĄ PAGALBĄ

PRADINIS GAIVINIMAS (CPR)

Laukdami sujungimo su greitąja pagalba patikrinkite, ar nukentėjusiojo burnoje nėra svetimkūnių.

Išimkite juos, bet nedarykite to „aklai“, kad neįstumtumėte jų giliau. Juos pašalinti galite tik tada, kai jie matomi iš pirmo žvilgsnio.

Tada atverkite kvėpavimo takus: uždėkite vieną ranką ant nukentėjusiojo kaktos, kitos rankos pirštais pakelkite jo apatinį žandikaulį. Atloškite nukentėjusiojo galvą atgal, kol pajusite pasipriešinimą.

DĖMESIO:

Ši technika taikoma tik traumų nepadaryusiems asmenims.



ATVERIU KVĖPAVIMO TAKUS

PRADINIS GAIVINIMAS (CPR)



Laikydami kvėpavimo takus atvertus, priartinkite savo skruostą prie nukentėjusiojo burnos:

- pajuskite savo skruostu iškvepiamą orą,
- klausykitės kvėpavimo garsų,
- stebėkite krūtinės ląstos judesius,
- skirkite tam 10 sekundžių.

Jei pajutote 2–3 įkvėpimus:

Įvertinimas: Nukentėjusysis kvėpuoja normaliai.

Jei pastebėjote, kad kvėpavimas yra silpnas, sunkus, panašus į „žuvies oro gaudymą“, girdimas kurnėjimas, prasideda traukuliai arba nesate tikri, ar nukentėjusysis kvėpuoja normaliai:

Įvertinimas: Normalaus kvėpavimo nėra.

Perduokite informaciją apie kvėpavimą greitosios pagalbos dispečeriui.

ĮVERTINU KVĖPAVIMĄ

PRADINIS GAIVINIMAS (CPR)



ĮVERTINU KVĖPAVIMĄ

PRADINIS GAIVINIMAS (CPR)



NUKENTĖJUSYSIS NESĄMONINGAS, NEKVĖPUOJA

- Atloškite nukentėjusiojo drabužius nuo krūtinės ląstos,
- uždėkite vienos rankos delno pagrindą ant jo krūtinės ląstos vidurio,
- uždėkite antrą ranką ant pirmosios rankos nugarėlės,
- sukryžiuokite pirštus ir šiek tiek pakelkite juos į viršų,
- spauskite ištiestomis rankomis,
- spauskite tolygiai, 100–120/min. tempu,
- paspaudimo gylis 5–6 cm (suaugusiems),
- neatitraukite rankų nuo krūtinės ląstos.

VEIKITE CIKLAIS:

30 
paspaudimų

30 KRŪTINĖS LĄSTOS PASPAUDIMŲ

PRADINIS GAIVINIMAS (CPR)

- Atverkite kvėpavimo takus,
- būtinai naudokite apsauginę kaukę-plėvelę (muštuką) dirbtiniam kvėpavimui,
- užspauskite nukentėjusiojo nosį ant kaktos esančios rankos nykščiu ir rodomuoju pirštu,
- atlikite du gelbėjimo įpūtimus:
 - normaliai įkvėpkite (ne giliai),
 - užčiaupti sužeisto žmogaus nosį ir pūskite orą apie 1 sekundę kol krūtinės ląsta pakils,
 - leiskite orui išeiti iš nukentėjusiojo burnos, o tada atlikite antrąjį įpūtimą.

**JEI NETURITE APSAUGINĖS KAUKĖS,
ATLIČKITE TIK KRŪTINĖS LĄSTOS
PASPAUDIMUS (tiek, kiek galite)**



2

įpūtimai



2 GELBĖJIMO ĮPŪTIMUS

PRADINIS GAIVINIMAS (CPR)



**JĮ LENGVA NAUDOTI.
JEI JIS YRA, BŪTINAI JUO
PASINAUDOKITE!**

- Laikykitės saugumo reikalavimų,
- įjunkite defibriliatorių, išgirsite balso komandas,
- vykdykite jas, jos ves Jus žingsnis po žingsnio,
- išimkite pakuotę su elektrodais iš įrenginio, suplėšykite ją ir išimkite elektrodus,
- atidarykite nuo pagrindo pirmąjį elektrodą ir priklijuokite viršutinėje apnuogintos krūtinės ląstos dalyje (viršutinė krūtinės ląstos dalis – tai sritis į dešinę nuo krūtinkaulio, žemiau dešiniojo raktikaulio),
- priklijavę pirmąjį elektrodą, atidarykite nuo pagrindo antrąjį elektrodą ir priklijuokite jį žemiau nukentėjusiojo kairiosios pažasties,
- laukite kitų AED komandų.

AUTOMATINIS IŠORINIS DEFIBRILIATORIUS (AID)

PRADINIS GAIVINIMAS (CPR)



ELEKTRODŲ KLIJAVIMAS

PRADINIS GAIVINIMAS (CPR)



- Atsitraukite nuo nukentėjusiojo ir jo nelieskite, kad nesutrikdytumėte širdies ritmo analizės,
- jei nukentėjusiojo būklė reikalauja naudoti AID, išgirsite:
„Rekomenduojama defibriliacija“.
Patys taip pat atsitraukite,
- padarykite rankų gestą liudininkų kryptimi ir garsiai pasakykite: **„Prašau atsitraukti“**,
- išgirsite dar pranešimą: **„Vyksta įkrovimas, atsitraukite nuo nukentėjusiojo“**,
- kai AID bus paruoštas defibriliacijai, išgirsite: **„Paspauskite mirksintį mygtuką, kad atliktumėte iškrovą“**,
- prieš paspausdami mygtuką, atsitraukite nuo nukentėjusiojo ir garsiai pasakykite liudininkams: **„Prašau atsitraukti, bus iškrova“**,

ŠIRDIES RITMO ANALIZĖ

PRADINIS GAIVINIMAS (CPR)

- iš naujo įvertinkite savo ir liudininkų saugumą.

PASPAUSKITE MIRKSINTĮ MYGTUKĄ



- Po defibriliacijos išgirsite:
„Atlikite pradinį gaivinimą, pradėkite krūtinės ląstos paspaudimus ir gelbėjimo įpūtimus“.
Veikite 30 paspaudimų ir 2 gelbėjimo įpūtimų ciklai (jei neturite apsauginės kaukės, atlikite tik krūtinės ląstos paspaudimus tiek, kiek galite),
• po dviejų minučių išgirsite kitas AID balso komandas.



DEFIBRILIACIJA

STABILO ŠONINĖ PADĖTIS



NUKENTĖJUSYSIS NESĄMONINGAS, BET KVĖPUOJA

DĖMESIO:

Ši technika taikoma tik traumų
nepatyrusiems asmenims.

Atsiklaupkite šalia sužeisto žmogaus:

- įsitikinkite, kad jo kojos ir rankos ištiestos palei kūno ašį,
- nuimkite nuo nukentėjusiojo akinius ir patikrinkite, ar jis neturi kietų, aštrių daiktų (padėkite juos už nukentėjusiojo galvos),
- nukentėjusiojo ranką (iš jūsų pusės) pakelkite ir sulenkite per alkūnę taip, kad delnas būtų nukreiptas į viršų (padėtis „Ave Cezaris“).

1 ŽINGSNIS

STABILI ŠONINĖ PADĖTIS

- Prispauskite nukentėjusiojo kitos rankos nugarėlę prie jo skruosto.
- Visą laiką laikykite nukentėjusiojo ranką prie jo skruosto.



2 ŽINGSNIS

STABILO ŠONINĖ PADĖTIS



- Savo kita ranka paimkite tolimąją nukentėjusiojo koją virš kelio ir patraukite ją į viršų taip, kad pėda liktų ant paviršiaus ir būtų pritraukta kuo arčiau sėdmens,
- nuolat laikydami ranką po skruostu, patraukite už sulenktos kojos taip, kad nukentėjusysis apsiverstų ant šono jūsų link.



3 ŽINGSNIS

STABILI ŠONINĖ PADĖTIS



- Stabilizuokite nukentėjusįjį, viršutinę koją nustatydami taip, kad kelio ir klubo sąnariai būtų sulenkti stačiu kampų,
- įsitikinkite, kad nukentėjusiojo kvėpavimo takai yra laisvi ir praeinami,
- reguliariai, kas minutę, tikrinkite nukentėjusiojo būklę – ar jis toliau kvėpuoja,
- po 30 minučių (jei įmanoma) perverskite nukentėjusįjį ant kito šono.

DĖMESIO:

- **Nenaudokite stabilios šoninės padėties, jei įtariamios traumos (ypač stuburo).**
- **Nėščios moterys turėtų būti guldomos tik ant kairiojo šono.**

4 ŽINGSNIS

UŽSPRINGIMAS (UŽDUSIMAS)



Apie užspringimą galima kalbėti esant daliniam arba visiškam kvėpavimo takų persidengimui svetimkūniu, t. y. esant daliniam arba visiškam kvėpavimo takų nepraeinamumui.

Vienas iš tipiškų užspringusio žmogaus refleksų yra kosulys. Tai natūralus organizmo refleksas, bandymas atsikratyti svetimkūnio, kuris blokuoja kvėpavimo takus.

Todėl pradžioje pabandykite paraginti žmogų pasilenkti į priekį ir kosėti.

Jei tai nepadeda...

1 ŽINGSNIS

UŽSPRINGIMAS (UŽDUSIMAS)

Toliau atliekami 5 smūgiai tarp mentikaulių:

- atsistokite šalia nukentėjusiojo,
- prakiškite vieną ranką po nukentėjusiojo krūtinės ląsta ir pasilenkite jį į priekį,
- kita ranka atlikite 5 stiprius smūgius į sritį tarp mentikaulių,
- po kiekvieno smūgio patikrinkite, ar svetimkūnis išėjo į išorę.



UŽSPRINGIMAS (UŽDUSIMAS)



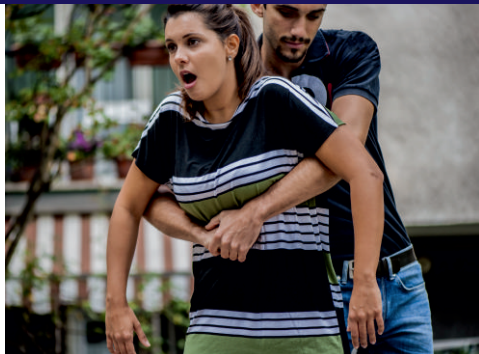
Jei ir ši priemonė nedavė norimo rezultato ir svertimkūnis nebuvo pašalintas, atlikite 5 paspaudimus po duobutės sritimi (Heimlich'o būdas):

- atsistokite už nukentėjusiojo ir apimkite jį po pažastimis,
- suspauskite vieną ranką į kumštį ir padėkite jį epigastriumo srityje (virš pilvo), kitą delną uždėkite ant pirmojo, pasilenkite nukentėjusįjį į priekį ir staigiai spauskite rankomis kryptimi į save ir į viršų, srityje tarp bambos ir šonkaulių susijungimo vietos.

UŽSPRINGIMAS (UŽDUSIMAS)

Jei veiksmai neveiksmingi, o nukentėjusiojo būklė nepasikeitė, grįžkite prie 5 smūgių tarp mentikaulių.

- Keiskite paspaudimus pilve ir smūgius tarp mentikaulių tol, kol svetimkūnis bus pašalintas arba nukentėjusysis praras sąmonę,
- praradus sąmonę ir nesant normalaus kvėpavimo, iškvieskite greitąją pagalbą, patikrinkite, ar nukentėjusiojo burnoje nėra svetimkūnio, o tada pradėkite pradinį gaivinimą,
- tęskite šiuos veiksmus iki sąmonės atgavimo arba gyvybės požymių atsiradimo,
- jei nukentėjusysis yra nesąmoningas, bet pradeda kvėpuoti normaliai, perveskite jį į stabilią šoninę padėtį ir sistemingai kontroliuokite gyvybinius rodiklius.



4 ŽINGSNIS

ĮSIMINKITE

- Prieš teikdami pagalbą, pagalvokite, nuo ko pradėti,
- neartėkite prie nukentėjusiojo, kol neįsitikinsite, kad saugu, kad nėra grėsmės Jums, nukentėjusiam ar įvykį stebintiems asmenims,
- pradėdami gelbėjimo veiksmus, naudokite pirštines, o atlikdami gelbėjimo įpūtimus – apsauginę kaukę dirbtiniam kvėpavimui,
- jei gaivinimo metu yra AID, būtinai juo pasinaudokite,
- nepalikite nukentėjusiojo vieno.

EW EUROWAG

PAGRINDINIS PARTNERIS

GARBĖS GLOBĖJAS



Krajowa Rada
BEZPIECZEŃSTWA
RUCHU DROGOWEGO

Knyga išleista vykdant kampaniją,
skirtą profesionalių vairuotojų sveikatai palaikyti.

Nemokamas egzempliorius