PIRMOSIOS PAGALBOS TEIKIMAS

Asmenims su judėjimo negalia ir jų šeimoms

Saugūs ir aiškūs veiksmai šeimoje iki atvykstant profesionaliai pagalbai

Parengta pagal Lietuvos Raudonojo Kryžiaus organizacijos rekomendacijas

Lietuvos Spina Bifida ir Hidrocefalija asociacija

SUSTOK. PAGALVOK. VEIK.

Pirmasis pirmosios pagalbos teikėjo principas

• Pirmiausia įvertinkite, ar aplinka saugi jums ir nukentėjusiajam.

• Pagalbą teikite tik saugioje aplinkoje; esant pavojui – kvieskite specialiąsias tarnybas.

• Skubios pagalbos numeris – 112.

• Šeimoje iš anksto susitarkite, kas gali iškviesti pagalbą ir kas padeda žmogui su judėjimo negalia.



Esant pavojui ar abejonėms – 112.

SKAMBUTIS 112

Kokią informaciją perduoti dispečeriui?

- Aiškiai pasakykite, kas atsitiko.
- Tiksliai nurodykite vietą: adresą arba išskirtinius orientyrus.
- Pasakykite nukentėjusiųjų skaičių, lytį ir amžių.
- Apibūdinkite būklės sunkumą ir esančius pavojus.
- Neužbaikite pokalbio pirmi – vykdykite dispečerio nurodymus ir pasitikite GMP.



Esant pavojui ar abejonėms – 112.

GRIŪVIMŲ PREVENCIJA

Saugūs namai – mažesnė traumų rizika

• Pašalinkite nereikalingus daiktus nuo grindų.

• Sutvarkykite laidus ir pritvirtinkite kilimėlius.

• Judėjimo priemonės turi būti lengvai pasiekiamos ir neužstatytos.

• Šeima turi žinoti saugiausią kelią iki vonios, virtuvės, išėjimo ir pagalbos priemonių.



Judėjimo negalia nekeičia pagrindinės taisyklės: pirmiausia įvertinkite saugumą.

JEIGU ŽMOGUS NUGRIUVO

Neskubėkite jo kelti

- Išlikite ramūs ir nuraminkite nukritusį žmogų.
- Kalbinkite ir skatinkite lėtai, giliai kvėpuoti.
- Paklauskite, ar ir kur skauda; apžiūrėkite, ar nėra sužalojimų.
- Nekelkite iš karto – pirmiausia įvertinkite būklę ir kritimo priežastį.
- Jei kyla abejonių ar būklė blogėja – kvieskite 112.



Nereikalingas perkėlimas gali pabloginti traumą – pirmiausia įvertinkite būklę.

ĮTARIAMAS LŪŽIS AR GALVOS TRAUMA

Svarbiausia – nepadaryti daugiau žalos

• Įtariant kaulo lūžį, žmogaus nejudinkite, jei gyvybei negresia pavojus.

• Nebandykite atstatyti lūžusio kaulo; stebėkite būklę ir prilaikykite sužeistą galūnę.

• Galvos traumos atveju galima dėti šaldantį kompresą, suvyniotą į audinį.

• Jei žmogus tampa mieguistas ar vemia – kvieskite 112.

• Praradus sąmonę – skubiai kvieskite 112, atverkite kvėpavimo takus ir vertinkite kvėpavimą.



Nereikalingas perkėlimas gali pabloginti traumą – pirmiausia įvertinkite būklę.

ŽAIZDOS IR KRAUJAVIMAS

Pirmoji pagalba kraujuojant

- Teikdami pagalbą dėvėkite apsaugines pirštines.
- Žaizdą, jei ji nešvari, plaukite švariu tekančiu vandeniu.
- Uždenkite žaizdą steriliu tvarsčiu ir jį pritvirtinkite.
- Patikrinkite, ar tvarstis ne per stipriai suveržtas.
- Jei kraujavimo nepavyksta sustabdyti paprastu tvarsčiu – naudokite spaudžiamąjį tvarstį.



Gyvybei pavojingas kraujavimas – neatidėliokite 112.

SMARKUS KRAUJAVIMAS

Spaudžiamasis tvarstis

- Užsidėkite pirštines.
- Sterilų tvarstį uždėkite tiesiai ant žaizdos ir stipriai spauskite.
- Uždėkite spaudžiamąjį tvarstį; jei reikia, ant jau esančio tvarsčio dėkite dar vieną.
- Stebėkite būklę, raminkite žmogų ir kvieskite 112.
- Jei žmogus naudojasi vežimėliu ar kita priemone, saugiai stabilizuokite jo padėtį ir venkite nereikalingo perkėlimo.



Gyvybei pavojingas kraujavimas – neatidėliokite 112.

TURNIKETAS

Kai spaudžiamuoju tvarsčiu kraujavimo sustabdyti nepavyksta

• Turniketas naudojamas esant stipriam, gyvybei pavojingam kraujavimui, kai kitos priemonės nepakankamos.

• Dedamas virš žaizdos, bet ne ant sąnario; tarp turniketo ir galūnės neturi būti nereikalingų daiktų.

• Uždėjus užfiksuokite turniketą ir užrašykite uždėjimo laiką.

• Turniketo neatlaisvinkite ir nenuimkite – tai gali daryti tik medikai.

• Jei kyla abejonių, prioritetas – 112 ir dispečerio nurodymai.



Turniketo neatlaisvinti ir nenuimti iki medikų pagalbos.

KRAUJAVIMAS IŠ NOSIES

Paprasta veiksmų seka

• Atsisėsti ir pasilenkti į priekį – galva ir stuburas vienoje linijoje.

• Užspausti nosies šnerves ir laikyti 15 minučių.

• Kvėpuoti per burną.

• Galima uždėti šaltą kompresą ant sprando ar kaktos ties nosimi.

• Jei po 30 minučių kraujavimas nesustoja – kviesti 112.



Jei kraujavimas nesustoja per 30 min. – 112.

NUDEGIMAI IR NUPLIKYMAI

Pirmiausia – sustabdyti nudegimo poveikį

• Kuo greičiau patraukite žmogų nuo nudegimo šaltinio, jei tai saugu.

• Nudegusią vietą vėsinkite 10–20 min. kambario temperatūros vandeniu.

• Nuimkite papuošalus, laikrodžius ir kitus veržiančius daiktus.

• Netepti tepalais ar aliejumi.

• Neplėšti prie žaizdos prilipusių drabužių ir nepradurti pūslelių; esant didesniam ar gilesniam nudegimui – 112.



Esant abejonei, ypač kai nukentėjęs vaikas – 112.

NUŠALIMAI

Šildyti atsargiai – ne trinti

- Perkelkite nukentėjusįjį į šiltą patalpą.
- Atlaisvinkite nušalusią kūno dalį ir nuimkite veržiančius daiktus.
- Pažeistas vietas šildykite delnais ar skraiste.
- Galima duoti šiltos arbatos; esant stipriam nušalimui – lengvai steriliai aptvarstyti ir kreiptis į gydymo įstaigą.
- Netrinti nušalusios vietos ir nepilti karšto vandens.



Nušalusios vietos netrinti ir nešildyti karštu vandeniu.

SĄMONĖ IR KVĖPAVIMAS

Pradinis suaugusiojo gaivinimas

• Patikrinkite, ar žmogus sąmoningas: garsiai klauskite ir pajudinkite už peties.

• Kviesti 112 ir atverti kvėpavimo takus.

• Kvėpavimą vertinti iki 10 sekundžių.

• Jei žmogus nekvėpuoja – nedelsiant pradėti krūtinės paspaudimus ir paprašyti atnešti AID.

• Paspaudimų dažnis – 100–120 per minutę; tęsti iki pagalbos atvykimo, kol išsenka jėgos ar kol aplinka tampa nesaugi.



Jei žmogus nekvėpuoja – pradėkite gaivinimą ir naudokite AID, jei jis prieinamas.

STABILI PADĖTIS

Kai žmogus sąmoningas ir kvėpuoja

- Jei žmogus turi sąmonę, kvėpuoja ir neįtariama stuburo ar kaklo trauma, galima guldyti į stabilią padėtį.
- Tikslas – apsaugoti nuo užspringimo seilėmis, sekretu ar skrandžio turiniu.
- Užklokite, būkite šalia ir stebėkite.
- Reguliariai tikrinkite kvėpavimą.
- Jei pagalba dar neiškviesta – skambinkite 112.



Stebėjimas nesibaigia padėjus žmogų į stabilią padėtį.

UŽSPRINGIMAS

Pirmiausia atskirkite dalinį ir visišką užspringimą

- Jei žmogus gali kosėti, kalbėti ir įkvėpti – skatinkite kosėti ir stebėkite.
- Nedaužykite per nugarą, kai žmogus efektyviai kosėja.
- Jei nebegali kosėti, kalbėti ar įkvėpti – atlikite 5 smūgius į tarpumentę, po to 5 pilvo paspaudimus; veiksmus kaitaliokite.
- Jei žmogus praranda sąmonę – kviesti 112 ir pradėti gaivinti.
- Asmeniui su judėjimo negalia veiksmus atlikite tik stabiliai ir saugiai išlaikant jo padėtį.



Visada vertinkite, ar žmogus dar gali kosėti, kalbėti ir įkvėpti.

INSULTAS – FAST

Atpažinkite požymius ir veikite nedelsdami

- F – veidas (face): paprašykite nusišypsoti ir įvertinkite simetriją.
- A – rankos (arms): paprašykite pakelti abi rankas ir įvertinkite judesių simetriją.
- S – kalba (speech): užduokite klausimą ir įvertinkite atsakymą.
- T – laikas (time): užfiksuokite, kada pastebėtas bent vienas požymis.
- Skubiai kvieskite 112; neduokite valgyti, gerti ar vaistų, stebėkite sąmonę ir kvėpavimą.



Insulto atveju svarbiausia – laikas.

ALPIMAS

Saugiai paguldyti, stebėti, įvertinti

- Padėkite atsigulti ir pasirūpinkite grynu oru.
- Atlaisvinkite varžančius drabužius.
- Pakelti kojas apie 30 cm, jei tai saugu ir įmanoma.
- Stebėti sąmonę, kvėpavimą ir būklę; atsigaunant padėti palaipsniui atsisėsti.
- Jei žmogus neatsigauna per 2 minutes – kviesti 112; nekvėpuojant pradėti gaivinti.



Jei sąmonė negrįžta per 2 min. – 112.

TRAUKULIAI

Saugumas, laikas, stebėjimas

- Prilaikykite krentantį žmogų ir patraukite pavojingus daiktus.
- Užfiksuokite traukulių pradžios laiką.
- Atlaisvinkite drabužius; jei galva daužosi į kietą paviršių, apsaugokite ją minkšta medžiaga.
- Neslopinkite traukulių jėga, nelaikykite žmogaus ir nedėkite nieko tarp dantų.
- Skubiai kvieskite 112, jei priepuolis pirmas, kartojasi, trunka ilgiau nei 2 min., ištiko vaiką, po traumos ar žmogus neatgauna sąmonės.



Traukulių metu svarbiausia apsaugoti žmogų nuo papildomų sužalojimų.

INFARKTAS

Kuo anksčiau – 112

• Įtarti galima, kai jaučiamas spaudimas, plėšimas, veržimas ar skausmas krūtinėje.

• Skausmas gali plisti į kaklą, žandikaulį, ranką ar petį; gali būti dusulys, pykinimas, šaltas prakaitas.

• Atsiradus bent vienam požymiui – nedelsiant kviesti 112 ir pasakyti, kad įtariamas širdies smūgis.

• Nuraminti ir sudaryti patogią padėtį, leidžiančią lengviau kvėpuoti.

• Stebėti sąmonę ir kvėpavimą; praradus sąmonę – pradėti gaivinti.



Įtariant infarktą – nedelsiant 112.

ŠEIMOS PIRMOSIOS PAGALBOS ATMINTINĖ

Ką verta mokėti ir turėti iš anksto

- 112 numeris ir aiškus šeimos adresas / orientyrai.
- Pirmosios pagalbos rinkinys, pirštinės ir tvarsčiai.
- Žinios, kaip saugiai padėti žmogui po kritimo ir esant kraujavimui.
- Aiškus susitarimas, kas padeda judėjimo negalią turinčiam vaikui ar suaugusiajam.
- Reguliariai atnaujinkite pirmosios pagalbos įgūdžius – praktika didina pasitikėjimą veikiant.



Šeimos nariams verta reguliariai praktiškai kartoti pirmosios pagalbos veiksmus.