



LATVIJAS REPUBLIKA
JELGAVAS NOVADA PAŠVALDĪBA
Reģ. Nr. 90009118031, Pasta iela 37, Jelgava, LV-3001, Latvija
LĪVBĒRZES PAMATSKOLA

Reģ. Nr. Izglītības iestāžu reģistrā 4512903193, NMR kods: 90009250101, Skolas iela 10, Līvberze, Līvberzes pagasts, Jelgavas novads, LV-3014, Latvija
Tālrunis: 63072588, 63072388, e-pasts: livberzespsk@jelgavasnovads.lv; www.livberzesvsk.lv

Jelgavas novada Līvberzes pagastā

APSTIPRINU

Līvberzes pamatskolas direktore

_____ D. Podkalna

2017.gada ____ . _____

Nr. 8

INSTRUKCIJA PAR PIRMĀS PALĪDZĪBAS SNIEGŠANU

Izdoti saskaņā ar Ministru kabineta 2009.gada 24.novembra noteikumiem Nr.1338. "Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos"

1. Nelielas brūces un nobrāzumi

- 1.1. Pirms brūces apstrādes, nomazgā rokas.
- 1.2. Ja brūce ir netīra, to mazgā ar aukstu, tekošu ūdeni.
- 1.3. Ādu ap brūci, lietojot marles tamponus, apmazgā ar ūdeni un ziepēm virzienā no brūces uz āru.
- 1.4. Nosusina ādu.
- 1.5. Izņem no brūces visus vaļējos svešķermeņus (stikla drumsļas, skaidas, granti).
- 1.6. Uzliec plāksteri vai pārsēju, lielākai brūcei – uzklāj marles salveti, uz tās - vates tamponu, ko nostiprina ar marles saiti.

2. Asiņošana no deguna.

- 2.1. Liek cietušajam apsēsties, aizspiest degunu ar pirkstiem, elpot caur muti. To var nākties darīt pat līdz 10 min. ilgi.
- 2.2. Šķidrumu, kas krājas mutē nerij, bet izsplauj.
- 2.3. Ieteicams 2 stundas pēc asiņošanas degunu neaiztikt, neizšņaukt.

3. Galvas asiņošana

- 3.1. Galvā ir daudz asinsvadu, tādēļ ievainojumi asiņo stipri pat tad, ja trauma nav liela.
- 3.2. Apsēdini cietušo.
- 3.3. Uzklāj ievainojumam vates spilventiņu no pārsienamās paketes, nostiprini to ar marles saiti.
- 3.4. Noguldi cietušo pusguļus tā, lai galva un pleci būtu piepacelti.
- 3.5. Zvaniet Neatliekamajai medicīniskajai palīdzībai 113.

4. Sasitums

- 4.1. Sasistajai vietai uzliec aukstu kompresi. Tā atvēsina bojāto vietu, mazina sāpes un uztūkumu. Komprese jātur 20 – 30 min.
- 4.2. To var darīt divējādi:
 - 4.2.1. Saloki plānu drānu vai divieli, samērcē aukstā ūdenī un izgriez. Liec uz sasituma un ik pēc 10 minūtēm maini vai aplaki ar aukstu ūdeni.

4.2.2.Liec ledus kompresi – saldētus dārzeņus vai ledus maisiņu.

5. Sastiepums

- 5.1. Sastiepums rodas, ja neveiklas kustības rezultātā locītavā parādās stipras sāpes, vēlāk arī pietūkums un zilums.
- 5.2. Liec aukstuma kompresi.
- 5.3. Nosaitē locītavu, lai mazinātu tūsku.
- 5.4. Pacel cietušo vietu un novieto ērtā stāvoklī.
- 5.5. Griezies pie ārsta.

6. Nelieli apdegumi

- 6.1. Svarīgākais ir samazināt karstuma ietekmi uz ādu, pasargāt no mikrobu iekļūšanas brūcē.
- 6.2. Apdegumu nekavējoties atvēsini vismaz 10 min., turot zem tekoša ūdens vai iegremdējot apdegušo ķermeņa daļu spainī, vannā ar aukstu ūdeni.
- 6.3. Cietušo vietu pārsien ar tīru drānu.
- 6.4. Nedrīkst pārsiešanai izmantot plāksteri, pārdurt apdeguma vietā izveidojušos čulgu, ziest uz apdeguma krēmu vai ziedi.
- 6.5. Griezies pie ārsta.

7. Tulznas.

- 7.1. Noberzto vietu nomazgā ar ūdeni un ziepēm, nosusini.
- 7.2. Izvēlies plāksteri ar tik lielu spilventiņu, kas pārklāj visu tulznu un uzlīmē.
- 7.3. Nedrīkst pārdurt izveidojušos čulgu, lai neradītu infekcijas draudus.

8. Krampji

- 8.1. Krampji ir pēkšņas sāpes locekļī, ko izraisa atsevišķa muskuļa vai to grupas savilkšanās.
- 8.2. Iestiep savilkušos muskuli pretējā virzienā vai pamasē savilkto vietu.

9. Kaulu lūzumi

- 9.1. Kaulu lūzumu nereti pavada lūšanas troksnis.
- 9.2. Bojājuma vietā var būt pietūkums un zilumi.
- 9.3. Traumētais loceklis var būt nedabiski izgriezts vai saliekts, garāks vai īsāks nekā otrs, citādi deformēts.
- 9.4. Cietušais nevar kustināt savainoto ķermeņa daļu.
- 9.5. Zvani neatliekamajai medicīniskajai palīdzībai 113.
- 9.6. Rūpējies, lai cietušajam būtu pēc iespējas ērti, ar rokām balsti lūzuma vietu.

10. Bezsamaņa

- 10.1. Pārbaudi cietušā atbildes reakciju – vai reaģē uz balsi, vieglu sapurināšanu.
- 10.2. Zvani Glābšanas dienestam 112, sīki raksturojot cietušā stāvokli.

11. Siltuma dūriens

- 11.1. Var rasties karstā laikā, kad nav vēja un ir mitrs gaiss.
- 11.2. Cietušajam āda ir sārta un karsta, var būt galvassāpes un reibonis, strauji zūd samaņa.
- 11.3. Noguldi cietušo visvēsākajā vietā, atbrīvo no apģērba, centies atvēsināt, apslaukot ar aukstā ūdenī samērcētu drānu, vai vēdini.
- 11.4. Zvani neatliekamajai medicīniskajai palīdzībai 113.

12. Apsaldējums

- 12.1. Apsaldējums rodas, ja ķermeņa daļas ilgstoši atrodas aukstumā. Parasti apsalst rokas, kājas, ausis, deguns.
- 12.2. Plaukstas var sildīt savās padusēs, bet pēdas - otra padusēs.
- 12.3. Degunu un ausis var sildīt ar rokām.
- 12.4. Dod dzert siltu šķidrumu.
- 12.5. Apsaldēto vietu atsildi pamazām, līdz tā kļūst sārta.
- 12.6. Apsaldējumu nedrīkst berzēt un sildīt ar termoforu.
- 12.7. Griezies pie ārsta vai zvani neatliekamajai medicīniskajai palīdzībai 113.