

APSTIPRINĀTS



Kompetentā institūcija
darba aizsardzības jautājumos

.....
.....

/...../
20 ____ .gada _____

**Darba aizsardzības instrukcija Nr. ____
par pirmās palīdzības sniegšanu nelaimes gadījumos**

20 ____ . gads

SATURS

| | | |
|-----|--|----|
| 1. | VIPĀRĪGAS PRASĪBAS..... | 3 |
| 2. | PIRMĀ PALĪDZĪBA BRŪCES (IEVAINOJUMU) GADĪJUMĀ..... | 4 |
| 3. | PIRMĀ PALĪDZĪBA AIZRĪŠANĀS GADĪJUMĀ..... | 5 |
| 4. | PIRMĀ PALĪDZĪBA ASIŅOŠANAS GADĪJUMĀ..... | 6 |
| 5. | PIRMĀ PALĪDZĪBA TRAUMAS GADĪJUMĀ..... | 7 |
| 6. | PIRMĀ PALĪDZĪBA TERMISKO BOJĀJUMU GADĪJUMĀ..... | 10 |
| 7. | PIRMĀ PALĪDZĪBA ĶĪMISKO APDEGUMU GADĪJUMĀ..... | 11 |
| 8. | PIRMĀ PALĪDZĪBA INFARKTA VAI INSULTA GADĪJUMĀ..... | 11 |
| 9. | PIRMĀ PALĪDZĪBA ELEKTROTRAUMU GADĪJUMĀ..... | 13 |
| 10. | PIRMĀ PALĪDZĪBA SAINDĒŠANĀS GADĪJUMĀ..... | 13 |
| 11. | PIRMĀ PALĪDZĪBA KODUMU GADĪJUMĀ..... | 14 |
| 12. | PIRMĀ PALĪDZĪBA ŠOKA GADĪJUMĀ..... | 15 |
| 13. | ABC SHĒMAS PIELIETOŠANA..... | 15 |
| | Pielikums..... | 19 |
| | Pirmās palīdzības aptieciņas saturs (medicīniskie līdzekļi)..... | 19 |

1. VIPĀRĪGAS PRASĪBAS

- 1.1. Instrukcija nosaka prasības pirmās palīdzības sniegšanā nelaimes gadījumos.
- 1.2. Par instrukcijas prasību ievērošanu ir atbildīgs katrs darbinieks.
- 1.3. Darbinieks pēc iepazīšanas ar instrukcijas prasībām apliecina savas zināšanas ar parakstu instruktāžu žurnālā.
- 1.4. Pēc parakstīšanās instruktāžu žurnālā darbinieks uzņemas atbildību par instrukcijas prasību izpildi.
- 1.5. Lai cietušajam pareizi sniegtu pirmo palīdzību, darbiniekam ir nepieciešams ievērot īpašu pasākumu kārtību.
- 1.6. Darbiniekam jāzina pirmās palīdzības aptiecinās saturs (medicīniskie līdzekļi) (Pielikums).
- 1.7. Pirmās palīdzības sniegšanas gaitā nelaimes gadījumā ir jārikojas pēc “ķēdes” principa, kas sastāv no 5 posmiem (skat. zīm.1):
 - neatliekamie (tūlītējie) pasākumi (I);
 - ātrās palīdzības izsaukšana (II);
 - pirmā palīdzība (III);
 - ātrā palīdzība / glābšanas dienests (IV);
 - slimnīca (V).



zīm.1

- 1.8. Darbiniekam ir jāprot rīkoties pirmo trīs punktu ietvaros, retos gadījumos četru posmu ietvaros. Darbinieka uzdevums – sniegt pirmo palīdzību cietušajam, kamēr nav ieradusies ātrā palīdzība.
- 1.9. Neatliekamie pasākumi ir šādi:
 - novērtējiet savu un cietušā drošību;
 - pārtrauciet dzīvībai bīstamo faktoru darbību (nodzēsiet liesmas, izslēdziet iekārtas, atslēdziet elektrību).
- 1.10. Iznesiet cietušo no bīstamās zonas (piemēram, iespējamās aizdegšanās vai sprādziena gadījumā). Nevelciet cietušo ārā no elektriskās strāvas darbības zonas, kamēr strāva nav atslēgta!
- 1.11. Par nelaimes gadījumu ziņojiet Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestam (tālr. "112", "113"), ja cietušais:
 - nespēj pārvietoties;
 - smok;
 - ir asiņošana;
 - sūdzas par stiprām sāpēm;
 - ir bezsamaņā;
 - guvis elektrotraumu;
 - ir guvis plašus apdegumus;
 - ir guvis lielo kaulu lūzumus.
- 1.12. Izsaucot neatliekamo medicīnisko palīdzību, dispečeram ziņojiet sekojošo:

- precīza nelaimes gadījuma vieta;
- īss nelaimes gadījuma apraksts;
- ziņas par cietušo skaitu;
- kā arī atbildiet uz dispečera jautājumiem;
- pārliecinieties, ka paziņojums ir pareizi saprasts.

- 1.13. Ja darbinieks, kas sniedz pirmo palīdzību, ir viens, viņš nedrīkst pamest notikuma vietu.
- 1.14. Līdz pirmās palīdzības ierašanās brīdim cietušajam sniedziet pirmo palīdzību.
- 1.15. **Darbinieks sniedz tikai pirmo palīdzību, nevis ārstē!**
- 1.16. Par katru nelaimes gadījumu darbā paziņojiet tiešajam vadītājam (brigadierim, meistaram, darbu vadītājam) un darba aizsardzības vecākajam speciālistam.

PIE JEBKURA NELAIMES GADĪJUMA VAJAG PASKATĪTIES, UN SAPRAST:



1. KAS NOTICIS,



2. KĀDAS BRIESMAS DRAUD,

3. KĀ PAREIZI RĪKOTIES, ATBILSTOŠI SITUĀCIJAI.



Negadījuma vietā paša cietušā, kā arī apkārtējo izturēšanās reti mēdz būt pareiza un pārdomāta. Uztraukuma, panikas un baiļu rezultātā bieži tiek uzsākti nepareizi pasākumi, kas stāvokli vēl vairāk pasliktina. Tāpēc apmācītam pirmās palīdzības sniedzējam jau pašā sākumā ir jāprot saglabāt mieru, nomierināt apkārtējos un sākt rīkoties pareizi.

2. PIRMĀ PALĪDZĪBA BRŪCES (IEVAINOJUMU) GADĪJUMĀ

- 2.1. Brūce ir ādas vai gļotu apvalka traumatisks ievainojums neatkarīgi no ievainojuma dziļuma. Ādas bojājumus var izsaukt mehāniska, termiska vai ķīmiska aģenta iedarbība.
- 2.2. Dažādu brūču īpatnības ir šādas:
- nobrāztas brūces ir virspusējas, bez stipras asiņošanas;
 - sistas brūces ir bojāti aužu dziļākie slāņi, tās mazāk asiņo, bet rada daudz stiprākas sāpes;
 - grieztas brūces ir maz piesārņotas, bet var izraisīt dzīvībai bīstamu asiņošanu, sevišķi, ja ir bojāti asinsvadi;

- durtas brūces parasti ir nelielas, bet dziļas, kas arī var izraisīt dzīvībai bīstamu asiņošanu;
- šautas un spridzinātas brūces bieži ir caurejošas (tām var būt dzīvībai bīstami iekšējo orgānu bojājumi un iekšēja asiņošana, ar plašiem apkārtējo audu bojājumiem, šīs brūces ir arī stipri piesārņotas);
- saindētas brūces ir pēc čūskas koduma vai citas indes nokļūšanas organismā.

2.3. Ādas bojājumu rezultātā zūd tās aizsargreakcija pret mikrobiem. Brūcē var iekļūt slimību ierosinātāji un izraisīt inficēšanos. Var tikt traucēta brūces dzīšana. Tāpēc svarīgi ir šādi profilakses pasākumi:

- brūces pārsiešana ar tīru pārsēju;
- aizsargpotes;
- ja ir lieli ievainojumi, apģērbu labāk nevelciet nost, bet pārgrieziet (pārsienamajam materiālam jābūt sterilam);
- ja nav individuālās paketes, pārsiešanai var izmantot parasto saiti, marli;
- **aizliegts** mazgāt brūci, lietot ziedes, aerosolus, dezinfekcijas līdzekļus, izņemt svešķermeņus (izņēmums – brūci, kas gūta apdeguma rezultātā, ir nepieciešams atvēsināt);
- svešķermeņus brūcē nedrīkst ņemt ārā vai kustināt;
- brūce ir sterili jāpārsien (bez spiediena) kopā ar svešķermeni.

2.4. Īpašs gadījums – svešķermenis acī. Pazīmes: dedzinošas sāpes, asarošana, apsārtums, redzes traucējumi. Aci neberzējiet, uzlieciet pārsēju abām acīm. Tikai tad, kad pārsietas ir abas acis, var iegūt miera stāvokli sāpošajai acij. Pārsējs nedrīkst spiest ievainoto aci. Acu pārsējs – uzmanīgi uzlieciet tīru pārsēju uz ievainotās acs, salociet trīsstūra lakatiņu un uzlieciet uz abām acīm, galus sasieniet galvas sānu virsmā.

3. PIRMĀ PALĪDZĪBA AIZRĪŠANĀS GADĪJUMĀ

3.1. Aizrīties var gan ar siekalām, gan ēdienu, gan svešķermeņiem, ja tie nokļūst nevis barības vadā, bet elpceļos. Siltā laikā un grilēšanas sezonas plaukumā pieaug aizrīšanās gadījumi tieši ar gaļas izstrādājumiem, īpaši – šašliku. Ja silts šašlika gabals nonāk elpošanas traktā, tas sāk briest, apgrūtinot tā izkļūšanu no elpceļiem.

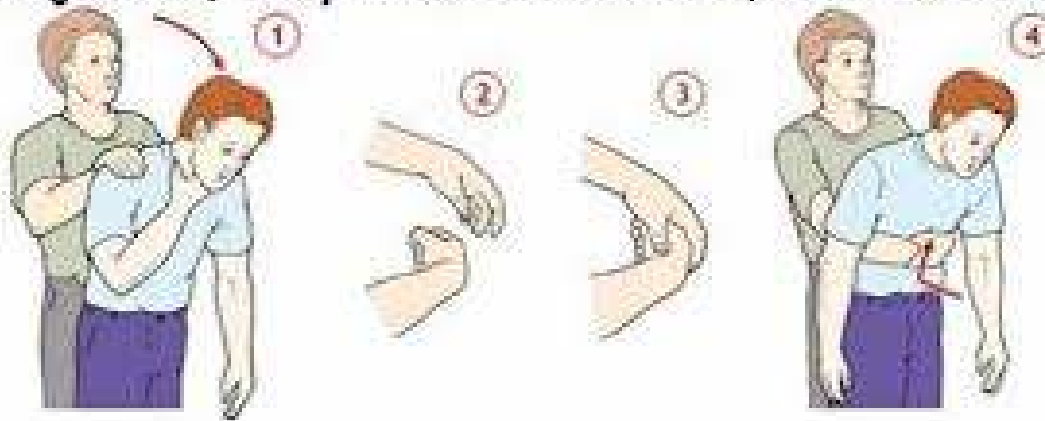
3.2. Aizrīšanās pazīmes ir šādas:

- daļējs nosprostošanās – apgrūtināta runāšana, klepošana un elpošana;
- pilnīgs nosprostošanās – nespēja runāt, klepot vai elpot, iespējams samaņas zudums.

3.3. Palīdzība aizrīšanās gadījumā (skat. zīm.2):

- ja cietušais elpo, mudiniet viņu klepot, lai mēģinātu izdabūt svešķermeni no elpceļiem;
- ja cietušais nespēj runāt, elpot vai klepot, nolieciet viņu uz priekšu, asi uzsitiet starp lāpstiņā, ar plaukstu pamatni, bet ne vairāk kā piecas reizes, pārbaudiet cietušā muti;
- nostājieties cietušajam aiz muguras, aplieciet savas rokas, lai vienas rokas dūre būtu starp viņa nabu un krūšu kaula lejasdaļu, satveriet savu dūri otrā rokā un strauji paraujiet rokas uz savu pusi un uz augšu, bet ne vairāk kā piecas reizes;
- atkātojiet iepriekš norādīto līdz aizrīšanās ir likvidēta, ja pēc trīs šādiem cikliem elpceļi nav atbrīvojušies, izsauciet neatliekamo medicīnisko palīdzību.

Kas jādara, lai palīdzētu cilvēkam, kas ir aizrījies:



zīm.2

4. PIRMĀ PALĪDZĪBA ASIŅOŠANAS GADĪJUMĀ

- 4.1. Asiņošana ir asins izplūšana no asinsvadiem. Asinsvada sienīņa visbiežāk tiek bojāta ārēja mehāniska spēka iedarbības rezultātā. Asins zaudēšanas ātrums ir atkarīgs no bojātā asinsvada lieluma un veida.
- 4.2. Asiņošanu iedala ārējā un iekšējā. Par ārēju sauc asiņošanu no brūces vai dabīgām ķermeņa atverēm (mutes, deguna dobuma u.tml.). Par iekšēju sauc asiņošanu, kas rodas, ja ir bojāti iekšējie orgāni (nieres, aknas, liesa). Iekšējas asiņošanas gadījumos asinis sakrājas ķermeņa dobumos (vēdera, krūšu dobumā). Stipra iekšēja asiņošana ir bīstamāka, jo tās sākumu un intensitāti grūti noteikt.
- 4.3. Atkarībā no traumēto asinsvadu veida izdala arteriālo, venozo, kapilāro un jaukto asiņošanu:
 - **arteriāla asiņošana** ir visbīstamākā, rodas artēriju bojājumu gadījumā, asinis ir spilgti sarkanā krāsā, no brūces izplūst strūklveidīgi, pulsējoši;
 - **venozā asiņošana** rodas venozo asinsvadu bojājumu gadījumos, lēnāka nekā arteriālā, asinis – tumši sarkanā krāsā;
 - **kapilārā asiņošana** rodas, ja ir ievainoti mazie asinsvadi, brūces nav dziļas, taču plašas, asinis vienmērīgi sūcas no visas brūces virsmas;
 - **jaukta asiņošana** rodas, ja vienlaicīgi asiņo artērijas un vēnas, galvenokārt novēro pie dziļām brūcēm.
- 4.4. Asiņošanas pazīmes ir šādas:
 - ja zaudēts daudz asiņu, cietušais sūdzas par galvassāpēm, vājumu, slāpēm;
 - cietušajam ir bāla āda, klāta ar aukstiem sviedriem, vēsas ekstremitātes.
- 4.5. Ja brūce asiņo, vissvarīgākais ir pieņemt mērus asiņošanas apturēšanai. Ar iespējamo infekciju var cīnīties vēlāk. Salīdzinoši nelielu asiņošanu var apturēt, uzliekot brūcei tamponu no atsevišķa pārsiešanas iepakojuma un pārsienot to. Palīdzības sniedzējam pirms palīdzības sniegšanas ir jāuzvelk gumijas cimdi.
- 4.6. Ja brūce asiņo, asiņošanas apturēšanu veiciet, apguldot cietušo. Gandrīz jebkuru asiņošanu var apturēt pietiekami stipri no ārpuses piespiežot asiņošanas vietu, tā kā tuvumā esošo asinsvadu audi saspiež bojātos asinsvadus, un asiņošana tiek apturēta. Spiedošajam pārsējam izmantojiet pēc iespējas tīrāku materiālu (marle, lakatiņš).

- 4.7. Ja asiņo brūce uz rokas vai kājas, saspiediet brūci ar plaukstu, paceliet roku vai kāju uz augšu, izņemot lūzuma gadījumus (skat. zīm.3). Stipras asiņošanas gadījumā ar pirkstiem piespiediet “galveno artēriju” pie locekļa kaula (skat. zīm.4).



- 4.8. Brūcei uzlieciet tīru pārsēju, nostipriniet to ar diviem saitēs vijumiem, brūcei uzliekot spiedošu paketi. Kā paketi izmantojiet saiti vai citu cietu materiālu.
- 4.9. Paketi cieši nosaitējiet. Saitēšanai var izmantot saites vai lakatiņu. Pēc spiedošā pārsēja uzlikšanas atbrīvojiet nospiesto asinsvadu un pārbaudiet pulsu. Ja spiedošais pārsējs ir uzlikts pareizi, tad pulsam ir jābūt sataustāmam. Ja brūce ir plaša, tad roku vai kāju mobilizējiet kā pie lūzumiem.
- 4.10. Ja ir stipra asiņošana no deguna, cietušo uzmanīgi noguldiet uz muguras, uz virsdegunes un pieres uzlieciet aukstu kompresi, kas sašaurina asinsvadus. Ja asiņošana ir stipra un ilgstoša, izsauciet neatliekamo medicīnisko palīdzību.
- 4.11. Ja ir iekšējā asiņošana, pirmā palīdzība asiņošanas apturēšanai bez medicīnas personāla piedalīšanās praktiski nav iespējama.
- 4.12. Ja ir aizdomas par iekšēju asiņošanu, tad uz iespējamās asiņošanas vietas uzlieciet polietilēna maisiņu ar ledu, sniegu, aukstu ūdeni un cietušo steidzami nogādājiet medicīnas iestādē.

5. PIRMĀ PALĪDZĪBA TRAUMAS GADĪJUMĀ

- 5.1. Traumas rodas ārējas mehāniskas iedarbības rezultātā uz cilvēka organismu. Ja ir redzami ādas bojājumi, brūces – tās tiek sauktas par ārējām traumām, tās vienmēr ir inficētas. Ja nav ādas bojājumu, tad tās ir iekšējas traumas.
- 5.2. Ārēja faktora iedarbības rezultātā var tikt traumēti dažādi audi: āda, muskuļi, kauli, saites, locītavas, iekšējie orgāni.
- 5.3. Ļoti bieži nelaimes gadījuma vietā, kur pirmo palīdzību sniedz cilvēki bez medicīnas izglītības, ir grūti noteikt traumas veidu (lūzums, izmežģījums, sastiepums, saspiedums, saišu sarāvums, sasitums). Tāpēc šaubu gadījumā katra trauma ir jāizskata kā lūzums.
- 5.4. Roku un kāju (ekstremitāšu) traumu pazīmes ir šādas:
- sāpes;
 - traumētās rokas vai kājas deformācija;
 - pietūkums, asins izplūdums;
 - nespēja pakustināt roku vai kāju;
 - traumētā roka vai kāja var būt īsāka.

- 5.5. Ja ir traumēts apakšdelms, saglabājiet traumas radīto deformāciju, nodrošiniet traumētās ķermeņa daļas (skat. zīm.5) nekustīgumu (imobilizējiet). Traumētu roku uzkariet kaklā, izmantojot trīsstūrveida lakatiņu, turklāt plaukstu locītavai ir jāatrodas lakatiņā (skat. zīm.5).



zīm.5

- 5.6. Ja traumēts augšdelms vai kāja, nekustiniet cietušo, ja tas nav absolūti nepieciešams, izsauciet neatliekamo medicīnisko palīdzību.
- 5.7. Galvas traumu pazīmes ir šādas:
- apziņas traucējumi; cietušas var arī atrasties bezsamaņas stāvoklī, kas iestājas jau traumēšanas brīdī;
 - galvas sāpes, reibonis;
 - aizdusa, slikta dūša, vemšana;
 - krampji;
 - var būt sejas asimetrija (paplašināta acu zīlīte vienā acī);
 - var būt redzes, runas, jušanas, kustību un līdzsvara traucējumi.
- 5.8. Galvas traumas gadījumā cietušo noguldiet tā, lai ķermeņa augšdaļa atrastos augstāk nekā apakšējā. Ja ir parādījusies vemšana, cietušā galvu pagrieziet uz sānu. Nekavējoties izsauciet neatliekamo medicīnisko palīdzību.
- 5.9. Mugurkaula traumu pazīmes ir šādas:
- izteikta mugurkaula deformācija;
 - cietušais nevar piecelties;
 - iespējami jutības un kustību traucējumi.
- 5.10. Mugurkaula traumu gadījumā, ja nav nepieciešams izdarīt mākslīgo elpināšanu un netiešo sirds masāžu, nemainiet cietušā stāvokli, līdz ierodas ātrā palīdzība. Cietušos ar mugurkaula traumām drīkst transportēt tikai neatliekamā medicīniskā palīdzība.
- 5.11. Krūškurvja traumu pazīmes ir šādas:
- sāpes, kas pastiprinās elpojot;
 - smakšana, apgrūtināta elpošana;
 - klepus;
 - asins atklepošana;
 - pulsa pātrināšanās;
 - krūškurvja ārējās traumas gadījumā, elpojot gaiss nokļūst tieši tajā, kas rada vēl izteiktākus elpošanas traucējumus.
- 5.12. Krūškurvja traumas gadījumā, cietušo nolieciet vai novietojiet pussēdus stāvoklī uz traumētās puses. Ja trauma ir ārēja – uzlieciet ciešu pārsēju. Izsauciet neatliekamo medicīnisko palīdzību.
- 5.13. Vēdera dobuma traumas visbiežāk rodas pēc sitiena pa vēderu, kritiena, satiksmes negadījuma. Cietušajam **aizliegts** ēst, dzert, smēķēt, lietot medikamentus.

5.14. Iekšējās vēdera dobuma traumas pazīmes ir šādas:

- sāpes vēdera rajonā pēc traumas;
- stipras slāpes;
- lai mazinātu sāpes, cietušais ieņem vēderu saudzējošu pozu.

5.15. Palīdzība iekšējās vēdera dobuma traumas gadījumā:

- novietojiet cietušo guļus, kājas salieciet ceļos, zem tiem novietojiet valnīti, lai mazinātu vēdera sienas muskuļu sasprindzinājumu (skat. zīm.6);
- izsauciet neatliekamo medicīnisko palīdzību.



zīm.6

5.16. Valējās vēdera dobums traumas pazīmes ir arī valēja brūce.

5.17. Palīdzība ir atbilstoši šo noteikumu 5.15. apakšpunktā minētajiem palīdzības pasākumiem un papildus pārsieniet brūci ar tīru pārsēju.

5.18. Iegurņa traumu pazīmes ir šādas:

- stipras sāpes iegurņa apvidū;
- cietušais nespēj piecelties.

5.19. Palīdzība iegurņa traumas gadījumā ir šāda:

- lai mazinātu muskuļu sasprindzinājumu, cietušo noguldiet "vārdes pozā" (nolieciet cietušo uz muguras, cietušā kājas salieciet gurnos, ceļu locītavās un pēdās);
- nekustiniet cietušo, ja tas nav absolūti nepieciešams;
- izsauciet neatliekamo medicīnisko palīdzību.

5.20. Saspiedumu pazīmes ir šādas:

- izteikts pietūkums, asiņošana un gaisa pūslīši ap saspieduma vietu;
- rokas ir bālas un aukstas.

5.21. Saspiedumiem izšķir divus gadījumus:

- ja no saspiešanas brīža pagājis mazāk par vienu stundu – pēc iespējas ātrāk atbrīvojiet cietušā saspiesto ķermeņa daļu, stingri nosaitējiet saspiesto ekstremitāti un nodrošiniet tās nekustīgumu;
- ja no saspiešanas brīža pagājis vairāk par vienu stundu – cietušajam atstājiet smagumu uz ekstremitātes.

5.22. Abos saspiedumu gadījumos izsauciet neatliekamo medicīnisko palīdzību.

6. PIRMĀ PALĪDZĪBA TERMISKO BOJĀJUMU GDĪJUMĀ

6.1. Termisko bojājumu iemesli ir šādi:

- saules staru vai siltuma ietekme;
- saskarsme ar karstiem priekšmetiem;
- karsti šķidrumi (ūdens, eļļa, sveķi u.tml.);
- karsts tvaiks (gāze, ūdens);
- elektriskā strāva;
- zibens;
- siltums, kas izdalās pie berzēšanas.

6.2. Termisko bojājumu pazīmes ir šādas:

- sāpes;
- ādas apsārtums, pietūkums, čulgu veidošanās;
- dziļāko audu bojājums.

6.3. Apdeguma gadījumā pārtrauciet karstuma iedarbību uz audiem. Ja deg apģērbs, cietušais parasti skrien, kas tikai veicina degšanu, tāpēc cietušo apstādiniet un sāciet dzēst degošo apģērbu, nosedzot liesmas ar neuzliesmojošu pārklāju vai ripinot cietušo pa zemi. Pēc iespējas ātrāk atvēsiniet apdegušo vietu ar aukstu ūdeni. Ir **aizliegts** caurdurt čūlas. Apģērbu, kas ir apliets ar karstu eļļu, darvu, asfaltu vai citu degošu vielu, pēc iespējas noņemiet. Ir **aizliegts** raut nost pie ķermeņa piedegušās apģērba daļas. Karstās vai degošās lietas, kuras ir nokļuvušas uz ķermeņa, nedrīkst ņemt nost, taču tās nekavējoties atvēsiniet. Uz apdeguma vietas uzlieciet tīru pārsēju.

6.4. Pārkaršanas pazīmes ir šādas:

- galvas sāpes;
- karsta āda;
- ātrs pulss un elpošana;
- apziņas traucējumi;
- slikta dūša un vemšana.

6.5. Pārkaršanas gadījumā cietušo novietojiet ēnā svaigā gaisā, atsvabiniet apkakli, ar aukstu ūdeni samitriniet galvu un krūtis, pēc tam uz galvas, krūtīm un vēderu uzlieciet mitru lakatiņu vai dvieli un iedodiet cietušajam padzerties aukstu ūdeni. Ja elpošana ir pavājinājusies vai apstājusies, veiciet mākslīgo elpināšanu un izsauciet neatliekamo medicīnisko palīdzību.

6.6. Apsaldēšanās pazīmes ir šādas:

- apsaldētā ķermeņa daļa ir bāla;
- dedzinošas vai durošas sāpes;
- pazemināta jutība;
- robeža starp veselo un apsaldēto ķermeņa daļu nav strikti noteikta.

- 6.7. Apsaldējumu gadījumā cietušo atbrīvojiet no cieši pieguļoša apģērba un apaviem, apsaldētās vietas ietiniet sausā apģērbā, jāuzmanās, lai nepārplēstu čūlas. Cietušo pasargājiet no jaunas aukstuma iedarbības, viņam dodiet dzert siltu un saldu dzērienu. Ja apsaldējumi ir plaši, izsaučiet neatliekamo medicīnisko palīdzību.

7. PIRMĀ PALĪDZĪBA ĶĪMISKO APDEGUMU GADĪJUMĀ

- 7.1. Ķīmiskos apdegumus izraisa dažādas ķīmiskas vielas: skābes, sārmī, smago metālu sāļi, fosfors un citi. Visbiežāk šādos gadījumos cieš āda un gļotāda. Daudzas ķīmiskas vielas vienlaikus izraisa arī saindēšanos.
- 7.2. Ķīmisko apdegumu pazīmes:
- pieaugošas stipras sāpes (kamēr ķīmiskā viela iedarbojas);
 - izmaiņas ādā (gļotādā) – pietūkums, asiņošana.
- 7.3. Agresīvu ķīmisku vielu nokļūšanas uz ādas gadījumā (skābes, nedzēstu kaļķu) vispirms ir jāapmazgā apdeguma vieta ar stipru ūdens strūklu 10-15 minūšu garumā. Pēc tam ir jāuzliek tīrs pārsējs. Bojāto apģērbu un apavus uzmanīgi novilkt. Ja apdegumi ir plaši, izsaučiet neatliekamo medicīnisko palīdzību.
- 7.4. Īpašs ķīmisko apdegumu gadījums – acu skalošana (ja ķīmiskās vielas iekļuvuša acī, aci skalo ar tīru ūdeni: cietušo noguldīt, galvu pagriezt uz cietušās acs pusi, skalot ar tekošu ūdeni (ar strūklu vai lejoj ar krūzi) apmēram 20 min., lejoj no 10 cm augstuma. Liet ūdeni uz bojātās acs iekšējā kaktiņa tā, lai tas plūstu virs acs ābola un pa ārējo kaktiņu iztecētu ārā. Pēc skalošanas uzlikt sterilu pārsēju uz abām acīm).

8. PIRMĀ PALĪDZĪBA INFARKTA VAI INSULTA GADĪJUMĀ

- 8.1. Sirds ir asinsrites sistēmas centrālais orgāns, cilvēka "motors". Ar asinīm organisms tiek nodrošināts ar skābekli un citām nepieciešamajām vielām. Miokarda infarkts rodas, ja kādu iemeslu dēļ sirds artērijas tiek nosprostotas, piemēram, ar trombu, tad daļa sirds muskuļa asins apgādi nesaņem un atmirst – to sauc par miokarda infarktu. Ja palīdzība tiek sniegta divu stundu laikā, pastāv liela iespējamība slimnieku glābt.
- 8.2. Visbiežākais (60 – 70%) insulta veids ir smadzeņu (cerebrāls) infarkts – pēkšņs perēklains smadzeņu bojājums, kas saistīts ar asins piegādes traucējumu, visbiežāk – nosprostojumu kādā no smadzeņu asinsvadiem. Otrs insulta veids saistīts ar smadzeņu asinsvada plīsumu un asins izplūdumu smadzenēs un/vai asins izplūdumu starp smadzeņu apvalkiem. Insulta izpausmes ir atkarīgas no tā, kurš smadzeņu rajons un cik smagā pakāpē ir bojāts. Tā kā dažādas smadzeņu daļas nodrošina noteiktas funkcijas, insulta gadījumā var rasties dažādi simptomi, kas parasti attīstās ļoti strauji.
- 8.3. Galvenie insulta un akūta koronāra sindroma simptomi, kas liecina, ka vajadzētu steigšus izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību ir šādi (skat. zīm.7):
- pēkšņas spiedošas vai žņaudzošas sāpes (sajūtas) aiz krūšu kaula;
 - var būt slikta dūša;
 - elpas trūkums;
 - ģībšana, reibšana;
 - sirdsklauves vai tirpšana miera stāvoklī;
 - pēkšņs izteikts vājums;
 - reizēm arī sāpes abās rokās, vairāk kreisajā rokā;
 - var būt sāpes vēderā, ko cilvēki mēdz jaukt ar sāpošu kuņģi;
 - pārejoši redzes, runas traucējumi, kuri rodas galvas smadzeņu nepietiekamas asinsapgādes dēļ.



zīm.7

8.4. Palīdzība infarkta gadījumā:

- palīdziet cietušajam ieņemt pussēdus stāvokli, atbalstiet viņa galvu un plecus un palieciet viņam zem ceļiem kaut ko mīkstu (spilvenu, segu), nomieriniet slimnieku;
- izsauciet neatliekamo medicīnisko palīdzību;
- ja cietušais ir pie pilnas samaņas, palīdziet viņam ieņemt vienu aspirīna tableti (300 mg), iesakiet viņam to lēni sakošļāt;
- ja cietušajam ir tabletes vai inhalators pret stenokardiju, ļaujiet viņam lietot pašam savas zāles;
- mudiniet cietušo atpūsties;
- palūdziet klātesošiem atiet nostāk.

8.5. Palīdzība triekas (insulta) gadījumā:

- parūpējieties, lai cietušajam būtu ērti, un palūdziet viņu pasmaidīt, ja viņam ir bijusi trieka, var gadīties, ka viņš varēs pasmaidīt tikai ar vienu sejas pusi, otra puse var būt noslīdējusi uz leju;
- palūdziet cietušo pacelt rokas uz augšu, ja viņam ir bijusi trieka, var gadīties, ka viņš spēs pacelt tikai vienu roku;
- uzdodiet cietušajam dažus jautājumus, pārliecinieties, vai viņš spēj parunāt un/vai saprast Jūsu teikto;
- izsauciet neatliekamo medicīnisko palīdzību.

9. PIRMĀ PALĪDZĪBA ELEKTROTRAUMU GADĪJUMĀ

- 9.1. Augstākā elektriskās strāvas robeža, kas nenodara cilvēkam ļaunumu ir:
- strāva ar stiprumu līdz 1 mA, var plūst caur organismu neierobežotu laiku;
 - ja strāvas stiprums ir līdz 6 mA un tas darbojas ne vairāk kā 30 sekundes, tad cilvēks vēl var patstāvīgi atbrīvoties no strāvas;
 - letāls iznākums ir, ja strāva ar stiprumu 0,6-0,7 A iedarbojas 0,2 sekundes.
- 9.2. Elektriskas strāvas iedarbības izraisītās pazīmes ir šādas:
- muskuļu saraušanās, grūti vai neiespējami atraut roku no strāvas avota;
 - spēcīgs atsevišķu muskuļu grupu saspringums var izraisīt kaulu lūzumu;
 - ja muskuļu kontrakcijas pārņem diagrammu un starpribu muskuļus, var iestāties elpošanas apstāšanās;
 - ilgstošs kontakts var izsaukt sirds apstāšanos un nāvi;
 - samaņas zaudēšana iestājas 80% cietušo;
 - notiek ādas nobālēšana vai nozilēšana;
 - bieži notiek jutīguma traucējumi;
 - iespējama balss saišu paralīze;
 - ķermeņa un elektriskās strāvas saskarsmes vietā parādās apdegums un pietūkums. Iespējami asinsvadu bojājumi.
- 9.3. Pirmā palīdzība elektrotraumu gadījumā ir šāda:
- atslēdziet strāvu. ja to izdarīt nav iespējams, centieties izvilkt cietušo no bīstamās zonas ar strāvu nevadošiem priekšmetiem (ar gumijas, sausa koka palīdzību);
 - nepieciešamības gadījumā veiciet mākslīgo elpināšanu un netiešo sirds masāžu;
 - izsauciet neatliekamo medicīnisko palīdzību;
 - ja ir brūces, uzlieciet pārsējus.

10. PIRMĀ PALĪDZĪBA SAINDĒŠANĀS GADĪJUMĀ

- 10.1. Saindēšanās ir stāvoklis, kuru izraisa indīgas vielas nonākšana organismā. Inde ir viela, kura noteiktā daudzumā nonākot organismā, izraisa visa organisma bojājumus.
- 10.2. Indes iekļūšanas veidi organismā ir šādi:
- noteiktu vielu apēšanas vai izdzeršanas gadījumā;
 - ieelpojot (tvaiks, dūmi, gāzes);
 - dzīvnieka kodums vai injekcija;
 - caur veselu, neievainotu ādu.
- 10.3. Gremošanas trakta saindēšanās pazīmes ir šādas:
- slikta dūša, vemšana, caureja;
 - pēkšņas sāpes vēderā;
 - siekalu tecēšana;
 - galvassāpes, reibonis;
 - pulsa paātrināšanās vai palēnināšanās, paātrināta vai palēnināta sirds sišanās;
 - uzbudinājums, miegainība, krampji;
 - elpošanas traucējumi.
- 10.4. Vienlaicīgi var parādīties visas iepriekš minētās pazīmes.
- 10.5. pirmā palīdzība saindēšanās gadījumā ir šāda:
- dodiet izdzert siltu ūdeni 0,5-1,0 litrs un izraisiet vemšanu, atkārtojiet līdz desmit reizēm;

- nedrīkst izraisīt vemšanu, ja ir notikusi saindēšanās ar skābi, sārmiem, mazgāšanas līdzekļiem, benzīnu, šķaidītāju;
- izsauciet neatliekamo medicīnisko palīdzību.

10.6. Saindēšanās ar sadegšanas gāzi pazīmes ir šādas:

- stipras galvassāpes, reibonis;
- aizdusa, slikta dūša;
- sāpes krūtīs, klepus;
- redzes traucējumi;
- asarošana;
- izteikti sarkana āda;
- vispārējs vājums, miegainība;
- bezspēks;
- cietušais var atrasties bezsamaņā;
- krampji.

10.7. Pirmā palīdzība saindēšanās ar sadegšanas gāzi gadījumā ir šāda:

- nekavējoties atveriet logus un durvis, lai strauji samazinātu sadegšanas gāzes koncentrāciju telpā;
- pirms ieejiet šādā telpā, aizturiet elpu;
- iznesiet cietušo no bīstamās zonas;
- iespējamā sprādziena draudu dēļ nedrīkst izmantot atklāto uguni vai slēgt elektrību, kā arī izmantot telefonu vai elektrisko zvanu;
- ja nepieciešams, veiciet ABC shēmas pasākumus;
- izsauciet neatliekamo medicīnisko palīdzību.

11. PIRMĀ PALĪDZĪBA KODUMU GADĪJUMĀ

11.1. Kostas brūces ir stipri piesārņotas un bīstamas, jo var radīt cilvēka organisma inficēšanos.

11.2. Dzīvnieku koduma rezultātā gūtās brūces:

- mājdzīvnieku vai citu dzīvnieku kodumi. Pirms uzlikt saiti, brūci nomazgājiet ar ziepjūdeni;
- īpaši bīstami ir dzīvnieku kodumi, kas ir slimi ar trakumsērgu, pēc tāda ievainojuma nekavējoties griezieties ārstniecības iestādē, kurā var izdarīt poti pret trakumsērgu.

11.3. Čūskas koduma pazīmes ir šādas:

- koduma vietā ir redzamas četrstūra veidā izvietotas divas lielākas brūces un divas mazākas brūces;
- koduma vietā uzreiz parādās uztūkums un apsārtums.

11.4. Indes iedarbība ir atkarīga no vietas, kurā čūska ir iekodusi – bīstamāki ir galvai tuvāki kodumi.

11.5. Čūskas kodumi var izsaukt visa organisma reakciju – alergiju, kā arī alergisku reakciju – šoka stāvokli. Lai apturētu indes izplatīšanos, veiciet rokas vai kājas imobilizāciju, kā lūzuma gadījumā. Nepieciešamības gadījumā veiciet mākslīgo elpināšanu un sirds masāžu. Cietušo nekavējoties nogādājiet ārstniecības iestādē.

11.6. Kukaiņu dzēliena pazīmes ir šādas:

- kukaiņa siekalas ar indi koduma vietā izsauc sāpošu niezi, pietūkumu un apsārtumu;
- visbiežāk briesmas dzīvībai izsauc bišu un lapseņu kodumi;

- ▶ dažiem cilvēkiem ir paaugstināts jutīgums pret kukaiņu kodumiem, viņiem rodas alerģija, īpaši bīstams ir bites vai lapsenes kodums mutes dobumā, pēc šāda koduma ļoti ātri (dažu minūšu laikā) veidojas tūska, kas izraisa elpošanas ceļu aizsprostošanos un elpas trūkumu;
- ▶ palīdzība kukaiņu dzēluma gadījumā: uzlieciet aukstu kompresi koduma vietai, iedodiet aukstu dzeramo, nekavējoties izsauciet neatliekamo medicīnisko palīdzību.

11.7. Ērcu kodumi:

- ▶ ērces kodums ir bīstams, jo katra trešā ērce Latvijā ir inficēta vai nu ar ērcu encefalīta izraisītāju vai ar Laima slimības (boreliozes) izraisītāju;
- ▶ lai izvairītos no saslimšanas ar Laima slimību, ļoti būtiski ir ērci pareizi izņemt, jo šīs slimības izraisītājs dzīvo ērces vēderiņā. Saspiežot ērces vēderiņu, slimības izraisītājs caur koduma brūci nonāk cilvēka organismā;
- ▶ ērces izraušanai nedrīkst izmantot jebkādas līdzekļus (eļļu, spirtu, ēteri);
- ▶ ērci izņemiet tā, lai ērce netiktu saspiesta.

12. PIRMĀ PALĪDZĪBA ŠOKA GADĪJUMĀ

12.1. Šoks ir organisma reakcija stipru, ārkārtas iedarbību, kura izraisa sirds un asinsrites darbības traucējumus. Šoka pamatojums ir skābekļa nepietiekamība.

12.2. Biežāk šoka sastopamie iemesli ir šādi:

- ▶ asiņošana;
- ▶ stipras sāpes kaulu lūzuma, amputācijas rezultātā;
- ▶ šķidrums zaudējums apdegumos, saindēšanās gadījumos;
- ▶ sirdsdarbības pavājināšanās, piemēram, sirds slimību gadījumos;
- ▶ asinsvadu paplašināšanās psihiskas iedarbības rezultātā;
- ▶ dažādu medikamentu, indes nepanesība – alerģija.

12.3. Šoka pazīmes ir šādas:

- ▶ āda – bāla, klāta ar aukstiem sviedriem;
- ▶ pulss – ātrs un vājš, bieži – tikko sataustāms;
- ▶ elpošana paātrināta;
- ▶ samaņa vairumā gadījumu saglabāta;
- ▶ var būt slāpes, drebuļi.

12.4. Pirmā palīdzība šoka gadījumā ir šāda:

- ▶ ja iespējams, novērsiet šoka iemeslu (apturiet asiņošanu, nomieriniet);
- ▶ pasargājiet no sāpēm;
- ▶ šoka stāvoklī cietušo novietojiet tā, lai kājas būtu paceltas augstāk par ķermeni (cietušo nedrīkst tā novietot, ja ir kāju, iegurnā, galvaskausa skriemeļu lūzumi, elpošanas traucējumi, pēkšņas sāpes vēderā);
- ▶ izsauciet neatliekamo medicīnisko palīdzību, neatstājiet cietušo vienu;
- ▶ apsedziet cietušo, lai saglabātu ķermeņa siltumu.

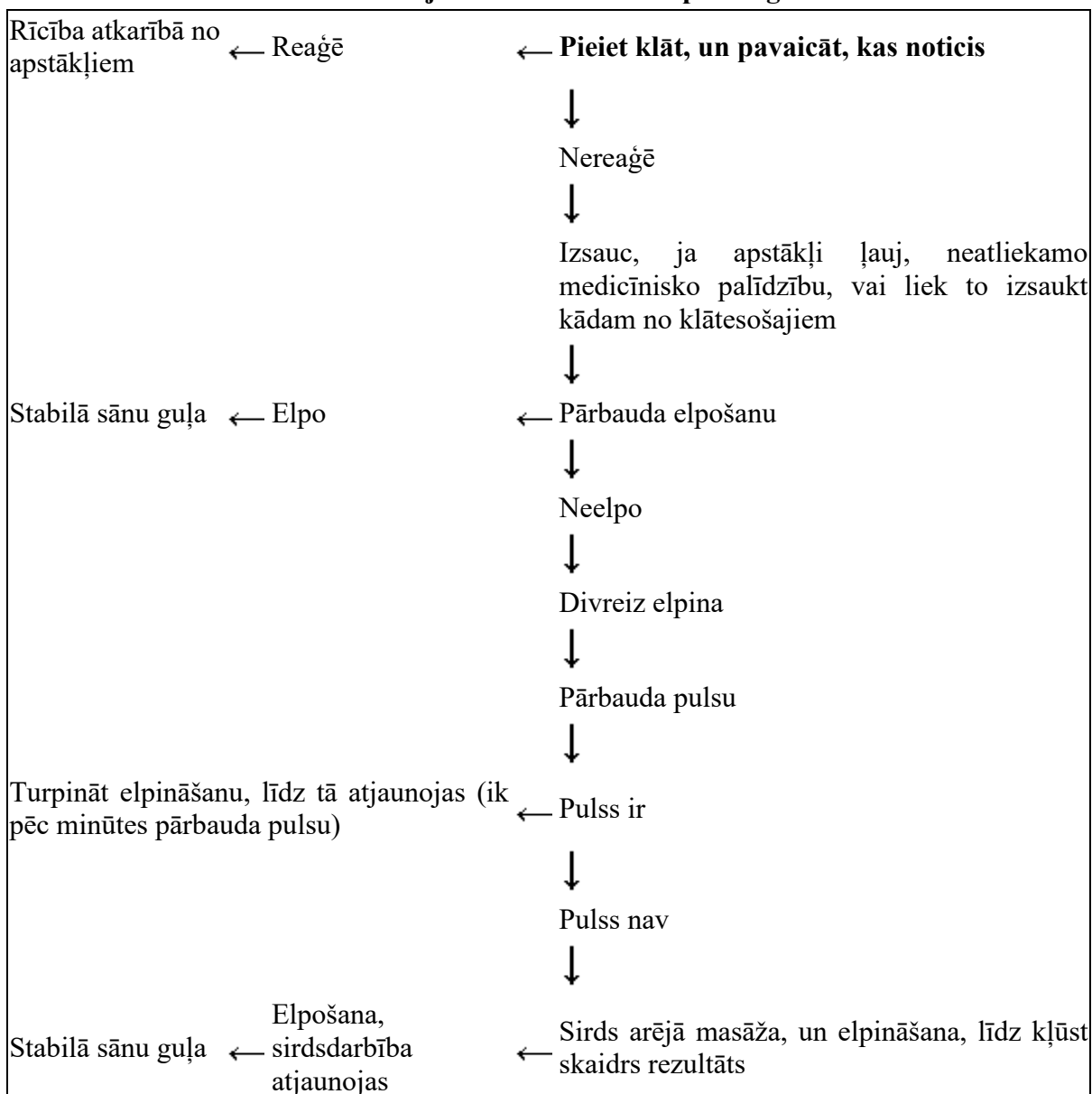
13. ABC SHĒMAS PIELIETOŠANA

13.1. Kritiskā stāvokļa novērtēšanai, dzīvības saglabāšanai dzīvības procesu organismā uzturēšanai ir izstrādāta ABC- shēma (skat. zīm.8):

- ▶ A – elpošanas ceļu atbrīvošana;
- ▶ B – mākslīgā elpināšana;

- C – sirds masāža.

ABC shēma praktiskai darbībai ieraugot cilvēku, kurš atrodas, neatbilstoši situācijai acīm redzami bezpalīdzīgā stāvoklī



zīm.8

- 13.2. Pārlicinieties par savu un apkārtējo drošību!
- 13.3. Pārbaudiet cietušā samaņu: saudzīgi papuriniet cietušo aiz pleciem un skaļi uzrunājiet cietušo. Ja cietušais reaģē/atbild, tāad ir pie samaņas:
 - atstājiet cietušo tādā pašā pozā, kā atradāt;
 - centieties noskaidrot, kas noticis ar cietušo un sniedziet nepieciešamo palīdzību;
 - ja nepieciešams, izsauciet neatliekamo medicīnisko palīdzību;
 - regulāri atkārtoti pārbaudiet cietušā samaņu.
- 13.4. Ja cietušais nereagē/neatbild, tad uzskatiet, ka viņš zaudējis samaņu.
- 13.5. Sauciet palīgā citus, lieciet tiem izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību.
- 13.6. Novietojiet cietušo uz muguras, uz cieta pamata.
- 13.7. Atbrīvojiet cietušajam elpceļus atgāžot galvu un izceļot apakšžokli.

- 13.8. Pārbaudiet un izvērtējiet cietušā elpošanu redzot, dzirdot un jūtot ne ilgāk kā 10 sekundes. Ja cietušais elpo „normāli”, tad novietojiet cietušo stabilā sānu pozā un atkārtoti pārbaudiet cietušā elpošanu. Ja cietušais neelpo vai elpo ļoti reti, tad cietušajam atrodiet masāžas vietu uz krūšu kurvja, uzsāciet sirds masāžu, izdariet 30 masāžas (masāžas temps 100 reizes minūtē, masāžas dziļums 4 – 5 cm.) (skat. zīm.9).
- 13.9. Veiciet cietušajam pārmaiņus sirds masāžu un elpināšanu.
- 13.10. Veiciet cietušajam divas elpināšanas „no mute – mutē”, bet neaizmirstiet par savu drošību un izsargāšanos no infekcijas slimībām! **Lietojiet elpināšanai paredzētu mutes masku! Aizdomu gadījumā elpināšanu neveiciet!**
- iepriekš cietušajam atbrīvojiet elpceļus atgāžot galvu un izceļot apakšžokli;
 - katrai elpināšanai patērējiet apmēram vienu sekundi;
 - elpināšanas tilpums 500 – 600 ml (mierīgas izelpas tilpums);
 - novērojiet cietušā pasīvās izelpas;
 - neveiciet cietušajam vairāk kā divas elpināšanas.
- 13.11. Turpiniet masēt un elpināt cietušo attiecībā 30:2.
- 13.12. Ja pirmais elpināšanas mēģinājums bijis neveiksmīgs, tad pirms nākošās elpināšanas:
- paskatāties cietušā mutē un izņemiet visus redzamos svešķermeņus;
 - pārbaudiet vai cietušā galva ir atgāzta un apakšžoklis izcelts;
 - neveiciet cietušajam vairāk kā divas elpināšanas.
- 13.13. Atdzīvināšanas pasākumus pārtrauciet, ja jums šķiet, ka cietušais sācis elpot vai trūkst spēka! Pārbaudiet cietušā elpošanu. Ja cietušais elpo normāli – novietojiet cietušo stabilā sānu pozā. Ja cietušais neelpo vai neelpo normāli – turpiniet atdzīvināšanas pasākumus.



zīm.9

- 13.14. Ja ir vairāki glābēji, tad viņi var mainīties patērējot maiņai pēc iespējas mazāku laiku, katrs veic atdzīvināšanas pasākumus 1 – 2 minūtes. Ja nevarat vai negribat izdarīt elpināšanu, veiciet tikai sirds masāžu:
- sirds masāža jāizdara nepārtraukti, bez pauzēm;
 - masāžas temps 100 reizes minūtē.

- 13.15.** Atdzīvināšanas pasākumus pārtrauciet tikai tad, ja šķiet, ka cietušais sācis elpot vai turpināt atdzīvināšanu neļauj paša spēku zudums. Pārbaudiet cietušā elpošanu:
- ➔ ja cietušais elpo normāli – novietojiet cietušo stabilā sānu pozā;
 - ➔ ja cietušais neelpo/neelpo normāli – turpiniet atdzīvināšanas pasākumus.
- 13.16.** Cietušā organisma dzīvības darbības atjaunošana ir jāturpina tik ilgi, kamēr neierodas ātrā palīdzība.



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

Pirmās palīdzības aptiecināšanas saturs (medicīniskie līdzekļi)

| Nr. p/k | Pirmās palīdzības komplekta priekšmetu, materiālu nosaukumi, izmēri, iepakojuma veids | Minimālais skaits |
|---------|---|-------------------|
| 1. | Vienreizējās lietošanas cimdi iepakojumā | 2 pāri |
| 2. | Saspraušanas adatas | 4 |
| 3. | Šķēres (10–14 cm) ar noapaļotiem galiem | 1 |
| 4. | Mākslīgās elpināšanas maska ar vienvirziena gaisa vārstuli iepakojumā | 1 |
| 5. | Trīsstūrveida pārsējs (96 x 96 x 136 cm) iepakojumā | 2 |
| 6. | Leikoplasts (2-3 cm) spolē | 1 |
| 7. | Brūču plāksteri (dažādu izmēru) sterilā iepakojumā | 15 |
| 8. | Tīklveida pārsējs Nr.3 (40 cm) | 3 |
| 9. | Marles saites (4 x 0,1 m) sterilā iepakojumā | 4 |
| 10. | Marles saites (4 x 0,5 m) sterilā iepakojumā | 2 |
| 11. | Pārsienamās paketes sterilā iepakojumā | 2 |
| 12. | Marles komplekts (600 x 800 mm) sterilā iepakojumā | 1 |
| 13. | Marles komplekts (400 x 600 mm) sterilā iepakojumā | 1 |
| 14. | Marles komplekts (100 x 100 mm) sterilā iepakojumā | 5 |
| 15. | Folijas sega (viena puse metalizēta, otra – spilgtā krāsā) iepakojumā | 1 |
| 16. | Medicīnisko materiālu lietošanas pamācība* valsts valodā | 1 |

***Medicīnisko materiālu lietošanas pamācība**

- Vienreizējās lietošanas cimdi** – lieto, lai pasargātu sevi no inficēšanas ar AIDS un citām asins infekcijām.
Uzliec cimdus, ja sniedz palīdzību asiņojošam cietušajam.
- Saspraužamās adatas** – lieto liela izmēra pārsēja nostiprināšanai.
- Šķēres** – izmanto cietušā apģērba pārgriešanai, lai piekļūtu traumētai ķermeņa daļai – apdeguma vai asiņotai brūcei, pārsienamā materiāla griešanai.
- Mākslīgās elpināšanas maska** – izņem masku, maskas vārstulim jābūt pret tavu muti un jālaiž cauri tavas izelpas gaiss (pārbaudi!).
Elpini cietušo „no mutes mutē” caur maskas vārstuli.
- Trīsstūrveida plāksteri** – lieto rokas fiksēšanai, spiedoša pārsēja uzlikšanai vai brūču pārsiešanai.
Rokas fiksēšana – traumēto roku iekar vienā lakatiņā, kura stūri sasieti uz skauستا; no otra lakatiņa izveido šallīti un piesien kaklā iekārto roku pie cietušā krūškurvja.
Spiedoša pārsēja uzlikšana stipri asiņojošai brūcei - izveido no viena lakatiņa šallīti un savelc to virs materiāla rullīša (neatvērta pārsiešanas pakete, marles saites rullītis, pilna cigarešu paciņa u.tml.) kas uzlikts uz brūces, tik spēcīgi, lai asiņošana apstātos.
Pirms pārsēja uzlikšanas brūcei vēlams pārklāt pārsiešanas kompresi.

6. **Leikoplasts** – lieto pārsēja nostiprināšanai.
Pārklāj brūci ar sterilu kompresi un piestiprini kompreses malas ādai ar leikoplastu.
Līdzīgi var nostiprināt marles saites pārsēja galu.
Uzmanību! Leikoplasts nepielīp mitrai (asiņainai) ādai vai pārsējam.
Leikoplastu drīkst piestiprināt tikai nebojātai ādai.
7. **Brūču plāksteri** – lieto nelielu brūču pārsiešanai.
Uz brūces drīkst likt tikai plākstera spilventiņu, bet ne plākstera lipīgo daļu.
Atceries! Glabājot leikoplasts ātri zaudē lipīgumu, tādēļ brūču plāksteri un leikoplasts aptieciņā regulāri jānomaina.
8. **Tīklveida pārsēji** – lieto, lai nostiprinātu pārsiešanas kompresi uz brūces:
brūci pārklāj ar kompresi un uz bojātās ķermeņa daļas uzvelk tīklveida pārsēju, tā piespiežot kompresi brūcei.
Šos pārsējus visērtāk lietot rokas, kājas vai galvas pārsiešanai.
9. **Marles saites** – lieto brūču pārsiešanai.
Šaurākās saites lieto plaukstas, apakšdelma, pēdas un apakšstilba pārsiešanai.
Pārsienot lielāku brūci iepriekš pārsedz to ar pārsiešanas kompresi.
10. **Pārsiešanas paketes** – lieto rokas fiksēšanai, spiedoša pārsēja uzlikšanai vai brūču pārsiešanai.
Pakete sastāv no saites, kuras galā izveidota pārsiešanas komprese.
Spiedoša pārsēja uzlikšana stipri asiņojošai brūcei – uzliec brūcei kompresi, nostiprini to ar vairākiem saites tinumiem, tad uzliec brūces vietā stingra materiāla rullīti (vislabāk - otru pārsiešanas paketi ar visu iesaiņojumu) un stingri piesaitē to brūcei.
Brūces pārsiešana - uzliec brūcei kompresi un nostiprini to ar saites palīdzību.



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos