



Kompetenta institūcija
darbā aizsardzības jautājumos

Veidosim vidi sev apkārt!



www.aina.lv



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

www.aina.lv

Darba aizsardzības sistēma uzņēmumā – tas nemaz nav tik sarežģīti

**Kompetents speciālists DA jautājumos
Ziedonis Liepiņš**

RĪGA, 2020

Darba aizsardzības sistēma ir pasākumu kopums, kuru mērķis ir izveidot drošu un veselībai nekaitīgu darba vidi.

Darba aizsardzības sistēmā ietilpst:

- 1. darba aizsardzības organizatoriskās struktūras izveidošana,**
- 2. darba vides iekšējā uzraudzība, tai skaitā **darba vides riska novērtēšana**, konsultējoties ar nodarbinātajiem par viņu ierosinājumiem darba procesa uzlabošanā,**
- 3. uzņēmuma uzticības personu un nodarbināto iesaistīšana darba aizsardzības sistēmas uzturēšanā**



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

Bīstamās nozares ir: būvniecība, ceļu būves darbi, meliorācija, mežsaimniecība, zvejniecība, lauksaimniecība, visa veida ražošana, pasts, transports, noliktavu saimniecības, dzelzceļa transports, pārstrādes rūpniecība, slimnīcu darbība, gaisa transports, poligrāfija, tabakas, dzērienu ražošana ...

Uzņēmumā, ja vairāk par 10 darbiniekiem, jābūt:

- 1. DA speciālists ar augstāko izglītību darba aizsardzībā**
- 2. Kompetenta institūcija darba aizsardzības jautājumos**

**Darba aizsardzības sistēmas organizēšanas veidi uzņēmumā atkarībā
no darbības veida un nodarbināto skaita.**



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

Tabula

Nodarbināto skaits uzņēmumā	Nebīstamo nozaru uzņēmumi (NAV IEKĻAUTI 08.02.2005. MK noteikumu Nr. 99 1. pielikumā)	Bīstamo nozaru uzņēmumi (IR IEKĻAUTI 08.02.2005. MK noteikumu Nr. 99 1. pielikumā)
1 - 5	• darba līgums ar DAS ar 160 stundu apmācību darba aizsardzībā (arī pats DD) • darba līgums ar DAS ar 60 stundu apmācību darba aizsardzībā (arī pats DD) • darba līgums ar DAS ar augstāko izglītību darba aizsardzībā (arī pats DD) • Kompetentais speciālists (+ DAAP) • Kompetentā institūcija (+ DAAP)	• darba līgums ar DAS ar 160 stundu apmācību darba aizsardzībā (arī pats DD) • darba līgums ar DAS ar 60 stundu (pamatlīmeņa) apmācību darba aizsardzībā un specializēto zināšanu izglītības programmu saistībā ar attiecīgo komercdarbības veidu 40 stundu apmērā (arī pats DD) • darba līgums ar DAS ar augstāko izglītību darba aizsardzībā (arī pats DD) • Kompetentais speciālists (+ DAAP) • Kompetentā institūcija (+ DAAP)
6 - 10	• darba līgums ar DAS ar 160 stundu apmācību darba aizsardzībā (arī pats DD) • darba līgums ar DAS ar 60 stundu apmācību darba aizsardzībā (arī pats DD) • darba līgums ar DAS ar augstāko izglītību darba aizsardzībā (arī pats DD) • Kompetentais speciālists (+ DAAP) • Kompetentā institūcija (+ DAAP)	• darba līgums ar DAS ar 160 stundu apmācību darba aizsardzībā, kas ieguvis augstāko izglītību dabaszinātnēs, inženierzinātnēs, veselības aizsardzības jomā vai tiesību zinātnēs un kuram ir vismaz piecu gadu darba pieredze attiecīgajā profesijā vai darba aizsardzībā (arī pats DD) • darba līgums ar DAS ar 60 stundu (pamatlīmeņa) apmācību darba aizsardzībā un specializēto zināšanu izglītības programmu saistībā ar attiecīgo komercdarbības veidu 40 stundu apmērā (arī pats DD) • darba līgums ar DAS ar augstāko izglītību darba aizsardzībā (arī pats DD) • Kompetentā institūcija (+ DAAP)
11 un vairāk	• darba līgums ar DAS ar 160 stundu apmācību darba aizsardzībā • darba līgums ar DAS ar 60 stundu apmācību darba aizsardzībā • darba līgums ar DAS ar augstāko izglītību darba aizsardzībā • Kompetentais speciālists (+ DAAP) • Kompetentā institūcija (+ DAAP)	• darba līgums ar DAS ar augstāko izglītību darba aizsardzībā • Kompetentā institūcija (+ DAAP)

Saīsinājumi:

DAS – darba aizsardzības speciālists,

DA – darba aizsardzība,

DD – darba devējs

DAAP – uzņēmumā par darba aizsardzību atbildīgā persona bez noteiktām prasībām izglītības līmenim, kuru norīko darba devējs



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

Darba vides risks ir komplekss jēdziens, kas aptver nelaimes gadījuma vai cita gadījuma (trauma, slimība, ugunsgrēks, sprādziens ...) varbūtību un šī notikuma izraisīto nevēlamo seku rezultātu:

Risks = varbūtība x negadījuma sekas

RISKA IESPĒJAMĪBA	RISKA SEKAS		
	Maz bīstamas	Bīstamas	Ļoti bīstamas
Neiespējams	Nenozīmīgs risks I	Pieņemams risks II	Ciešams risks III
Maz iespējams	Pieņemams risks II	Ciešams risks III	Nozīmīgs risks IV
Iespējams	Ciešams risks III	Nozīmīgs risks IV	Neciešams risks V

Riska pakāpes skaidrojums un nepieciešamie pasākumi

Riska pakāpe	Pasākumu apjoms
Nenozīmīgs risks I	Speciāli pasākumi nav nepieciešami. Jāturpina ievērot noteiktie darba aizsardzības pasākumi.
Pieņemams risks II	Speciāli pasākumi nav nepieciešami, bet ieteicams izvērtēt, kādi pasākumi būtu veicami ar minimāliem materiāliem ieguldījumiem.
Ciešams risks III	Nepieciešami pasākumi riska samazināšanai, bet tie nav jāveic nekavējoties. Jāņem vērā riskam pakļauto darbinieku skaits un iespējamā kaitējuma sekas.
Nozīmīgs risks IV	Darbu darba vietā nedrīkst veikt, kamēr nav veikti pasākumi riska samazināšanai vai novēršanai. Ja darbu nav iespējams pārtraukt, pasākumi jāveic steidzamības kārtā, vadoties pēc riskam pakļauto darbinieku skaita.
Neciešams risks V	Nekavējoties jāveic pasākumi riska samazināšanai vai novēršanai. Ja līdzekļu trūkuma vai citu iemeslu dēļ nav iespējams veikt attiecīgos pasākumus, darbs bīstamajā zonā kategoriski aizliegts.

Traumatisma (mašīnas, iekārtas, darbagaldi, ierīces, rokas darbarīki, kravas pārvietošana, telferi, mikrotraumas, elektro traumas, apdegumi ...)

Psihoemocionālie (darba laiks, termiņi, atbildība, modernās tehnoloģijas...)

Fiziskie (piespiedu darba pozas, fiziskā piepūle, lokāls muskuļu saprindzinājums ...)

Mehāniskie (kustībā esoši mehānismi, transports ...)

Ķīmiskie (ķīmiskas vielas, ražošanas atkritumi, metināšana ...)

Fizikālie (mikroklimats, apgaismojums, troksnis, vibrācija ...)

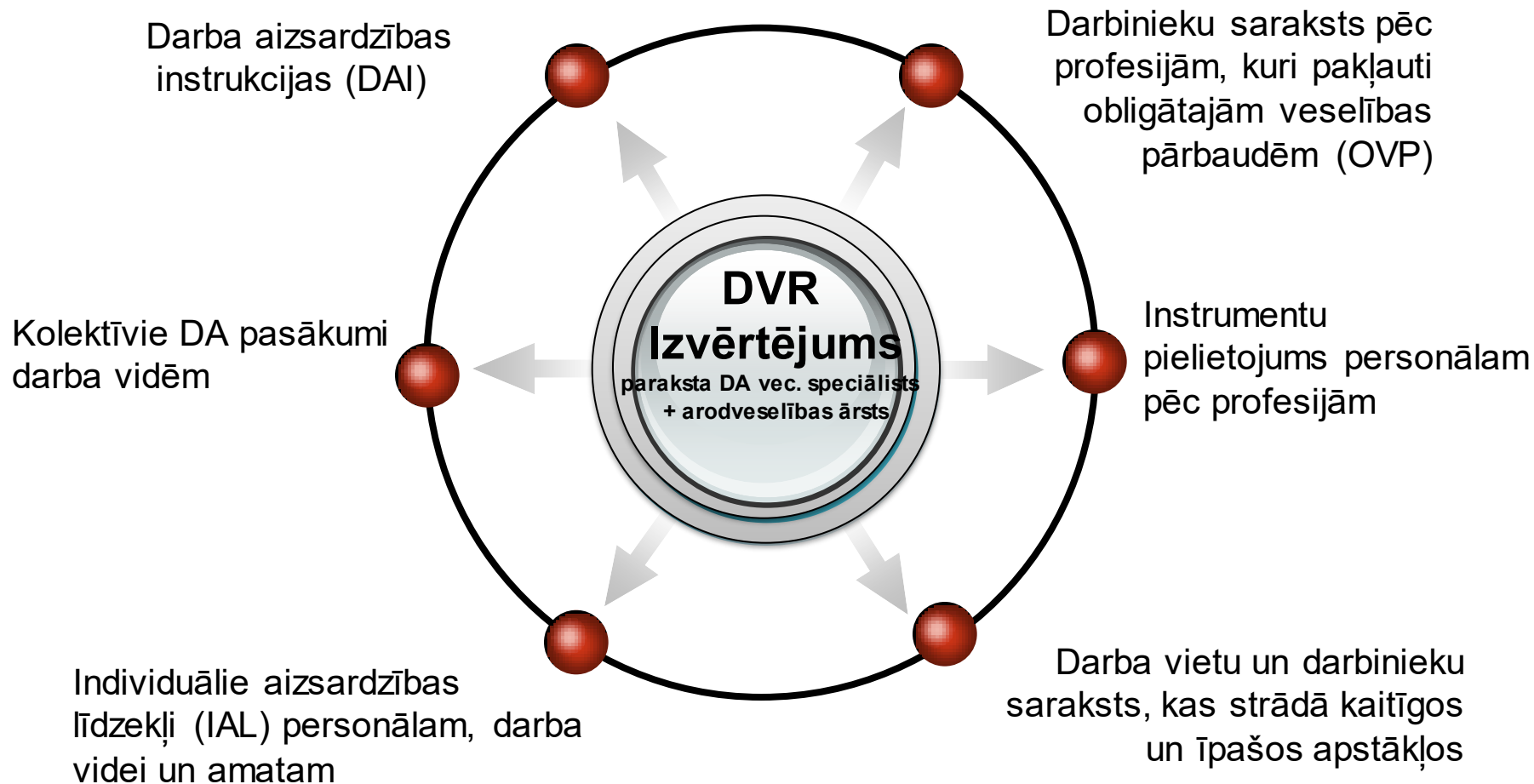
Putekļi, aerosoli (metālu putekļi, metināšanas aerosoli ...)

Ergonomiskie (smagumu pārvietošana)

Darba vides riski



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos



DVR izvērtēšana ar datorprogrammu RA&S



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

Darba vietas riska faktoru novērtēšana

Darbības Labot Dati Palīgs

SIA "AINA serviss"

☑ Darbs uzņēmuma birojā, Spilves iela 15-33, Rīgā

☑ Valdes locekļa administratīvais darbs uzņēmuma birojā - 1 vieta

☑ DA vecākā speciālista administratīvais darbs uzņēmuma birojā - 1 vieta

☑ **Darba aizsardzības vecākais speciālists, Darba aizsardzības vecākais speciālists (prof.kods - 2263 01)**

- 2-1-I, atspidums;
- 2-1-II, biroja darba vietas iekārtojums;
- 2-1-III, darba telpas plānojums (platība, tīrums);
- 2-1-IV, darba vietas apgaismojuma apstākļi;
- 2-2-I, darba laiks, darba laika organizācija;
- 2-2-II, darbinieka saspietības, nelabvēlīgas attiecības ar darba devēju;
- 2-2-III, darbs, kas saistīts ar redzes spārdzinājumu;
- 1-1-I, drošības zīmes, norobežojumi u.c.;
- 2-1-II, eju, pāreju apgaismojuma apstākļi;
- 1-1-I, evakuācijas ceļi, izejas, to apzīmējumi, rīcības plāna ārkārtas situācijā esamība;
- 2-2-III, ilgs darba laiks bez pārtraukuma;
- 2-1-I, karsti šķidrumi;
- 2-1-II, krišana, aizķeršanās, apgāšanās, nokrišana;
- 1-1-I, logu aizsegu sistēma;
- 1-1-I, mēbeles, palīgapriekojums, palīgiecības;
- 2-1-II, monitora neatbilstība prasībām;
- 2-2-III, nelabvēlīgas attiecības starp nodarbinātajiem;
- 2-1-II, paaugstināta (pazemināta) gaisa temperatūra, paaugstināts caurvējš, gaisa relatīvais mitrums;
- 2-2-III, paaugstināta atbīdība darbā;
- 1-1-I, pirmās palīdības aptieciņas;
- 2-1-I, priekšmetu uzkrāšana;
- 1-1-I, programmatūras neatbilstība;
- 1-1-I, sadzīves un atpūtas telpas;
- 2-1-II, savainošanās no plāna papīra, drēbes, sintētisko šķiedru materiāla lapu vai lentu ātri slidošām ma-
- 2-2-III, sēžot ilgstoši, jostas vietas statiskā noslodze;
- 2-1-II, strāvu vadošo daļu izolācijas bojājumi (netiešais pieskāriens strāvu vadošām daļām);
- 2-2-III, svarīgu, atbīdīgu lēmumu pieņemšana;
- 2-1-I, telpas durvis;
- 2-1-II, telpas logi;
- 2-1-II, transportēšanas un pārvietošanās maršruti, ceļi;
- 1-1-I, ventilācijas iekārtas gaisa plūsmas tieša iedarbība uz darbinieku;
- 2-1-II, vietas vai produkta saskare ar ādu darba procesā;

☑ Arodveselības ārsta darbs uzņēmuma birojā - 1 vieta

☑ Izbraukumi uz objektiem, piedalīšanās satiksmē, izbraukumi pie klientiem, pasūtītājiem, sadarbības partneriem

☑ Viegļā automobīla, mikroautobusa, motocikla, velosipēda vadīšana (piedalīšanās satiksmē) - 3 vietas

☑ Viegļā automobīla riteņa nomaīpa, bojājuma novēršana, piedalīšanās satiksmē - 3 vietas

☑ Uzraudzība un kontrole objektos (būvobjektos)

☑ Pārvietošanās pa objektiem, darbs ar klientiem, pasūtītājiem, Uzraudzība un kontrole - 2 vietas

☑ Administratīvais darbs objekta pārvietojamajā birojā - 2 vietas

Organizācija: **SIA "AINA serviss"**

Struktūrvienība: **SIA "AINA serviss"**

Darba vide: **Darbs uzņēmuma birojā, Spilves iela 15-33, Rīgā**

Darba vieta: **DA vecākā speciālista administratīvais darbs uzņēmuma birojā - 1 vieta**

Riska faktors:

Novērtējums:

Pielik.Nr.	Riska kaitējumi - tiek pakārtoti riska faktoriem darba vietā	Periods
1	4.11. Darbs ar datoru (darbs ar displejiem un darbstacijām).	3
1	4.9.2. Atrāšanās piespiedu pozā ilgāk kā 50% no darba laika, lokāls muskuļu spārdzinājums, tajā skaitā darbs	3
1	5.2. Paaugstināta atbīdība, bieža tādū svarīgu lēmumu pieņemšana, kas var būtiski ietekmēt cilvēka dzīvību vai	3

Riska samazināšanas pasākumi - tiek pakārtoti riska faktoriem darba vietā

Apmācīt darbiniekus savstarpējai sapratnes veidošanai un tolerāncei.

Atbrīvot darba ejas no liekiem priekšmetiem

Atpūtas paužu laikā veikt acu vingrinājumus: "Sausās acs" sindroma gadījumos vērsties pie acu ārsta.

Darba devējam novērst strīdu veidošanās iespējas ar darbinieku.

Darba laikā ievērot noteiktos pārtraukumus un atpūtas pauzes.

Darba pienākumu sadale, darba organizācijas uzlabošana.

Darba slodzes mazināšanai nodrošināt ar nepieciešamiem tehniskiem līdzekļiem.

Darba vietās, kur veic dokumentu lasīšanu, rakstīšanu, mašīnrakstīšanu, datu apstrādi u.tml. apgaismojumu nodrošināt ne mazāk par 50

Darba vietās, kur veic dokumentu sistematizāciju, kopēšanu vai klientu pieņemšanas vietās u.tml. apgaismojumu nodrošināt ne mazāk p

Darba vietu iekārtot, lai nebūtu tiešas saules gaismas (gaismas ķermeņa u.c.) atspidums uz monitora ekrāna, displeja.

Darba vietu iekārtot, lai nebūtu tiešas saules gaismas atspidums uz ekrāna, ekrānu novietot, lai novērstu kakla un plecu daļas nogurumu.

Diennakts tumšajā laikā vai nepietiekamas redzamības apstākļos ieslēgt ejas, pārejas papildus apgaismojumu.

Iepazīties ar uzņēmuma telpu, teritorijas evakuācijas plāniem.

Ievērot atpūtas pauzes, nepārslogot muguru, jostas vietu.

Ievērot atpūtas pauzes, veikt acu un ķermeņa vingrinājumus ik pēc 2 stundām

Ievērot atpūtas pauzes, veikt acu un ķermeņa vingrinājumus ne retāk, kā ik pēc 2 stundām.

Kods Individuālo aizsardzības līdzekļu grupas - tiek pakārtotas riska faktoriem

5.1.4. aizsargcimdi pret mehānisku iedarbību (aizsardzībai pret durām, grieztām brūcēm, vibrāciju), (atbilstoši LVS EN 388, L

Kods Instruktācijas - tiek piesaistītas darbiniekam darba vietā

Nr.1-1 Ievadapmācība

Nr.1-2 Ugunsdrošības instrukcija

Nr.1-3 DAi rīcībai ārkārtas situācijās

Nr.1-4 DAi par pirmās palīdības sniegšanu nelaiemes gadījumos

Nr.1-5 DAi datora operatoram (lietotājam)

Grupa Instrumenti - tiek piesaistīti darbiniekam darba vietā

Biroja tehnika Dators, kopētājs, skeneris, printeris

Darba vides kolektīvie aizsardzības pasākumi

Noteiktās būvnormatīvu prasības iekārtojot darba vietas (4,5 kv.m. un 9 kv.m. uz vienu cilvēku), sadzīves un atpūtas

DVR novērtēšanai tiek pielietota datorprogramma „Risk Assessment & Safety”. DVR tiek izvērtēti ar Somijas Tampere tehnoloģiskajā universitātē izstrādātā 5 baļļu matricu. DVR tiek drukāti klasiskajā tabulas veidā + sekojoši pavadošie dokumenti:

- 1) darba aizsardzības instrukcijas (DAI), kur norādītas visas DAI katrai profesijai (amatam),**
- 1)2) darba vietu un darbinieku saraksts, kas strādā kaitīgos un īpašos apstākļos,**
- 2)3) darbinieku saraksts pēc profesijām, kuri pakļauti obligātajām veselības pārbaudēm, norādīti veselībai kaitīgie faktori,**
- 3)4) darba aizsardzības pasākumi darba vietās,**
- 4)5) individuālie aizsardzības līdzekļi (IAL) – grupu novērtējums personālam, kur tiek norādīti visi IAL darba videi un amatam,**
- 5)6) kolektīvie DA pasākumi darba vidēm,**
- 6)7) DVR faktoru novērtēšanu, ko prasti izmanto uzņēmuma telpu un darba apstākļu novērtēšanai,**
- 7)8) instrumentu pielietojums personālam pēc profesijām,**
- 8)9) riska faktoru novērtējums personālam.**



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

**Sastādīts brīvā formā.
To apstiprina uzņēmuma
vadītājs**

**Paraksta:
DA vecākais speciālists
+ Arodveselības ārsts**

Darba aizsardzības pasākumu plāns nosaka darba aizsardzības pasākumus, to īstenošanas termiņus, par izpildi atbildīgās personas, kā arī tiem nepieciešamos materiālus vai finanšu līdzekļus...

Sadalās: Pasākumi, Īstenošanas termiņš, Līdzekļi (EUR), Atbildīgais par izpildi, Atzīme par izpildi, (riska pakāpe)

Mūsu vēsture



- SIA «AINA serviss» pirmsākumi 2013. gada novembrī, kad tiek izveidota kompetenta institūcija liela būvniecības holdinga sastāvā
- 2016. gada decembrī tiek nodibināta SIA «AINA serviss», kas ir iepriekšējās institūcijas tiesību un saistību pārņēmēja
- 2016. gadā kļūstam par Ergonomikas biedrības biedriem
- 2018. gadā iestājamies Tirdzniecības rūpniecības kamerā
- 2018. gada maijā kļūstam par PVN maksātāju



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

Mūsu klienti pārsvarā darbojas tā saucamajās smagajās nozarēs kā:

- būvniecībā, darbos dzelzceļa infrastruktūrā,
- ceļu, tiltu, pārvadu, viaduktu būvē,
- meža ceļu, polderu, dambju būvē, meliorācijas izbūvē,
- rūpnieciskajā ražošanā, pārstrādes rūpniecībā, kokapstrādē,
- ūdens-kanalizācijas tīklu izbūvē,
- karjeru izstrādes darbos, saules paneļu uzstādīšana,
- spridzināšanas darbos dolomīta un ģipšakmens ieguvei karjeros...

•kā arī:

- autoservisos, remontdarbnīcās, tehnikas nomā,
- namu apsaimniekošanā, tirdzniecībā,
- projektēšanas birojos, un citos darbos ...



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

**Saviem klientiem lasām
lekcijas un izvedam apmācības
arī uz vietas objektos**

Lekcijas ilgums ~1,5 stundas

Lekciju tēmas:

- Ievadapmācība biroja darbiniekiem
- Ievadapmācība nodarbinātajiem objektos
- Galvenie darba vides riski būvniecībā
- Galvenie darba vides riski ceļu būvē
- Darbs augstumā
- Darbs uz satatnēm
- Darbs ar rokas instrumentiem
- ...

Kvalitātes kontroles būvniecībā trūkums noved pie situācijas, kad būvniecības kvalitāte būvobjektos laika gaitā krītas acīmredzami. Veikto darbu neregulāra kvalitātes kontrole būvobjektos ir viens no iemesliem. Taču būvuzrauga pakalpojumi ir ļoti dārgi.

Mēs piedāvājam vienkāršotu kvalitātes kontroli būvobjektos, kas tiek veikta kopā ar objekta apsekošanu. Šai gadījumā apsekošana ir komplekss pasākums – tiek veikta darba aizsardzības, vides aizsardzības, ugunsdrošības, elektrodrošības ... un arī kvalitātes kontroles apsekošana vienlaicīgi. Šis pakalpojums neaizstāj būvuzrauga pakalpojumus, bet dod neatkarīgu skatījumu uz būvniecībā veikto darbu kvalitāti.



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

Saviem klientiem palīdzam sertificēt uzņēmumus, sagatavoties un izvest auditus

Darbojamies LU darba aizsardzības maģistra studiju eksaminācijas komisijā, pieņemam studentu prakses

Sadarbojamies ar auditorkompāniju BUREAU VERITAS

Serticējam uz:

- ISO 9001:2015 kvalitātes vadība**
- ISO 14001:2015 vides pārvaldība (+ energo paplašinājums)**
- OHSAS 18001:2008 darba drošuma standarts**

Piedalāties interešu klubos



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

Esam Amerikāņu auto kluba biedri kopš 2016. gada



www.aina.lv



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

Nelaiimes gadījumu izmeklēšana

Kādēļ ir jāizmeklē nelaimes gadījumi (NG)?



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

- ➡ **Lai noteiktu nelaimes gadījumu cēloņus.**
- ➡ **Pēc tam konstatētos cēloņus novērstu darba vietās.**
- ➡ **Tādējādi uzlabojot darbinieku drošību un veselību darbā.**
- ➡ **Lai cietušais (letālā nelaimes gadījuma – bojāgājušā tuvinieki) varētu saņemt sociālās garantijas – slimības pabalstu, atlīdzību par darbspēju zaudējumu, medicīnisko un rehabilitācijas izdevumu atlīdzināšanu 1600 EUR apmērā, darbinieka nāves gadījumā – atlīdzību par apgādnieka zaudējumu un apbedīšanas pabalstu.**
- ➡ **Lai izpildītu starptautiskās saistības – nodrošinātu nelaimes gadījumu darbā uzskaiti.**

Kas jādara uzreiz pēc NG?

- ➡ Ja noticis NG, nodarbinātie – cietušais un liecinieki – nekavējoties par to ziņo darba devējam, tiešajam darba vadītājam vai DA speciālistam.
- ➡ Nodrošina cietušajam pirmo palīdzību un medicīnisko palīdzību (nogādā cietušo ārstniecības iestādē vai izsauc neatliekamo medicīnisko palīdzību).
- ➡ Līdz nelaimes gadījuma izmeklēšanas sākumam notikuma vietu saglabā neskartu, ja tas neapdraud cilvēku dzīvību, veselību un vidi, neizraisa avāriju vai ugunsgrēku un netraucē darba procesu, izņemot smagus, iespējami smagus vai letālus nelaimes gadījumus, kad notikuma vietu saglabā neskartu arī tad, ja tas traucē darba procesu.



- **Ja notikuma vietu nav iespējams saglabāt neskartu, uzreiz pēc pirmās palīdzības sniegšanas cietušajam situāciju NG vietā fiksē dokumentā, raksturojot nelaimes gadījuma vietu (piemēram, notikuma vietas shematisks attēlojums, fotogrāfija, detalizēts apraksts).**
- **Norāda dokumenta sagatavošanas datumu un laiku, kā arī dokumenta sagatavotāja vārdu un uzvārdu. Dokumentu paraksta tā sagatavotājs.**

Kas jādara pēc NG izmeklēšanas?

➡ Pēc nelaimes gadījuma izmeklēšanas darba devējs atkārtoti novērtē riskus attiecīgajā darba vietā un darba aizsardzības pasākumu plānā vai atsevišķā dokumentā paredz pasākumus nelaimes gadījuma cēloņu novēršanai, norādot atbildīgos par šiem pasākumiem un termiņus pasākumu veikšanai.

➡ Veic neplānoto instruktāžu darba vietā tiem nodarbinātajiem, kuriem ir līdzīgi darba apstākļi vai kuru darbs ir saistīts ar notikušo.





Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

Ja tava veselība ir pasliktinājusies ...

- ➡ **Ja netiek nodrošināti droši un veselībai nekaitīgi darba apstākļi, netiek ievērotas DA prasības vai lietoti IAL, darba vides riska faktori var izraisīt arodslimības.**
- ➡ **Ja jūti, ka Tava veselība darba apstākļu dēļ ir pasliktinājusies, Tev ir tiesības prasīt darba devējam norīkojumu uz darba devēja apmaksātu ārpuskārtas obligāto veselības pārbaudi, kuras laikā arodslimību ārsts varēs pārbaudīt Tavas sūdzības.**
- ➡ **Jebkurā gadījumā ir svarīgi laicīgi vērsties pēc palīdzības pie ārsta, jo daudzas no arodslimībām ir sekmīgi ārstējamas, ja tās tiek savlaicīgi pamanītas. Savukārt, ja slimības netiek laicīgi ārstētas, tās var izraisīt paliekošas sekas un, iespējams, pat invaliditāti.**



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

Ja tava veselība ir pasliktinājusies ...

Atceries!

- ➡ **Sociālās garantijas pēc nelaimes gadījuma darbā vai konstatētas arodslimības Tu varēsi saņemt tikai tad, ja strādāsi ar darba līgumu un ziņosi par darbā notikušu nelaimes gadījumu!**
- ➡ **Sociālās garantijas darbā notikuša nelaimes gadījuma vai arodslimības gadījumā ietver valsts apmaksātus ārstēšanas un rehabilitācijas pakalpojumus, darbnespējas lapas apmaksu; savukārt, ja radušies veselības traucējumi ir neatgriezeniski – kompensāciju par darbspēju zudumu.**



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

Pirmās palīdzības sniegšana

Pirmā palīdzība attiecas uz katru. **Pirmās palīdzības mērķis** ir, lai katrs cilvēks pareizi saprastu tās pasākumu nozīmi un prastu to sniegt nekavējoši negadījuma vietā. Palīdzība ir svarīga tieši pirmajās dzīvībai kritiskajās minūtēs. Kad apstājusies elpošana un sirdsdarbība, tad draud briesmas galvas smadzenēm. Ja galvas smadzenes piecas minūtes nesaņem skābekli, tajās iestājas neatgriezeniski bojājumi.

Izsaucot neatliekamo medicīnisko palīdzību, esiet gatavi atbildēt uz jautājumiem:

- ➡ **KUR NOTICIS NEGADĪJUMS** – nosaukt precīzu negadījuma vietu;
- ➡ **KAS NOTICIS** – nosaukt iespējamās traumas cēloņus vai raksturot traumas apjomu;
- ➡ **CIK CIETUŠO**;
- ➡ u.c. jautājumiem.



1. ATVĒSINIET APDEGUMA SKARTO ĶERMEŅA DAĻU

Novietojiet cietušo ērtā pozā. Nekavējoties sāciet cietušās ķermeņa daļas atvēsināšanu, lejojot aukstu ūdeni uz apdeguma **vismaz 10 minūtes** vai arī tik ilgi, kamēr sāpes cietušajam mazinās.

113



2. IZSAUCIET ĀTRO PALĪDZĪBU

Izsauciet ātro palīdzību pa **tālruni 113**, ja cietušajam draud dzīvības briesmas. Pastāstiet ātrās palīdzības dispečeram, ka cietušajam ir apdegums. Pastāstiet, kas radījis apdegumu (atklāta liesma, karsts tvaiks, kodīgas ķīmiskas vielas, vai tml.), kā arī aptuveno apdeguma lielumu.



3. NOŅEMIET VISU, KAS VAR SASPIEST SKARTO ĶERMEŅA DAĻU

Atvēsiniet apdegumu un vienlaikus uzmanīgi noņemiet visu apģērbu vai greznumlietas no apdeguma un tuvākās apkārtnes, pirms apdeguma vieta sāk pietūkt.

- Neņemiet / neplēsiet nost neko, kas ir pielipis apdegumam!



4. PĀRSEDZIET SKARTO ĶERMEŅA DAĻU

Pārsedziet apdegumu ar sterilu pārsēju vai tīru pārsienamo materiālu. Regulāri novērojiet cietušā dzīvības pazīmes..

KĪMISKS ACS APDEGUMS



1. SKALOJIET CIETUŠO ACI

Pirms uzsākat palīdzības sniegšanu cietušajam, ja iespējams, uzvelciet vienreiz lietojamus cimdus.

Cietušo aci skalojiet zem lēni plūstošas ūdens strūkļas (zem krāna vai lejot acī ūdeni no tīras glāzes vai pudeles).

Jācenšas, lai skalojamais ūdens aiztecētu prom no veselās acs, kā arī no neskartās sejas daļas.



SVEŠKERMENIS ACI

Ja acī iekļuvusi metāla skaida metināšanas laikā, steidzami nogādāji cietušo acu traumpunktā. Negaidiet, līdz cietušajam parādīsies sūdzības par sāpēm acī, jo šādu sūdzību sākotnēji var arī nebūt.



2. UZLIECIET PĀRSĒJU

Uz savainotās acs uzlieciet sterilu acs pārsēju vai tīru nepūkojošos pārsienamo materiālu. Lūdziet to pašam cietušajam pieturēt pie bojājuma skartās acs vai viegli apsaitējiet ar saiti (neradot spiedienu uz traumēto aci un neberzējot to).



113



3. IZSAUCIET ĀTRO PALĪDZĪBU

Ja cietušajam draud dzīvības briesmas, izsauciet ātro medicīnisko palīdzību pa tālruni 113 un izstāstiet ātrās palīdzības dispečeram, ka cietušajam ir acs trauma.



113

1. NOVĒRTĒJIET SITUĀCIJU, MĒGINIET PANĀKT CIETUŠĀ REAKCIJU

Uzdodiet cietušajam jautājumus un viegli papuriniet viņu aiz pleca. Ja reakcijas tomēr nav, veiciet nākamās palīdzības soļus.

2. IZSAUCIET ĀTRO PALĪDZĪBU

Ja pie cietušā esat viens pats, nekavējoties uzsāciet nākamās pirmās palīdzības soļus. Ja blakus ir kāds, kas jums var palīdzēt, palūdziet izsaukt ātro palīdzību pa tālruni 113 cietušajam, kurš ir bezsamaņā. Ātrās palīdzības dispečeram, ja iespējams, jāpāstāsta iespējamais cietušā bezsamaņas cēlonis, jānorāda adrese vai pēc iespējas skaidrāk jāraksturo vieta, kur atrodas cietušais, kā arī skaidri jāatbild uz citiem ātrās palīdzības dispečera uzdotajiem jautājumiem.



3. ATBRĪVOJIET ELPCEĻUS

Pārbaudiet, vai cietušā elpceļi ir brīvi un nenosprostoti. Izņemiet svešķermeņus no cietušā mutes dobuma, ja tādi ir saskatāmi. Atlieciet ar vienu roku cietušā galvu un ar otru roku paceļiet zodu, lai atbrīvotu elpceļus.



4. PĀRBAUDIET ELPOŠANU UN ASINSRITI

Noliecieties pie cietušā sejas un pārbaudiet elpošanu. Vērojiet krūškurvi (krūškurvja elpošanas kustības), ieklausieties elpošanā un mēģiniet sajust elpu. Konstatējiet, vai cietušais ELPO normāli.

JA

NĒ

5. NOLIECIET CIETUŠO STABILAJĀ SĀNU GUĻĀ UN IZSAUCIET ĀTRO PALĪDZĪBU PA TELEFONU 113 (Ja tas vēl nav izdarīts)



1. solis: Notupstieties ceļos pie cietušā. Noņemiet cietušajam brilles, ja tādas ir, izņemiet no kabatām lielus priekšmetus (mobilo telefonu vai lielu atslēgu saišķi).

2. solis: Pārļiecinieties, ka cietušajam abas kājas ir iztaisnotas. Sev tuvāko cietušā roku salieciet plecā taisnā leņķī pret viņa ķermeni un elkoni ar plaukstu uz augšu.

3. solis: No jums tālāk esošo cietušā roku pārļieciet pāri šķērsām viņa krūškurvim, lai plauksts virspuse būtu pie jums tuvākā cietušā vai- ga. Salieciet no jums tālāko cietušā kāju celi uz augšu, lai pēda būtu pie zemes.

4. solis: Velciet saliekto cietušā kāju uz savu pusi un pārveliet cietušo uz sāniem.

5. solis: Pārbaudiet, vai cietušajam augšējā kāja ir saliekta taisnā leņķī gan gūžas locītavā, gan celi.

6. solis: Atlieciet cietušā galvu atpakaļ un paceliet viņa zodu, lai elpceļi būtu brīvi. Atbalstiet cietušā galvu ar roku.

7. solis: Ja vēl neesat to izdarījis, izsaukt ātro palīdzību pa telefonu 113. Vērojiet cietušā dzīvības pazīmes.

5. IZSAUCIET ĀTRO PALĪDZĪBU PA TELEFONU 113 (Ja tas vēl nav izdarīts) UN UZSĀCIET KARDIOPULMONĀLO REANIMĀCIJU (KPR)



1. solis: Ja iespējams un cietušā stāvoklis to atļauj (cietušajam, nav, piemēram, mugurkaula traumas), novietojiet cietušo uz muguras – uz stingras pamatnes (grīdas, zemes).

2. solis: NOVĒTOJIET ROKAS UZ CIETUŠĀ KRŪŠKURVJĀ. Uzlieciet vienu plaukstu cietušā krūškurvja vidusdaļā, uzlieciet uz tās otras rokas plaukstu un saāķējiet pirkstus tā, lai tie nepieskartos cietušā ribām.

3. solis: VEICIET 30 PIESPIEDIENUS. Noliecieties tieši pār cietušo un spiediet vertikāli uz leju, lai krūškurvis iegrimtu par 4-5 cm.

Veiciet 30 krūškurvja masāžas reizes ar ātrumu 100 spiedieni minūtē.

4. solis: PĀRĻIECINIETIES, KA ELPCEĻI IR BRĪVI. Pārejiet pie cietušā galvas. Lai nodrošinātu, ka elpceļi ir brīvi, ar vienu roku atlieciet cietušā galvu un ar otru roku paceliet zodu.

5. solis: UZSĀCIET ELPINĀŠANU. Cieši saspiediet cietušā degunu, lai nobloķētu nāsi, un ļaujiet, lai atveras cietušā mute. levelciet elpu un ar lūpām apņemiet cietušā muti. Spēcīgi iepūtiet gaisu cietušā mutē, līdz krūškurvis paceļas (tam vajadzētu notikt aptuveni pēc sekundes).

6. solis: VĒROJIET KRŪŠKURVI SAPLOKAM. Saglabājot cietušā galvu atliektu un zodu paceltu, noņemiet savu muti no cietušā lūpām, skatieties uz viņa krūškurvi un vērojiet, kā tas saplok, un tad veiciet **OTRU** elpināšanas reizi.

Atkārtojiet **30 krūškurvja masāžas reizes**, kam atkal seko **DIVAS** elpināšanas reizes.

7. solis: TURPINIET VEIKT KPR. Turpiniet veikt KPR ciklus, kas sastāv no 30 sirds masāžas kustībām un 2 elpināšanas reizēm, līdz brīdim, kad ierodas ātrā palīdzība, cietušais pats sāk normāli elpot vai arī esat pārāk noguris, lai varētu turpināt.



1. NOSPIEDIET BRŪCI

Ja nepieciešams, novelciet vai nogrieziet apģērbu ap brūci. Lai mazinātu asins plūsmu, nospiediet brūci ar pirkstu, plaukstu vai dūri, izmantojot marles kompresi vai tīru drēbes gabalu.



2. PACELIET UN ATBALSTIET SAVAINOTO VIETU

Turot brūci saspiestu, paceliet un atbalstiet savainoto vietu, lai tā būtu augstāk par cietušā sirds līmeni.

3. APGULDIET CIETUŠO

Palīdziet cietušajam apgulties, turot savainoto vietu paceltu uz augšu.

5. IZSAUCIET ĀTRO PALĪDZĪBU

Izsauciet ātro palīdzību pa tālruni 113, ja cietušajam draud dzīvības briesmas. Pastāstiet ātrās palīdzības dispečeram, ka cietušajam ir ārējā asiņošana. Izstāstiet par savainojuma vietu un asiņošanas intensitāti. Gaidot ierodamies ātro palīdzību, novērojiet un atzīmējiet cietušā dzīvības pazīmes – reakcijas pakāpi, elpošanu, pulsu.

113



4. PĀRSIENIET BRŪCI

Uzlieciet brūcei spiedošu pārsēju. Pārbaudiet, vai asiņošana neturpinās. Ja tā turpinās, uzlieciet papildu spiedošu pārsēju, ja nepieciešams, vairākus.

■ ĀRĒJĀ ASIŅOŠANA AR SVEŠĶERMENI BRŪCĒ



1. APTURIET ASIŅOŠANU

Ja iespējams, mēģiniet saspiest kopā abas brūces malas. Nespiediet tieši uz svešķermeņa. Nemēģiniet izņemt svešķermeni no brūces. Uzlieciet spiedošus pārsējus brūcei ap svešķermeni abās malās, lai pēc iespējas saspiestu kopā brūces malas. Paceliet ievainoto ķermeņa daļu augstāk par sirdi, ja tas ir iespējams.



2. APSAITĒJIET BRŪCI

Pārļieciet svešķermenim marles saites gabaliņu. Uzmanīgi saītējiet pāri svešķermenim.

113



3. IZSAUCIET ĀTRO PALĪDZĪBU

Izsauciet ātro medicīnisko palīdzību pa tālruni 113 un izstāstiet ātrās palīdzības dispečeram par cietušā traumas raksturu.



4. NOVĒROJIET CIETUŠO

Gaidot ierodamies ātrās palīdzības brigādi, novērojiet cietušā dzīvības pazīmes (pulsu, elpošanu un reakcijas pakāpi).

Pazīmes, kas var liecināt par lūzumu:

- sāpes,
- nespēja kustināt traumēto ķermeņa daļu,
- deformācija,
- pietūkums.

Necentieties atšķirt dažādos traumu veidus (sasitumu, sastiepumu, izmežģījumu, lūzumu).

Vienmēr pieņemiet, ka trauma var būt lūzums.



1. ATBALSTIET SAVAINOTO VIETU

Palīdziet cietušajam atbalstīt savainoto ķermeņa daļu, turot to pie locītavām, visērtākajā stāvoklī virs un zem ievainojuma.

2. APTINIET POLSTERĒJUMU AP SAVAINOTO VIETU

Aplieciet ap savainoto vietu polsterējumu, piemēram, dvieļus vai spilvenus, un atbalstiet to visērtākajā stāvoklī. Pie savainotās ķermeņa daļas varat pielikt aukstuma elementu, piemēram, ledu. Uzmanieties, lai nerastos apsaldējums. Izmantojiet audumu vai pārsienamo materiālu starp ādu un ledu.

113



4. NOGĀDĀJIET CIETUŠO UZ SLIMNĪCU

Cietušo ar lauztu roku, ja nav šoka, var vest ar automašīnu, savukārt kājas lūzuma gadījumā (ja jums nav atbilstoša transportlīdzekļa) ir nepieciešama ātrā palīdzība, tādēļ izsauciet ātro palīdzību pa tālruni 113. Gaidot ierodamies palīdzību, novērojiet cietušā dzīvības pazīmes.



3. FIKSĒJIET SAVAINOTO VIETU AR LAKATIŅU VAI SAITĒM

Nostipriniet savainoto vietu pie nesavainotās ķermeņa daļas. Rokas traumas gadījumā izmantojiet lakatiņa pārsēju, bet kājas lūzuma gadījumā – plati un šauri locītas saites. Mezglus sieniet veselajā pusē.

Cietušajam var būt traumēts mugurkauls, ja nelaimes gadījumu izraisījusi kāda no šādām situācijām:

- kritiens no augstuma,
- lēcieni ūdenī,
- ceļu satiksmes negadījums,
- cietušajam uzkritis liels smagums.

113



1. IZSAUCIET ĀTRO PALĪDZĪBU

Ja blakus ir kāds, kas var jums palīdzēt, palūdziet izsaukt ātro palīdzību pa tālruni 113 un pats sāciet palīdzības sniegšanu cietušajam. Ātrās palīdzības dispečeram jāpastāsta, ka jums ir aizdomas par mugurkaula traumu cietušajam; jānorāda adrese vai pēc iespējas jāraksturo vieta, kur atrodas cietušais, kā arī skaidri jāatbild uz citiem ātrās palīdzības dispečera uzdotajiem jautājumiem.



2. NOFIKSĒJIET UN ATBALSTIET GALVU

Ja cietušais ir pie sāmaņas, neļaujiet viņam kustēties. Notupstieties ceļos aiz cietušā galvas un turiet to satvertu no abām pusēm pāri ausīm (bet ausis nenosedziet pilnībā). Novietojiet galvu neitrālā stāvoklī tā, lai galva, kakls un mugurkauls atrastos vienā līnijā. Atbalstiet galvu.



3. NODROŠINIET GALVAI PAPILDU ATBALSTU

Turpiniet turēt cietušā galvu. Palūdziet palīgam ap cietušā galvu, kaklu un pleciem novietot saritinātas segas, apģērba gabalus vai kādu citu fiksējošu materiālu. Turpiniet balstīt cietušā galvu, līdz ierodas ātrā medicīniskā palīdzība.



4. NOVĒROJIET CIETUŠO

Gaidot palīdzību, palūdziet palīgam novērot un atzīmēt cietušā dzīvības pazīmes – atbildes reakciju, pulsu un elpošanu.

AMPUTĀCIJA



1. SAMAZINIET ASIŅU ZUDUMU

Paceliet ievainoto ķermeņa daļu uz augšu un saspiediet to.

2. UZLIECIET PĀRSĒJU

Uzlieciet sterilu pārsēju vai nepūkojošos auduma materiālu un nostipriniet to ar saiti.



3. SNIEDZIET PIRMO PALĪDZĪBU SOKA GADĪJUMĀ

1. solis: Palīdziet cietušajam atgulties uz segas vai paklāja (ja tas ir iespējams).

2. solis: Atbrīvojiet ciešu apģērbu ap kaklu, krūtīm un jostasvietu.

3. solis: Apsedziet cietušā ķermeni un kājas ar segām vai apģērbu, lai viņam būtu silti.



113



4. IZSAUCIET ĀTRO PALĪDZĪBU

Izsauciet ātro medicīnisko palīdzību pa tālruni 113 un izstāstiet ātrās palīdzības dispečeram, ka notikusi amputācija.



5. SAGATAVOJIET AMPUTĒTO ĶERMEŅA DAĻU

Ietiniet amputēto locekli marles saitē, ielieciet to plastikāta maisiņā. Cieši noslēgtu plastikāta maisiņu ar amputēto locekli ielieciet traukā vai vēl vienā plastikāta maisiņā, kas piepildīts ar ledus gabaliņiem vai citiem aukstuma elementiem (piemēram, sniegu, saldētavas saturu, aukstu ūdeni). Uz trauka (plastikāta maisiņa) atzīmējiet cietušā vārdu un ievainojuma laiku. Nododiet to rokās ātrās palīdzības darbiniekam.



6. NOVĒROJIET CIETUŠO

Gaidot palīdzību, vērojiet un atzīmējiet cietušā dzīvības pazīmes – atbildes reakciju, pulsu un elpošanu.

■ ĒRCES PIESŪKŠANĀS

KAS JĀZINA, IZŅEMOT ĒRCI

- Izņemot ērci, strauji neraujiet, neplēšiet to, jo tādējādi ērces mutes daļa var palikt ādā!
- Centieties pēc iespējas mazāk saspiest ērci, jo tā var atvēmt brūcē ar vīrusu inficētu šķidrumu!
- Nemēģiniet ērci noņemt ar sviesta vai eļļas palīdzību, kā arī nededziniet un nesaldējiet to, jo tad ērce koduma brūcē var atvēmt inficētu šķidrumu!

✓ Valsts aģentūrā "Latvijas Infektoloģijas centrs" Rīgā, Linezera ielā 3 (tālrunis 67014595)
ērces noņem BEZ MAKSAS (9.00–20.00 – vakcināciju kabinetā, 20.00–9.00 – Uzņemšanas nodaļā)



1. SATVERIET ĒRCI

Piesūkusies ērce ir jāizņem pēc iespējas ātrāk. Izvelkot ērci, vēlams to darīt ar cimdziem. Satveriet ar pirkstu galiem vai pinceti ērces galvu tik tuvu cietušā ādai, cik vien iespējams. Mēģiniet pēc iespējas mazāk saspiest pašu ērci.



2. IZŅEMIET ĒRCI

Vienmērīgi, lēnām griežiet ērci pretēji pulksteņa rādītāja virzienam un vienlaikus nedaudz velciet ērces galvu uz āru. Tikai pacietību! Jums noteikti būs nepieciešams atkārtot ērces galvas griešanu pretēji pulksteņa rādītāja virzienam vairākas reizes, līdz to izvilksiet. Kad ērce izvilktā, piesūkšanās vietu dezinficējiet ar spirta vai joda šķīdumu (ja cietušajam nav alerģiskas reakcijas pēc joda šķīduma lietošanas).

Cietušais var būt guvis elektrotraumu no AUGSTSPRIEGUMA STRĀVAS (augstsprieguma elektrolīnijās, elektroapgādes kabeļos) vai ZEMSPRIEGUMA STRĀVAS (bojātos slēdžos, elektroiekārtās un vados).

➔ Ja cietušais būs guvis traumas no AUGSTSPRIEGUMA STRĀVAS un izdzīvojis, tad pēc šāda negadījuma viņš, visticamāk, būs bez samanas, ar smagiem apdegumiem un citiem ievainojumiem (ko būs radījis strāvas trieciens, pametot cietušo gaisā).



1. PĀRLIECINIETIES, VAI IR DROŠI TUVOTIES CIETUŠAJAM

Pirms palīdzības sniegšanas apskatiet negadījuma vietu, nekam nepieškaroties. Izslēdziet elektriskās strāvas avotu (piemēram, pie drošinātājiem vai centrālās sadales skapī). Neizmantojiet metāla priekšmetus, lai pārtrauktu kontaktu ar strāvas avotu. Jūs varat arī aizvērt elektriskās strāvas avotu prom no sevis un cietušā. Nostājiēties uz sausa, izolējoša materiāla (koka kastes, telefongrāmatas). Izmantojot koka kārti vai slotu, pastumiet strāvas avotu prom no cietušā.

2. NOVĒRTĒJIET SITUĀCIJU, MĒGINIET PANĀKT CIETUŠĀ REAKCIJU

Uzdodiet cietušajam jautājumus un viegli papuriniet viņu aiz pleca. Ja reakcijas tomēr nav, veiciet nākamās pirmās palīdzības soļus.

3. IZSAUCIET ĀTRO PALĪDZĪBU

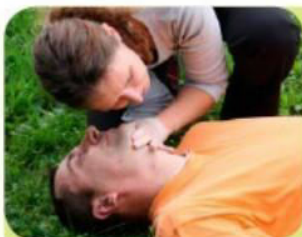
Ja pie cietušā esat viens pats, nekavējoties uzsāciet nākamās pirmās palīdzības soļus.

Ja blakus ir kāds, kas jums var palīdzēt, palūdziet izsaukt ātro palīdzību pa tālruni 113. Ātrās palīdzības dispečeram jāpastāsta iespējama cietušā bezsamanas cēlonis, jānorāda adrese vai pēc iespējas skaidrāk jāraksturo vieta, kur atrodas cietušais, kā arī skaidri jāatbild uz citiem ātrās palīdzības dispečera uzdotajiem jautājumiem.



4. ATBRĪVOJIET ELPCĒĻUS

Pārbaudiet, vai cietušā elpceļi ir brīvi un nenosprostoti. Izņemiet svešķermeņus no cietušā mutes dobuma, ja tādi ir saskatāmi. Atlieciet ar vienu roku cietušā galvu un ar otru roku paceliet zodu, lai atbrīvotu elpceļus.



5. PĀRBAUDIET ELPOŠANU UN ASINSRĪTI

Noliecieties pie cietušā sejas un pārbaudiet elpošanu. Vērojiet krūškurvi (krūškurvja elpošanas kustības), ieklausieties elpošanā un mēģiniet sajūst elpu. Konstatējiet, vai cietušais ELPO normāli



NEELPO ➔ Izsauciet ātro palīdzību pa tālruni 113 (ja tas vēl nav izdarīts) un sāciet kardiopulmonālo reanimāciju (cikls – 30 krūškurvja masāžas reizes un 2 elpināšanas reizes). (Sīkāk sk. informatīvo materiālu ABC shēma, CIETUŠAIS BEZSAMANA.)

ELPO ➔ veiciet nākamās pirmās palīdzības soļus.

6. NOLIECIET CIETUŠO STABILAJĀ SĀNU GUĻĀ UN IZSAUCIET ĀTRO PALĪDZĪBU

1. solis: Notupstieties ceļos pie cietušā. Noņemiet cietušajam brilles, ja tādas ir, izņemiet no kabatām lielus priekšmetus (mobilo telefonu vai lielu atslēgu saišķi).

2. solis: Pārliecinieties, ka cietušajam abas kājas ir iztaisnotas. Sev tuvāko cietušā roku salieciet plecā taisnā leņķī pret viņa ķermeni un elkonī ar plaukstu uz augšu.

3. solis: No jums tālāk esošo cietušā roku pārlieciet šķērsām pāri viņa krūškurvim, lai plaukstas virspuse būtu pie jums tuvākā cietušā vaiga. Salieciet no jums tālāko cietušā kāju celi uz augšu, lai pēda būtu pie zemes.

4. solis: Velciet saliekto cietušā kāju uz savu pusi un pārvēliet cietušo uz sāniem.

5. solis: Pārbaudiet, vai cietušajam augšējā kāja ir saliekta taisnā leņķī gan gūžas locītavā, gan celi.

6. solis: Atlieciet cietušā galvu atpakaļ un paceliet viņa zodu, lai elpceļi būtu brīvi. Atbalstiet cietušā galvu ar roku.

7. solis: Ja vēl neesat to izdarījis, izsauciet ātro palīdzību pa tālruni 113. Vērojiet cietušā dzīvības pazīmes.

Veidosim vidi sev apkārt!



www.aina.lv

Paldies!

Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos