



Kompetenta institūcija
darbā aizsardzības jautājumos

Veidosim vidi sev apkārt!



www.aina.lv

Ievadapmācība darba aizsardzībā (stājoties darbā)

**Darba aizsardzības
vecākais speciālists
Ziedonis Liepiņš**

RĪGA, 2018

Galvenie normatīvie akti darba aizsardzības jomā

- ➡ **Darba aizsardzības likums, pieņemts 20.06.2001.;**
- ➡ **Darba likums, pieņemts 20.06.2001.;**
- ➡ **Apmācības kārtība darba aizsardzības jautājumos. MK noteikumi Nr.749. Pieņemti 01.08.2010.;**
- ➡ **Darba aizsardzības prasības, strādājot augstumā”. MK noteikumi Nr. 143. Pieņemti 18.03.2014.;**
- ➡ **Darba aizsardzības prasības darba vietās. MK noteikumi Nr.359. Pieņemti 28.04.2009.;**
- ➡ **Kārtība, kādā veicama obligātā veselības pārbaude. MK noteikumi Nr.219. Pieņemti 10.03.2009.;**
- ➡ **Darba aizsardzības prasības drošības zīmju lietošanā. Mk noteikumi Nr.400. Pieņemti 03.09.2002.;**
- ➡ **Noteikumi par kārtību, kādā nodrošina apmācību pirmās palīdzības sniegšanā, un pirmās palīdzības sniegšanai nepieciešamo medicīnisko materiālu minimumu. MK noteikumi Nr.713. Pieņemti 03.08.2010.;**
- ➡ **Ugunsdrošības noteikumi. MK noteikumi Nr.238. Spēkā esoši no 01.09.2016. ...**

Darba aizsardzības vispārējie principi

Levadapmācība tiek nodrošināta visiem nodarbinātajiem neatkarīgi no to izglītības un darba stāža attiecīgajā profesijā vai amatā uzreiz pēc nodarbinātības, ražošanas vai mācību prakses uzsākšanas.

Darba aizsardzības (DA) pasākumus darba devējs veic saskaņā ar šādiem DA vispārīgajiem principiem:

- **izveido saskaņotu un visaptverošu DA pasākumu sistēmu uzņēmumā,**
- **veic nodarbināto instruktāžu un apmācību DA jomā,**
- **bīstamo aizstāj ar drošāku vai mazāk bīstamu,**
- **dod priekšroku kolektīvajiem DA pasākumiem,**
- **darba vidi izveido tā, lai izvairītos no darba vides riska vai mazinātu nenovēršama darba vides riska ietekmi,**
- **novērš darba vides riska cēloņus,**
- **nepieciešamības gadījumā darba vietu/veidu pielāgo cilvēkiem ar īpašām vajadzībām,**
- **ņem vērā jaunākās tendences zinātnē, tehnikā, higiēnā un medicīnā.**

Tavi pienākumi DARBA AIZSARDZĪBĀ:

- rūpēties par savu drošību un veselību un to personu drošību un veselību,
- lietot darba aprīkojumu, bīstamās vielas, transportu un citus ražošanas līdzekļus saskaņā ar normatīvajos aktos noteikto dokumentāciju,
- lietot kolektīvos aizsardzības līdzekļus, kā arī viņa rīcībā nodotos individuālos aizsardzības līdzekļus,
- ievērot drošības zīmes, kā arī lietot drošības ierīces, ar ko apgādāts darba aprīkojums un darba vieta,
- nekavējoties ziņot darba devējam, tiešajam darba vadītājam vai kvalitātes un darba aizsardzības speciālistam par nelaimes gadījumu darbā, kā arī par jebkuriem darba vides faktoriem, kuri rada vai var radīt risku personu drošībai un veselībai, arī par trūkumiem uzņēmuma darba aizsardzības sistēmā,
- piedalīties darba devēja rīkotajās instruktāžās un apmācībās darba aizsardzības jomā,
- sadarboties ar darba devēju vai kvalitātes un darba aizsardzības speciālistu,
- apmeklēt obligātās veselības pārbaudes saskaņā ar darba devēja rīkojumu.

Tavas tiesības atteikties veikt darbu, ja:

- attiecīgā darba veikšana rada vai var radīt risku Tavai vai citu personu drošībai un veselībai, un šāds risks nav novēršams citādā veidā,
- lietojamais darba aprīkojums vai darba vieta nav apgādāta ar nepieciešamajām drošības ierīcēm, vai Tavā rīcībā nav nodoti nepieciešamie individuālie aizsardzības līdzekļi,
- attiecīgā darba veikšana saistīta ar tāda darba aprīkojuma lietošanu, kas neatbilst Tavai sagatavotībai vai darba devēja sniegtajai instruktāžai darba aizsardzības jomā,
- nav ievēroti Valsts darba inspekcijas brīdinājumi, rīkojumi vai lēmumi par darba aizsardzības organizāciju attiecīgajā darba vietā.

Darba aizsardzības drošības zīmes un to lietošana



Drošības zīmes jāizmanto gadījumos, kad nepieciešams:

- piesaistīt nodarbināto uzmanību, brīdināt tos par noteiktu riska faktoru klātbūtni, aizliegumiem vai pienākumiem,
- brīdināt nodarbinātos par radušos bīstamu situāciju, kad jāreaģē nekavējoties, jāizmanto IAL un jāevakuējas,
- palīdzēt strādniekiem atrast un identificēt noteiktus aizsardzības līdzekļus un ierīces, evakuācijas ceļus vai pirmās palīdzības sniegšanas punktus,
- orientēt un vadīt nodarbinātos, kas veic no darba drošības viedokļa bīstamas darbības.

AIZLIEGUMA ZĪMES



Nesmēkēt.



Smēķēšana un
atklāta liesma
aizliegta



Gājēju kustība
aizliegta.



Nedzēst ar ūdeni.



Nav dzerams.



Nepiederošām
personām
kustība aizliegta.



Iekšējā transporta
kustība aizliegta.



Nepieskarties.



Aizliegts.
(ar skaidrojošo
uzrakstu)



Nestāvēt
zem kravas.



Sastatņu
montāža.

BRĪDINĀJUMA ZĪMES



Degoša viela vai
ugunsbīstama
telpa.



Eksplozīva viela
vai sprādzien-
bīstama telpa.



Toksiska viela.



Kodīga viela.



Radioaktīva viela
vai jonizējošs
starojums.



Uzmanību,
pacelta krava.



Iekšējais
transports.



Bīstami,
elektrība.



Vispārēja
bīstamība.



Lāzera stars.



Oksidējoša viela.



Nejonizējoša
radiācija vai
starojums.



Spēcīgs
magnētiskais
lauks.



Uzmanību,
šķēršji.



Uzmanību,
nelidzens.



Bioloģiskais
rīks.

RĪKOJUMA ZĪMES



Jālieto
aizsargbrilles.



Jālieto
aizsargķivere.



Jālieto dzirdes
aizsardzības
līdzekļi.



Jālieto
gāzmaska,
respirators.



Jālieto
darba apavi.



Jālieto
aizsargcimdi.

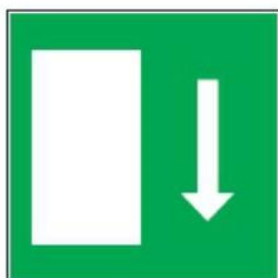


Jālieto
aizsargkostīms.



Jālieto sejas
aizsardzības
līdzekļi.

GLĀBŠANAS PAPILDIZEJU ZĪMES



Papildizeja, ceļš, maršruts.



Kustības virziens.

PIRMĀS PALĪDZĪBAS ZĪMES



Pirmās palīdzības punkts.



Nestuves.



Sanitārā apstrāde.



Acu skalošana.



Elpošanas līdzekļi.



Pārsiešanas līdzekļi.



Droša pulcēšanās vieta.



Atdzīvināšanas līdzekļi.



Tālrunis neatliekamās medicīniskās palīdzības izsaukšanai.



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

Darbavieta

- ➡ **Pirms darba uzsākšanas pārlicinieties, vai darbavietā neatrodas priekšmeti, iekārtas, instrumenti, kas varētu traucēt veikt tiešos darba pienākumus.**
- ➡ **Darba vietas iekārtojumam jābūt drošam un atbilstošam darba aizsardzības prasībām.**
- ➡ **Darbavietai jābūt labi apgaismotai.**
- ➡ **Pirms darba uzsākšanas darbiniekam jāpārlicinās par darba aprīkojuma drošu lietošanu.**
- ➡ **Darbavieta jāuztur tīra un kārtīga.**
- ➡ **Pēc darba beigām darbavieta ir jāsakārto, un darba procesā radušos atkritumus jānovieto tiem paredzētās vietās.**
- ➡ **Pirms darba uzsākšanas darbiniekam ir jānoskaidro atkritumu apsaimniekošanas kārtība būvlaukumā un stingri tā jāievēro.**
- ➡ **Ziemas laikā darbinieka pienākums ir sekot līdzi tam, lai darbavieta un piekļuve tai (ceļi, ejas) būtu notīrītas no sniega un ledus.**

LAI STRĀDĀTU DROŠI UN VESELĪGI, TURI SAVU DARBA VIETU TĪRU UN KĀRTĪGU!



**NEKĀRTĪBA DARBA VIETĀ SAMAZINA TAVAS
DARBA SPĒJAS, DARBA PRODUKTIVITĀTI UN
RADA NELAIMES GADĪJUMU RISKU!**

**ATCERIES, KA, NODROŠINOT TĪRĪBU DARBA
VIETĀ, TU SAMAZINI RISKU SAVAI VESELĪBAI!**

Vai
ir nodrošināti
nepieciešamie individuālie
aizsardzības līdzekļi – aizsargbrilles
vai sejas aizsargs, dzirdes
aizsardzības līdzekļi un
respirators?

Vai
nav bojāti vadi un
kontaktdakša?

Vai
elektrības vadi
nerada pakļūšanas
draudus?

Vai
ripas aizsargs ir darba
kārtībā?

Vai
darba vietā
ir pietiekams
apgaisojums?

Vai
darba vietas tuvumā nav
nepiederošu cilvēku?

Vai
blakus darba vietai
nav uzliesmojošas
vielas?

Vai
darba vietā
nav nevajadzīgu
priekšmetu?

Vai
apstrādājamais
materiāls ir cieši
nostiprināts?

Vai
griezējdisks nav bojāts un
ir kārtīgi pieskrūvēts?

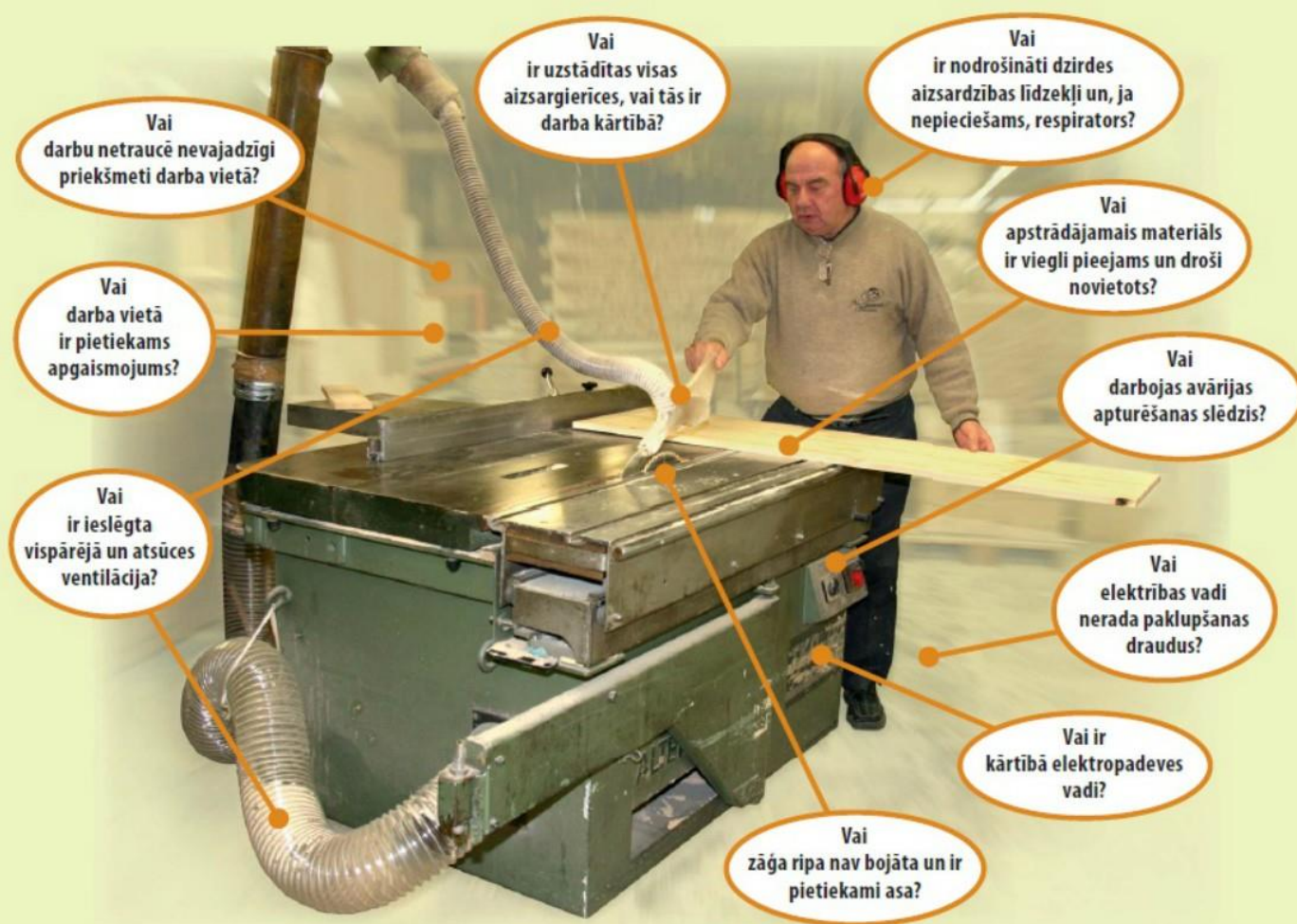
ATCERIES!

**DARBA APRĪKOJUMU
DRĪKST LIETOT TIKAI TAM
PAREDZĒTAJOS APSTĀKĻOS
UN PAREDZĒTAJĀM
OPERĀCIJĀM**

Lai neradītu risku nodarbināto drošībai un veselībai, lietotajam darba aprīkojumam (iekārtām, aparātiem, mašīnām, mehānismiem, darba rīkiem u.tml.) vienmēr ir jābūt atbilstošā darba kārtībā.

DARBA APRĪKOJUMAM:

- Jābūt nodrošinātam ar rakstiskām instrukcijām par darba aizsardzības prasībām, darba aprīkojuma lietošanas noteikumiem un rīcību iespējamās ārkārtas un avārijas situācijās
- Jāatbilst tām drošības un veselības aizsardzības prasībām, kuras ir noteiktas Ministru kabineta noteikumos par darba aizsardzības prasībām, lietojot darba aprīkojumu
- Jābūt aprīkotam ar attiecīgām drošības ierīcēm (aizsargiem u.tml.)
- Jābūt atbilstoši marķētam un apzīmētam ar brīdinājuma uzrakstiem un zīmēm
- Ir jāveic visas nepieciešamās tehniskās pārbaudes un apkopes,



ATCERIES!

**DARBA APRĪKOJUMU
DRĪKST LIETOT TIKAI TAM
PAREDZĒTAJOS APSTĀKĻOS
UN PAREDZĒTAJĀM
OPERĀCIJĀM**

Lai neradītu risku nodarbināto drošībai un veselībai, lietotajam darba aprīkojumam (iekārtām, aparātiem, mašīnām, mehānismiem, darba rīkiem u.tml.) vienmēr ir jābūt atbilstošā darba kārtībā.

DARBA APRĪKOJUMAM:

- Jābūt nodrošinātam ar rakstiskām instrukcijām par darba aizsardzības prasībām, darba aprīkojuma lietošanas noteikumiem un rīcību iespējamās ārkārtas un avārijas situācijās
- Jāatbilst tām drošības un veselības aizsardzības prasībām, kuras ir noteiktas Ministru kabineta noteikumos par darba aizsardzības prasībām, lietojot darba aprīkojumu
- Jābūt aprīkotam ar attiecīgām drošības ierīcēm (aizsargiem u.tml.)
- Jābūt atbilstoši marķētam un apzīmētam ar brīdinājuma uzrakstiem un zīmēm
- Jāveic visas nepieciešamās tehniskās pārbaudes un apkopes, tās attiecīgi reģistrējot

Specapgērbis un individuālie aizsardzības līdzekļi (IAL)

- Specapģērbam jābūt tīram un darba kārtībā. Lietojot specapģērbu, sekojiet, lai būtu aizpogātas visas pogas, un tas būtu pieguļošs. Atbilstoši veicamā darba veidam jālieto aizsargbrilles, darba cimdi un citi individuālās aizsardzības līdzekļi.



- Strādājot augstumā, vietās, kur nav iespējams ierīkot nožogojumu un ir iespējama krišana, jālieto drošības jostas, kuras piestiprināmas pie drošām un stabilām konstrukcijām.



- Specapģērbu jāuztur darba kārtībā. Aizsargbrilles, respiratorus un citus individuālos darba aizsarglīdzekļus pēc darba nolikt skapī vai nodot noliktavā.



Būtiskākie darba vides riskā faktori strādājot birojā

Iespējamie darba vides riska faktori strādājot ar datoru un kopētāju un veicot darbu birojā:

- psihoemocionālie riski – darba temps, atbildība, psiholoģiskais klimats darbā,
- fiziskas pārslodzes (darbs, kas saistīts ar ilgstošu atrašanos piespiedu stāvoklī un lokālu muskuļu sasprindzinājumu),
- paaugstināts redzes sasprindzinājums, nepietiekams apgaismojums darba vietā, darba telpas iekārtojums,



- elektrobīstamība (tējkanna, tosteris, mikroviļņu krāsns ...), kopētāja apgaismotāja spilgta gaisma, paaugstināta ozona, slāpekļa oksīdu, putekļu koncentrācija,



- papīra asās malas – iespējams sagriezt rokas,
- traumatisma faktori – pakļupšanas draudi.

SVARĪGĀKĀS PRASĪBAS, PĀRVIETOJOT SMAGUMUS

SAGATAVOJIES – IZDOMĀ, VAI:

1. Tev vispār vajag pārvietot?
2. Tu vari izmantot palīgīdzekļus?
3. Tev ir ērtas drēbes un apavi?
4. Tu vari pārvietot viens?
5. Tu vari labi pārskatīt pārvietošanās virzienu un ceļš ir brīvs?



VIENMĒR PĀRVIETO LĒNĀM, NESTEIDZOTIES!

• stabili un ērti satver nesamo priekšmetu ar abām rokām – satver tā, lai pirksti būtu saliekti

Satvērienu atlaid tikai tad, kad priekšmets ir stabili novietots! Nekad nenomet priekšmetu!

- nesot priekšmetu, turi to tuvu ķermenim
- smagāko priekšmeta pusi turi tuvāk ķermenim
- degunam un zodam jābūt vērstam pārvietošanās virzienā

- ja nepieciešams pagriezties, tad pagriez visu ķermeni



VĒL ATCERIES:

- ja jūties piekusis - atpūties!
- ja iespējams, vienmēr izmanto palīgīdzekļus (piemēram, ratiņus, pacēlājus u.c.)! Ratiņus labāk stum nekā veic!
- vienmēr lūdz kolēģu palīdzību, ja priekšmetu ir neērti satvert vai tas ir ļoti smags!



NEKAD NEDARI ŠĀDI!

- priekšmets tiek pārvietots, pagriežot muguru jostas – krustu rajonā



- nesamais priekšmets tiek turēts tālu no ķermeņa – jo tālāk priekšmets atrodas, jo smagāks tas liekas



SVARĪGĀKĀS PRASĪBAS, CEĻOT SMAGUMUS

1. Tev vispār vajag pārvietot?
2. Tev ir ērtas drēbes un apavi?
3. Tu vari pacelt viens?
4. Tu vari pārskatīt pārvietošanās virzienu?



VIENMĒR PĀRVIETO LĒNĀM, NESTEIDZOTIES!

- ieņem ērtu pozu uz pilnas pēdas – kājas plecu platumā, purngali vērsti tajā virzienā, kur tālāk jāpārvieto smagums
- pietupies ceļos
- stabili un ērti satver ceļamo priekšmetu
- cel ar kāju spēku



PIĒMĒRAM

- ja iespējams, vienmēr izmanto palīgīdzekļus (piemēram, ratiņus, pacēlājus u.c.)
- vienmēr lūdz kolēģu palīdzību, ja priekšmetu ir neērti satvert vai tas ir ļoti smags

NEKAD NEDARI ŠĀDI!

- nesamais priekšmets tiek satverts un celts, noliecoties ar taisnām kājām (nevis pietupjoties)



**VAI TU JAU DIVAS STUNDAS ESI STRADĀJIS
PIE DATORA BEZ PĀRTRAUKUMA?**



**LABĀK BIEŽĀK ŅEM ĪSAS PAUZES NEKĀ RETI - GARAS!
KO VISLABĀK DARĪT PAUZES LAIKĀ?
PIECELIES KĀJĀS!**



IZVĒDINI TELPU!



IZSTAIPIES, PAVINGROI!



DARI KAUT KO CITU!

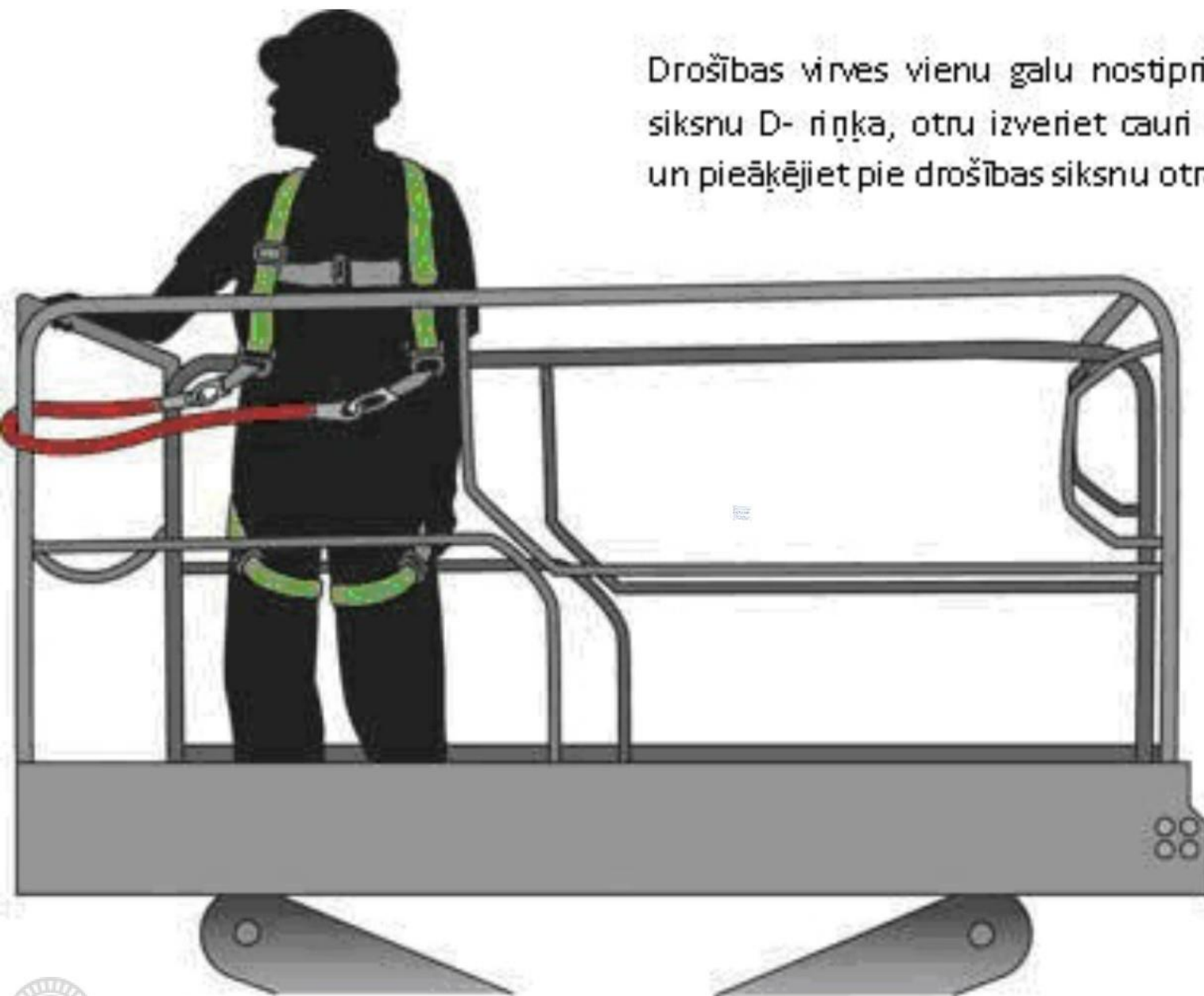
APRUNĀJIES AR KOLĒGI
AIZEJ NOKOPĒ DOKUMENTUS
SAHKĀRTO DARBA GALDU U.C.

Būtiskākie darba vides riskā faktori strādājot būvobjektos

Iespējamie darba vides riska faktori veicot būvdarbus, zemes darbus, pārvietojot smagumus:

- **psihoemocionālie faktori** - liela darba slodze, straujs darba temps, pārāk garš darba laiks, attiecības ar kolēģiem un priekšniecību, problēmas sadzīvē (mājās)...
- **traumatisma riska faktori** (zemes rakšana ar lāpstu-roku un kājas traumas, slidenas, mitras vai nelīdzenas virsmas – varbūtība paslīdēt, aizķerties un pakrist – dažādas kāju un ķermeņa traumas aizķeršanās aiz celtniecības materiāliem, agregātiem utt., vaļējas akas, tranšejas, bedres),
- **fiziskas pārslodzes,**
- **ķīmiskie faktori** (gāzes izdalīšanās izrakumos; dažādas dūmgāzes, kvēpi un putekļi, kuri iedarbojas uz elpošanas orgāniem; dažādu atgriezumū atkritumi),
- **mikroklimats** – darbs ārpus telpām (organisms tiek pakļauts dažādu temperatūru ietekmei, meteoroloģiskajiem apstākļiem, vides mitruma izmaiņām, UV starojums).

Drošības virves vienu galu nostipriniet pie drošības
siksnu D- riņķa, otru izveriet cauri drošības margām
un pieāķējiet pie drošības siksnu otra D- riņķa.





ATCERIES! TAVI SVARĪGĀKIE PIENĀKUMI DARBA AIZSARDZĪBĀ IR:

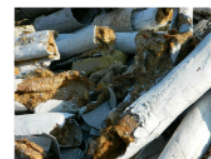
- Rūpēties par savu drošību un veselību un to personu drošību un veselību, kuras ietekmē vai var ietekmēt Tavs darbs
- Lietot darba aprīkojumu, bīstamas vielas, transportu un citus ražošanas līdzekļus saskaņā ar tiem noteiktajām prasībām
- Lietot darba devēja noteiktos darba aizsardzības līdzekļus (gan kolektīvos, gan individuālos)
- Ievērot drošības zīmes un lietot visas drošības ierīces
- NEKĀVĒJOTIES ziņot darba devējam, tiešajam darba vadītājam vai darba aizsardzības speciālistam par:
 - ✓ nelaimes gadījumu darbā
 - ✓ darba vides riska faktoriem
 - ✓ nepilnībām darba vidē

RŪPĒJIES PAR SEVI UN KOLĒĢIEM – ZIŅO DARBA VADĪTĀJAM VAI DARBA AIZSARDZĪBAS SPECIĀLISTAM, JA REDZI BĪSTAMU DARBA VIETU!

Darbs ar bīstamām vielām jāveic, stingri ievērojot bīstamo vielu datu drošības lapās sniegto informāciju par vielas pielietojumu, uzglabāšanu un rīcību vielas izlīšanas gadījumā.

Pirms darba uzsākšanas ar bīstamajām vielām, pieprasiet no atbildīgā darbu vadītāja vai meistara visu pieejamo informāciju par doto vielu un tās raksturu.

Būvniecības gaitā radušos atkritumus novietojiet nozīmētās vietās vai atkritumu konteineros, veicot to šķirošanu. Nav pieļaujama kokmateriālu, metāla, būvgružu un sadzīves atkritumu sajaukšana.



Pieprasiet no atbildīgā darba vadītāja vai meistara pilnu informāciju par atkritumu apsaimniekošanas kārtību objektā un stingri ievērojiet viņu norādījumus.

Obligāto veselības pārbaūžu (OVP) nozīme un veikšanas kārtība

Regulāri un kvalitatīvi veiktas OVP ļauj savlaicīgi atklāt kaitīgo faktoru ietekmi uz darbinieku veselību un izstrādāt kaitīgo faktoru novēršanas pasākumus, nepieļaujot darbinieku saslimšanu:

- **darba devējs nodrošina obligātu veselības pārbaudi tiem nodarbinātajiem, kuri iekļauti MK apstiprinātajā to profesiju (amatu) un darbavietu sarakstā, kurās nodarbinātie pakļauti īpašam riskam;**
- **darba devējs nodrošina obligātu veselības pārbaudi tiem nodarbinātajiem, kas saistīti ar iespējamo risku citu cilvēku veselībai;**
- **izdevumus, kas saistīti ar kārtējo OVP sedz darba devējs; ja OVP tiek veikta pirms darba līguma noslēgšanas, pēc savstarpējas vienošanās to sedz pats pretendents no saviem līdzekļiem vai darba devējs.**



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

Rīcība ugunsgrēka gadījumā

Nekavējoties par ugunsgrēku paziņot Valsts Ugunsdzēsības un glābšanas dienestam pa tālruni 112:

- ➡ **nosauciet objekta adresi;**
- ➡ **konkrētu ugunsgrēka izcelšanās vietu objektā;**
- ➡ **savu vārdu, uzvārdu;**
- ➡ **savu vai uzņēmuma tālruņa numuru;**
- ➡ **nenolikt klausuli pirms nav sniegtas atbildes uz visiem ugunsdzēsības un glābšanas dienesta operatora jautājumiem.**

Galvenie norādījumi, kas jāievēro ugunsgrēka gadījumā!

- ➡ **Nemeklē, kur deg, bet glābies!**
- ➡ **Turies tuvāk grīdai, ja nepieciešams – rāpo!**
- ➡ **Virzies uz durvju pusi!**
- ➡ **Never vaļā durvis, ja to rokturis ir sakarsis!**
- ➡ **Aizsedz degunu un muti!**
- ➡ **Aizbāz durvju spraugas!**
- ➡ **Rāpo uz loga pusi!**
- ➡ **Nekavējies ēkas gaitenī, trepju telpā!**
- ➡ **Nelieto liftu!**
- ➡ **Kad esi drošībā, zvani Valsts Ugunsdzēsības un glābšanas dienestam!**

UGUNSDROŠĪBAS ZĪMES



Ugunsdzēsības
krāns.



Ugunsdzēsības
un glābšanas
kāpnes.



Ugunsdzēsības
aparāts.



Tālrunis uguns-
dzēsības un glābšanas
dienesta izsaukšanai.



Virzieni uz ugunsdzēsības iekārtu un līdzekļu atrašanās vietu.



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

Pirmās palīdzības sniegšana

Pirmā palīdzība attiecās 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.

Prima parolă este de urgență. **Prima parolă este de urgență** și, în toate cazurile, pentru a putea fi primită de serviciul de urgență, este necesar să se apese pe butonul de urgență. Dacă nu se apasă pe butonul de urgență, serviciul de urgență nu va fi contactat și nu va fi trimisă nicio ambulanță. Dacă nu se apasă pe butonul de urgență, serviciul de urgență nu va fi contactat și nu va fi trimisă nicio ambulanță.

În cazul în care nu se poate apasa pe butonul de urgență, este necesar să se apese pe butonul de urgență și să se apese pe butonul de urgență.

În cazul în care nu se poate apasa pe butonul de urgență, este necesar să se apese pe butonul de urgență și să se apese pe butonul de urgență.

În cazul în care nu se poate apasa pe butonul de urgență, este necesar să se apese pe butonul de urgență și să se apese pe butonul de urgență.





1. ATVĒSINIET APDEGUMA SKARTO ĶERMEŅA DAĻU

Novietojiet cietušo ērtā pozā. Nekavējoties sāciet cietušās ķermeņa daļas atvēsināšanu, lejot 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. NOŅĒMIET 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 / neplēšiet 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 CIETUSĀ 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 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 sajūst elpu. Konstatējiet, vai cietušais ELPO normāli.

JĀ

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: NOVIETOJIET 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: PĀRLIECINIETIES, 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 nāsīs, 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 KRŪŠKURVĪ SAPLOKĀM. 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 samaņas, 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, apgērba 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: Atbrivojiet 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.

KAS JĀZINA, IZŅEMOT ĒRCI

- Izņemot ērci, strauji neraujiet, neplēsiet 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 izvilкта, 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 bezsamaņas, 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 nepiekaroties. 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. Nostājieties 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 pāpuriniet 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 bezsamaņas 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 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 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: Pārlicinieties, 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 pārliciet 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.

Tālāk būs sākotnējā instruktāža darba aizsardzības jomā konkrētajā darba vietā. Šajā instruktāžā tiks pārrunāts par visiem konkrētajiem drošības pasākumiem Tavā darba vietā.

Atceries, ka par abām instruktāžām Tev būs jāparakstās žurnālos. Ar savu parakstu Tu apliecini, ka esi sapratis Tev sniegto informāciju un apņemies pildīt šīs prasības.

Ja kaut ko neesi sapratis – vaicā, nevis klusē!

Veidosim vidi sev apkārt!



www.aina.lv

Paldies!

Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos