



Kompetenta institūcija
datu aizsardzības jautājumos

Veidosim vidi sev apkārt!



www.aina.lv

Darbs ar rokas mehāniskajiem un elektriskajiem instrumentiem



**Darba aizsardzības
vecākais speciālists
Ziedonis Liepiņš**

RĪGA, 2018

TEV JĀZINA



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

Labs instruments uzlabo ražīgumu, tas palīdz veikt darbu labi.

Kad iespējams, izmanto elektrisko rokas instrumentu. Ar elektrisko rokas instrumentu mazāk nogurs rokas.

Daudzus instrumentus apzīmē kā “ergonomiskus” – taču neļaujies sevi piemānīt. Tikai tu pats vari noteikt, vai darbarīku ir ērti un viegli lietot, vai nav.

Ar vienu instrumentu nevar veikt visus darbus. Ja mēģināsi darīt darbu ar instrumentu, kas nav tam paredzēts, darbu būs grūtāk veikt.

Pirms darba uzsākšanas



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

Pirms darbinieks uzsāk darbus ar rokas instrumentiem, darbiniekam jābūt instruētam darbam ar konkrēto instrumentu.

Darbiniekam pirms darbu uzsākšanas jāveic OVP. Darbus, kuri ietver paaugstinātus DVR atļauts veikt personām, kuras ir sasniegušas vismaz 18 gadu vecumu.

Konkrētos instrumentus pielieto konkrēto darbu izpildei, nav pieļaujams veikt darbus, kuri neatbilst instrumenta pielietošanas specifikācijai.

Pirms darba uzsākšanas



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

Vienmēr jāpārlicinās, ka ikviens, kas var tikt ievainots, atrodas ārpus darba zonas.

Telpā vai laukumā jābūt pienācīgam apgaismojumam.

Pārbaudīt vai instruments ir darba kārtībā, rokturis nav salauzts vai eļļains.

Darba zonu atbrīvot no nepiederošiem priekšmetiem un materiāliem.

Apskati instrumenta rokturi



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

Tam vajadzētu ērti iegult plaukstā – nebūt ne pārāk resnam, ne mazam.

Tam nevajadzētu vadīt siltumu vai elektrību.

Tam nevajadzētu radīt sāpes, ja to cieši satver rokā. Skaties, lai nebūtu asu malu un lai no darbarīka pirkstos nepaliktu rievās.

Ja iespējams, izvēlies rokturi ar neslīdošu virsmu.

Ja iespējams, izvēlies rokturi, kas ir pārklāts ar mīkstu materiālu.

Ja darbs prasa lielu piepūli, rokturim vajadzētu atbilst plaukstu garumam.

Ja tu lieto cimdus, izmantojot darbarīku, iespējams, ka vajadzēs resnāku rokturi.

Lietojot elektriskos darbarīkus



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

Izvēlies darbarīku ar mazāku vibrāciju un zemāku trokšņa līmeni. Pārāk liela vibrācija var bojāt rokas asinsvadus un izraisīt “baltā pirksta” sindromu. Ja instruments spēcīgi vibrē, tas ir jāsatver ciešāk, un tas var izraisīt muskuļu sāpes.

Izvēlies instrumentu, kas ir pietiekami smags priekš veicamā darba, bet nav tik smags, lai radītu papildu piepūli. Smagu instrumentu līdzsvaro ar atbalstu, ja iespējams.

Ja darbarīku izmantos vairāk nekā viens cilvēks, mēģiniet to izvēlieties tādu, lai ikvienam būtu ērti strādāt. Iespējams, ka vajadzēs atšķirīgus darbarīkus kreīļiem, kā arī strādniekiem ar lielām un mazām rokām.

DA prasības darba laikā



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

Lietot izsniegtos darba apģērbus, būvnieku apavus un citus IAL.

Ievērot DA drošības zīmju, brīdinošu uzrakstu apzīmējumu prasības.

Lietot tīru, sausiem rokturiem instrumentu, darbavietā ievērot tīrību un kārtību.

Pārnēsājot instrumentu ar asiem galiem vai asmeni, lietot aizsargpārvalkus, nevīrīt aso galu pret sevi.

Izpildot darbus uz pastatnēm vai sastatnēm, atstāt instrumentu drošā vietā – tā, lai tie nenokrīt.

Citam darbiniekam padot instrumentu tā, lai viņš varētu to paņemt aiz roktura.

DA prasības darba laikā



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

Ievērot elektrodrošības prasības (pieskaršanās elektroiekārtām, elektrosadales skapjiem, apgaismojuma armatūrai, atkailinātiem elektriskajiem vadiem vai citām strāvas vadošām daļām, aizsargapvalku un nožogojumu noņemšana no iekārtu strāvu vadošajām daļām, atrašanās aiz elektroiekārtu nožogojuma var radīt elektrotraumas).

Citam darbiniekam padot instrumentu tā, lai viņš varētu to paņemt aiz roktura.

Darba pārtraukumos instrumentu novietot droši, lai nebūtu iespēja tam nokrist (Nelikt rokas instrumentus uz nožogojumiem, atvērto lūku vai aku malām u.c.).

Riski, kas rada traumas

Salauzts vai bojāts instruments, kurš tiek izmantots.

Nepareiza instrumentu izmantošana.

IAL neizmantošana.

Nekoncentrēšanās uzdevumu izpildei.

Liela steiga.

Alkohola reibums.



Liela daļa traumu notiek ar rokas instrumentiem.

Droša instrumentu lietošana



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

Lietot IAL, kurus lietošanas instrukcijā paredzējis ražotājs.

Valkāt garās bikses, kreklus ar garām piedurknēm, objektos atbilstošus apavus.

Izvairīties no brīva apģērba, aksesuāriem rotaslietām, kas varētu ieķerties instrumentos darba laikā.

Izmanto instrumentus, kas paredzēti konkrēta darba veikšanai.

Droša instrumentu lietošana



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

Neizmantot eļļainus, slapjus, paštaisītus instrumentus.

Veicot darbu ieņemt stabilu pozīciju, nezaudēt roktura satvērienu.

Griezt, cirst, sist virzienā prom no ķermeņa.

Ievērot atpūtas pauzes, nestrādāt ilgstoši monotonus uzdevumus.

Droša instrumentu pārnēsāšana un glabāšana

Asus un smailus instrumentus nepārnēsāt kabatās.

Izmantot instrumentu kastes un jostas (jostās instrumentus nostiprināt, lai tie neizkrīt).

Nenest instrumentus priekšā sejai, kas aizsegtu skatienu.

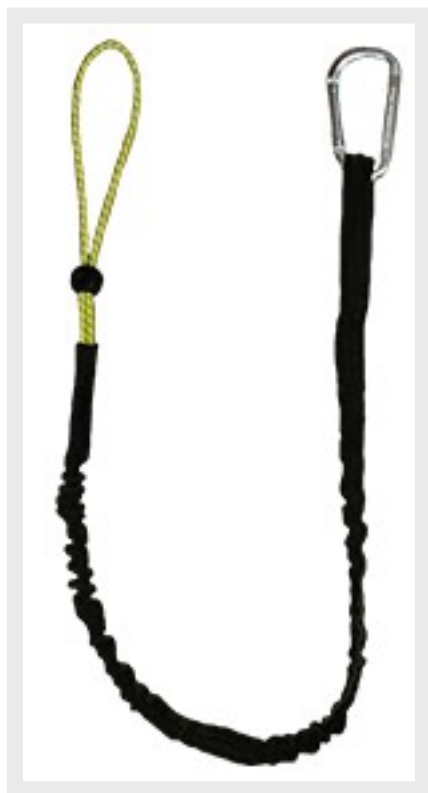
Nododot instrumentus kolēģim izmantojot rokturus.

Asos instrumentus glabāt atsevišķi no citiem instrumentiem, nepieļaut instrumentu bojāšanos ārējos klimatiskajos apstākļos.

Darba devējs nodrošina



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos



... ka nodarbinātajiem ir pieejama instrumentu soma vai josta, ko lieto gadījumos, kad iespējama instrumentu krišana, veicot darbu augstumā, vai nodrošina neatkarīgu instrumentu nostiprināšanu iekārtā stāvoklī.

Soma: FS8008.

Apraksts: Izturīga poliestera soma ar 6 kabatām un niķeļa karabīnēm, svars 0,288 Kg, paredzēta lietošanai kopā ar pretkritiena sistēmu. Krāsa: melna



Gadījumi, kad nedrīkst veikt darbus



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

Ja instruments ir bojāts un neatbilst veicamajam darbam.

Darbavieta nav pietiekami apgaismota.

Trūkst vai ir bojāti KAL un IAL.

Darbu vadītājs nav uzdevis uzdevumu, uzdevums nav bijis izskaidrots.

Alkohola vai citu apreibinošu vielu ietekme.

Slikta pašsajūta.

Gadījumi, kad nedrīkst veikt darbus



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

Mitrums, telpas ar paaugstinātu elektrobīstamību.

Telpas ar strāvu vadošu grīdu, pamatni.

Vietas ar ilgstoši paaugstinātu temperatūru (virs $+30\text{ }^{\circ}\text{C}$).

**Telpas, kurās var paralēli pieskarties strāvu vadošām daļām (nodrošināts ceļš strāvai caur ķermeni),
resp. Soļa spriegums.**

Ķīmiskas vielas, ārējo klimatisko apstākļu ietekme.



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos





Rokas instrumentam cirtnis neturas uz kāta.



RWWE



HNIM



HS-1



HS-2



HS-3



HSZ



HN8N



HC

RWWE	Skrūvgrieži
HNIM	Izolēts nazis
HS-1	Plakanknaibles l=200mm
HS-2	Knaibles l=160 mm
HS-3	Izolēta regulējamā atslēga
HSZ	Izolēta regulējamā atslēga līdz 30 mm
HN8N	Izolētas kabelu šķeres (maks. Diametrs 13 mm)
HD	Dinamometriskā atslēga 8 - 54 Nm
HR	Rokas zāģis
HK	Kombinētā atslēga 10x13x14x17
HC	Izolētā atslēga spaiļu turēšanai
HP	Izolēta atslēga 8,10,13,14,17,19,22,24,27,30
HO	Atslēga no izolējoša materiāla
HOZ	Atslēga no izolējoša materiāla 13
HOG	Tarkšķatslēga 10,13,14,17,19
HT	T veida gala atslēga
HN	Muciņa īsā 8,10,13,14,17,19,21,22,24,27
HNL	Muciņa garā 8,10,13,14,17,19,21,22,24,27
HNI	Sešstūra uzgalis l=90mm 5,6,8,10
HI	Sešsturis 6
HTO-N	Instrumentu soma



HR



HD



HP



HOZ



HO



HOG



HN



HNL



HNI



HT



HK



HI



HTO-N

Pēc darba veikšanas



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

Atslēgt instrumentus no elektriskā tīkla.

Neatstāt tos ārējo klimatisko apstākļu ietekmē.

Sakārtot darba vietu, aizvākt liekos materiālus no darba vietas.

Neatstāt nekādus instrumentus uz sastatnēm, kas var radīt sekas, ka tie uzkrīt apakšā esošajiem uz galvas.

Dodoties pusdienu pārtraukumos ievērot personīgo higiēnu.

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.



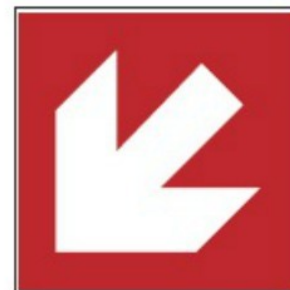
Ugunsdzēsības
un glābšanas
kāpnes.



Ugunsdzēsības
aparāts.



Tālrunis uguns-
dzēsības un glābšanas
dienesta izsaukšanai.



Virzieni uz ugunsdzēsības iekārtu un līdzekļu atrašanās vietu.

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.



Kompetenta institūcija
darba aizsardzības jautājumos

Pirmās palīdzības sniegšana



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. 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 aci ūdeni no tīras glāzes vai pudeles).

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



SVEŠKERMENIS ACI

Ja aci iekļuvusi metāla skaida metināšanas laikā, steidzami nogādāji cietušo acu traumpunktā. Negaidiet, līdz cietušajam parādīsies sūdzības par sāpēm aci, 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, jāpastāsta 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.

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 lenķī 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 lenķī 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: 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 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 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.

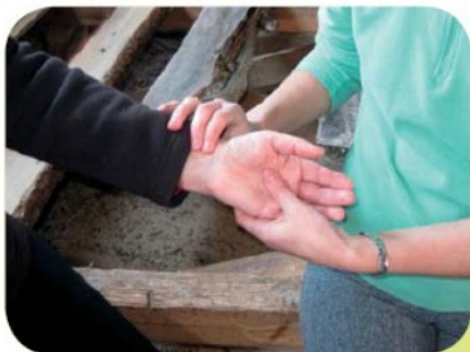


113



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,
- lēcienš 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, 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: 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, 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 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 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 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. 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 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 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 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: 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.

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