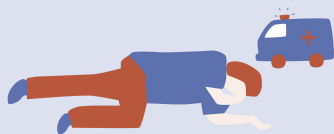




# PIRMOJI PAGALBA

## P-P-P taisyklė



### 1. PATIKRINK

Įsivertink, ar saugu.  
Patikrink sąmonę  
(paklausk, pajudink) ir  
kvėpavimą (klausykis,  
jausk, matyk).



### 2. PASKAMBINK

Trumpai atsakinėk į  
klausimus.  
Klausykis nurodymų.  
Sulauk atvykstančios  
pagalbos.



### 3. PADĖK

Nuramink ir suteik  
būtinąją pagalbą.  
Nepalik vieno.  
Esant poreikiui atlik  
pradinį gaivinimą.

## Gaivinimas

1. Jei nukentėjusysis be sąmonės ir nekvėpuoja, kuo skubiau skambinkite **112**, apnuoginkite krūtinę ir pradėkite gaivinti.
2. Gaivinimas atliekamas ant kieto pagrindo.
3. Vienos rankos delno pagrindą padėkite ant krūtinės centro, kitą ranką ant jau padėtos. Atlikite **5-6 cm** gylio 30 krūtinės ląstos paspaudimų, 100-120 k./min.
4. Atlikę 30 krūtinės ląstos paspaudimų, padarykite 2 įpūtimus. Atlikę 5 ciklus paspaudimų ir įpūtimų santykiu **30:2**, patikrinkite, ar nukentėjusysis atsigavo, jei ne - gaivinkite, kol atvyks GMP arba nukentėjusysis atsigaus pats.

## Defibriliacija

Naudodami defibriliatorių (AID) elkitės pagal garsines instrukcijas.

1. Įjunkite.
2. Priklijuokite elektrodus.
3. Paspauskite analizės mygtuką.
4. Vykstant analizei nesilieskite prie paciento.
5. AID praneša, ar bus reikalingas elektros šokas.
6. Tęskite gaivinimą.

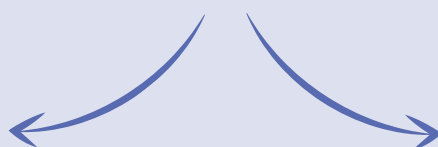


## Stabili šoninė padėtis

- Ištieskite gulinčiojo kojas.
- Vieną gulinčiojo ranką, esančią prie jūsų, ištieskite į šoną horizontaliai, kitą – permeskite per krūtinės ląstą, delnu prie veido.
- Sulenkite tolimesnę nukentėjusiojo koją per kelio sąnarį ir traukite į save versdami ją ant šono.
- Delnas po apatiniu žandikauliu, o sulenktasis kelis – persisvėręs per apatinę, ištiestą, koją.
- Įvertinkite, ar žmogus kvėpuoja.



### UŽSPRINGIMAS



Žmogus gali kosėti, yra sąmoningas.

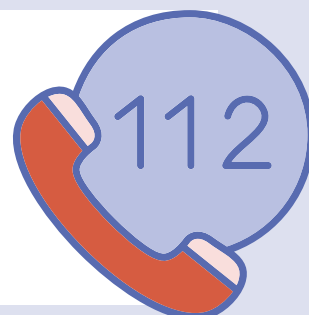
**Pagalba:** nepalikite vieno, skatinkite kosėti, netrankykite į tarpumentę.

Kosulys labai silpnas, girdėti švilpesys, žmogus pradeda mėlti, praranda sąmonę.

**Pagalba:** kvieskite GMP. 5 kartus suduokite į tarpumentę, 5 kartus atlikite Heimlich'o stūmį. Kartokite, kol žmogus atsprings. Netekus sąmonės pradėkite gaivinimą.

## Pagalba 112 būtina kviesti:

- Įtariant infarktą ar insultą, jaučiant stiprų, neįprastą skausmą.
- Patyrus galvos, kaklo, nugaros traumas.
- Patyrus stiprią alerginę reakciją, vykstant traukuliams, užspringus.
- Nukentėjusysis nesąmoningas arba jo būklė blogėja.
- Nukentėjusysis sunkiai kvėpuoja, dūsta, arba nekvėpuoja.



## Kraujavimo stabdymo būdai

### SILPNO

1. Žaizda nuplaunama ir nusausinama.
2. Ant žaizdos dedama sterili servetėlė, aprišama bintu.
3. Pakeliama galūnė.
4. Galūnė kiek įmanoma labiau sulenkama per sąnarį.
5. Patikrinama, ar nesutriko kraujotaka.

### STIPRAUS

1. Ant žaizdos dedamas spaudžiamasis tvarstis arba sterili servetėlė.
2. 2–3 kartus aprišama bintu.
3. Dedamas kitas bintas arba standžiai susuktas audinio ritinėlis, stipriai aprišama bintu.
4. Užspaudžiama ir laikoma bent 3 min.

## Turniketas

- Turniketas juosiamas 5–8 cm virš žaizdos, bet ne ant sąnario.
- Apjuosus turniketą, suktuką užveržti taip, kad sustotų kraujavimas.
- Sutvirtinti.
- **Pažymėti laiką.**
- Nepavykus sustabdyti vienu turniketu, antrą juosti aukščiau pirmojo.
- **Pažymėti laiką.**

### SVARBU

Patikrinti, ar tarp turniketo ir galūnės nėra nereikalingų daiktų.

Draudžiama atlaisvinti arba nuimti turniketą. Tai gali daryti tik medicinos darbuotojas.

Stebėti gyvybinius požymius.

## Nudegimas

### PAGALBA

1. Įsitikinkite, kad Jums saugu.
2. Kvieskite pagalbą.
3. Nutraukite žalojantį poveikį.
4. Atvėsinkite nudegusią vietą kambario temperatūros vandeniu.
5. Uždenkite nudegusią vietą.

### GALIMI PAVOJAI

- Patalpoje gali būti nuodingų dūmų.
- Negesinkite liepsnos sintetinė medžiaga.
- Nenaudokite ledinio vandens.
- Per ilgai nevėsinkite nudegusios vietos.
- Nepradurkite pūslių.
- Neplėškite prikibusių drabužių.
- Nedėkite tvarsčių ant veido.