

## ŠIAULIŲ KULTŪROS CENTRAS

3	0	2	2	9	6	7	1	1
---	---	---	---	---	---	---	---	---

(įstaigos kodas)

### PIRMOSIOS PAGALBOS, ĮVYKUS NELAIMINGAM ATSITIKIMUI, SUTEIKIMO INSTRUKCIJA NR. 2

#### I. BENDROJI DALIS

1. Svarbiausios sėkmės sąlygos, teikiant pirmąją pagalbą nukentėjusiems nuo elektros srovės ir kitų nelaimingų atsitikimų atvejais, yra teikiančiojo pagalbą veiksmų greitumas ir teisingumas.
2. Jei nukentėjęs nekvėpuoja ir neapčiuopiamas jo pulsas, reikia nedelsiant teikti jam pirmąją pagalbą, o ne laikyti jį mirusiu. Daryti išvadą, kad nukentėjęs yra miręs, turi teisę tik gydytojas. Gaivinimo rezultatai bus teigiami tik tada, jei nuo širdies sustojimo praėjo ne daugiau kaip 4 minutės, todėl pirmoji pagalba turi būti teikiama nelaimės įvykio vietoje.
3. Kad pirmoji pagalba būtų savalaikė ir efektyvi, darbo vietose turi būti:
  - 3.1. rodyklės ir ženklai, nurodantys, kur Šiaulių kultūros centre (toliau – Centras) yra pirmosios pagalbos vaistinė;
  - 3.2. turi būti paskirtas asmuo, atsakingas už pirmosios pagalbos priemonių ir medikamentų papildymą bei jų būklę pirmosios pagalbos vaistinėse;
  - 3.3. dirbant už Centro teritorijos ribų, pas atsakingą darbuotoją turi būti medikamentų ir priemonių rinkinys, reikalingas suteikti pirmąją pagalbą;
  - 3.4. vaistinėje turi būti rinkinys medikamentų ir priemonių pirmajai pagalbai teikti.
4. Jei vaistinėje yra medikamentų, vaistinės durelių vidinėje pusėje reikia tiksliai nurodyti, kokie medikamentai naudojami esant įvairioms traumoms.

#### II. ATPALDAVIMAS NUO ELEKTROS SROVĖS IKI 1000 V ĮTAMPOS ELEKTROS ĮRENGINIUOSE

5. Atskiriant nukentėjusį nuo 1000 V ir žemesnės įtampos srovinių dalių arba laido, reikia naudotis lenta, lazda ar koku nors kitu sausu daiktu, nepraleidžiančiu elektros srovės.
6. Atitraukti nukentėjusį nuo srovinių dalių galima imant už jo drabužių, jei jie sausi, bet vengiant prisiliesti prie greta esančių metalinių daiktų ir drabužiais neapdengtų nukentėjusiojo kūno dalių.
7. Traukiant nukentėjusį už kojų, teikiantis pagalbą neturi liesti jo avalynės arba drabužių, gerai neizoliavus savo rankų, nes avalynė ir drabužiai gali būti drėgni ir laidūs elektros srovei.
8. Teikiantis pagalbą, ypač jei reikia liesti neapdengtą drabužiais nukentėjusiojo kūną, rankoms izoliuoti turi užsimauti dielektrines pirštines arba apvynioti rankas šaliku, kitu sausu drabužiu, užsidėti ant rankos gelumbinę kepurę, užtraukti ant plaštakos švarko ar palto rankovę, ant nukentėjusio užmesti guminį kilimėlį, gumuotą medžiagą (lietpaltį) arba paprastą sausą medžiagą. Taip pat galima save izoliuoti atsistojus ant guminio kilimėlio, sausos lentos ar kokio nors kito, elektros srovei nelaidaus pakloto, ant drabužių ryšulio.
9. Atskirti nukentėjusį nuo srovinių dalių rekomenduojama, jei tik galima, viena ranka. Kitą ranką reikia laikyti už nugaros arba kišenėje.
10. Kai elektros srovė teka į žemę per žmogų ir jis mėšlungiškai yra suspaudęs rankoje vieną iš srovinių dalių (pavyzdžiui, laidą), nutraukti srovę galima paprastu būdu, atskiriant jį nuo žemės (pakišant po juo sausą lentą, atskiriant kojas nuo žemės virvės pagalbą arba atitraukiant už drabužių), laikantis anksčiau minėtų atsargumo priemonių nukentėjusio ir teikiančio pagalbą atžvilgiu.

11. Galima perkirsti laidus kirviu, sausu mediniu kotu arba nukirpti juos kitu atitinkamu, izoliuotomis rankenomis įrankiu (replėmis ir pan.). Kirsti arba kirpti laidus reikia paeiliui – kiekvieną laidą atskirai. Rekomenduojama stovėti ant sausos lentos, medinių kopėčių, galima pasinaudoti ir neizoliuotu įrankiu, apvyniojus jo rankenas sausa medžiaga.

### **III. NUKENTĖJUSIOJO NUO ELEKTROS SROVĖS GAIVINIMAS KOL ATVYKSTA GYDYTOJAS**

12. Visais elektros traumų atvejais būtina iškviesti gydytoją arba nukentėjusįjį nuvežti į gydymo įstaigą, nes ir nesunki būklė gali pablogėti. Jei nukentėjęs atgavo sąmonę, ritmingai kvėpuoja ir plaka širdis, jį reikia paguldyti, atsegti varžančius kvėpavimą drabužius, sudaryti gaivaus oro srautą, suteikti jam ramybę.

13. Klinikinė mirtis – tai pereinamasis laikotarpis tarp gyvenimo ir tikrosios mirties. Klinikinė mirtis prasideda sustojus širdžiai, išnykus kvėpavimui (po elektros traumos, nutrenkus žaibui, ištikus miokardo infarktui, nuskendus, uždusęs ir pan.). Ji trunka vos 3–5 min. Jei per tą laiką nedaromas dirbtinis kvėpavimas ir išorinis (netiesioginis) širdies masažas, dėl deguonies bado nepataisomai pažeidžiamos galvos smegenys ir dėl to įvyksta tikroji, nenugalimoji biologinė mirtis. Klinikinės mirties požymiai: žmogus nekvėpuoja, neplaka širdis, nėra sąmonės, vyzdžiai išsiplėtę, šviesoje nesiaurėja.

14. Apie kvėpavimą geriausia spręsti pagal ritmingą krūtinės ląstos kilnojimąsi. Pulsą patartina tikrinti kaklo miego arterijoje, pamažu dviem pirštai nuslystant nuo Adomo obuolio į šoną. Tik neapsirikti – nelaimės liudininko širdis kartais plaka taip stipriai, kad pirštuose jis gali jausti ne nukentėjusiojo, o savo pulsą. Deja, kvėpavimo ir širdies veiklos sutrikimą pastebėti per kelias sekundes neįmanoma, o ilgiau gaišti – pavojinga, nes su kiekviena akimirka mirtis vis labiau įsigali. Sąmonės netekimas – tai pirmasis požymis, kurį pastebi staigios mirties liudininkai.

15. Gaivinimą būtina pradėti nedelsiant, nelaukiant, kol visai išnyks kvėpavimas ir kraujotaka. Negalima ilgai svarstyti, kokiais būdais gaivinti. Vien dirbtiniu kvėpavimu ar vien išoriniu širdies masažu, ar abiem būdais kartu. Tik pačioje mirties pradžioje atgaivinimui gali pakakti vien dirbtinio kvėpavimo arba vien išorinio širdies masažo. Išgelbėti gyvybę dažniausia pavyksta tada, kai gaivinama abiem būdais, pavaduojant sutrikusių plaučių ir širdies veiklą.

16. Gaivinimo veiksmų seka. Tinka tokia nukentėjusiųjų nuo elektros gaivinimo veiksmų seka:

16.1. atlošti galvą;

16.2. stuktelėti kelis kartus kumščiu per krūtinkaulį širdies plote;

16.3. kelis kartus įpūsti oro;

16.4. jei neatsigavo, daryti išorinį širdies masažą, derinant jį su dirbtiniu kvėpavimu.

17. Dirbtinis kvėpavimas iš burnos į burną (nosį). Gelbstint nukentėjusįjį, pirmiausia būtina atlošti galvą. Kol to nepadarysime, jokiū būdu neįpūsime oro. Galvai atlošti vieną ranką reikia pakišti po kaklu ir truputį jį pakelti, o kita ranka spausti kaktą žemyn. Dar geriau kvėpavimo takai atsiveria, kai, atlošdami galvą viena ranka, suėmę už smakro pakeliame apatinį žandikaulį. Jei burna, atlošiant galvą, prasivėrė, akimirka žvilgtelėjus į ją ir įsitikinus, kad švari, tuoj pat kelis kartus įpūskime oro. Jei atlošiant galvą burna neprasiveria, ją galima pražiodyti dviem rankomis pakeliant ir stumiant į priekį apatinį žandikaulį taip, kad apatiniai dantys būtų priekyje viršutinių.

18. Burnos išvalymas. Kuo anksčiau pradėdama gaivinti, tuo švaresnė būna burna. Uždelsus pradėti gaivinimą, burnoje gali susikaupti seilių, gleivių, putų. Todėl prieš pučiant kartais tenka pirštais pavalyti burnos ertmę. Jei nukentėjusysis vemia, jį būtina paversti ant šono, geriau – dešinio, ir valyti burną ir ryklę.

19. Nukentėjusiojo padėtis dirbtinio kvėpavimo metu galėtų būti įvairi, tačiau, kai yra galimybė, visada nukentėjusįjį reikia guldyti ant nugaros, būtinai ant kieto pagrindo – žemės, grindų, kad galima būtų daryti ne tik dirbtinį kvėpavimą, bet ir išorinį širdies masažą. Jei paguldyti neįmanoma, gaivinti būtina bet kurioje padėtyje.

20. Kiekvieną kartą reikia įpūsti apie vieną litrą oro. Pučiant per daug (vietoje vieno litro – du), padidėjęs spaudimas plaučiuose pablogins kraujotaką, todėl mažiau deguonies su krauju pateks į

smegenis ir širdį. Be to, per daug įpūtus – ilgės iškvėpimas, o dėl to ilgės ir pauzės kraujotakoje įpūtimų metu.

21. Pradedant gaivinimą reikia, giliai įkvėpus, plačiai ir glaudžiai apžioti nukentėjusiojo burną. Per pusę sekundės įpūsti ir tuoj pat atitraukti burną, atleisti nosį, kad įpūstas oras galėtų išeiti. Tuoj pat įpūsti dar tris kartus per 3–4 sekundes. Šių įpūtimų metu nepastebėjus gyvybės požymių, būtina tęsti gaivinimą, darant ne tik dirbtinį kvėpavimą, bet ir išorinį širdies masažą. Gerų įpūtimų metu krūtinė turi pakilti, tačiau negalima gaišti laiko stebėjimui, kaip ji kyla ir nusileidžia, kai gaivintojas yra tik vienas. Pasitaiko, kad pučiant oras patenka į skrandį. Tokiu atveju reikia paspausti skrandį tarp krūtinkaulio ir bambos, kad oras išeitų.

22. Dirbtinis kvėpavimas iš burnos į nosį daromas, kai nepavyksta nukentėjusiojo pražiodyti, arba, kai burna yra sužalota ar gaivintojas negali jos apžioti. Viena ranka pakeliamas už smakro apatinis žandikaulis, nykščiu užspaudžiama burna ir pučiama pro nosį. Įpūtus reikia trumpam burną atverti, kad oras galėtų išeiti pro burną ir nosį. Pūsti iš burnos į nosį reikia stipriau.

23. Išorinis (netiesioginis) širdies masažas. Per širdį pratekėjusi nestipri elektros srovė gali sukelti širdies skilvelių virpėjimą – širdies ritmo sutrikimą, kai dėl netvarkingų, nevienalaikių skilvelių dalių susitraukimų sustoja kraujotaka. Aukštos įtampos elektros srovės poveikis dažniausiai visai sustabdo širdį. Abiem atvejais kraujotaka sustoja. Suspaudžiant širdį tarp krūtinkaulio ir stuburo kraujas išstumiamas į aortą bei plaučių arterijas, o atleidus spaudimą širdis vėl išsiplėsdama prisurbia kraujo iš venų. Taip sudaroma dirbtinė kraujotaka. Tačiau net labai gerai atliekant išorinį širdies masažą pasiekama vos 20–40% normalios kraujo apytakos, todėl labai svarbu tai atlikti kuo geriau.

24. Širdies suspaudimo vieta yra apatiniame krūtinkaulio trečdalyje, spenelių linijoje, maždaug per du pirštus aukščiau minkštosios krūtinkaulio dalies. Šią vietą nesunku apčiuopti per drabužius, negaištant laiko atsagstymui. Krūtinkaulį spaudžiant, uždėjus rankas per aukštai, jis gali būti sužalotas. Spaudžiant žemiau krūtinės ląstos, gali būti pakenktos kepenys.

25. Ant krūtinkaulio dedama viena ranka; ant jos kita. Svarbu nespausti šonkaulių. Todėl pirmosios rankos negalima dėti nei įstrižai, nei išilgai krūtinkaulio. Tačiau, jei, gaivinant klinikinės mirties būklėje esantį nukentėjusįjį, lūžo šonkauliai, negalima nutraukti gaivinimo. Reikia tęsti širdies suspaudimus šiek tiek mažesne jėga ir stebėti, kad vyzdžiai nepradėtų plėstis. Po paspaudimo, atleidžiant krūtinės ląstą, rankų pakelti nereikia, nes paskui vėl bus gaišamas laikas, ieškant tikslesnės vietos. Rankos mažiau pavargsta, jei spaudžiama vertikaliai žemyn tiesiomis per alkūnes rankomis.

26. Nukentėjusiojo ir gaivintojų padėtis. Kai įmanoma, nukentėjusysis guldomas ant nugaros ir būtinai ant kieto pagrindo – grindų ar žemės. Nepatartina guldyti aukštai – ant stalo, nes taip būtų daug sunkiau daryti išorinį širdies masažą. Jei gaivintojas yra tik vienas reikia atsiklaupti prie pat nukentėjusiojo bet kurioje pusėje taip, kad po širdies suspaudimų patogiai pasiektų gaivinamojo veidą įpūtimams atlikti. Atsiklaupus toliau nuo krūtinės, neįmanoma bus vertikaliai spausti krūtinkaulį. O atsiklaupus arti krūtinės, bet toliau nuo galvos po širdies suspaudimų teks žingsniuoti link veido. Jei gaivinama dviese patartina vienam atsiklaupti ant abiejų kelių iš vienos pusės, o antrajam – iš kitos.

27. Kas 5 min. gaivintojams reikėtų keistis, žinoma nenutraukiant gaivinimo, nes pavargus ne tik blogiau atliekami veiksmai, bet ir blogėja iškvėpiamo oro sudėtis. Jei nelaimės vietoje yra daugiau žmonių, patartina gaivinamojo kojas pakelti 0,5–1 m. Taip daugiau kraujo priteka į širdį. Spaudimo jėga priklauso nuo krūtinės ląstos apimties, žmogaus ūgio, amžiaus, lyties. Gaivinant suaugusių žmonių, krūtinkaulį reikia įspausti link stuburo 4–5 cm (stambesnių žmonių – 5–6 cm). Tam reikia panaudoti maždaug 40–50 kg jėgą. Per stipriai spausdami kraujotakos nepagerinsime, tik papildomai traumuosime nukentėjusįjį. Silpnai spausdami nesudarysime reikalingos kraujotakos. Kai greitai suspaudus tuoj pat atleidžiama, daugiau laiko lieka širdies prisipildymui krauju. Tokie suspaudimai yra panašūs į plakančios širdies susitraukimus.

28. Dirbtinio kvėpavimo ir išorinio širdies masažo derinimas. Kai gaivinti tenka vienam, po 2 įpūtimų (jie turi trukti ne ilgiau 4 s) reikia atlikti 15 širdies suspaudimų. Iš viso per vieną minutę būtina atlikti ne mažiau kaip 10 įpūtimų ir 60 širdies suspaudimų. Jei po pirmojo įpūtimo, orui dar neišėjus iš nukentėjusiojo plaučių, tuojau pat pučiama antrą kartą, dirbtinio kvėpavimo

veiksmingumas mažėja. Todėl reikia stengtis, kad ne tik kiekvienas įpūtimas, bet ir kiekvienas iškvėpimas būtų pilnavertis.

29. Kai gaivinama dviese, po vieno įpūtimo, trunkančio 1 sek. seka 5 širdies suspaudimai per 5 sek. Iš viso per vieną minutę būtina atlikti ne mažiau kaip 12 įpūtimų ir 60 širdies suspaudimų. Įpūtimai ir širdies suspaudimai turi būti tiksliai suderinti. Negalima spausti krūtinės ląstos, jai kylant įpūtimo metu. Paspausti galima jai leidžiantis. Jei tarp kas sekundę atliekamų širdies suspaudimų gaivintojas nespėja įpūsti, leistina vieno įpūtimo – iškvėpimo trukmę pailginti iki 1,3 sekundės. Tokiu atveju penkis širdies suspaudimus reikėtų atlikti per 4 sekundes, o kai gaivintojai išsvermingi – per 3,5 sekundes. Kiekvieną įpūtimą būtina pradėti tuoj pat po penktojo širdies suspaudimo.

30. Apie gaivinimo veiksmingumą sprendžiama pagal daugelį požymių. Jei gaivinant smegenys pakankamai aprūpinami deguonimi prisotintu krauju, vyzdžiai susiaurėja ir pradeda reaguoti į šviesą. Pakankamai pučiant oro, krūtinės ląsta pakyla. Suspaudžiant širdį, miego ir kitose stambiose arterijose jaučiamas pulsavimas. Veido ir viso kūno oda parausta. Nukentėjusiajam atsigauinant pastebimi rankų, kojų, įkvėpimo judesiai. Žaizdos pradeda kraujuoti. Tik nepaskubėkime per anksti nutraukti gaivinimo. Svarbu sulaukti, kol nukentėjęs pats pradės kvėpuoti, ims plakti širdis. Atsistačiusi kvėpavimo ir širdies veikla ne iš karto bus pakankama, todėl dar teks daryti pagalbinį kvėpavimą ir širdies masažą. Tik nukentėjusiajam atgavus sąmonę gaivinimą galima nutraukti.

#### IV. PIRMOJI PAGALBA SUŽEIDUS

31. Į kiekvieną žaizdą gali lengvai patekti mikrobu, esančių ant sužeidusio daikto, sužeistojo odos, taip pat dulkėse, žemėse, ant pagalbą teikiančiojo rankų ir ant nešvarios tvarstomosios medžiagos.

32. Teikiant pirmąją pagalbą, reikia laikytis šių taisyklių:

32.1. žaizdos negalima plauti vandeniu nei jokiais vaistais, barstyti milteliais ir tepti tepalais, nes šios priemonės trukdo žaizdai gyti, perneša nešvarumus nuo odos paviršiaus ant pačios žaizdos ir sukelia vėlesnį jų pūliavimą. Negalima šluostyti nuo žaizdos smėlio, žemių ir pan., nes tokiu būdu žaizdą užteršiančių medžiagų pašalinti neįmanoma. Reikia atsargiai pašalinti nešvarumus, esančius apie žaizdą. Kad nešvarumai nepatektų į žaizdą, valyti reikia nuo žaizdos kraštų išorės link, nuvalytos odos plotelį, prieš perrišant žaizdą, reikia patepti jodo tinktūra. Iš žaizdos negalima šalinti kraujo krešulių, nes tai gali sukelti stiprų kraujavimą. Negalima žaizdos apvynioti izoliacine juosta arba dėti voratinklių, kad neužkrėsti nukentėjusiojo stablige;

32.2. perrišant žaizdą, negalima rankomis liesti tos raiščio dalies, kuri bus dedama ant pačios žaizdos. Kad žaizda nebūtų užteršta perrišant, teikiantysis pirmąją pagalbą, turi nusiplauti rankas arba išsitepti jodo tinktūra. Net nuplautomis rankomis negalima liesti žaizdos. Tais atvejais, kai žaizda užteršta žemėmis, būtina skubiai kreiptis į gydytoją, kad šis suleistų serumo nuo stabligės.

33. Norint sustabdyti kraujavimą, reikia pakelti sužeistą galūnę, kraujuojančią žaizdą uždengti gniužulu, padarytu iš tvarstomosios medžiagos (iš paketo), ir žaizdą, jos pačios neliečiant pirštais, prispausti iš viršaus; tokioje padėtyje, neatleidžiant piršto, reikia laikyti 4–5 minutes. Jei žaizda kraujuoti nustos, tai, nenuimant uždėtos medžiagos, ant jos reikia uždėti dar vieną pagalvėlę, paimtą iš kito paketo arba vatos gabalėlį, ir sužeistą vietą aptvarstyti truputį paveržiant. Reikia stebėti, kad nesutrikėtų pažeistos galūnės kraujo apytaka. Tvarstyti ranką ar koją reikia iš apačios į viršų, t.y. nuo pirštų kūno link. Smarkiai kraujuojant, jei raištis nesustabdo kraujo, reikia suspausti kraujagysles, maitinančias sužeistą sritį, sulenkiant galūnę per sąnarį, taip pat suspaudžiant pirštais, timpa arba bandažu. Visais stipraus kraujavimo atvejais reikia skubiai kviesti gydytoją ir tiksliai nurodyti jam timpos (bandažo) uždėjimo laiką. Kraujavimas iš vidaus organų yra labai pavojingas gyvybei. Vidinį kraujavimą nurodo šie požymiai: ryškus veido išbalimas, silpnumas, dažnas pulsas, dusulys, galvos svaigimas, troškulys ir sąmonės netekimas. Tais atvejais reikia skubiai iškviešti gydytoją, o nukentėjusiam suteikti visišką ramybę. Negalima nukentėjusiam duoti gerti. Traumos vietoje uždėti pūslę su ledu ar šaltu vandeniu ir kt.

34. Kraujavimo stabdymas iš žaizdų:

34.1. smilkinio ir kaktos – prispaudžiant smilkinio arteriją priekyje ausies;

34.2. galvos ir kaklo – prispaudžiant miego arteriją prie kaklo slankstelių;

- 34.3. apatinės veido dalies – prispaudžiant žandikaulio arteriją prie apatinio žandikaulio krašto;
- 34.4. pažasties ir peties (arti peties sąnario) – prispaudžiant po raktikauliu esančią arteriją prie kaulo, duobutėje virš raktikaulio;
- 34.5. dilbio – prispaudžiant peties arteriją peties viduryje iš vidinės pusės;
- 34.6. plaštakos ir pirštų – prispaudžiant dvi arterijas apatiniame dilbio trečdalyje prie plaštakos;
- 34.7. blauzdos – prispaudžiant pakinklio arteriją;
- 34.8. šlaunies – prispaudžiant šlaunies arteriją prie dubens kaulų;
- 34.9. pėdos – prispaudžiant arteriją, einančią per pėdos nugarėlę.
35. Kraujavimo sustabdymas pirštais. Greitai sustabdyti kraujavimą galima prispaudus pirštais kraujuojančią kraujagyslę prie atitinkamo kaulo aukščiau žaizdos (arčiau liemens). Kraujuojančią kraujagyslę reikia spausti gana stipriai. Patogiausios kraujagyslių prispaudimo vietos ir būdai: veido, kaktos arba smilkinio, kaklo, pažasties, dilbio, plaštakos, šlaunies arba blauzdos, kojų pirštų.
36. Galūnių kraujavimo sustabdymas, sulenkiant galūnę per sąnarį. Nukentėjusiajam reikia greitai paraitoti rankovę arba kelnes ir, iš bet kokios medžiagos padarius gniužulą, įdėti jį į duobutę, kuri susidaro sulenkiant sąnarį, esantį aukščiau sužeistos vietos, ir kiek galima smarkiau, sulenkti sąnarį virš to gniužulo. Tokiu būdu bus suspausta einanti per sulenkimą arterija, kuria kraujas teka į žaizdą. Tokioje padėtyje koją arba ranką reikia surišti arba pririšti prie nukentėjusiojo liemens.
37. Kraujavimo sustabdymas timpa arba bandažu. Kai sulenkti galūnės per sąnarį negalima (pavyzdžiui, kartu lūžus tos pačios galūnės kaului), tai, stipriai kraujuojant, reikia visą galūnę timpa užveržti (užvyniojant). Timpai geriausia imti kokį nors stangrų išsitempiančių audinių, guminių vamzdelį, petnešas ir pan. Prieš užvyniojant timpą, galūnę (ranka arba koja) turi būti pakelta. Jei pagalbą teikiantis asmuo neturi padėjų, tai prispausti arteriją pirštais gali pats nukentėjusysis. Timpa vyniojama ant arčiausiai prie liemens esančios peties arba šlaunies dalies.
38. Vieta, ant kurios vyniojama timpa, turi būti apvyniota kuo nors minkštu, pavyzdžiui, keliais tvarsčio sluoksniais arba atitinkamu medžiagos gabalu. Timpą galima užvynioti taip pat ant rankovės arba kelnių. Prieš vyniojant timpą, reikia ją ištempti, o paskui standžiai tvarstyti galūnę, nepaliekant timpa nepadengtų odos vietų.
39. Galūnių nereikia per daug užveržti, nes priešingu atveju gali būti prispausti ir pažeisti nervai; veržti reikia tol, kol nustos kraujuoti. Jei matyti, kad ne visiškai nustojo kraujuoti, reikia dar standžiau užvynioti kelias timpos vijas. Ar teisingai užvyniota timpa, sprendžiama pagal nukentėjusiojo pulsą. Jei pulsas apčiuopiamas, tai timpa užvyniota neteisingai. Tokiais atvejais timpą reikia nuimti ir vėl iš naujo ją užvynioti.
40. Užvyniotos timpos negalima laikyti ilgiau, kaip 1,5-2 valandas, nes netekusi kraujo galūnę gali apmirti. Užvyniota timpa sukelia gana stiprų skausmą, dėl to dažnai tenka laikinai ją nuvynioti. Tais atvejais, prieš nuvyniojant timpą, pirštais reikia prispausti arteriją, kuria kraujas teka į žaizdą, ir leisti, kad nukentėjęs asmuo pailsėtų nuo skausmo, o į galūnes pritekėtų šiek tiek kraujo. Po to timpą reikia vėl užvynioti. Atleisti timpą reikia palaipsniui. Jei nukentėjusysis ir pakelia skausmą, kurį sukelia timpa, vis tiek po valandos ją reikia nuvynioti 5-10 minučių, kad galūnę pailsėtų. Jei po ranka nebūtų kokios nors išsitempiančios juostos, galūnę galima užveržti vadinamuoju veržtuvu, padarytu iš nesitempiančios medžiagos: kaklaraiščio, juostos, susuktos skarelės arba rankšluosčio, virvės, diržo ir panašiai.
41. Medžiaga, iš kurios daromas veržtuvas, apvyniojama aplink pakeltą galūnę, padengtą atitinkama paklote, ir mazgu surišama išorinėje galūnės pusėje. Į tą mazgą arba po juo įkišamas koks nors kietas daiktas, lazdelės tipo ir jis sukamas tol, kol sustoja kraujavimas. Užsukus kiek reikia, lazdelė sutvirtinama taip, kad ji pati neatsisuktų. Užvyniojus timpą arba užveržus veržtuvą, reikia parašyti raštelį, kuriame nurodomas timpos užvyniojimo laikas, ir ją pakišti po bintu arba timpa.
42. Kraujui tekant iš nosies, nukentėjusįjį reikia pasodinti ir, galvą kiek atvertus atgal, atsegti apykaklę, įlašinti kelis lašus nosies lašų, virš nosies ir ant nosies uždėti šaltą kompresą, į nosį įkišti gabaliuką vatos arba marlės, pirštais suspausti nosį.

## V. PIRMOJI PAGALBA NUDEGUS

43. Nudegimai būna terminiai - dėl ugnies, garų, karštų daiktų ir medžiagų poveikio, cheminiai - dėl rūgščių ir šarmų poveikio ir elektriniai - dėl elektros srovės ir elektros lanko poveikio.
44. Nudegimai būna keturių laipsnių:
- 44.1. pirmasis - odos paraudimas ir patinimas;
- 44.2. antrasis - pūslių susidarymas;
- 44.3. trečiasis - paviršinių ir gilesnių odos sluoksnių apmirimas;
- 44.4. ketvirtasis - odos suanglijimas, raumenų, sausgyslių ir kaulų pakenkimai.
45. Terminiai ir elektriniai nudegimai. Tais atvejais, kai užsidega nukentėjusiojo rūbai, reikia greitai ant jo užmesti paltą ar kokį standų audinį arba užgesinti liepsną vandeniu. Negalima bėgti degant rūbams, nes vėjas pūsdamas liepsną dar labiau padidins nudegimo laipsnį.
46. Teikiant pagalbą nukentėjusiajam, negalima jo odos liesti rankomis arba tepti kokiais nors tepalais, alyvomis, vazelinu, barstyti geriamąja soda, krakmolu ir pan., kad nebūtų užkrėstas nukentėjusysis. Niekada nereikia prapjauti pūslės, šalinti prilipusios prie nudegintos vietos mastikos, kanifolijos ar kitokių smalingų medžiagų, nes, jas šalinant, lengvai nuplėšiama oda, ir tuo pačiu sudaromos palankios sąlygos žaizdai užsikrėsti.
47. Kai nudegimas yra pirmojo ar antrojo laipsnio ir apima nedidelį plotą, pakenktą vietą reikia perrišti sterilia medžiaga. Nuo apdegusios odos paviršiaus negalima plėsti drabužių ar avalynės; reikia bandyti juos atsargiai perkirpti ir nuimti. Jei apdegusių drabužių gabalai yra prilipę prie apdegusios odos paviršiaus, uždėjus virš jos sterilų tvarstį, nukentėjusįjį reikia gabenti į gydymo įstaigą. Kai nudegimai gausūs, nukentėjusįjį, jo nenurengus, reikia suvynioti į švarią paklodę ar kitą audinį, šiltai apkloti, pagirdyti šilta arbata ir suteikti visišką ramybę, kol atvyks gydytojas. Esant pirmiems šoko požymiams, kai nukentėjęs stipriai išbala, pradeda paviršutiniškai kvėpuoti, vos apčiuopiamas pulsas, reikia skubiai duoti jam išgerti 15-20 valerijono lašų.
48. Apdegusį veidą reikia uždengti sterilios marlės skarele. Apdegus akis, reikia dėti ant akių baltus boro rūgšties tirpalo pavilgus (pusę arbatinio šaukštelio boro rūgšties vienai stiklinei vandens) ir nedelsiant gabenti nukentėjusįjį pas gydytoją.
49. Cheminiai nudegimai. Cheminių nudegimų atvejais audinių pakenkimo gylis labai priklauso nuo cheminės medžiagos veikimo laiko. Svarbu kuo greičiausiai sumažinti cheminės medžiagos koncentraciją ir veikimo laiką. Dėl to išdegintą vietą nedelsiant reikia 15-20 minučių plauti greitai tekančio šalto vandens srove iš čiaupo arba kibiro.
50. Kai rūgščių ar šarmų patenka ant odos per rūbus, iš pradžių juos reikia nuplauti vandeniu nuo rūbų, po to atsargiai, perkirpus juos, nuvilkti nuo nukentėjusiojo. Jei ant žmogaus kūno siera rūgštis ar šarmai patenka kietu pavidalu, juos reikia šalinti sausa vata ar gabalėliu medžiagos, po to stropiai vandeniu nuplauti pakenktas odos vietas.
51. Esant cheminiams nudegimams, neįmanoma plovimu visiškai pašalinti cheminių medžiagų. Todėl po plovimo ant pakenktų odos vietų reikia dėti pavilgus su atitinkamais neutralizuojančiais tirpalais. Tolesnė pagalba teikiama taip pat, kaip ir terminių nudegimų atvejais.
52. Kai nusideginama rūgštimis, reikia dėti geriamosios sodos pavilgus (vienas arbatinis šaukštelis sodos vienai stiklinei vandens). Galima odą pabarstyti deginta magnezija. Jei rūgštis į burną ar akis patenka tirpalo, garų ar dujų pavidalu, skubiai reikia praplauti akis ar burną dideliu vandens kiekiu, po to geriamosios sodos tirpalu (pusę arbatinio šaukštelio sodos stiklinei vandens).
53. Kai nusideginama šarmais, pavilgas daromas iš boro rūgšties tirpalo (vienas arbatinis šaukštelis stiklinei vandens) arba silpno acto rūgšties tirpalo (vienas arbatinis šaukštelis stalo acto rūgšties stiklinei vandens). Jei šarmo lašų ar jo garų patenka į akis ar burną, pažeistas vietas reikia praplauti dideliu vandens kiekiu, o po to boro rūgšties tirpalu (pusę arbatinio šaukštelio boro rūgšties stiklinei vandens). Jei į akis patenka kietų cheminių medžiagų, pirmiausia reikia su drėgnu tamponu pašalinti jas, nes, plaunant akis, dalelės gali papildomai traumuoti akies gleivinę.
54. Jei rūgščių ar šarmų patenka į stemplę, reikia skubiai iškviesti gydytoją. Kol atvyks gydytojas, nukentėjusįjį reikia paguldyti, šiltai apkloti, ant pilvo uždėti šaltą daiktą (kad sumažėtų skausmas), o iš burnos šalinti seiles ir gleives. Jei nukentėjusysis pradeda dusti, reikia daryti dirbtinį kvėpavimą „iš burnos į nosį“ būdu, nes burnos gleivinė nudeginta.

55. Negalima plauti skrandžio vandeniu dirbtinai sukeltam vėmimą ar bandyti neutralizuoti rūgštį ar šarmą, patekusį į skrandį. Jei nukentėjęs vemia pats, duoti jam išgerti ne daugiau kaip 3 stiklines vandens ir taip sumažinti rūgštį ar šarmo koncentraciją. Kai nudegimai dideli, taip pat, kai rūgštys ar šarmai patenka į akis, suteikus pirmą pagalbą, nukentėjusį tuoj pat gabenti į gydymo įstaigą.

## **VI. PIRMOJI PAGALBA, LŪŽUS KAULUI, IŠNIRUS, SUMUŠUS IR PATEMPUS RAIŠČIUS**

56. Lūžimų, išnirimų, raiščių patempimų ir kitų traumų atvejais nukentėjusysis jaučia stiprų skausmą, kuris dar labiau sustiprėja, keičiant pakenktos kūno dalies padėtį. Traumos vietoje, siekiant sumažinti skausmą, reikia uždėti šaltą (guminę pūslę su ledu, sniegu, šaltu vandeniu, šaltus pavilgus).

57. Uždarų ir atvirų lūžimų atvejais, sustabdžius kraujavimą ir steriliai perrišus, būtina pakenktų galūnių imobilizacija (ramybės suteikimas). Ši priemonė gerokai sumažina skausmus bei apsaugo nuo tolesnio lūžgalių pasislinkimo, imobilizacijai naudojami tam skirti įtvarai, o jų neturint, galima panaudoti lazda, liniuotę, lentą, faneros gabalą ir pan. Jei lūžimas uždaras, įtvaras dedamas nenurengiant nukentėjusiojo, ant rūbų.

58. Galvos sužalojimas. Jei nukentėjusysis susimušė galvą galima manyti, kad gali būti lūžęs galvos kiaušas (požymiai: iš ausų ir burnos teka kraujas, sąmonės netekimas) arba sutrenkti smegenis (požymiai: galvos skausmas, pykinimas, vėmimas, sąmonės netekimas). Tais atvejais pirmąją pagalbą reikia teikti taip: nukentėjusįjį paguldyti ant nugaros, glaudžiai (esant žaizdai - steriliai) aprišti, ant galvos uždėti šaltą daiktą ir suteikti visišką ramybę, kol atvyks gydytojas. Jei nukentėjusysis yra netekęs sąmonės ir vemia, jo galvą reikia pasukti į šoną.

59. Stuburo sužalojimas. Požymiai: stiprus skausmas stubure, negalima sulenkti nugaros ir pasisukti. Pirmoji pagalba: atsargiai, nepakeliant nukentėjusiojo, pakišti po juo plačią lentą ar nuimtas duris arba apversti nukentėjusįjį ant pilvo kniūbsčią ir atidžiai stebėti, kad apverčiant jo liemuo nepersilenktų (kad nebūtų sužaloti nugaros smegenys).

60. Raktikaulio lūžis ir išnirimas. Požymiai: skausmas raktikaulio srityje, kuris stiprėja judinant galūnę per peties sąnarį, ryškus patinimas. Pirmoji pagalba: po sužeistos pusės pažastimi įdėti nedidelį vatos gniužulėlį, ranką sulenkti per alkūnę stačiu kampu, pririšti prie liemens; ranką parišti trikampe skarele ar tvarsčiu prie kaklo. Tvarstyti reikia nuo skaudamos rankos nugaros link.

61. Dubens kaulų lūžimas. Požymiai: skausmas apčiuopiant dubens kaulus, skausmo stiprėjimas lengvai spaudžiant dubenį, iš šonų, skausmas kirkšnių, kryžkaulio srityse, nukentėjusysis negali pakelti ištiestos kojos. Pirmoji pagalba: po nukentėjusiojo nugarą reikia pakišti plačią lentą, paguldyti „varlės“ padėtyje, t.y. sulenkti jo kojas per kelius ir atlošti į šonus, o pėdas suglausti. Po keliais pakišti volelį, padarytą iš drabužių. Negalima nukentėjusiojo guldyti ant šono, sodinti ir statyti ant kojų (kad nebūtų pakenkti vidaus organai).

62. Galūnių kaulų lūžis ir išnirimas. Požymiai: skausmas kauluose, nenatūrali galūnės forma, toje vietoje, kur nėra sąnario, ir iškrypimas (lūžio atveju), patinimas.

63. Negalima patiems bandyti atstatyti išnirimo, tai gali atlikti tik gydytojas. Siunčiant nukentėjusįjį į gydymo įstaigą, reikia stengtis suteikti kuo ramesnę pakenktos galūnės ar kitos kūno dalies padėtį. Dedant įtvarus, būtina užtikrinti nelankstumą mažiausiai dviejų sąnarių - vieno aukščiau, kito - žemiau lūžio vietos, o lūžus stambiams kaulams - net trijų sąnarių. Įtvaro centras turi būti ties lūžimo vieta. Įtvarą reikia pritvirtinti taip, kad jis nesuspaustų stambių kraujagyslių, nervų ir kaulų iškilimų. Įtvarą geriau apvynioti minkštu audiniu ir tvarsčiu. Įtvaras fiksuojamas tvarsčiu, trikampe skarele, diržu. Jei įtvaro nėra, pakenktą viršutinę galūnę reikia tvarstyti prie liemens, o pakenktą apatinę galūnę - prie sveikos galūnės.

64. Jei yra išniręs ar lūžęs žasto kaulas, įtvaras ant rankos dedamas ant sulenktos per alkūnės sąnarį. Jei žastas lūžęs viršutinėje dalyje, tai, uždėdamas įtvarus, jis turi apimti peties ir alkūnės sąnarius, o jei žastas lūžęs apatinėje dalyje, tai ir riešo sąnarį. Įtvarus reikia tvarstyti prie rankos tvarsčiu, o po to parišti trikampe skarele ar tvarsčiu prie kaklo.

65. Lūžus ar išnirus dilbio kaulams, įtvarą (plaštakos pločio) uždėti nuo alkūnės sąnario iki pirštų galų, įdėjus į plaštaką kietą vatos gniužulą, kuri nukentėjęs lyg apima pirštais. Jei įtvarų nėra, ranką galima parišti trikampe skarele prie kaklo ar švarko atlapo. Jei ranka (esant išnirimui) yra nutolusi nuo liemens, tai tarp rankos ir liemens reikia įdėti ką nors minkšto (pvz. drabužių gniužulą).
66. Jei lūžę, išnirę plaštakos kaulai, pirštai, įtvaras (plaštakos pločio) tvarstomas prie plaštakos nuo dilbio vidurio iki pirštų galų. Į delną įdėti vatos, tvarstį ar ką taip, kad pirštai būtų truputį sulenkti.
67. Jeigu lūžę ar išnirę šlaunikauliai, pakenktą koją iš išorės reikia sutvirtinti taip, kad vienas įtvaro galas siektų pažastį, o antras - kulną. Antras įtvaras dedamas vidinėje kojos pusėje nuo kirkšnies iki kulno. Tuo pasiekama visiška visos apatinės galūnės ramybė. Jei galima, įtvarą reikia dėti nepakeliant kojos, o prilaikyti ją ir pritvirtinti įtvarą keliose vietose (liemens, šlaunies, blauzdos), bet ne šalia ar lūžimo vietose. Prakišti raištį po juosmeniu, keliu ir kulnu reikia lazdele. Jeigu lūžę ar išnirę blauzdos kaulai, įtvirtinami kelio ir čiurnos sąnariai.
68. Šonkaulių lūžimas. Požymiai: skausmas kvėpuojant, kosint ir judant. Teikiant pirmąją pagalbą reikia krūtinę standžiai aptvarstyti arba surišti rankšluosčiu iškvėpimo metu.
69. Sumušimai. Požymiai: patinimas, skausmas, liečiant sumuštą kūno dalį. Ant sumuštos vietos reikia uždėti šaltą daiktą ir standžiai aptvarstyti. Nereikia sumuštos vietos tepti jodu, trinti, dėti ant jos šilto kompreso, nes visa tai tik didina skausmą.
70. Dažniausiai raiščių patempimas būna čiurnos ir riešo sąnarių srityse. Požymiai: aštrus skausmas sąnaryje, patinimas. Teikiant pirmąją pagalbą, reikia standžiai aprišti pakenktą vietą ir, pridėti šaltą daiktą. Pakenktą koją reikia pakelti, o ranką - parišti trikampe skarele.

## VII. PIRMOJI PAGALBA, PATEKUS SVETIMKŪNIAMS PO ODA AR Į AKIS

71. Kartais žmogus staiga miršta vien dėl gerklėje įstrigusio svetimkūnio. Jį pašalinti dažnai pavyksta kelis kartus sudavus kumščiu į tarpumentę. Bet dar geriau svetimkūniai pašalinami staigiai, bet atsargiai spustelėjus pilvo diafragmą aukštyn, link plaučių. Taip galima gelbėti žmogų ir jam gulint, ir stovint.
72. Po oda arba po nagu patekusį svetimkūnį galima šalinti tik tuo atveju, įsitikinus, kad tai bus padaryta lengvai ir visiškai. Esant mažiausiai kliūčiai, reikia kreiptis pas gydytoją. Pašalinus svetimkūnį, sužeistą vietą reikia patepti jodu ir aprišti.
73. Į akį patekusius svetimkūnius šalinti plaunant, vatos ar marlės gumulėliu, pilant vandenį čiurkšle, pvz. iš arbatinuko. Vandens čiurkšlę nukreipti nuo išorinio akies kampo (nuo smilkinio) į vidaus kampą (nosies link). Trinti akies nereikia.
74. Be gydytojo nereikia šalinti svetimkūnių iš gerklų ir stemplės.

## VIII. PIRMOJI PAGALBA APALPUS, IŠTIKUS ŠILUMOS ARBA SAULĖS SMŪGIUI IR APSINUODIJUS

75. Alpstantįjį (svaigsta galva, pykina, spaudžia krūtinę, trūksta oro, temsta akyse) reikia paguldyti, nuleisti žemyn galvą, nes nualpus įvyksta staigus kraujo nutekėjimas iš smegenų. Tais atvejais reikia atsegti nukentėjusiojo rūbus, kurie trukdo kvėpuoti, užtikrinti šviežio oro srautą, duoti išgerti jam šalto vandens arba karštos arbatos ir uostyti amoniako. Šaltų kompresų ir ledo ant galvos dėti nereikia. Nukentėjusiojo veidą ir krūtinę galima suvilgyti šaltu vandeniu.
76. Ištikus šilumos ar saulės smūgiui, įvyksta kraujo pritekėjimas į smegenis, dėl ko nukentėjusysis staiga pajunta silpnumą, galvos skausmą, atsiranda paviršutiniškas kvėpavimas, vėmimas. Teikiant pirmąją pagalbą, reikia: išnešti nukentėjusįjį į vėsią vietą ir užtikrinti šviežio oro srautą arba išnešti jį iš saulėtos aplinkos į pavėsį. Nukentėjusįjį reikia paguldyti šiek tiek pakelta galva, atsegti rūbus, kurie trukdo kvėpuoti, uždėti ant galvos ledo arba šaltus pavilgus, suvilgyti krūtinę šaltu vandeniu, duoti kvėpuoti amoniako. Jei nukentėjusysis nepraradęs sąmonės, reikia duoti jam išgerti 15-20 valerijono tinktūros lašų, įlašintų į vieną trečdalį stiklinės vandens.
77. Apsinuodijus nuodingomis dujomis: smalkėmis, acetilenu, gamtinėmis dujomis, benzino garais, skauda ir svaiigsta galva, tvinkčioja smilkinuose, ūžia ausyse, jaučiamas bendras silpnumas, sustiprėja širdies plakimas, pykina arba net vemiamas. Esant sunkesnio laipsnio apsinuodijimui,



atsiranda mieguistumas, apatija, abejingumas, apsinuodijus labai sunkiai - prasideda susijaudinimo būklė su nekoordinuotais judesiais, sustoja arba sutrinka kvėpavimas, išsiplečia akių vyzdžiai.

78. Visais apsinuodijimo atvejais nukentėjusįjį reikia išnešti iš nuodingos aplinkos, atsegti rūbus, kurie trukdo kvėpuoti, užtikrinti šviežio oro srautą, paguldyti jį truputį pakėlus kojas, šiltai apkloti ir duoti kvėpuoti amoniako. Jei nukentėjusysis yra be sąmonės, jis gali vemti, todėl galvą reikia pasukti į šoną. Visais apsinuodijimo dujomis atvejais nukentėjusiajam reikia duoti gerti daug pieno.

#### **IX. PIRMOJI PAGALBA VABZDŽIAMS AR LAUKINIAMS GYVŪNAMS ĮKANDUS**

79. Pastebėjus erkių įsisiurbimus, būtina kreiptis į gydymo įstaigą.

80. Įkandus gyvatei arba nuodingiems vabzdžiams, nukentėjusįjį reikia paguldyti ir sužalotai galūnei suteikti ramybę, pritvirtinti prie jos įtvarą.

81. Nereikia prideginti įkandimo vietos, daryti pjūvio, uždėti ant sužalotos galūnės timpos, girdyti alkoholiu, siurbti nuodus iš žaizdos. Nukentėjusįjį reikia kuo greičiau gabenti į gydymo įstaigą gulsčią.

82. Nors atrodo visiškai sveiko gyvūno, įkandimo žaizdą ir įdrėskimą būtina patepti jodu ir aprišti steriliu tvarsčiu, nukentėjusįjį nugabenti į gydymo įstaigą, kad paskiepytų prieš pasiutligę. Pas gydytoją nukreipti ir asmenis, kuriems ant odos, į nosį, akis, burną pateko pasiutusio gyvūno seilių.

#### **X. NUKENTĖJUSIOJO PERNEŠIMAS IR PERVEŽIMAS**

83. Keliant, pernešant ir pervežant nukentėjusįjį, reikia sudaryti jam patogią padėtį ir nekratyti jo. Nešant ant rankų teikiantys pagalbą asmenys turi eiti koja kojon. Nukentėjusįjį pakelti ir paguldyti ant neštuvų reikia sutartinai, geriausia skaičiuojant arba komanduojuant. Imti nukentėjusį asmenį reikia iš sveikos pusės, be to, teikiantieji pagalbą turi klūpėti ant vieno ir to paties kelio ir taip rankas pakišti po galva, nugarą, kojom ir užpakaliu, kad pirštai pasirodytų iš kito šono. Jei tik galima, nereikia nukentėjusiojo nešti prie neštuvų, o tebeklūpant kilstelėti jį nuo žemės, po juo pakišant neštuvus. Tai ypač svarbu lūžimų atvejais.

84. Pakenkus stuburą, pernešant nukentėjusį žmogų ant neštuvų audeklo reikia uždėti lentą, užkloti jį drabužiais, nukentėjusysis turi gulėti ant nugaros. Jei nėra lentos, nukentėjusysis neštuvuose guldomas ant pilvo.

85. Lūžus apatiniam žandikauliui, jei nukentėjusysis dūsta, reikia jį guldyti kniūbsčią.

86. Pilvo traumos atveju nukentėjusįjį reikia guldyti ant nugaros, sulenkus jo kojas per kelius, į pakinklius reikia įdėti padarytus iš rūbų ar pan. gniužulus.

Instrukcijos projektą parengė UAB „Saugotyra“