

## PIRMOJI PAGALBA

Pirmoji pagalba gali tapti lemtingu žingsniu siekiant išgelbėti nukentėjusio žmogaus gyvybę, tačiau ne visi žino, kaip ją suteikti. Linkėjimas visai gimnazijos bendruomenei – kad niekada netektų teikti pirmosios pagalbos, tačiau jei prireiks, kad žinotumėte kaip tiksliai tai daryti!

**Visuomenės sveikatos specialistė primena, kad pagrindinis pirmosios pagalbos teikimo tikslas – išsaugoti gyvybę! Padėti gali kiekvienas iš mūsų.**



PATIKRINK -  
PASKAMBINK -  
PADĖK

Pirmosios pagalbos principai:

**ATPAŽINTI PAVOJINGĄ BŪKLĘ:** artinantis prie nelaimės vietos, įvertinti aplinkos pavojų sau ir nukentėjusiajam. Ypač pavojingos sveikatos būklės: sutrinka sąmonė, kvėpavimo, kraujotakos, galvos smegenų veikla. Todėl labai svarbu atpažinti pavojingą būklę, įvertinti situaciją ir greitai priimti teisingus neatidėliotinus sprendimus, kurie gali išgelbėti gyvybę. Sugaištas laikas gali būti lemiamas nukentėjusio žmogaus sveikatai ar net gyvybei.

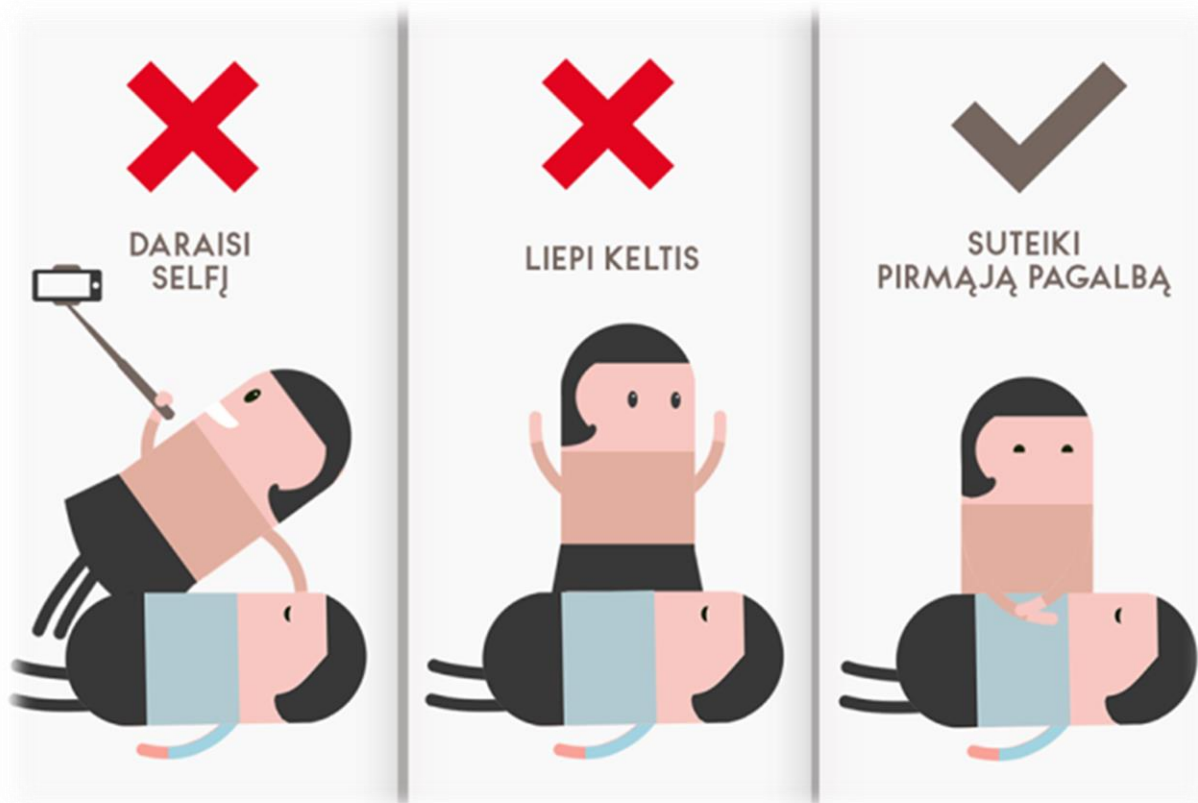
**PATIKRINTI: SĄMONĘ** (pakalbinti, pajudinti, ne ilgiau 5 sek.); **KVĖPAVIMĄ** (vertinant kvėpavimą, savo skruostą priartinti prie nukentėjusiojo kvėpavimo takų, žiūrėti, klausyti ir jausti ne ilgiau 10 sek. Stebėti krūtinės judesius, klausyti kvėpavimo garsų, jausti oro srovę ant savo skruosto); **ŠIRDIES VEIKLĄ** (pulsas lengviausiai užčiuopiamas tose vietose, kur arterija priartėja prie kūno paviršiaus: riešo srityje (stipinės arterijos), kaklo (miego arterijos)).

**PASKAMBINTI:** jei nukentėjusysis nesąmoningas - kviesti greitąją medicinos pagalbą, skambinant bendruoju skubiosios pagalbos tel. nr. **112** (visoje Europoje):

- reikia tiksliai nurodyti miestą, adresą arba kitus orientyrus;
- išsamiai paaiškinti, kas atsitiko, įvardinti galimą nukentėjusiųjų skaičių;
- įvardinti nukentėjusiojo amžių;
- informuoti, ar nukentėjusieji sąmoningi, ar kvėpuoja;
- padiktuoti savo telefono numerį.

*Kalbėti ramiai ir aiškiai. Nepadėti ragelio – pokalbį turi baigti pagalbos tarnybos dispečeris.*

**PADĖTI:** pirmoji pagalba teikiama įsitikinus, kad pačiam nekyla pavojus. Jei nukentėjęsysis nesąmoningas, bet kvėpuoja - paversti jį ant šono, stebėti sąmonę ir kvėpavimą. Jei nukentėjęsysis nekvepuoja - pradėti gaivinti: atlikti 30 ritmiškų krūtinės ląstos paspaudimų. Atlikus 30 paspaudimų, padaryti 2 įpūtimus ir t.t. Gaivinimą kartoti tol, kol atvyks GMP, arba nukentėjęsysis atsigaus pats.



Įtarus užspringimą, nukentėjusio klausti: „ar galite kalbėti?“. Jeigu nukentėjęsysis gali kalbėti ir kosėti, nieko nedarykite, tik skatinkite nukentėjusįjį kosėti. Stiprus kosulys yra geriausia svetimkūnio pašalinimo priemonė.

Tarptautinis ženklas  
„UŽSPRINGAU“  
ir/arba kosulys su garsu.

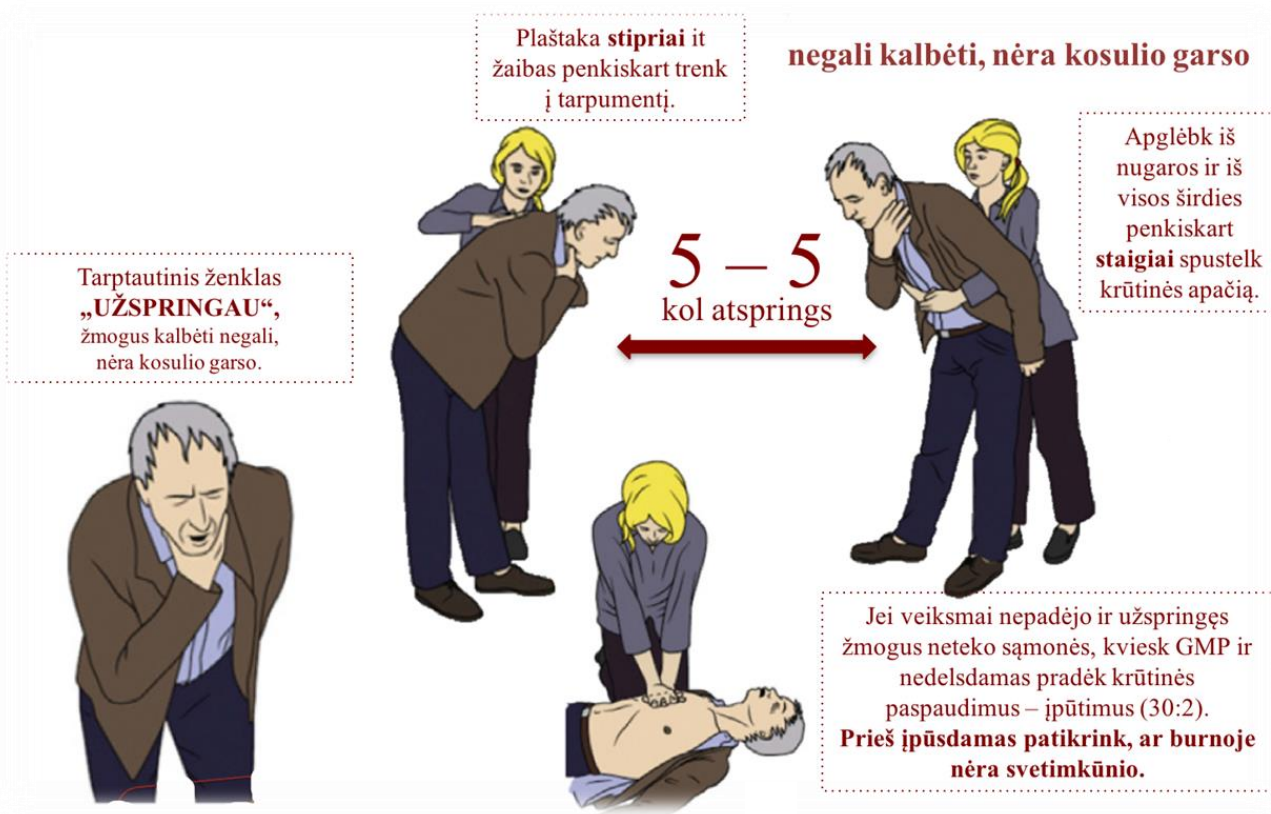


Ragink kosėti – kosulys  
gali išstumti svetimkūnį iš  
kvėpavimo takų.



Niekur nesitrauk nuo  
žmogaus – bet kurią akimirką  
svetimkūnis gali visiškai  
užkimšti kvėpavimo takus  
(dings kosulio garsas!).  
Tuomet jam žūtbūt reikės  
tavo pagalbos

Jei kvėpavimo takai visiškai užkimšti, žmogus kalbėti negalės. Jei nukentėjusysis negali kalbėti ir kosėti, 5 kartus stuktelkite per nugarą į tarpumentę. Jei tai nepadeda - 5 kartus spustelkite viršutinėje pilvo srityje (atlikite Heimlich'o manevrą). Jei tai nepadeda, kartokite veiksmus: 5 kartus stuktelkite į tarpumentę ir 5 kartus spustelkite viršutinėje pilvo srityje. Jei nukentėjusysis prarado sąmonę, kvieskite GMP, pradėkite gaivinti.



***Gimnazijoje atsitikus nelaimei – kreipkitės į arčiausiai esantį gimnazijos darbuotoją.***

***Pirmosios pagalbos rinkiniai gimnazijoje yra šiose patalpose:***

- Sveikatos kabinetas (109 kab.)
- Sporto salė
- Technologijų kabinetai

Pagal [smlpc.lt](http://smlpc.lt) ir [kaunoklinikos.lt](http://kaunoklinikos.lt) informaciją parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje, Skaistė Drupė. +37067684266; [skaiste.drupe@sveikatos-biuras.lt](mailto:skaiste.drupe@sveikatos-biuras.lt)



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS