Pirmoji pagalba vasaros metu

VILNIUS SVEIKIAU IR SAUGIAU



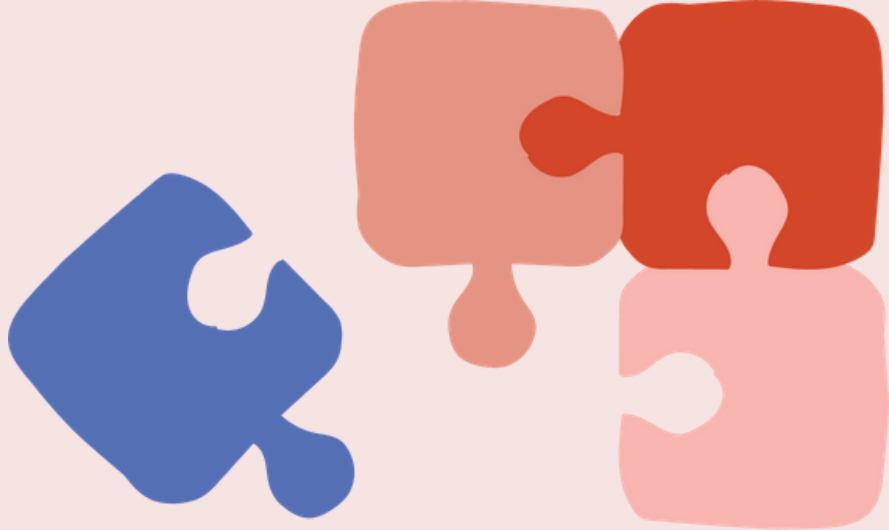
KAIP TEISINGAI IŠKVIESTI GREITĄJĄ PAGALBĄ

1. Skambiname numeriu 113
arba nurodome kitam žmogui ,,Iškviesk greitąją pagalbą"

2. Pasakome įvykio vietos adresą ir trumpai apibūdiname kas nutiko

3. Liekame su žmogumi iki pasirodant greitajai pagalbai

PASIKARTOSIME

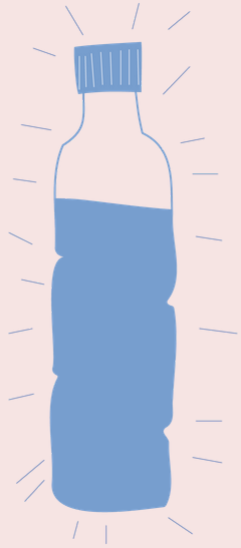


- Perkaitimą ir sušalimą;
- Užspringimą ir alergiją;
- Ką daryti pamačius gulintį žmogų;
- Saugią šoninę padėtį;
- Gaivinimą.

PRIEŠ IŠEINANT IŠ NAMŲ

PERKAITIMO PREVENCIJA

- Nepamirškime galvos apdangalo
- Įsipilkime vandens
- Pasitepkime odą kremu nuo saulės su SPF
- Pasiimti būtinų medikamentų (jeigu yra poreikis)



PERKAITIMAS

- Galvos svaigimas;
- Drebulys;
- Vangumas;
- Padažnėjusi širdies veikla;
- Sausa raudona oda.

SUŠALIMAS

- Apatiškumas;
- Temstanti sąmonė;
- Šalta išblyškusi oda;
- Sutrinka širdies veikla;
- Paviršinis kvėpavimas.



PAGALBA



Pasitraukite į saugią vietą (pavėsį, užuovėją);
Su kompresais vėsinkite/šildykite stambiąsias kraujagysles;
Vartokite daug skysčių;
Esant dideliam vangumui ar neatsistatant sąmonei nedelsiant kvieskite greitąją pagalbą,



UŽSPRINGIMAS

DALINIS

- Žmogus gali kosėti;
- Yra sąmoningas.

PAGALBA

Nepalikite vieno;
Skatinkite kosėti;
Netrankykite į tarpumentę;
Neatlikite Heimlicho stūmio.

PILNAS

- Kosulys labai silpnas;
- Kvėpuojant yra švilpesys;
- Žmogus pradeda mėlti;
- Praranda sąmonę.

Nepalikite vieno;
Penkis kartus suduokite į tarpumentę;
Penkis kartus atlikite Heimlicho stūmį;
Kartokite kol žmogus atsprings;
Netekus sąmonės kviesikite greitąją pagalbą ir pradėkite gaivimą.



ALERGIJA

ANAFILAKCIJA

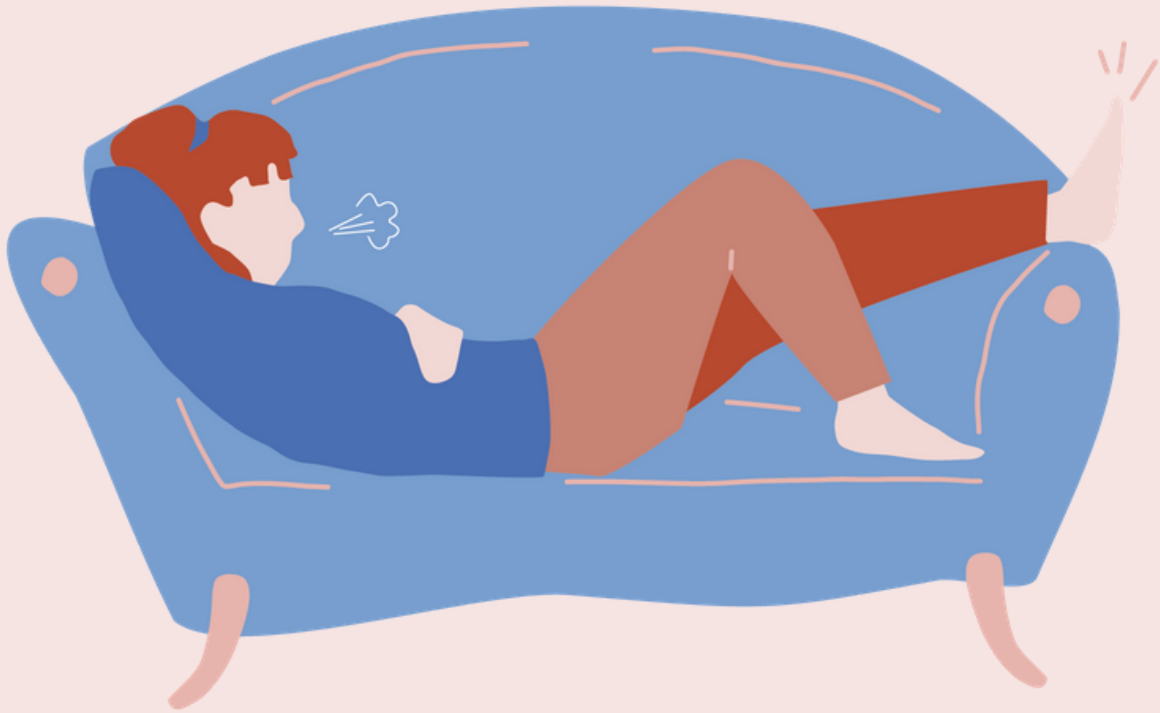
POŽYMIAI

- Padažnėjęs pulsas;
- Dusulys;
- Bėrimas;
- Virškinamojo trakto veiklos sutrikimas;
- Nerimas;
- Tinimas.



PAGALBA

Kvieskite greitąją pagalbą;
Jeigu įmanoma pašalinkite alergeną;
Esant galimybei suleiskite prieš alerginius vaistus;
Paguldykite į stabilią šoninę padėtį;
Netekus sąmonės pradėkite pradinį gaivinimą.



GULINTIS ŽMOGUS

KAIP ŽINOTI, KADA REIKIA GAIVINTI

- Įsitikinkite ar saugu prieiti prie gulinčio žmogaus;
- Papurtykite už pečių ir paklauskite kas atsitiko;
- Jeigu nereguoja į purtymą, tuomet su krumpliais patrinkite per krūtinkaulį ir dar kartą paklauskite kas atsitiko;
- Pasižiūrėkite ar jaučiamas pulsas ir kvėpavimas;
- Jeigu negalite apčiuoti pulso ir žmogus mėlsta nuo deguonies trūkumo, pradėkite gaivimą;
- Jeigu žmogus tiesiog miega, jam greitosios kviesti nereikia.

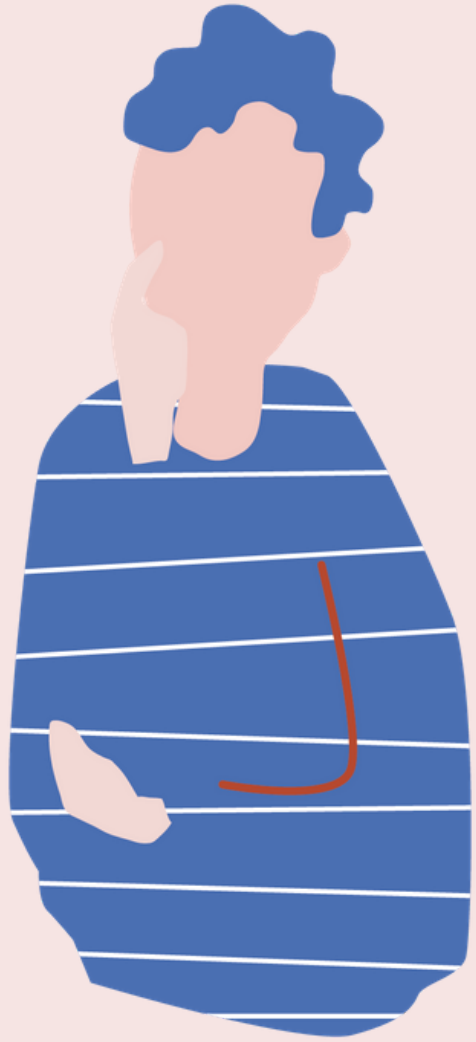


STABILI ŠONINĖ PADĖTIS

PALAIKO ATVIRUS KVĖPAVIMO TAKUS.

- Priklaupkite šalia gulinčio ir ištieskite jo kojas;
- Žmogaus ranką, esančią arčiau Jūsų, ištieskite į šoną horizontaliai;
- Kitą, tolimesnę, ranką permeskite per krūtinės ląstą už galvos, delnu prie veido;
- Sulenkite toliau nuo Jūsų esančią koją, per kelio sąnarį, aukštyn;
- Viena ranka prilaikykite nukentėjusio ranką, pakištą prie veido, kitą ranką uždėkite ant sulenkto kelio ir traukdami į save verskite ant šono;
- Viršutinį delną pataisykite, kad būtų po apatiniu žandikauliu;
- Pasižiūrėkite ar sulentkas kelis persisvėręs per apatinę, ištiestą, koją;
- Įvertinkite ar žmogus kvėpuoja.



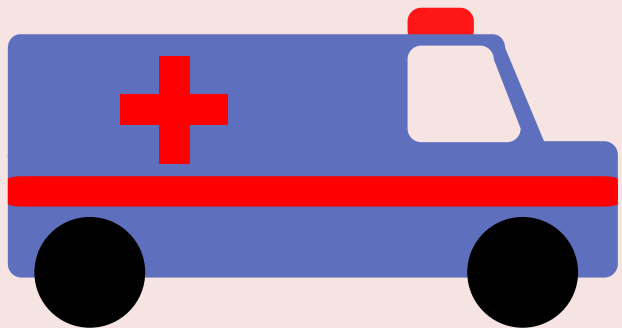


GAIVINIMAS

Skambinkite 113

Įsitikinus, kad Jums saugu klausydami nurodymų pradėkite gaivinimą.

1. Įsitikinkite ar nekvėpuoja, ar atviri kvėpavimo takai?
2. Ar yra pulsas?
3. Jeigu nėra pulso ir kvėpavimas neritmingas ruošimės pradėti gaivinimą: Patraukiame pacientą ant kieto pagrindo ir apnuoginame jo krūtinę;
4. Jei įmanoma išsiųskite, kurį nors žmogų, esantį šalia, surasti ir atnešti išorinį automatinį defibriliatorių (AED) ir sekite jo nurodymus.
5. Pradedame paspaudimus.



GAIVINIMAS

PASPAUDIMAI

- Atsiklaupkite prie aukos;
- Vienos rankos plaštakos pagrindą padėkite paciento krūtinės centre (krūtinkaulio apatinė dalis);
- Antros rankos plaštakos pagrindą uždėkite ant pirmosios rankos;
- Rankos turi būti tiesios;
- Nespauskite pilvo ar krūtinkaulio apatinio galo;
- Palinkite vertikaliai virš paciento krūtinės ir spauskite krūtinkaulį žemyn;

30:2

Kartokite paspaudimus 100-120 kartų per minutę dažniu.

Kas 2 min. vertinkite ar atsirado gyvybiniai požymiai

Saugios ir gražios vasaros

VILNIUS SVEIKIAU IR SAUGIAU

