

PATVIRTINTA

Lietuvos agrarinių ir miškų mokslų centro
direktorius 2021 m. birželio 21 d.
įsakymu Nr. CV-1-116

LIETUVOS AGRARINIŲ IR MIŠKŲ MOKSLŲ CENTRO DARBUOTOJŲ PIRMOSIOS PAGALBOS SUTEIKIMO, ĮVYKUS NELAIMINGAM ATSITIKIMUI, SAUGOS IR SVEIKATOS INSTRUKCIJA NR. 21

1. BENDROJI DALIS

- 1.1. Norint išvengti nelaimingų atsitikimų, visų pirma reikia griežtai laikytis darbuotojų saugos ir sveikatos instrukcijų reikalavimų, vidaus darbo taisyklių.
- 1.2. Svarbiausia, teikiant pirmąją pagalbą nukentėjusiems nelaimingų atsitikimų atvejais, yra teikiančio pagalbą asmens veiksmų greitumas ir teisingumas.
- 1.3. Kiekvienas privalo mokėti greitai ir teisingai atpalaiduoti nukentėjusį nuo elektros srovės, daryti išorinį (netiesioginį) širdies masažą ir dirbtinį kvėpavimą, sustabdyti kraujavimą, perrišti žaizdą, ir nudegimus, pritvirtinti įtvarą lūžimu atvejais, pernešti ir pervežti nukentėjusį. Delsiant ir ilgai ruošiantis, nukentėjęs gali žūti.
- 1.4. Jei nukentėjęs nekvėpuoja ir neapčiuopiamas jo pulsas, reikia nedelsiant teikti jam pirmąją pagalbą. Daryti išvadą, kad nukentėjęs yra miręs, gali tik gydytojas.
- 1.5. Visus dirbančiuosius įstaigoje reikia periodiškai instrukuoti apie:
 - 1.5.1 pirmosios pagalbos teikimo būdus nukentėjusiems;
 - 1.5.2 praktiškai apmokyti, kaip atpalaiduoti nukentėjusį nuo elektros srovės;
 - 1.5.3 kaip daryti dirbtinį kvėpavimą;
 - 1.5.4 kaip daryti išorinį (netiesioginį) širdies masažą.
- 1.6. Šiuos užsiėmimus turi pravesti kompetentingi, apmokyti darbuotojai.
- 1.7. Kad pirmoji pagalba būtų savalaikė ir efektyvi, visuose darbo baruose turi būti:
 - 1.7.1 vaistinė (arba pirmosios pagalbos rinkiniai pas darbų vadovus, dirbant už įstaigos teritorijos ribų) su pirmosios pagalbos priemonių rinkiniu, reikalingu suteikti pirmąją pagalbą;
 - 1.7.2 matomose vietose iškabinti plakatai su pirmosios pagalbos teikimo dirbtinio kvėpavimo ir išorinio širdies masažo taisyklėmis nelaimingų atsitikimu atvejais;
 - 1.7.3 ženklai, kurie nurodo, kur įstaigos teritorijoje yra pirmosios pagalbos rinkiniai.
- 1.8. Jei įstaigos teritorijoje dirba kitų institucijų darbuotojai, juos reikia informuoti, kur yra pirmosios pagalbos rinkiniai.
- 1.9. Vaistinėje turi būti rinkinys priemonių pirmajai pagalbai teikti.
- 1.10. Pirmosios pagalbos rinkinys turi turėti jame esančių priemonių aprašymą.
- 1.11. Laboratorijose, kur dirbant galima apsinuodyti dujomis arba nuodingomis medžiagomis, vaistinėje turi būti atitinkamai papildoma.

2. PAVOJAI AR RIZIKA, KURIE EGZISTUOJA CENTRE IR SU KURIAIS GALI SUSIDURTI DARBUOTOJAS

- 2.1. Elektros įrenginiai, kurie įvykus avarijai, t. y. pažeidus izoliaciją, nutrukus apsauginiam žemimui gali sukelti pavojų gyvybei (pvz.: šviestuvai, elektros varikliai, suvirinimo aparatai ir t. t.).
- 2.2. Potencialiai pavojingi įrenginiai, kuriuose naudojant kyla pavojus darbuotojų ir kitų žmonių sveikatai, aplinkai ar turtui dėl juose sukauptos energijos bei vykstančių procesų yra liftai ir jų įranga, slėginiai indai ir jų įranga, oro kompresoriai.

2.3. Darbai su potencialiai pavojingais įrenginiais, kenksmingomis, nuodingomis medžiagomis, užsiliepsnojančiais bei degiais skysčiais, priskiriami prie pavojingų darbų.

2.4. Asmeninės apsaugos priemonės (AAP) naudojamos, kai darbo aplinkoje negalima išvengti rizikos arba pakankamai ją apriboti kolektyvinėmis saugos arba darbo organizavimo priemonėmis, metodais ir būdais. AAP skirtos darbuotojų sveikatos apsaugai nuo kenksmingų ir pavojingų veiksnių, esančių darbo aplinkoje, kad būtų sumažinta pakenkimo sveikatai rizika:

2.4.1 kai yra galimas įvairių rizikos veiksnių — pvz., fizikinių (mechaninių, šiluminių ir t.t.). Cheminių (įvairių aerozolių, nudeginančių skysčių ir t.t.), poveikis arba šių veiksnių sumacijų dydžiai viršija saugos ir sveikatos teisės aktų nustatytus leistinus ribinius dydžius, darbuotojai privalo dėvėti darbo drabužius ir darbo avalynę, naudoti AAP (respiratorius, dujokaukes, gumines pirštines ir kt.);

2.4.2 darbo vietose, kur viršijamas leistinas triukšmo lygis, būtina naudoti priemonės klausai apsaugoti. Dirbantieji su veikiančiais elektros įrenginiais, privalo naudoti dielektrines AAP (pirštines, kaliošus, botus, guminius kilimėlius ir t.t.);

2.4.3 prieš naudojant AAP reikia apžiūrėti ir įsitikinti, ar jos apsaugos nuo galimų rizikos veiksnių (elektros srovės, triukšmo ir panašiai) poveikio. Būtina atkreipti dėmesį į tai, kad kai kurios AAP turi būti pastoviai bandomos norminių aktų nustatytais terminais. Po patikrinimo ant AAP dedamas antspaudas, kuriame nurodoma kito bandymo data.

2.5. Darbuotojai privalo:

2.5.1 dirbti tik su AAP, kai to reikalauja darbų saugos norminiai aktai, naudoti jas viso darbo proceso metu;

2.5.2 rūpestingai prižiūrėti ir naudoti pagal paskirtį AAP, laiku pranešti padalinio vadovui apie jų susidėvėjimą, užterštumą, netinkamumą naudoti ir apie tai, kad baigiasi jų naudojimo terminas;

2.5.3 darbo įstatymų nustatyta tvarka atlyginti nuostolius, jeigu AAP dėl darbuotojo kaltės dingo arba buvo sugadinta.

2.5.4 naudojant gamybos procesuose pavojingas ir kenksmingas medžiagas, jas sandėliuojant bei transportuojant, privalu laikytis darbų saugos ir šių medžiagų naudojimo instrukcijų reikalavimų.

3. PIRMOSIOS PAGALBOS SUTEIKIMAS SUŽEISTAJAM

3.1. Pagrindinės darbo vietos aprūpintos pirmos pagalbos vaistinėėmis.

3.2. Asmenys, kurie darbe gali būti veikiami profesinės rizikos veiksnių, privalo pasitikrinti sveikatą prieš įsidarbindami ir dirbdami tikrintis periodiškai sveikatos tikrinimo grafike nustatytu laiku.

3.3. Darbuotojas, atsisakęs nustatytu laiku pasitikrinti sveikatą, gali būti darbdavio nušalinamas nuo darbo ir jam už tą laiką, kol pasitikrins sveikatą, nemokamas darbo užmokestis. Medicininės apžiūros išvada dėl darbuotojo sveikatos vienodai privaloma ir darbdaviui ir darbuotojui.

3.4. Prieš pradėdant teikti pirmąją pagalbą, būtina įsitikinti, kad tai yra saugu. Jei situacija pavojinga gelbėtojo sveikatai (griūvantys, krentantys objektai, gaisras, nuodingos medžiagos, elektros srovė), teikti pirmąją pagalbą negalima. Tuo atveju imtis priemonių pavojingai situacijai pakeisti (gesinti gaisrą, išjungti elektros srovę, kvieisti pagalbą, naudoti apsaugos priemonės). Teikti pirmąją pagalbą sužeistajam reikia švariomis nuplautomis rankomis, pagal galimybę dezinfekavus jas.

3.5. Jei nukentėjęs žmogus sužalotas keliose vietose ar keliais būdais, pirmąją pagalbą reikia pradėti nuo to sužalojimo, kuris pavojingas gyvybei (pvz. 1 stiprus kraujavimo stabdymas; 2. gaivinimas; 3. žaizdų tvarstymas; 4. mobilizacija).

3.6. Jei yra daugiau nukentėjusių, pirmiausia pagalba teikti tiems, kurių gyvybei gresia didžiausias pavojus.

- 3.7. Pirmąją pagalbą teikti visą laiką, kol atvyks sveikatos punkto medicinos darbuotojas ar greitoji medicinos pagalba. Nepalikti nukentėjusiojo be priežiūros.
- 3.8. Žaizdos negalima plauti vandeniu, barstyti milteliais ir tepti tepalais.
- 3.9. Negalima šluostyti nuo žaizdos smėlio, žemių ir pan.
- 3.10. Reikia atsargiai pašalinti nešvarumus, esančius aplink žaizdą.
- 3.11. Jeigu iš žaizdos stipriai bėga kraujas, tai iš pradžių reikia sustabdyti kraujavimą.
- 3.12. Kad nešvarumai nepatektų į žaizdą, valyti reikia nuo žaizdos kraštu išorės link, nuvalytos odos plotelį, prieš perrišant žaizdą, reikia sutepti jodo tinktūra.
- 3.13. Iš žaizdos negalima šalinti kraujo krešulių, kad nesukeltų stipraus kraujavimo.
- 3.14. Negalima žaizdos apvynioti izoliacine juosta, kad neužkrėsti nukentėjusiojo stabilige.
- 3.15. Perrišant žaizdą, negalima rankomis liesti tos raiščio dalies, kuri bus dedama ant pačios žaizdos.
- 3.16. Žaizdą aprišti steriliu tvarščiu. Juostinis tvarstis paprastai vyniojamas iš kairės į dešinę nuo plonesnės kūno dalies link storesnės taip, kad kiekviena tvarščio vija glaudžiai prispaustų pusę pirmosios pločio. Kad tvarstis nenusivyniotų ar nenusmuktų, tvarstymo pradžioje ir pabaigoje vyniojama po kelias tvirtinamąsias vijas.
- 3.17. Kai nėra sterilaus tvarščio, paviršinę žaizdą galima aprišti švaria išlyginta nosine arba išlygintu bet kokios medžiagos gabalu.
- 3.18. Įdrėskimai apiplaunami vandenilio peroksidu ir aprišami.
- 3.19. Tais atvejais, kai žaizda užteršta žemėmis, būtina skubiai kreiptis į gydytoją, kad šis suleistų serumo nuo stabiligės.
- 3.20. Esant bet kokiai giliai žaizdai, būtina kvalifikuota chirurginė pagalba.
- 3.21. Įvykus nelaimingam atsitikimui, kuomet reikalinga skubi medicinos pagalba, darbuotojas, matęs įvykį, privalo paskambinti telefonu Nr. 112.

4. KRAUJAVIMAS

- 4.1. Kraujavimas būna:
- 4.1.1 kapiliarinis — iš paviršinių žaizdų kraujas teka lašais;
- 4.1.2 veninis — iš žaizdos kraujas teka lėtai, palyginti gausiai, o iš gilesnių žaizdų (pjautinių, durtinių) nenutrūkstamai plūsta tamsiai raudonas kraujas;
- 4.1.3 Arterinis — pavojingiausias iš visų kraujavimų. Iš žaizdos pulsuojančia srove veržiasi skaisčiai raudonas kraujas.
- 4.2. Bet kokį kraujavimą reikia kuo skubiau sustabdyti.
- 4.3. Kraujavimo stabdymo būdai:
- 4.3.1 pakelti kraujuojančią galūnę. Krajuojančią žaizdą uždengti gniutulu, padarytu iš tvarstomosios medžiagos, ir žaizdos neliečiant pirštais, prispausti iš viršaus; tokioje padėtyje laikyti 3-4 min.;
- * Pastaba. Stabdyti kraujavimą plika ranka netinka, nes žaizdą galima užkrėsti, tačiau, jeigu kraujavimas labai stiprus ir gyvybei gresia pavojus, šis būdas galimas.
- 4.3.2 nustojus kraujuoti, ant pirminės tvarstomosios medžiagos reikia uždėti dar vieną pagalvėlę ir sužeistą vietą tvarstyti truputį paveržiant;
- 4.3.3 stebėti, kad nesutriktų pažeistos galūnės kraujo apytaka.
- 4.4. Tvarstyti ranką ar koją reikia iš apačios į viršų, t. y. nuo pirštų kūno link.
- 4.5. Smarkiai kraujuojant, jei raištis nestabdo kraujo, reikia:
- 4.5.1 suspausti kraujagysles, maitinančias sužeistą sritį, sulenkiant galūnę per sąnarį arba spaudžiant timpa arba bandažu;
- 4.5.2 skubiai kviešti gydytoją ir tiksliai nurodyti jam timpos (bandažo) uždėjimo laiką.
- 4.6. Kraujavimas iš vidaus organų yra labai pavojingas gyvybei.

4.7. Vidinio kraujavimo požymiai: ryškus veido išbalimas, silpnumas, dažnas pulsas, dusulys, galvos svaigimas, troškulys, sąmonės netekimas.

4.9. Vidinio kraujavimo atvejais reikia: skubiai kviesti gydytoją, nekentėjusiam suteikti visišką ramybę, neduoti nekentėjusiam gerti, traumos vietoje uždėti pūslę su ledu ar šaltu vandeniu.

4.10. Greitai sustabdyti kraujavimą galima prispaudus pirštais kraujuojančią kraujagyslę prie atitinkamo kaulo aukščiau žaizdos. Spausti reikia gana stipriai:

4.10.1 apatinės veido dalies — prispaudžiant žandikaulio arteriją prie apatinio žandikaulio krašto;

4.10.2 smilkinio ir kaktos — prispaudžiant miego arteriją prie kaklo slankstelių;

4.10.3 pažasties ir peties (arti peties sąnario) — prispaudžiant po raktikauliu esančią arteriją prie kaulo, duobutėje virš raktikaulio;

4.10.4 dilbio — prispaudžiant peties arteriją peties viduryje iš vidinės pusės;

4.10.5 plaštakos ir pirštų — prispaudžiant dvi arterijas apatiniame dilbio trečdalyje prie plaštakos;

4.10.6 blauzdos — prispaudžiant šlaunies arteriją prie dubens kaulų;

4.10.7 pėdos — prispaudžiant arteriją, einančią per pėdos nugarėlę.

4.11. Jei nėra galūnės kaulų lūžimų, kraujavimą galima sustabdyti sulenkiant galūnę per sąnarį:

4.11.1 paraitoti kelnes arba rankovę,

4.11.2 iš bet kokios medžiagos padarius gniužulą įdėti į duobutę, kuri susidaro sulenkus sąnarį, esanti aukščiau sužeistos vietos;

4.11.3 kiek galima smarkiau sulenkti sąnarį, esanti virš gniužulo;

4.11.4 ranką ar koją tokioje padėtyje surišti arba perrišti prie nukentėjusio liemens.

4.12. Kraujui tekant iš nosies, reikia:

4.12.1 nukentėjusį pasodinti;

4.12.2 galvą kiek atvertus atgal atsegti apykaklę,

4.12.3 virš nosies ir ant nosies uždėti šaltą kompresą;

4.12.4 į nosį įkišti gabaliuką vatos arba marlės, sumirkytos 3% vandenilio peroksidu;

4.12.5 pirštais suspausti šnerves.

4.13. Jei kraujas teka iš burnos (vemiant krauju), nukentėjusį žmogų paguldyti ir skubiai iškviesti gydytoją.

5. PIRMOJI PAGALBA NUDEGUS

5.1. Nudegimai būna:

5.1.1 terminiai — dėl ugnies, garų, karštų daiktų ir medžiagų poveikio;

5.1.2 cheminiai — dėl rūgščių ir šarmų poveikio;

5.1.3 elektriniai — dėl elektros srovės ir elektros lanko poveikio.

5.2. Nudegimai būna keturių laipsnių:

5.2.1 pirmas — odos paraudimas ir patinimas;

5.2.2 antras — pūslių susidarymas;

5.2.3 trečias — paviršinių ir gilesnių odos sluoksnių apmirimas;

5.2.4 ketvirtas — odos suanglėjimas, raumenų, sausgyslių ir kaulų pakenkimai.

5.3. Terminiai ir elektriniai nudegimai:

5.3.1 užsidegus nukentėjusio rūbams, reikia greitai ant jo užmesti pal tą ar kitą standų audinį, arba užgesinti liepsną vandeniu;

5.3.2 negalima bėgti degant rūbams;

5.3.3 teikiant pagalbą, negalima nukentėjusio odos liesti rankomis, tepti tepalais, alyvomis, vazelinu, barstyti geriamąja soda, krakmolu ir pan.;

5.3.4 negalima prapjauti pūslės, šalinti prilipusios prie nudegusios vietos mastikos, kanifolijos ar kitokių smalingų medžiagų;

5.3.5 jei nudegimas yra I ar II laipsnio ir apima nedidelį plotą, pakenktą vietą reikia aprišti sterilia medžiaga;

5.3.6 nuo apdegusios vietos negalima plėsti drabužių ar avalynės juos reikia atsargiai perkirpti ir nuimti;

5.3.7 jei nuimti drabužių neįmanoma, ant jų reikia uždėti sterilų tvarstį ir skubiai gabenti į gydymo įstaigą;

5.3.8 esant gausiems nudegimams, nukentėjusį, jo neišrengiant, reikia suvynioti į šviesią paklodę ar kitą audinį, šiltai apkloti, pagirdyti šilta arbata ir suteikti visišką ramybę, kol atvyks gydytojas;

5.3.9 esant pirmiems šoko požymiams (stiprus išbalimas, paviršutiniškas kvėpavimas, vos apčiuopiamas pulsas) reikia sugirdyti 15–20 valerijono lašų;

5.3.10 apdegusį veidą reikia uždengti sterilios marlės skarele;

5.3.11 apdegus akis, reikia dėti ant akių šaltą boro rūgšties tirpalą kompresą (pavilgus 1/2 arbatinio šaukštelio 1 stiklinei vandens) ir nedelsiant gabenti nukentėjusį pas gydytoją.

5.4. Cheminiai nudegimai:

5.4.1 norint kuo greičiau sumažinti cheminės medžiagos koncentraciją ir veikimo laiką, reikia nudegintą vietą 15–20 min. plauti greitai tekančio šalto vandens srove iš čiaupo arba kibiro;

5.4.2 kai rūgščių ar šarmų patenka ant odos per rūbus, juos reikia nuplauti vandeniu nuo rūbų, o paskui atsargiai perkirpus nuvilkti nuo nukentėjusiojo;

5.4.3 jei ant kūno siera rūgštis ar šarmai patenka sausu pavidalu, juos reikia šalinti sausa vata ar gabalėliu medžiagos, po to stropiai vandeniu nuplauti pakenktas odos vietas;

5.4.4 po plovimo ant pakenktų odos vietų reikia dėti pavilgus su atitinkamais neutralizuojančiais tirpalais;

5.4.5 tolesnė pagalba tokia pati, kaip ir terminių nudegimu atvejais;

5.4.6 rūgščiai patekus į burną ar akis tirpalu, garų ar dujų pavidalu, skubiai reikia akis ir burną praplauti dideliu vandens kiekiu ir geriamosios sodos tirpalu (1/2 arbatinio šaukštelio sodos 1 stiklinei vandens);

5.4.7 nusideginus šarmais ar garams patekus į akis ar burną, pažeistas vietas reikia praplauti dideliu vandens kiekiu, o po to boro rūgšties tirpalu (1/2 arbatinio šaukštelio boro rūgšties 1 stiklinei vandens);

5.4.8 šarmo lašams ar garams patekus į akis ar burną, pažeistas vietas reikia praplauti dideliu vandens kiekiu, o po to boro rūgšties tirpalu (1/2 arbatinio šaukštelio boro rūgšties 1 stiklinei vandens);

5.4.9 jei rūgščių ar šarmų patenka į stemplę, reikia skubiai iškviešti gydytoją;

5.4.10 kol gydytojas atvyks, nukentėjusį reikia paguldyti, šiltai apkloti, ant pilvo uždėti šaltą daiktą (skausmui sumažinti), iš burnos šalinti seiles ir gleivines;

5.4.11 nekentėjusiam pradėjus dusti reikia daryti dirbtinį kvėpavimą „iš burnos į nosį“ būdu, nes burnos gleivinė nudeginta;

5.4.12 negalima plauti skrandžio, dirbtinai sukelti vėmimą;

5.4.13 jei nukentėjęs vemia pats, reikia duoti išgerti ne daugiau kaip tris stiklines vandens;

5.4.14 suteikus pirmąją pagalbą, nukentėjusį reikia skubiai gabenti į gydymo įstaigą.

6. GAIVINIMO BŪDAI

6.1. Dirbtinio kvėpavimo būdai: atrišus ir atsegus drabužius, išvalius burną nuo seilių ir ištraukus užkritisį liežuvį:

6.1.1 „Iš burnos į burną“: nekentėjusiam užspaudžiama nosis, jis pražiodomas, oras pučiamas į plaučius;

6.1.2 „Iš burnos į nosį“: nekentėjusiam užčiaupinama burna ir oras į plaučius pučiamas pro nosį.

6.2. Širdies masažas daromas taip:

6.2.1 rankas sudėti delnais į apačią viena ant kitos ties krūtinkaulio apačia, suspaudus krūtinę 3-4 cm rankas staigiai atitraukti, kad krūtinkaulis atsitiesų;

6.2.2 kai gaivinti tenka vienam, po dviejų įpūtimų reikia atlikti 15 širdies suspaudimų; per vieną minutę reikia atlikti ne mažiau 10 įpūtimų ir 60 širdies suspaudimų; jei po pirmo įpūtimo, orui dar neišėjus iš nukentėjusio plaučių, tuojau pat pučiama antrą kartą, dirbtinio kvėpavimo veiksmingumas mažėja;

6.2.3 kai gaivinama dviese, po vieno įpūtimo, trunkančio 1 s seka 5 širdies suspaudimai; 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.

6.3. Gaivinti tol, kol atvyks kvalifikuota medicininė pagalba.

7. RAISČIŲ PATEMPIMAS IR IŠNIRIMAS

7.1. Patempti raiščiai, išniręs sąnarys imobilizuojami ir standžiai apvyniojami tvarsčiu, kad nejudėtų. Jei pažeista kūno dalis judės, dėl stipraus skausmo nukentėjusį gali ištikti šokas.

7.2. Nukentėjusįjį reikia paguldyti ir ant sužeistos vietos uždėti pūslę su ledu ar šaltu vandeniu.

8. KAULŲ LŪŽIAI

8.1. Kaulų lūžiai būna atviri ir uždari.

8.2. Atviras kaulo lūžis praduria (pažeidžia) odą, todėl pirmiausia lūžis tvarstomas kaip žaizda.

8.3. Drabužiai, kurie trukdo suteikti pagalbą, nuvelkami ir, jei reikia, perkerpami; nuaunama avalynė.

8.4. Svarbiausia fiksuoti lūžusius kaulus taip, kad jie nejudėtų. Tam dedami įtvarai. Geriausiai tinka specialūs metaliniai (vieliniai). Kai įvykio vietoje nėra specialių įtvarų, naudojami bet kokie parankiniai daiktai: lentelės, faneros gabalai, lazdelės, kartono plokštės, metalinės sijelės ir kt.

8.5. Dedant įtvarus, reikia nespausti ir nesužeisti minkštų audinių, todėl įtvarai apvyniojami marle arba kita plona medžiaga, prieš tai padėjus vatos, vilnos, šieno, samanų.

8.6. Įtvarai dedami iš išorinės ir iš vidinės pusės. Jie turi apimti abu sąnarius, tarp kurių yra lūžęs kaulas. Įtvarai tvirtinami marliniais tvarsčiais, vyniojant juos nuo galūnės apačios į viršų. Jei nėra tvarsčių, galima naudoti diržą arba virvę.

8.7. Dedant įtvarą, negalima tampyti pažeistos galūnės, mėginti atstatyti deformuotą vietą.

8.8. Šlaunikaulio lūžis ir kelio kaulo lūžis per sąnarį:

8.8.1 įtvarą reikia dėti ant visos kojos ir pėdos;

8.8.2 omuo atveju geriausiai tinka mediniai įtvarai, kurių vienas dedamas prie kojos išorinės pusės nuo kulno iki pažasties, kitas — prie kojos vidinės pusės nuo kulno iki kirkšnies;

8.8.3 įtvarai tarpusavyje surišami;

8.8.4 neturint specialių įtvarų, lūžęs šlaunikaulis įtveriamas trimis ilgais parankiniais įtvarais iš nugaros ir abiejų kojos šonų, fiksuojant klubo, kelio ir čiurnos sąnarius.

8.9. Blauzdos kaulo lūžis:

8.9.1 įtvaras dedamas nuo pirštų galų iki viršutinio šlaunies trečdaliao iš abiejų pusių fiksuojant kelio ir čiurnos sąnarius.

8.10. Rankos kaulo lūžis:

8.10.1 ranka fiksuojama sulenkta per alkūnės sąnarį stačiu kampu, įtvaras dedamas nuo pirštu galų iki alkūnės.

8.11. Žasto kaulo lūžis ir raktikaulio lūžis:

8.11.1 įtvaras turi fiksuoti peties, alkūnės ir riešo sąnarius;

8.11.2 neturint tinkamų įtvarų, galima ranką sulenkti stačiu kampu per alkūnės sąnarį, parišti ant kaklo skarele, diržu ar, užlenkus švarko kampa, prisegti;

8.11.3 po to plačiu tvarsčiu ir rankšluosčiu pritvirtinti ją prie krūtinės.

8.12. Dubens kaulo lūžis:

8.12.1 lūžus dubens kaului, nukentėjusiajam dubens sritis standžiai subintuojama;

8.12.2 prilaikomas ne mažiau kaip trijų žmonių (vienas iš jų prilaiko dubenį) nukentėjęs guldomas ant lentos arba tiesiai ant neštuvų sulenktomis kojomis, po keliais padedant ritinėli.

8.13. Visais atvejais galimo lūžio vietoje dedamas šaltas kompresas, pūslė su ledu ar šaltu vandeniu.

8.14. Stengtis malšinti skausmą ir kuo greičiau kreiptis į gydymo įstaigą.

9. SAULĖS SMŪGIS. ŠILUMOS SMŪGIS. PERKAITIMAS

9.1. Saulės smūgį sukelia saulės spinduliai. Šilumos smūgį žmonės gauna dirbantys perpildytose, karštosiose, blogai vėdinamose patalpose.

9.2. Nukentėjęs nuo saulės smūgio žmogus būna jautrus šviesai, skundžiasi patamsėjimu akyse, pilvo skausmu, vėliau jis pradeda viduriuoti. Labai sunkiais atvejais prasideda traukuliai, žmogus vemia, sunerimsta, o dažnai netenka ir sąmonės.

9.3. Gavusiam šilumos smūgį šie simptomai ryškėja greičiau. Dažnai be ryškesnių išankstinių simptomų nukentėjęs žmogus netenka sąmonės.

9.4. Nukentėjusį reikia paguldyti pavėsyje arba šaltoje patalpoje, atsagstyti sagas ir atidengti krūtinę.

9.5. Ant galvos, kaklo ir krūtinės dėti šaltus kompresus, vėdinti (vėduokle, ventiliatoriumi). Negalima nardinti viso kūno į šaltą vandenį.

9.6. Jeigu nukentėjęs žmogus nepraranda sąmonės, jam reikia duoti gerti šalto gėrimo, geriausiai mineralinio vandens.

9.7. Negalima duoti alkoholinių gėrimų.

9.8. Visais atvejais kuo greičiau iškviesti gydytoją.

10. NUŠALIMAS IR BENDRAS SUŠALIMAS

10.1. Nušalimas labiausiai priklauso nuo oro temperatūros.

10.2. Drėgnu ir vėjuotu oru nušalama greičiau. Nuo šalčio susiaurėja kraujagyslės, dėl to tam tikra kūno dalis gauna nepakankamai kraujo, oda pabąla.

10.3. Jeigu laiku nesuteikiama pirmoji pagalba, audiniai apmiršta.

10.4. Skiriami keturi nušalimo laipsniai:

10.4.1 pirmas — odos pabalimas; atšildžius lieka rausva dėmė;

10.4.2 antras — pūslių susidarymas;

10.4.3 trečias — nušalusi vieta pamėlusi, oda nepaslanki; atšildžius atsiranda kraujingų žaizdų;

10.4.4 ketvirtasis — nušalusios kūno dalys, audiniai apmiršta.

10.5. Svarbiausias pirmosios pagalbos tikslas — kuo greičiau atstatyti kraujotaką.

10.6. Jeigu nušalimas yra pirmo laipsnio, atšalusias kūno dalis reikia palaikyti kambario temperatūros vandenyje.

10.7. Nušalusių vietų negalima trinti sniegu, nes galima sužaloti odą.

10.8. Nukentėjusiajam su antro arba trečio laipsnio nušalimu, pirmoji pagalba teikiama vidutiniškai šiltoje patalpoje.

10.9. Nušalusios kūno vietos uždengiamos steriliu tvarsčiu ir sutvarstomos.

10.10. Sutvarstytos kūno dalys susukamos į minkštą storą audinį (antklodę, megztinį).

10.11. Nukentėjusiajam duodama gerti šilto gėrimo. Po to būtinai nuvežti į gydymo įstaigą.

10.12. Ketvirto laipsnio sušalimas - tai bendras organizmo pakenkimas, kuri sukelia šaltis. Daugiausia sušąla pervargę, paliegę, išsekę asmenys. Iš pradžių jaučiamas nuovargis, mieguistumas, žmogus netenka jėgų, o nukritus kūno temperatūrai, ir sąmonės.

10.13. Sušalęs žmogus nešamas į kambario temperatūros patalpą, nurengiamas, po to guldomas į +20°C vandens vonią. Per 10–30 min. vandens temperatūra keliami iki +37°C.

10.14. Jeigu vonios nėra, dedami šilti kompresai ant viso kūno (antklodę drėkinti drungname vandenyje kas 2–3 min.).

10.15. Nekentėjusiam atgavus sąmonę, reikia duoti gerti arbatos arba juodos kavos, suvynioti į šiltą antklodę ir kuo greičiau nuvežti į gydymo įstaigą.

11. APSINUODIJUS CHEMINĖMIS MEDŽIAGOMIS

11.1. Apsinuodijama, kai didelis kiekis iš aplinkos nuodų patenka į organizmą. Nuodai gali patekti per virškinimo sistemą, kvėpavimo sistemą, odą, gleivinę.

11.2. Svarbiausi pirmosios pagalbos teikimo etapai:

11.2.1 nedelsiant sustabdyti nuodų patekimą į žmogaus organizmą;

11.2.2 išnešti nukentėjusį iš nuodingomis medžiagomis užterštos aplinkos į gryną orą, nurengti užterštus drabužius.

11.3. Šalinti iš organizmo nuodus reikia:

11.3.1 apsinuodijus per burną duoti gerti vandens (šilto), vėmimui sukelti dirginama nosiaryklė, taip kartojama keletą kartų;

11.3.2 apsinuodijus šarmais, rūgštimis, jei nukentėjusysis be sąmonės ar jam traukuliai vėmimo sukelti negalima;

11.3.3 nuodams patekus ant odos — nuodus gerai nuplauti vandens srove, geriau su muilu, nuimti juos skiautele audinio neištepliojant nuodų po odą ir netrinant, plauti vandeniu reikia 5-10 min., arba tol, kol atvyks greitoji medicinos pagalba;

11.3.4 nuodams patekus į akis — nuodus gerai nuplauti nestipria vandens srove 5-10 min. arba tol, kol atvyks greitoji medicinos pagalba.

11.3.5 neutralizuoti organizme esančius nuodus, duoti išgerti 30-100 g aktyvuotos anglies, vidurius laisvinančiųjų magnio sulfato 15–30 g su vandeniu ar 150 ml 70 % sorbitalio tirpalo.

11.4. Nukentėjusysis turi būti šiltoje patalpoje arba šiltai apklotas. Tačiau apsinuodijus DNOKu, nitrofluenu, kenksminga šiluma, rekomenduojama naudoti šaltas procedūras: vėsios vonios, šalti kompresai, pūslės su ledu.

11.5. Susilpnėjus kvėpavimui, duoti uostyti amoniako, o nutrūkus kvėpavimui — nedelsiant pradėti dirbtinį kvėpavimą, prieš tai atišus ir atsegus drabužius, išvalius burną nuo seilių ir ištraukus užkritisį liežuvį.

11.6. Sustojus širdžiai, reikia atlikti išorinį širdies masažą.

11.7. Kiekvienu apsinuodijimo atveju teikiama pirmoji medicininė pagalba ir tuo pačiu metu iškviečiama greitoji medicininė pagalba telefonu 112.

12. ELEKTROS SROVĖS TRAUMOS

12.1. Elektros srovės sužalojimo atvejais reikia nukentėjusį kuo greičiau atpalaiduoti nuo elektros srovės, nes nuo srovės veikimo trukmės priklauso elektros traumos sunkumo laipsnis.

12.2. Prisilietus prie įtampą turinčių srovinių dalių, daugeliu atveju prasideda savaiminis mėšlungiškas raumenų susitraukimas ir bendras sujaudinimas, dėl to gali sutrikti arba visai sustoti kvėpavimo organų ir kraujotakos veikla.

12.3. Jei nukentėjęs laidą laiko rankose, tai pirštai gali būti taip stipriai susispaudę, kad bus neįmanoma išlaisvinti laido iš jo rankų.

12.4. Teikiant pagalbą visų pirma reikia išjungti įtampą toje įrenginio dalyje, kurią liečia nukentėjęs. Atjungti reikia išjungiklio ar kito atjungiančio aparato pagalba arba išsukti kamštinius saugiklius, ištraukti kištukus iš rozetės.

12.5. Jei įrenginio neįmanoma pakankamai greitai atjungti, reikia imtis priemonių nukentėjusį atpalaiduoti nuo srovinių dalių, kurias jis liečia. Tai daryti galima, imant už jo sausų drabužių, bet vengiant prisiliesti prie greta esančių metalinių daiktų ir drabužiais neapdengtų nukentėjusio kūno dalių.

12.6. Įsitikinti, ar nukentėjęs neturi rimtu sužalojimų, lūžių. Jei nukentėjęs nekvėpuoja, nereaguoja į dirgiklius, reikia skubiai daryti dirbtinį kvėpavimą ir išorinį širdies masažą.

13. SMEGENŲ SUTRENKIMAS

13.1. Pirmiausia reikia stengtis, kad nukentėjusio kvėpavimo takai būtų laisvi.

13.2. Be sąmonės esantis žmogus guldomas ant šono arba aukštiekninkas, bet galva turi būti pasukta ant šono.

13.3. Tokioje padėtyje nukentėjęs negali uždusti nuo užkritusio liežuvio ar vėmalų.

13.4. Skubiai kviesti greitąją pagalbą.

14. SKENDIMAS

14.1. Pagrindinė taisyklė gelbstint skęstantį yra veiksmų tikslingumas, ramumas, atsargumas.

14.2. Jei įmanoma, skęstančiajam reikia paduoti lazda, drabužių kraštą arba gelbėjimo priemonę.

14.3. Mesti gelbėjimo priemonę, reikia taip, kad ji neužgautų skęstančiojo.

14.4. Skystantįjį ištraukus iš vandens, reikia:

14.4.1 išvalyti iš burnos ir nosies dumblą, purvą ir smėlį, paguldyti jį kniūbsčia;

14.4.2 iki pusės nurengti, pražiodyti burną ir išvalyti ją nuo dumblo bei žolės;

14.4.3 paguldyti pilvu į apačią ant sulenkto kelio, kad galva nusvirtų žemyn, viena ranka atitraukti smakrą ar pakelti galvą, kad prasižiotų burna, o antra ranka stipriai paspausti nugarą, kad geriau pasišalintų vanduo.

14.4.4 išvalius burną reikia iškart daryti dirbtinį kvėpavimą ir išorinį širdies masažą.

14.5. Kai nukentėjęs pradeda kvėpuoti, jam reikia duoti pauostyti amoniako, išgerti 15–20 valerijono lašų, karštos arbatos, perrengti sausais rūbais, šiltai apkloti ir laukti kol atvyks medicinos personalas.

15. PIRMOJI PAGALBA ĮKANDIMŲ ATVEJU

15.1. Įkandus gyvatei ar nuodingiems vabzdžiams, atsiranda galvos svaigimas, pykinimas, vėmimas, kartus skonis ir sausumas burnoje, padažnėja pulsas, širdies plakimas, dusulys, mieguistumas.

15.2. Įkandimo vietoje oda parausta, patinsta, atsiranda deginantis skausmas.

15.3. Įkandus gyvatei ar nuodingiems vabzdžiams reikia:

15.3.1 nukentėjusį paguldyti;

15.3.2 jei įkąsta į ranką ar koją galūnei suteikti ramybę, pritvirtinti prie jos įtvarą, lentą ar lazda; jei nėra įtvaro, galima ranką pririšti prie liemens, koją prie sveikos kojos;

15.3.3. jei patinimas didėja, atleisti tvarsčius, kad jie „neįsirėžtų“ į kūną;

15.3.4. nukentėjusį gausiai girdyti karšta arbata ar kitu gėrimu;

15.3.5. duoti išgerti 15–20 lašų valerijono.

15.4. Negalima:

15.4.1 prideginti įkandimo vietas;

15.4.2 daryti pjūvio;

15.4.3 uždėti timpos ant galūnių;

15.4.4 girdyti alkoholiu;

15.4.5 siurbti nuodus iš žaizdos.

15.5. Nukentėjusį reikia kuo skubiau pristatyti į gydymo įstaigą.

16. NUKENTĖJUSIO PERNEŠIMAS IR PERVEŽIMAS

16.1. Nelaimingų atsitikimų atvejais būtina ne tik skubiai suteikti pirmąją pagalbą, bet ir teisingai bei greitai nukentėjusį atvežti į gydymo įstaigą.

16.2. Nesilaikant pernešimo ir pervežimo taisyklių, nekentėjusiam galima padaryti nepataisomos žalos.

16.3. Keliant, pernešant ir pervežant nukentėjusį reikia sudaryti jam patogią padėtį, nekratyti jo.

16.4. Nešant ant rankų, teikiantieji pagalbą turi eiti koja kojon.

16.5. Pakelti ir paguldyti reikia sutartinai, geriausiai skaičiuojant.

16.6. Nukentėjusį asmenį reikia imti iš sveikos pusės, teikiantieji pagalbą turi klūpėti ant vieno kelio ir rankas pakišti po galva, nugarą, kojom ir užpakaliu, kad pirštai pasirodytų iš kito šono;

16.7. Jei įmanoma, nukentėjusio nereikia nešti prie neštuvų, o tebeklūpant jį kilstelėti ir kam nors pakišti po juo neštuvus.

16.8. Pažeidus stuburą, nukentėjusį dedant ant neštuvų, prieš tai reikia ant jų uždėti lentą ir ją apkloti drabužiais.

16.9. Neradus lentos, nukentėjęs žmogus į neštuvus guldomas ant pilvo.

16.10. Lūžus apatiniam žandikauliui ir jei nukentėjęs asmuo dūsta, ji reikia guldyti kniūbsčiai.

16.11. Pilvo traumos atveju nukentėjusį reikia guldyti ant nugaros, sulenkti kojas per kelio sąnarius, o pakinklius įdėti iš rūbų padarytus gniužulus.

16.12. Krūtinės ląstos traumų atvejais nukentėjusį asmenį reikia nešti pusiau sėdimoje padėtyje, pakišus po nugarą rūbus.

16.13. Lygia vieta nukentėjusįjį reikia nešti kojomis į priekį, o kylant į kalną arba lipant laiptais — galva į priekį.

16.14. Kad kylant aukštyn neštuvai būtų horizontalioje padėtyje, žemiau esantys asmenys neštuvus turi pakelti aukštyn.

16.15. Kad neštuvai nesiūbuotų ir nekratytų, teikiantys pagalbą žmonės turi žengti ne į koją, o šiek tiek sulenkti kelius ir kiek galima mažiau keldami kojas.

16.16. Pernešimo metu reikia stebėti nukentėjusiojo padėtį, pataisyti pagalvę, padėtus po juo drabužius, numalšinti troškulį (išskyrus pilvo traumų atvejus), apsaugoti nuo darganos ir šalčio.

16.17. Nukelti nuo neštuvų reikia taip pat kaip ir pakeliant, kai buvo dedamas ant neštuvų.

16.18. Kai nešti reikia toli, nešėjai neštuvus nešti turi ant pririštų prie rankenos diržų, permestų per kaklą.

16.19. Pervežant sunkiai nukentėjusį, geriausiai jį paguldyti (neperkeliant) į vežimą arba mašiną ant tu pačių neštuvų, paklojus po jais ką nors minkšto (šiaudų, šieno ir pan.).

16.20. Nukentėjusį reikia vežti atsargiai, nekratant.

16.21. Įvykus nelaimingam atsitikimui, nekentėjusiam teikiama pirmoji medicininė pagalba ir tuo pačiu metu iškviečiama greitoji medicinos pagalba telefonu 112.

Instrukciją parengė:

Darbuotojų saugos ir sveikatos tarnybos vadovas

Audrius Sasnauskas