

## KAIŠIADORIŲ R. ŽIEŽMARIŲ GIMNAZIJOS PIRMOSIOS PAGALBOS ORGANIZAVIMO TVARKOS APRAŠAS

### I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Kaišiadorių r. Žiežmarių gimnazijos (toliau – Gimnazija) pirmosios pagalbos organizavimo tvarkos aprašas (toliau Aprašas) parengtas pagal pavyzdinį Pirmosios pagalbos organizavimo tvarkos aprašą.

2. Pirmoji pagalba – tai paprasti veiksmai, siekiant turimomis priemonėmis išsaugoti nukentėjusiojo žmogaus gyvybę ir sustabdyti sveikatą žalojančius veiksnius. Griežtai draudžiama mokiniui, susižalojus ar ūmiai sutrikus jo sveikatai, savo nuožiūra duoti vaistus.

3. Aprašo sudedamosios dalys:

3.1. Bendrieji pirmosios pagalbos teikimo principai;

3.2. Pirmoji pagalba kraujuojant;

3.3. Pirmoji pagalba netekus sąmonės;

3.4. Pirmoji pagalba esant traukuliams;

3.5. Pirmoji pagalba užspringus;

3.6. Pirmoji pagalba susižeidus;

3.7. Pirmoji pagalba nudegus;

3.8. Pirmoji pagalba perkaitus ar ištikus saulės smūgiui;

3.9. Pirmoji pagalba nušalus;

3.10. Pirmoji pagalba ištikus šokui;

3.11. Pirmoji pagalba lūžus kaulams;

3.12. Pirmoji pagalba į kūną įsmigus ar patekus svetimkūniui;

3.13. Pirmoji pagalba apsinuodijus.

4. Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas ir Gimnazijoje dirbantys pedagogai turi mokėti teikti pirmąją medicinos pagalbą asmenims, kurių gyvybei ar sveikatai dėl nelaimingo atsitikimo Gimnazijoje arba ūminės pavojingos ligos gresia pavojus.

5. Gimnazijoje įvykusios traumos, įvykiai nelaimingo atsitikimo metu registruojami teisės aktų nustatyta tvarka. Gimnazijos darbuotojai nedelsdami apie vaiko sveikatos būklę informuoja vadovą, visuomenės sveikatos priežiūros specialistą ir vaiko tėvus/globėjus.

6. Kiekviena situacija ar nelaimingas atsitikimas analizuojami gimnazijoje ir tam pritaikomos prevencinės priemonės.

### II. BENDRIEJI PIRMOSIOS PAGALBOS TEIKIMO PRINCIPAI

7. Apžiūrėkite nelaimingo atsitikimo vietą ir įsitikinę, kad jūsų saugumui ir sveikatai pavojaus nėra, nustatykite nukentėjusiojo būklę.

8. Jei situacija pavojinga Jūsų gyvybei, sveikatai (griūvantys, krentantys objektai, gaisras, nuodingos medžiagos, elektros srovė, nukentėjusysis agresyvus, ar galite užsikrėsti pavojinga liga) teikti pirmąją pagalbą draudžiama.

9. Imkitės priemonių pavojingai situacijai pakeisti (gesinkite gaisrą, išjunkite elektros srovę, naudokite apsaugos priemones ir t.t.) ir priklausomai nuo situacijos kvieskite pagalbą (darbuotojus, GMP, policiją, ugniagesius bendruoju pagalbos telefonu 112).

10. Pirmoji pagalba teikiama, apžiūrėjus nukentėjusįjį nuo galvos iki kojų, vadovaujanti rekomendacijomis:

10.1. nepakenkite;

10.2. stebėkite sąmonę ir kvėpavimą;

10.3. padėkite nukentėjusiajam susirasti patogiausią kūno padėtį;

10.4. jeigu įtariate, kad sužalotas stuburas, nejudinkite ir neleiskite jam judėti saugokite, ka neperšaltų ar neperkaistų;

- 10.5. nuraminkite;
- 10.6. teikite pagalbą nustatytų specifinių sužalojimų atveju (sutvarstykite žaizdas, įtvirtinkite lūžius ir kt.)
11. Nebloginkite nukentėjusiojo būklės (pvz., netraukite jo iš sudaužyto transporto, jei įtariate, kad gali būti sužalotas stuburas).
12. Išneškite nukentėjusį iš pavojingos aplinkos, nutraukite žalingą veiksmo poveikį.
13. Pirmąją pagalbą teikite kuo skubiau. Stiprų kraujavimą stabdykite, pradinį gaivinimą atlikite tuojau pat, nelaimingo atsitikimo vietoje.
14. Jei nukentėjęs žmogus sužalotas keliose vietose ar keliais būdais, pirmąją pagalbą teikti pradėkite nuo to sužalojimo, kuris pavojingiausias gyvybei (pvz.: stipraus kraujavimo stabdymo).
15. Jei yra keletas nukentėjusiųjų, pirmiausiai pagalbą teikite tiems, kurių gyvybei gresia didžiausias pavojus.
16. Pirmąją pagalbą teikite visą laiką, kol atvyks greitoji medicinos pagalba (GMP).
17. Nepalikite nukentėjusiojo be priežiūros.
18. Užtikrinkite GMP ir kitų tarnybų pasitikimą.
19. Nukentėjusiojo padėties parinkimas priklauso nuo nukentėjusiojo sąmonės, pagrindinio sutrikimo, lemiančio nukentėjusiojo būklę.
20. Jei nukentėjusysis sąmoningas:
  - 20.1. geriausia nukentėjusiojo padėtis ištikus šokui, kojas pakelkite aukščiau širdies lygio, dėl sunkio jėgos iš jų į centrinę kraujotaką bei širdį patenka daugiau kraujo;
  - 20.2. jei įtariate kojų kaulų lūžius, pirmiausia juos įtvirtinkite, po to galūnes šiek tiek pakelkite;
  - 20.3. geriausia nukentėjusiojo padėtis, pasireiškus dusuliui, suteikti jam pusiau sėdimą padėtį;
  - 20.4. jei ištiko galvos trauma, bet stuburas nepažeistas, nukentėjusiojo galvą šiek tiek pakelkite, kad pagerėtų veninio kraujo nutekėjimas iš galvos ir sumažėtų galvosspūdis.
21. Skubus nukentėjusiojo transportavimas į gydymo įstaigą yra vienas svarbiausių pirmosios pagalbos veiksmy.
22. Transportavimas asmeniniu ar nepritaikytu transportu galimas tik tais atvejais, jei jis nepablogina nukentėjusiojo būklės.
23. Transportuoti draudžiama, jei nukentėjusysis nesąmoningas, dėl patirtos traumos jį ištiko (ar gali ištikti) šokas, sutriko arba sustojo kvėpavimas, širdies veikla. Šiais atvejais transportuojama tik specialiuoju medicininu transportu.
24. Visais atvejais geriausia transportuoti GMP.
25. Iškvietus GMP ir kol atvyks tėvai, jei vaikas gabenamas į gydymo įstaigą, jį lydį socialinis pedagogas arba visuomenės sveikatos priežiūros specialistas. Mokinį lydintis gimnazijos atstovas nei greitosios medicinos pagalbos, nei priėmimo skyriuje dokumentų netvirtina parašu
26. **Veiksmai, mokiniui susižalojus arba ūmiai sutrikus jo sveikatai:**
  - 26.1. į įvykio vietą (klasę, sporto salę, koridorių, gimnazijos kiemą) skubiai kviečiamas gimnazijos visuomenės sveikatos priežiūros specialistas (toliau – VSPS) arba susirgęs ar patyręs traumą mokinys nuvedamas į sveikatos kabinetą;
  - 26.2. jeigu VSPS Gimnazijoje įvykio metu nedirba, pirmąją pagalbą susirgusiam ar patyrusiam traumą mokiniui privalo suteikti įvykio vietoje arba arčiausiai jos esantys pedagogai;
  - 26.3. suteikus pirmąją pagalbą ir, įvertinus mokinio būklę, informuojami:
    - 26.3.1. nukentėjusiojo mokinio tėvai/globėjai/teisėti mokinio atstovai;
    - 26.3.2. mokyklos administracija (direktorius, direktoriaus pavaduotai ugdymui);
    - 26.3.3. jei reikia, kviečiama GMP (telefonas 112 visuose tinkluose).
27. **Kada skambinti bendruoju pagalbos telefonu 112:**
  - 27.1. iškilus grėsmei gyvybei, sveikatai;
  - 27.2. įtarus, kad žmogus bando nusižudyti;
  - 27.3. aptikus sprogmenį;
  - 27.4. smurto atveju;
  - 27.5. kėsinamasi pagrobti, sugadinti ar sunaikinti turtą;
  - 27.6. įvykus eismo įvykiui;
  - 27.7. žmogui skęstant;
  - 27.8. gaisro atveju.
28. **Ko tikėtis paskambinus 112?**
  - 28.1. operatorius paprašys apibūdinti situaciją ir atsakyti į jo užduotus klausimus;

50. Esant išoriniam kraujavimui:
  - 50.1. užsimaukite pirštines arba panaudokite kitą skysčiui nelaidžią medžiagą;
  - 50.2. nuvilkite nukentėjusiajam drabužius arba juos apkirpkite, kad pamatytumėte kraujuojančią vietą;
  - 50.3. kraujuojančią vietą užspauskite tvarščiu (jeigu sterilaus tvarščio nėra, galima panaudoti švarų audinį (nosinę, skarelę arba užspausti rankomis, nukentėjusysis gali pats, savo rankomis, užspausti kraujuojančią žaizdą);
  - 50.4. sutvarstykite;
  - 50.5. jeigu kraujavimo sustabdyti nepavyko (krauju permirkusių tvarščių nuimti negalima), ant viršaus dėkite spaudžiamąjį tvarstį (pvz.: standžiai susuktą audinio ritinėlį);
  - 50.6. kaip pagalbinę kraujavimo stabdymo priemonę galima naudoti galūnės pakėlimą arba maksimalų sulenkimą;
  - 50.7. varžtu stabdyti kraujavimo nerekomenduojama;
  - 50.8. kraujuojant galvos srityje nukentėjusiojo neguldykite;
  - 50.9. kraujuojant iš nosies, nukentėjusįjį nuraminkite, pasodinkite, papašykite palenkti galvą į priekį, užspauskite nosies sparnelius, ant nosies kaulinės dalies ir kaktos dėkite šalčio kompresus.

## V. PIRMOJI PAGALBA NETEKUS SĄMONĖS

51. Jei nėra galvos ar stuburo traumos požymių, kvėpuojantį, bet nesąmoningą nukentėjusįjį paguldykite į stabilią šoninę padėtį. Ji palaiko atvirus kvėpavimo takus:
  - 51.1. priklaupkite šalia nukentėjusiojo ir ištieskite jo kojas;
  - 51.2. arčiau esančią ranką sulenkite per peties ir alkūnės sąnarius stačiais kampais;
  - 51.3. delną atverskite aukštyn;
  - 51.4. kitą ranką permeskite per krūtinės ląstą, prie skruosto;
  - 51.5. sulenkite toliau nuo Jūsų esančią koją stačiu kampu per klubo ir kelio sąnarius;
  - 51.6. uždėkite rankas ant tolesnių peties bei klubo arba kelio sąnarių ir vienodai paverskite ant šono;
  - 51.7. viršutinės rankos delną pakiškite po apatiniu žandu;
  - 51.8. viršutinę koją sulenkite stačiu kampu;
  - 51.9. atloškite galvą, taip užtikrindami atvirus kvėpavimo takus;
  - 51.10. po skruostu pakišus delną galva turi būti stabili;
  - 51.11. pakartotinai vertinkite gyvybines organizmo funkcijas.
52. **Galvos smegenų trauma.** Svarbiausias galvos smegenų traumas požymis – sąmonės sutrikimas. Netekęs sąmonės žmogus nesugeba reaguoti į išorinius dirgiklius.
53. Netekus sąmonės gali:
  - 53.1. užkristi liežuvio šaknis;
  - 53.2. išnykti kosulio ar rijimo refleksai;
  - 53.3. sustoti kvėpavimas;
  - 53.4. žmogus gali užspringti krauju, skrandžio turiniu, gali uždusti.
54. Kaip atpažinti:
  - 54.1. kraujavimas iš nosies, burnos, ausies;
  - 54.2. gelsvo ar kraujingo skysčio tekėjimas iš ausų;
  - 54.3. nosies ar galvos žaizdos;
  - 54.4. mėlynės aplink akis, už ausų;
  - 54.5. galvos ar veido asimetrija, deformacija;
  - 54.6. stiprūs galvos skausmai;
  - 54.7. vietinis galvos audinių patinimas;
  - 54.8. sunkėjanti sąmonės būklė arba visiškas jos netekimas;
  - 54.9. vienos akies vyzdžio išsiplėtimas;
  - 54.10. vienos pusės rankos ir kojos silpnumas ar paralyžius.
55. Pirmoji pagalba:
  - 55.1. jei nukentėjusysis sąmoningas, nuraminkite ir suteikite jam patogią kūno padėtį;
  - 55.2. kvieskite GMP;
  - 55.3. sekite sąmonę, kvėpavimą ir kraujotaką;
  - 55.4. jei yra atvira žaizda, uždėkite spaudžiamąjį tvarstį;
  - 55.5. jei sąmonės netekimas buvo trumpalaikis, nepalikite nukentėjusiojo, sekite jo būklę;

- 90.10. laukdami GMP, stebėkite nukentėjusiojo būklę.
91. Pirmoji pagalba esant cheminiam nudegimui:
- 91.1. skubiai nusauskite skysta chemine medžiaga paveiktą vietą arba nubraukite sausas chemines medžiagas nuo kūno paviršiaus (saugokite savo rankas, užsimaukite pirštines arba panaudokite kitą skysčiui nelaidžią medžiagą);
- 91.2. gausiai plaukite nudegusią vietą vandeniu (geriausia tekančiu);
- 91.3. apnuoginkite nudegusią vietą, uždenkite steriliu tvarščiu, sutvarstykite;
- 91.4. skubiai organizuokite nukentėjusiojo gabenimą į gydymo įstaigą.
92. Veiksmai paveikus elektros srovei:
- 92.1. prisilietus prie įtampą turinčių įrenginių, prasideda savaiminis mėšlungiškas raumenų susitraukimas;
- 92.2. jei nukentėjusysis laiko laidą rankose, pirštai gali jį taip stipriai suspausti, kad bus neįmanoma jo išlaisvinti;
- 92.3. jei nukentėjusysis asmuo liečia įrenginį, kuriuo teka elektros srovė, pirmiausia reikia skubiai jį išlaisvinti;
- 92.4. reikia atsiminti, kad negalima liesti srovės veikiamo žmogaus, nenaudojant būtinų atsargumo priemonių (*Tai – pavojinga gyvybei! Būtina nedelsiant išjungti įrenginį*);
- 92.5. jei nukentėjusysis asmuo yra aukštai, įrenginį išjungus ir jį išlaisvinus nuo elektros srovės, jis gali nukristi, todėl reikia imtis priemonių, užtikrinančių, kad nukentėjusysis krisdamas dar labiau nesusižalotų;
- 92.6. išjungus įrenginį, kartu gali būti išjungtas ir elektros apšvietimas, todėl reikia pasirūpinti apšvietimu iš kitų šaltinių.
- 92.7. jeigu įrenginio išjungti negalima, reikia imtis priemonių atskirti nukentėjusįjį nuo jo liečiamų dalių, kuriomis teka elektros srovė.
93. Nutraukus elektros srovės poveikį:
- 93.1. skubiai įvertinkite sąmonę, kvėpavimą ir kraujotaką;
- 93.2. palaikykite kvėpavimo takus atvirus;
- 93.3. jeigu reikia, gaivinkite;
- 93.4. vėsinkite nudegusią vietą;
- 93.5. nuvilkite (apkirpkite) apdegusius drabužius, numaukite apyrankes, žiedus ir kt. daiktus, kurie, prasidėjus audinių tinimui, galėtų spausti nudegusią vietą;
- 93.6. tolesni veiksmai – kaip patyrus terminį nudegimą.
94. Teikiant pirmąją pagalbą nudegus, draudžiama:
- 94.1. plėšti drabužius nuo nudegusios vietos, jei jie prilipę (tokiu atveju, sterilų tvarstį dėti ant jų);
- 94.2. pradurti pūsles;
- 94.3. dėti ledą ant nudegusios vietos;
- 94.4. tvarstyti veido.
91. Nudegus akis reikia gausiai plauti tekančiu vandeniu 15-20 minučių.

## X. PIRMOJI PAGALBA PERKAITUS, IŠTIKUS SAULĖ SMŪGIUI

92. **Perkaitimas** – tai būklė, kai sutrinka kūno temperatūros reguliacijos mechanizmas.
93. Žmogus perkaista dėl aukštos aplinkos oro temperatūros, mažo oro srauto judėjimo, kai ilgai būna nevedinamoje patalpoje, daug ir sunkiai dirba arba sportuoja karštoje aplinkoje, karštą dieną aktyviai juda ir mažai geria vandens.
94. Aukštos temperatūros poveikis gali būti trejopas:
- 94.1. šiluminiai traukuliai: (apatinių galūnių, nugaros, pilvo traukuliai ir didelis prakaitavimas);
- 94.2. šiluminis išsekimas (galvos skausmas, silpnumas, svaigulys, pykinimas, spazmai, euforija, nerimas ar apatija, mieguistumas, odos blyškumas, šalta ir drėgna oda);
- 94.3. šiluminis smūgis (galvos skausmas, svaigimas silpnumas, svaigulys, pykinimas, gali būti vėmimas, paraudusi sausa ir karšta oda, nukentėjusysis nebeprakaituoja, dažnas ir stiprus pulsas, aukštesnė kaip 40 ° temperatūra, trinka sąmonė).

95. Pirmoji pagalba esant šiluminiam išsekimui:
  - 95.1. nuneškite nukentėjusį į vėsią vietą;
  - 95.2. atpalaiduokite arba nuvilkite drabužius, nuaukite batus;
  - 95.3. suvilgykite kūną vėsiu vandeniu, vėdinkite;
  - 95.4. duokite gerti pasūdyto vandens;
  - 95.5. pakelkite kojas aukščiau širdies lygio;
  - 95.6. kvieskite GMP, stebėkite nukentėjusį.
96. Pirmoji pagalba esant šiluminiam smūgiui:
  - 96.1. nuneškite nukentėjusį į vėsią vietą;
  - 96.2. skubiai kvieskite GMP;
  - 96.3. atlaisvinkite arba nuvilkite drabužius;
  - 96.4. esant galimybei, suvyniokite į šaltą, drėgną paklodę, aktyviai vėdinkite;
  - 96.5. masažuokite galūnes ir odą;
  - 96.6. pakelkite kojas aukščiau širdies lygio;
  - 96.7. jeigu sąmoningas, duokite lėtai išgerti bent stiklinę vandens.
97. Saulės smūgis – tai galvos smegenų pažeidimas dėl tiesioginio saulės spindulių poveikio galvai. Saulės spinduliams tiesiogiai krintant ant nepridengtos galvos, dirginami galvos smegenų dangalai, pakyla galvos smegenų temperatūra, todėl sutrinka smegenų funkcija. Žmogus net gali mirti nuo smegenų paburkimo.
  98. Kaip atpažinti:
    - 98.1. galvos skausmas;
    - 98.2. spengimas ausyse;
    - 98.3. mirgėjimas akyse;
    - 98.4. padažnėjęs kvėpavimas ir pulsas;
    - 98.5. pykinimas ar vėmimas;
    - 98.6. apatija;
    - 98.7. išbalusi oda;
    - 98.8. pila šaltas prakaitas;
    - 98.9. bendras silpnumas;
    - 98.10. aukšta kūno temperatūra;
    - 98.11. sąmonės pritemimas ir net netekimas.
  99. Pirmoji pagalba jei nukentėjusysis sąmoningas:
    - 99.1. nuveskite į pavėsį;
    - 99.2. paguldykite arba pasodinkite;
    - 99.3. atlaisvinkite drabužius;
    - 99.4. veidą apipurškite vėsiu vandeniu;
    - 99.5. ant galvos uždėkite šaltą kompresą;
    - 99.6. duokite atsigerti vandens.
  100. Pirmoji pagalba jei nukentėjusysis nesąmoningas:
    - 100.1. guldykite į stabilią šoninę padėtį;
    - 100.2. vėdinkite;
    - 100.3. kuo skubiau organizuokite gabenimą į gydymo įstaigą.

## XI. PIRMOJI PAGALBA NUŠALUS

101. **Nušalimai** priklauso nuo aplinkos temperatūros, drėgmės, vėjo stiprumo, laiko, kuri žmogus praleidžia toje aplinkoje.
102. Lokalūs šalčio sukelti pažeidimai skirstomi į:
  - 102.1. *nuožvarbą* (galima pažinti iš pažeistoje vietoje esančios patinusios, raudonos, jautrios ir niežtinčios odos);
  - 102.2. „*apkasų pėdą*“ (jai būdinga tai, kad pažeistų pėdų dalys būna šaltos ir beskausmės, kartais sustingusios, gali atsirasti deginantis skausmas, vėliau oda išblykšta, ant jos atsiranda melsvų dėmių, gali atsirasti pūslių);

- 111.4. jei nukentėjusysis nepatyrė traumos, pakelkite ir palaikykite jo kojas, kad pagerėtų gyvybei svarbių organų aprūpinimas krauju;
- 111.5. jei įtariate lūžimą, įtvirtinkite;
- 111.6. apklokite nukentėjusiojo kūną ir kojas;
- 111.7. kvieskite GMP;
- 11.8. jei nukentėjusysis vemia, ar jam teka seilės, pasukite galvą į šoną;
- 111.9. sekite pagrindines gyvybines funkcijas (sąmonę, kvėpavimą, širdies veiklą).
112. Anafilaksinis šokas – tai sunki alerginė reakcija, sutrikdanti viso organizmo veiklą.
113. Priežastiniai veiksniai:
- 113.1. tam tikros medžiagos kontaktas su oda, ar patekus į kvėpavimo takus;
- 113.2. specifinio vaisto injekcija;
- 113.3. vabzdžio įkandimas;
- 113.4. maistas (žemės riešutai, citrusiniai, šokoladas).
114. Anafilaksinio šoko požymiai (pagal sistemas):
- 114.1. kraujospūdžio kritimas, greitas širdies plakimas (širdies ir kraujagyslių sistema);
- 114.2. ryškus dusulys (kvėpavimo sistema);
- 114.3. bėrimas, veido, vokų, liežuvio patinimas (oda, gleivinės);
- 114.4. pilvo skausmai, viduriavimas, vėmimas (virškinimo sistema);
- 114.5. nerimas.
115. Pirmieji požymiai gali atsirasti po kelių sekundžių ar minučių, bet gali ir po 2 valandų.
116. Pirmoji pagalba ištikus anafilaksiniam šokui:
- 116.1. kvieskite GMP;
- 116.2. paklauskite ar nukentėjusysis turi reikiamus vaistus, jei turi, padėkite jais pasinaudoti;
- 116.3. jei žmogus sąmoningas, suteikite jam patogią padėtį, jeigu dūsta – pasodinkite, jei jaučia silpnumą, svaigsta galva – paguldykite ir pakelkite kojas;
- 116.4. nuraminkite;
- 116.5. atpažinę šoką teikite pagalbą.

### XIII. PIRMOJI PAGALBA LŪŽUS KAULAMS

117. **Kaulo lūžis** – kaulo vientisumo suardymas.
118. Kaip atpažinti:
- 118.1. lūžio vietoje gali būti patinimas, kraujosruvos;
- 118.2. galūnės deformacija;
- 118.3. skausmas, galūnės judrumas neįprastoje vietoje;
- 118.4. galūnė gali būti sutrumpėjusi ar neįprastai pakreipta, persukta, sulenкта;
- 118.5. lūžio vietoje jaučiamas ar girdimas traškėjimas;
- 118.6. sutrikusi pažeistos galūnės funkcija;
- 118.7. dėl kai kurių lūžių (šlaunikaulio, dubens kaulų) gali ištikti šokas.
119. Pirmoji pagalba:
- 119.1. perspėkite nukentėjusįjį, kad nejudintų pažeistos kūno dalies;
- 119.2. prilaikykite sužalotą vietą savo rankomis;
- 119.3. įtvirtinkite pažeistą vietą taip, kad sąnariai aukščiau ir žemiau pažeidimo vietos nejudėtų;
- 119.4. naudokite turimas priemones – standžius, kietus ir siaurus įtvarus (lenteles, surištas medžių šakeles, kartoną, standžiai susuktus laikraščius ir žurnalus);
- 119.5. įtvarą pritvirtinkite prie sužeistos kūno dalies tvarsčiu ar skarele;
- 119.6. pažeistą galūnę pritvirtinkite prie šalia esančios sveikos kūno dalies ar galūnės;
- 119.7. kvieskite GMP, kad nugabentų į gydymo įstaigą;
- 119.8. įtariant šoką, pakelkite sveikąją koją, sužeistosios galūnės nejudinkite.

### XIV. PIRMOJI PAGALBA Į KŪNĄ ĮSMIGUS AR PATEKUS SVETIMKŪNIUI

120. Pirmoji pagalba esant į kūną įsmigusiems daiktams:

- 120.1. jei iš žaizdos kyšo koks nors svetimkūnis – jokiū būdu nebandykite jo traukti, nes gali prasidėti ar sustiprėti vidinis kraujavimas;
- 120.2. jeigu nukentėjusysis sąmoningas leiskite jam būti tokioje padėtyje, kuri jam yra patogiausia;
- 120.3. stenkitės išlaikyti stabilią nukentėjusiojo padėtį;
- 120.4. nukentėjusįjį nuraminkite;
- 120.5. svetimkūnį uždenkite tvarsčiu, aplink dėkite tvarsčių arba švaraus audinio ritinėlius, kurie uždengtų visą svetimkūnį, švelniai nespaudžiant sutvarstykite;
- 120.6. skubiai kvieskite GMP arba organizuokite nukentėjusiojo gabenimą į gydymo įstaigą.
121. Pirmoji pagalba svetimkūniui patekus į akis:
- 121.1. patekus į akį cheminėms medžiagoms, plaukite ją 30–40 minučių šaltu arba drungnu tekančiu vandeniu;
- 121.2. vandeniu išplovus akis, šlapiais tamponais kruopščiai nuvalykite odos vietas, ant kurių pateko nuodingas skystis;
- 121.3. tą patį reikia darykite ir nudegus akis;
- 121.4. patekus dulkėms, taip pat plaukite vandeniu, nukentėjusiajam patarkite dažnai mirksėti, nes mirksint dulkės pasišalina;
- 121.5. į akį patekus svetimkūniui, perspėkite nukentėjusįjį, kad netrintų akies;
- 121.6. dviem pirštais išplėskite akį, svetimkūnį esantį vidiniame apatinio voko paviršiuje pašalinkite švaria drėgna servetėle;
- 121.7. akį nupilkite vandeniu, galvą laikykite taip, kad vanduo nepatektų į sveiką akį;
- 121.8. jeigu giliai akyje įstrigusi drožlė ar kristalas, patys nieko nedarykite (jeigu mėginsite iš akies traukti svetimkūnį, galite nepagydomai pažeisti akies audinius.
122. Pirmoji pagalba svetimkūniui patekus į nosį:
- 122.1. nuraminkite nukentėjusįjį;
- 122.2. liepkite kvėpuoti pro burną;
- 122.3. gabenkite į gydymo įstaigą.
123. Pirmoji pagalba svetimkūniui patekus į ausį:
- 123.1. nuraminkite nukentėjusįjį;
- 123.2. jei ausyje gyvas vabzdys, pilkite į ausį šilto vandens;
- 123.3. uždenkite ausį tvarsčiu ir, kiek įmanoma greičiau, gabenkite į gydymo įstaigą.

## XV. PIRMOJI PAGALBA APSINUODIJUS

124. **Nuodai** – tai medžiaga, kurios tam tikras kiekis, patekęs į organizmą, gali sukelti trumpalaikį ar nuolatinį audinių pažeidimą. Gyvybei grėsmingas apsinuodijimas sudaro apie dešimtadalį visų apsinuodijimų atvejų. O mirštamumas yra mažiau nei 1 procentas. Lietuvoje apie 50 procentų apsinuodijimo atvejų yra susijusių su alkoholio vartojimu.

125. Galima apsinuodyti:

125.1. pro burną (nuryjant);

125.2. per odą;

125.3. įkvėpant;

125.4. per akis;

125.5. injekciniu būdu (suleidus ar įgėlus).

126. Apsinuodijus reikėtų nedelsiant skambinti GMP 112.

127. Norėdami gauti veiksmingą patarimą, jūs turėtumėte atsakyti į šiuos klausimus:

127.1. kas apsinuodijo – suaugęs žmogus ar vaikas (amžius ir svoris);

127.2. kaip tai atsitiko;

127.3. kiek nukentėjusiųjų;

127.4. kada tai atsitiko;

127.5. kokia medžiaga ir koks kiekis;

127.6. ar yra apsunkinančių aplinkybių.

128. Pirmoji pagalba nuodams patekus pro burną:

- 128.1. užtikrinti kvėpavimo takų praeinamumą, kvėpavimą ir kraujotaką;
- 128.2. jei įmanoma, nustatyti, kuo apsinuodyta;
- 128.3. pasirūpinti, kad nukentėjusysis kuo greičiau patektų į ligoninę;
- 128.4. jei nukentėjusysis yra sąmoningas, paklauskite ko, kiek ir kada jis gėrė;
- 128.5. kvieskite GMP;
- 128.6. jei matomas lūpų nudegimas, kol atvyks GMP, duokite nukentėjusiajam mažais gurkšneliais išgerti stiklinę šalto vandens;
- 128.7. nebandykite sukelti vėmimo, nebent nukentėjusysis yra sąmoningas, ką tik apsinuodijęs ir tai daryti rekomendavo specialistas.
129. Pirmoji pagalba nuodams patekus per odą. Kaip atpažinti:
  - 129.1. gali būti įvairaus pobūdžio skausmas;
  - 129.2. šalia nukentėjusiojo būna cheminių medžiagų ir jų pakuočių;
  - 129.3. iš karto ar truputį vėliau atsiranda pažeistos vietos paraudimas, patinimas, pūslių.
130. Pirmoji pagalba:
  - 130.1. patikrinkite, ar aplinka šalia nukentėjusiojo yra saugi teikti pagalbą
  - 130.2. užtikrinkite savo ir nukentėjusiojo saugumą;
  - 130.3. jei nukentėjusiojo drabužiai labai užteršti, prieš plaudami atsargiai juos nuvilkite;
  - 130.4. pažeistą vietą plaukite dideliu kiekiu tekančio vandens apie 20 minučių;
  - 130.5. ant nudegimo žaizdų uždėkite sausą švarų tvarstį ir atsargiai sutvarstykite.
  - 130.6. organizuokite nukentėjusiojo gabenimą į gydymo įstaigą;
131. Apsinuodyti galima:
  - 131.1. dujomis;
  - 131.2. aerozoliais;
  - 131.3. smalkėmis;
  - 131.4. amoniako garais;
  - 131.5. anglies dvideginiu;
  - 131.6. sieros vandeniliu;
  - 131.7. pesticidais.
132. Jų įkvėpus gali sutrikti kvėpavimas, sąmonė. Dūmais apsinuodijama gaisro metu, smalkėmis – gyvenamosiose patalpose, garažuose, kur kūrenamos krosnys, pavojingos dujos gali išsiskirti įvykus cheminei reakcija, pvz.: tuo pačiu metu naudojant skirtingas valymo priemones: baliklį ir dezinfekcijos priemonę.
  133. Kaip atpažinti:
    - 133.1. bendras silpnumas;
    - 133.2. galvos skausmas;
    - 133.3. triukšmingas ir pasunkėjęs kvėpavimas;
    - 133.4. odos ir gleivinės spalvos pokyčiai;
    - 133.5. pykinimas, vėmimas;
    - 133.6. sąmonės sutrikimas.
  134. Pirmoji pagalba:
    - 134.1. užtikrinkite pakankamą kvėpavimą;
    - 134.2. kvieskite GMP (gaisro atveju nedelsdami skambinkite tel. 112 ir kvieskite priešgaisrinę gelbėjimo tarnybą bei GMP);
    - 134.3. jei nėra pavojaus Jūsų saugumui, kuo greičiau išveskite nukentėjusį iš apnuodytos patalpos, atsagstykite jo apykaklę, pasirūpinkite, kad patektų daugiau gryno oro;
    - 134.4. jei žmogus apsinuodijęs automobilio išmetamosiomis dujomis uždaroje patalpoje, prieš įeidami į patalpą, plačiai atverkite duris, kad nuodingos dujos išsisklaidytų;
    - 134.5. jei radote nesąmoningą žmogų kanalizacijos šulinyje, duobėje, nebandykite leisti žemyn patys, nes galite apsinuodyti ir prarasti sąmonę, skambinkite tel. 112, kvieskite specialiąsias tarnybas;
    - 134.6. jei nukentėjusysis prarado sąmonę, atverkite kvėpavimo takus ir nustatykite, ar kvėpuoja;
    - 134.7. jei nekvėpuoja, įpūskite jam oro ir pasirenkite atlikti krūtinės ląstos paspaudimus;
    - 134.8. jei kvėpuoja, guldykite į stabilią šoninę padėtį.



135. Pirmoji pagalba nuodams patekus per akis:
- 135.1. jei turite užsimaukite apsaugines pirštines;
- 135.2. padėkite nukentėjusiajam plauti pažeistą akį mažiausiai 20 min. šalto vandens srove, jei nukentėjusysis dėl skausmo negali prasimerkti, švelniai, bet tvirtai pramerkite pažeistos akies vokus (saugokite sveikąją akį);
- 135.3. uždėkite tvarstį ant pažeistosios akies ir sutvarstykite abi akis.
136. **Apsinuodijimas įgėlus ar įkandus.** Įgėlus vabzdžiui, visada reikia stebėti, ar atsiranda alerginės reakcijos, kurios gali progresuoti iki anafilaksinio šoko.
137. Kaip atpažinti:
- 137.1. stiprus, aštrus skausmas įgėlimo vietoje;
- 137.2. įgeltos vietos paraudimas ir patinimas;
- 137.3. dusulys;
- 137.4. veido tinimas;
- 137.5. dilgėlinis viso kūno bėrimas.
138. Pirmoji pagalba:
- 138.1. jei įkandimo vietoje yra likęs geluonis, atsargiai nubraukite jį nagu ar bukąja peilio geležtės dalimi;
- 138.2. pakelkite įgeltą galūnę, uždėkite įkandimo vietoje ledo, laikykite 10 min.;
- 138.3. jei patinimas plinta ar būklė sunkėja, organizuokite gabenimą į gydymo įstaigą.
139. Gyvatės įgėlimas. Kaip atpažinti:
- 139.1. porą taškinių dantų žymių;
- 139.2. stiprus skausmas, paraudimas ir patinimas;
- 139.3. pykinimas ir vėmimas;
- 139.4. sutrikęs regėjimas;
- 139.5. seilėtekis ir padidėjęs prakaitavimas;
- 139.6. pasunkėjęs kvėpavimas ar net jo sustojimas.
140. Pirmoji pagalba:
- 140.1. atsargiai paguldykite, nuraminkite, paprašykite nejudėti;
- 140.2. numaukite nuo įgeltos galūnės žiedus, nusekite laikrodį;
- 140.3. nuplaukite įkandimo vietą;
- 140.4. įkastą galūnę standžiai sutvarstykite, tvarstyti pradėkite nuo įgėlimo vietos galvos link;
- 140.5. sutvarstyta kūno dalį įtvirtinkite;
- 140.6. kuo greičiau organizuokite gabenimą į gydymo įstaigą.

## XVI. BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS

141. Gimnazijos sporto salėje, technologijų kabinetuose ir visuomenės sveikatos priežiūros kabinete turi būti pirmosios pagalbos rinkinys, kurio sudėtis ir apimtis turi atitikti SAM ministro 2020 m. gruodžio 10 d. įsakymu Nr.V-276 patvirtinto teisės akto reikalavimus:
- 141.1. sterilūs įvairių dydžių pleistrai - 10 vnt.;
- 141.2. pleistras ruloninis - 1 vnt.(ne mažiau kaip 5metrai);
- 141.3. sterilus spaudžiamasis tvarstis, kurio sterilus padelis ne mažesnis kaip 10x10 cm-1 vnt;
- 141.4. nesterilus tvarstis – 5vnt.(ne mažiau kaip 5 m ilgio);
- 141.5. palaikomasis trikampio formos tvarstis – 2 vnt.;
- 141.6. pirmosios pagalbos žirkklės – 1 vnt.;
- 141.7. specialiai antklodė skirta paguldyti ar apkloti nukentėjusį, ne mažesnė kaip 130cm x 200cm – 2vnt.;
- 141.8. sterilus žaizdų tvarstis, ne mažesnis kaip 5cm x 10cm - 10 vnt.;
- 141.9. vienkartinės medicininės sterilios pirštinės - 2 komplektai (po 2 vnt).;
- 141.10. vienkartinės apsauginės plėvelės/pirmos pagalbos gaivinimo kaukės dirbtiniam kvėpavimui atlikti - 2 vnt.;
- 141.11. vienkartinis šalčio maišelis – 2 vnt.;
- 141.12. turniketas, skirtas stipriam (masyviam) kraujavimui galūnėse (rankose, kojose) stabdyti - 2vnt. Turniketai su antgaliais ir lazdele;

- 141.13. atmintinė - pirmosios pagalbos teikimo aprašymas.
142. Pirmoji pagalba teikiama pasinaudojant pirmosios pagalbos rinkinio arba turimomis priemonėmis.
143. Griežtai draudžiama žmogui susižalojus ar ūmiai sutrikus jo sveikatai savo nuožiūra duoti vaistų.
144. Psichologinė pagalba – tai svarbi pirmosios pagalbos dalis. Emocinis palaikymas ir nuraminimas sukelia saugumo jausmą:
- 144.1. pirmiausiai nusiraminkite patys;
  - 144.2. ramiai informuokite nukentėjusį apie tai, kas vyksta;
  - 144.3. veikite ramiai, švelniai, logiškai, bet tvirtai;
  - 144.4. su nukentėjusiuoju kalbėkite aiškiai ir švelniai, ramiu tonu;
  - 144.5. teikdami pagalbą kalbėkite su nukentėjusiuoju;
  - 144.6. raminkite nukentėjusį ir suteikę pagalbą;
  - 144.7. nepalikite vieno, kol neatvyks GMP.
145. **PSICHOLOGINĖ PAGALBA TELEFONU** (ištikus emocinei krizei):
- 145.1. Vaikų linija – **116111**;
  - 145.2. Jaunimo linija – **8 800 28888**;
  - 145.3. Linija Doverija – **800 772700** (pagalba teikiama rusų kalba, linija skirta ukrainiečiams ir rusakalbiams) paaugliams ir jaunimui.);
  - 145.4. Pagalbos moterims linija – **8 800 66366**;
  - 145.5. Pagalbos linija vyrams „Nelik vienas“ – **860411119**;
  - 145.6. Vilties linija – **116 123**.
  - 145.7. Krizių įveikimo centras:
    - 145.7.1. individualios psichologo konsultacijos – **+370 640 51555**
    - 145.7.2. pagalba organizacijoms po krizinio įvykio – **1815**
146. Gimnazijoje dirbantys pedagogai, visi darbuotojai privalo išklaudyti ir turėti pirmosios pagalbos pažymėjimą.
147. Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas ir pedagogai atsakingi už pirmosios pagalbos organizavimą Gimnazijoje.
-