

PATVIRTINTA
Šiaulių lopšelio-darželio „Kregždutė“
direktoriaus 2022 m. lapkričio 9 d.
įsakymu Nr. P-69

ŠIAULIŲ LOPŠELIO-DARŽELIO „KREGŽDUTĖ“ PIRMOIOS PAGALBOS ORGANIZAVIMO TVARKOS APRAŠAS

I SKYRIUS BENDROSIOS NUOSTATOS

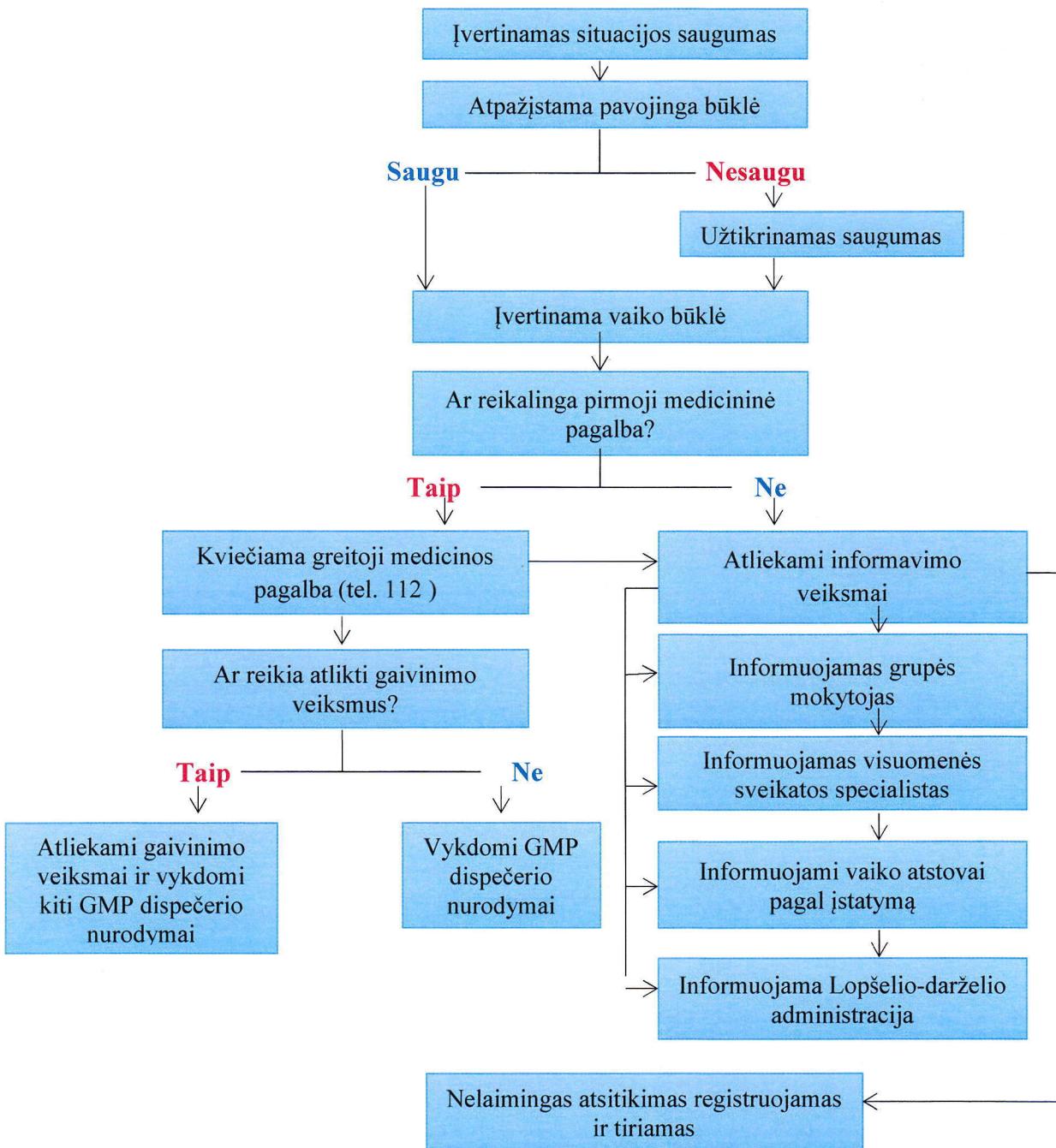
1. Pirmosios pagalbos organizavimo tvarkos aprašas (toliau – Aprašas) reglamentuoja pirmosios pagalbos organizavimą, teikimą ir atsakomybes Šiaulių lopšelyje-darželyje „Kregždutė“ (toliau – Lopšelis-darželis).
 2. Aprašą įgyvendina Lopšelio-darželio darbuotojai ir kiti teisės aktais numatyti darbuotojai.
 3. Aprašas parengtas vadovaujantis šiaisiai teisės aktais:
 - 3.1. Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2000 m. vasario 11 d. įsakymu Nr. 113 „Dėl moksleivių nelaimingų atsitikimų tyrimo, registravimo ir apskaitos nuostatų“;
 - 3.2. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2003 m. liepos 11 d. įsakymu Nr. V-450 „Dėl sveikatos priežiūros ir farmacijos specialistų kompetencijos teikiant pirmą medicinos pagalbą, pirmosios medicinos pagalbos vaistinelių ir pirmosios pagalbos rinkinių“ (2020 m. gruodžio 10 d. Nr. V-2876 nauja redakcija su vėlesniais pakeitimais);
 - 3.3. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro ir Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2005 m. gruodžio 30 d. įsakymu Nr. V-1035/ISAK-2680 „Dėl visuomenės sveikatos priežiūros organizavimo mokykloje tvarkos aprašo patvirtinimo“ (2016 m. liepos 21 d. Nr. V-966/V-672 nauja redakcija su vėlesniais pakeitimais);
 - 3.4. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2007 m. rugpjūčio 1 d. įsakymu Nr. V-630 „Dėl visuomenės sveikatos priežiūros specialisto, vykdančio sveikatos priežiūrą mokykloje, kvalifikacinių reikalavimų aprašo patvirtinimo“ (2021 m. birželio 22 d. Nr. V-1470 nauja redakcija);
 - 3.5. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2008 m. sausio 28 d. įsakymu Nr. V-69 „Dėl privalomųjų pirmosios pagalbos, higienos įgūdžių, alkoholio, narkotinių ir psichotropinių ar kitų psichikų veikiančių medžiagų vartojimo poveikio žmogaus sveikatai mokymų ir atestavimo tvarkos aprašo ir asmenų, kuriems privalomas sveikatos ir (ar) pirmosios pagalbos mokymas, profesijų ir veiklos sričių sąrašo, mokymo programų kodų ir mokymo periodiškumo patvirtinimo“ (2017 m. balandžio 24 d. Nr. V-464 nauja redakcija su vėlesniais pakeitimais);
 - 3.6. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2016 m. sausio 26 d. įsakymu Nr. V-93 „Dėl Lietuvos higienos normos HN 75:2016 „Ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo programų vykdymo bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“ patvirtinimo“.
 4. Šiame Apraše vartojamos sąvokos:
 - 4.1. Lopšelis-darželis – juridinis asmuo, valstybės narės juridinio asmens ar kitos organizacijos padalinys, įsteigtas Lietuvos Respublikoje teisės aktų nustatyta tvarka, kurio pagrindinė veikla yra formalusis arba (ir) neformalusis švietimas.
 - 4.2. Lopšelio-darželio darbuotojas – Lopšelyje-darželyje dirbantys pedagogai, administracijos bei kiti darbuotojai.
 - 4.3. Mokinio (toliau – vaikas) tėvai (globėjai, rūpintojai) – vaiko atstovai pagal įstatymą (kaip tai nustatyta Lietuvos Respublikos vaiko teisių apsaugos pagrindų įstatyme), t. y. vaiko tėvai, vaikų įvaikinus – jėviai, nustačius globą ar rūpybą – globėjai ar rūpintojai, įstatymu nustatytais atvejais – valstybinė vaiko teisių apsaugos institucija.
 - 4.4. GMP – greitoji medicinos pagalba.

II SKYRIUS

BENDRIEJI PIRMOJIOS PAGALBOS TEIKIMO ORGANIZAVIMO PRINCIPAI

5. Pirmoji pagalba – tai paprasti tikslini veiksmai, naudojant turimas pirmosios pagalbos teikimo priemones ar kitokias priemones bei medžiagas, siekiant išsaugoti nukentėjusiojo gyvybę ar sustabdyti sveikatai žalingus veiksmus (priedas).

6. Įvykus nelaimingam atsitikimui Lopšelyje-darželyje veikiama pagal nustatyta algoritmą:



7. Kilus grėsmei vaiko gyvybei arba esant ūmiai pavojingai sveikatos būklei, pirmąją pagalbą teikia asmuo, esantis arčiausiai nukentėjusiojo.

8. Prieš pradedant teikti pirmąją pagalbą, užtikrinamas situacijos saugumas.

9. Įvertinus nukentėjusiojo būklę, jeigu reikalinga, pagalbą teikiantis arba šalia jo esantis asmuo kviečia GMP.

10. Jei tuo metu Lopšelyje-darželyje (jo darbo valandomis) yra visuomenės sveikatos specialistas vykdantis sveikatos priežiūrą Lopšelyje-darželyje, jis yra informuojamas apie įvykį ir su pirmosios pagalbos rinkiniu atvykės į įvykio vietą, perima pirmosios pagalbos teikimą ir (ar) organizavimą.
11. Nelaimingo atsitikimo metu nukentėjęs vaikas vienas nepalieka.
12. Visais atvejais apie vaiko sveikatos būklę vaiko atstovus pagal įstatymą informuoja visuomenės sveikatos specialistas (jam esant Lopšelyje-darželyje (jo darbo valandomis)), grupės mokytojas arba Lopšelio-darželio administracija.
13. Apie įvykį pranešama Lopšelio-darželio direktoriui.
14. Jeigu organizuojant nukentėjusiojo gabenimą į sveikatos priežiūros įstaigą nepavyksta susisiekti su vaiko tėvais (globėjais, rūpintojais), ji lydi Lopšelio-darželio direktoriaus paskirtas asmuo (pagalbos vaikui specialistas, pedagogas, grupės mokytojas ar kt.) ir lieka su juo, kol atvyks vaiko tėvai (globėjai, rūpintojai).
15. Grupės mokytojas turi užtikrinti vaikų saugumą ugdymo proceso, organizuotų renginių, sporto varžybų, išvykų ir ekskursijų metu.
16. Lopšelio-darželio visuomenės sveikatos specialisto kabinete, lengvai pasiekiamoje vietoje, turi būti pirmosios pagalbos rinkinys. Rinkinio sudėtis ir apimtis turi atitikti teisės akto [13.7] reikalavimus.
17. Už pirmosios pagalbos rinkinio priežiūrą ir papildymą atsakinga ūkio dalies vedėja.
18. Vaikų nelaimingi atsitikimai registruojami, tiriami ir apskaitomi Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2000 m. vasario 11 d. įsakymu Nr. 113 „Dėl moksleivių nelaimingų atsitikimų tyrimo, registravimo ir apskaitos nuostatų“ nustatyta tvarka.
19. Nelaimingus atsitikimus registruoja direktoriaus pavaduotoja ugdymui.
20. Kiekviena situacija ar nelaimingas atsitikimas analizuojami Lopšelyje-darželyje ir tam pritaikomos prevencinės priemonės.

III SKYRIUS BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS

21. Visuomenės sveikatos specialistas savo funkcijoms vykdyti pasitelkia Lopšelio-darželio bendruomenę (darbuotojus, vaikus, jų tėvus (globėjus, rūpintojus)).
 22. Aprašo vykdymo kontrolę vykdo Lopšelio-darželio direktorius.
 23. Šiame Apraše įvardinti informavimo veiksmai nepažeidžia Šiaulių lopšelio-darželio „Kregždutė“ darbuotojų ir ugdytinių asmens duomenų tvarkymo taisyklių, patvirtintų Lopšelio-darželio direktoriaus 2018 m. gegužės 29 d. įsakymu Nr. P-22.
-

Šiaulių lopšelio-darželio „Kregždutė“ pirmosios pagalbos organizavimo tvarkos aprašo priedas

I. PIRMOJI PAGALBA KRAUJUOJANT

1. Kraujavimas labai pavojingas žmogaus gyvybei, nes nukraujavus gali sutrikti gyvybiškai svarbių organų veikla, gali ištikti šokas, netekės daug kraujo, žmogus gali mirti. Todėl kraujavimą reikia kuo skubiau stabdyti.

2. Kraujavimas gali būti išorinis (kai pažeistas odos vientisumas ir kraujuoja iš akimi matomos žaizdos) ir vidinis (tai nematomas kraujavimas į vidines kūno dalis – krūtinės, pilvo ertmes, tarp raumenu).

3. Itarti vidinį kraujavimą reikėtų esant šiems požymiams:

- 3.1. nerimas;
- 3.2. silpnumas;
- 3.3. troškulys;
- 3.4. krečia drebulyς, pila šaltas prakaitas;
- 3.5. žmogus išblykšta;
- 3.6. kvépavimas dažnas, paviršutinis;
- 3.7. pulsas dažnas, silpnas;
- 3.8. žmogus gali prarasti sąmonę, kristi.

4. Itarus vidinį kraujavimą, nukentėjusiajam reikėtų suteikti patogią kūno padėtį, dėti šalčio kompresus, kuo greičiau organizuoti gabenimą į gydymo įstaigą.

5. Esant išoriniam kraujavimui:

- 5.1. užsimauti pirštines arba panaudoti kitą skysčiu nelaidžią medžiagą;
- 5.2. nuvilkti nukentėjusiajam drabužius arba juos apkirpti, kad matytusi kraujuojanti vieta;
- 5.3. kraujujančią vietą užspausti tvarsčiu (jeigu sterilaus tvarsčio nėra, galima panaudoti švarų audinį (nosinę, skarelę arba užspausti rankomis, nukentėjusysis gali pats, savo rankomis, užspausti kraujujančią žaizdą);
- 5.4. sutvarstyti;
- 5.5. jeigu kraujavimo sustabdyti nepavyko (krauju permirkusių tvarsčių nuimti negalima), ant viršaus dėti spaudžiamajį tvarstį (pvz.: standžiai susuktą audinio ritinėli);
- 5.6. kaip pagalbinę kraujavimo stabdymo priemonę galima naudoti galūnės pakėlimą arba maksimalų sulenkimą;
- 5.7. varžtu stabdyti kraujavimo nerekomenduojama;
- 5.8. kraujuojant galvos srityje, nukentėjusiojo neguldysti;
- 5.9. kraujuojant iš nosies, nukentėjusiji reikia nuraminti, pasodinti, papašyti palenkti galvą į priekį, užspausti nosies sparnelius, ant nosies kaulinės dalies ir kaktos dėti šalčio kompresus.

II. PIRMOJI PAGALBA NUŠALUS

1. Nušalimai priklauso nuo aplinkos temperatūros, drėgmės, vėjo stiprumo, laiko, kurį žmogus praleidžia toje aplinkoje.

2. Pirmoji pagalba nuo šalčio (galima pažinti iš pažeistoje vietoje esančios patinusios, raudonos, jautrios ir niežtinčios odos) atveju:

- 2.1. palaikyti pažeistą vietą prie savo kūno kelias minutes, kad apšiltų;
- 2.2. šildyti pažeistą kūno dalį stipriai spaudžiant rankomis arba glaudžiant prie savo kūno;
- 2.3. netrinti ir nemasažuoti, o spaudyti, maigyti.

3. Pirmoji pagalba pėdų nušalimo (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) atveju:

3.1. nuvilkti spaudžiančius drabužius, nuauti batus, nuimti papuošalus bei kitus spaudžiančius dalykus;

3.2. šildyti pažeistas kūno dalis rankomis;

3.3. jei yra galimybė pervilkti sausais laisvais drabužiais, apkloti šiltais apklotais;

3.4. kuo greičiau organizuoti gabenimą į gydymo įstaigą.

4. Pirmoji pagalba nušalimo (būdinga bet kurios kūno dalies jautrumo netekimas, staigus pabalimas, vėliau paraudimas, pūslių atsiradimas, tinimas, pažeistų vietų nejautumas skausmui) atveju:

4.1. šildyti pažeistas kūno dalis rankomis;

4.2. paties nukentėjusiojo rankas uždėti ant veido, ausų ir nosies;

4.3. jei nušalo rankos, atsegti megztinį ir nukentėjusiojo rankas prigliausti prie kūno, po to užsegti, kad neprarastų kūno šilumos;

4.4. atlaisvinti arba nuvilkti veržiančius drabužius;

4.5. apkloti, masažuoti, mankštinti;

4.6. galima pamerkti nušalusią kūno dalį į 38–40 laipsnių vandenį;

4.7. pakelti pažeistas kūno dalis, kad sumažėtų tinimas;

4.8. organizuoti nukentėjusiojo gabenimą į gydymo įstaigą.

III. PIRMOJI PAGALBA NETEKUS SĄMONĖS

1. Jei nėra galvos ar stuburo traumos požymiu, kvépuojantį, bet nesąmoningą nukentėjusiją reikia paguldyti į stabilią šoninę padėtį. Ji palaiko atvirus kvėpavimo takus:

1.1. priklaupti šalia nukentėjusiojo ir ištiesti jo kojas;

1.2. arčiau esančią ranką sulenkti per peties ir alkūnės sąnarius stačiais kampais;

1.3. delną atversti aukštyn;

1.4. kitą ranką permesti per krūtinės ląstą, prie skruusto;

1.5. sulenkti toliau nuo savęs esančią koją stačiu kampu per klubo ir kelio sąnarius;

1.6. uždėti rankas ant tolesnių peties bei klubo arba kelio sąnarių ir vienodai paversti ant šono;

1.7. viršutinės rankos delną pakisti po apatiniu žandu;

1.8. viršutinę koją sulenkti stačiu kampu;

1.9. atlošti galvą, taip užtikrindami atvirus kvėpavimo takus;

1.10. po skruostu pakisus delną galva turi būti stabili;

1.11. pakartotinai vertinti gyvybines organizmo funkcijas.

2. Galvos smegenų trauma. Svarbiausias galvos smegenų traumos požymis – sąmonės sutrikimas. Netekės sąmonės žmogus nesugeba reaguoti į išorinius dirgiklius.

3. Patyrus galvos smegenų traumą, netekus sąmonės gali:

3.1. užkristi liežuvio šaknis;

3.2. išnykti kosulio ar rijimo refleksai;

3.3. sustoti kvėpavimas;

3.4. žmogus gali užspringti krauju, skrandžio turiniu, gali uždusti.

4. Galvos smegenų traumos požymiai:

4.1. kraujavimas iš nosies, burnos, ausies;

4.2. gelsvo ar kraujingo skysčio tekėjimas iš ausų;

4.3. nosies ar galvos žaizdos;

4.4. mėlynės aplink akis, už ausų;

4.5. galvos ar veido asimetrija, deformacija;

- 4.6. stiprūs galvos skausmai;
- 4.7. vietinis galvos audinių patinimas;
- 4.8. sunkėjanti sąmonės būklė arba visiškas jos netekimas;
- 4.9. vienos akies vyzdžio išsiplėtimas;
- 4.10. vienos pusės rankos ir kojos silpnumas ar paralyžius.

5. Pirmoji pagalba galvos smegenų traumos atveju:

- 5.1. jei nukentėjusysis sąmoningas, nuraminti ir suteikti jam patogią kūno padėtį;
- 5.2. kvesti GMP tel.: 112;
- 5.3. sekti nukentėjusiojo sąmonę, kvėpavimą ir kraujotaką;
- 5.4. jei yra atvira žaizda, uždėti spaudžiamajį tvarstį;
- 5.5. jei sąmonės netekimas buvo trumpalaikis, nepalikti nukentėjusiojo, sekti jo būkle;
- 5.6. jei nukentėjusysis nesąmoningas, atverti kvėpavimo takus, pakelti apatinį žandikaulį, įvertinti kvėpavimą, pasirengti prieikus daryti įpūtimus ir krūtinės ląstos paspaudimus.

6. Stuburo traumos požymiai:

- 6.1. skausmas kaklo ar nugaros srityje;
- 6.2. iškrypimas ar išsigaubimas nuo normalios stuburo ašies;
- 6.3. patinimas pažeidimo vietoje.

7. Kai patyrus stuburo traumą pažeistos nugaros smegenys:

- 7.1. išnykusi judesių kontrolė galūnėse žemiau pažeidimo;
- 7.2. išnykę ar nenormalūs jutimai (deginimas, dilgčiojimas), galūnė nejudri, sunki ar suglebusi;
- 7.3. išnykusi šlapinimosi ir tuštinimosi kontrolė;
- 7.4. sunku kvėpuoti.

8. Pirmoji pagalba stuburo traumos atveju (esant sąmonei):

- 8.1. nukentėjusiam neleisti judėti;
- 8.2. kvesti GMP tel.: 112;
- 8.3. sekti pagrindines gyvybines funkcijas (sąmonę, kvėpavimą, širdies veiklą).

9. Jeigu nukentėjusysis nesąmoningas, sustojo kvėpavimas ir širdies veikla, pradėti gaivinti. Pagal galimybes reikia stengtis apsaugoti stuburą nuo judesių. Tačiau tai neturi trukdyti gaivinimui.

IV. PIRMOJI PAGALBA ESANT TRAUKULIAMS

1. Traukuliai – tai nevalingi, nekontroliuojami, pasikartojantys raumenų susitraukimai. Gali būti didieji (išplitę visame kūne) ir mažieji.
2. Atsiranda, jei sergama epilepsija, yra galvos smegenų auglys, įvykus galvos traumai, apsinuodijus įvairiomis cheminėmis medžiagomis. Vaikams gali atsirasti labai stipriai karščiuojant.
3. Paprastai traukuliai prasideda netekus sąmonės ar jos netenkant. Dažniausiai traukuliai ištinka esant epilepsijos priepluoiliui.

4. Epilepsijos priepluolio požymiai:

- 4.1. staigus riktelėjimas;
- 4.2. sustingimas;
- 4.3. sąmonės sutrikimas;
- 4.4. akių žvilgsnis į viršų ar į šoną;
- 4.5. ritmiški raumenų traukuliai;
- 4.6. veido pamėlynavimas;
- 4.7. kramtomieji judesiai;
- 4.8. nevalingas šlapinimasis;

- 4.9. triukšmingas kvėpavimas;
- 4.10. putos iš burnos.
- 5. Jei prasidėjus epilepsijos priepuoliui žmogus krenta, reikia pasistengti, kad kristų saugiai:
 - 5.1. prilaikyti galvą kritimo metu;
 - 5.2. atlaisvinti drabužius;
 - 5.3. padėti ką nors po galva.
- 6. Pasibaigus traukuliams atverti kvėpavimo takus ir patikrinti kvėpavimą.
- 7. Esant poreikiui daromi įpūtimai ir krūtinės ląstos paspaudimai.
- 8. Jei nukentėjusysis kvėpuoja, jį reikia paguldyti į stabilią šoninę padėtį ir sekti jo gyvybines funkcijas.
- 9. Kvesti GMP.
- 10. Epilepsijos priepuolio atveju nereikėtų atliki šiuu veiksmu:
 - 10.1. tarp dantų nedėti jokių kietų daiktų;
 - 10.2. neslopingi traukulių fizine jėga;
 - 10.3. nevežti į ligoninę priepuolio metu.

V. PIRMOJI PAGALBA UŽSPRINGUS

- 1. Žmogus užspringsta, kai svetimkūnis (maistas, smulkios žaislų dalys) užkemša kvėpavimo takus siauriausioje jų dalyje – balso klostėse. Gali būti visiškas ir dalinis.
- 2. Dalinio užspringimo požymiai:
 - 2.1. žmogus išlieka sąmoningas;
 - 2.2. žmogus gali kosėti ir kalbėti.
- 3. Visiško užspringimo požymiai:
 - 3.1. nukentėjusysis negali kalbėti;
 - 3.2. nukentėjusysis rodo visų suprantamą užspringimo ženklą (griebiasi už kaklo);
 - 3.3. nukentėjusysis negali kalbėti paklaustas;
 - 3.4. nukentėjusiojo kosulys silpnas, neefektyvus;
 - 3.5. nukentėjusiajam kvėpuojant atsirado švilpesys;
 - 3.6. nukentėjusio žmogaus kvėpavimo nepakankamumas sunkėja;
 - 3.7. nukentėjusysis pradeda mėlti;
 - 3.8. nukentėjusysis netenka sąmonės.
- 4. Pirmoji pagalba esant daliniams užspringimui:
 - 4.1. stebėti užspringusijį;
 - 4.2. nepalikti nukentėjusiojo vieno;
 - 4.3. jeigu nukentėjusysis kosi, netrukdyti jam (kosulys yra geriausias svetimkūnio pašalinimo iš kvėpavimo takų būdas);
 - 4.4. netrakyti į nukentėjusiojo tarpumentę;
 - 4.5. užspringimui užtrukus, kvesti GMP.
- 5. Pirmoji pagalba visiško užspringimo atveju:
 - 5.1. 5 kartus suduoti į tarpumentę;
 - 5.2. jei nukentėjusysis vis tiek išlieka užspringęs, pasinaudoti Heimlichio metodu (atsistoti ar atsiklaupti užspringusiajam už nugaros, apkabinti jį, rankas dėti po nukentėjusiojo pažastimis, dėti vienos rankos kumštį po krūtinkauliu, kita ranka aplėbtį kumštį ir staigiu trumpu judesiu (gilyn ir į viršų) spustelti 5 kartus;

- 5.3. šiuos veiksmus atlikinėti pakaitomis tol, kol žmogus atsprings arba neteks sąmonės.
6. Nukentėjusiajam netekus sąmonės, pradėti gaivinti.

VI. PIRMOJI PAGALBA NUDEGUS

1. Nudegimai skirstomi pagal juos sukėlusią priežastį, gylį, vietą ir sunkumą.
2. Nudegimai pagal juos sukėlusią priežastį klasifikuojami: terminis, elektrinis, cheminis, radiacinis veiksnys.
3. Nudegimai pagal jų gyli klasifikuojami: paviršinis, vidutinio gylio, gilusis.
4. Nudegimai pagal juos sukėlusią priežastį gali būti:
 - 4.1. dėl temperatūros poveikio (ugnies, įkaitusių daiktų dalių, karštų skysčių, garų ir pan.);
 - 4.2. dėl ultravioletinių, jonizuojančių spinduliu;
 - 4.3. dėl elektros srovės;
 - 4.4. dėl cheminių medžiagų.
5. Pirmaoji pagalba esant terminiam nudegimui:
 - 5.1. nutraukti žalojantį aukštos temperatūros poveikij;
 - 5.2. vésinti nukentėjusijį kambario temperatūros vandeniu mažiausiai 10 - 30 min.;
 - 5.3. vésinimo metu numauti apyrankes, žiedus ir kt. daiktus, kurie, prasidėjus audinių tinimui, galėtų spausti nudegusią vietą;
 - 5.4. vésinant nukentėjusijį vertinti jo būklę ir teikti pagalbą.
 - 5.5. stebėti ar neatsiranda šoko požymiu;
 - 5.6. nuvilkti visus karštus, smilkstančius drabužius, jeigu prilipę – apkirpti juos;
 - 5.7. aptvarstyti visą nudegimo plotą sausais tvarsčiais (nedėti tvarsčių ant apdegusio veido);
 - 5.8. jeigu nudegusi galūnė, įverti ją;
 - 5.9. suteikti nukentėjusiajam patogią padėtį;
 - 5.10. kvesti GMP tel.: 112, stebėti nukentėjusiojo būklę.
6. Pirmaoji pagalba esant cheminiam nudegimui:
 - 6.1. skubiai nusausinti skysta chemine medžiaga paveiktą vietą arba nubraukti sausas chemines medžiagas nuo kūno paviršiaus (saugoti savo rankas, užsimauti pirštines arba panaudoti kitą skysčiu nelaidžią medžiagą);
 - 6.2. gausiai plauti nudegusią vietą vandeniu (geriausia tekančiu);
 - 6.3. apnuoginti nudegusią vietą, uždengti steriliu tvarsčiu, sutvarstyti;
 - 6.4. skubiai organizuoti nukentėjusiojo gabenimą į gydymo įstaigą.
7. Veiksmai paveikus elektros srovei:
 - 7.1. prisilietus prie įtampą turinčių įrenginių, prasideda savaiminis mėslungiškas raumenų susitraukimas;
 - 7.2. jei nukentėjusysis laiko laidą rankose, pirštai gali ji taip stipriai suspausti, kad bus neįmanoma jo išlaisvinti;
 - 7.3. jei nukentėjęs asmuo liečia įrengini, kuriuo teka elektros srovė, pirmiausia reikia skubiai ji išlaisvinti;
 - 7.4. reikia atsiminti, kad negalima liesti srovės veikiamo žmogaus, nenaudojant būtinų atsargumo priemonių (Tai pavojinga gyvybei! Būtina nedelsiant išjungti įrengini);
 - 7.5. jei nukentėjusysis yra aukštai, įrengini išjungus ir ji išlaisvinus nuo elektros srovės, jis gali nukristi, todėl reikia imtis priemonių, užtikrinančių, kad nukentėjusysis krisdamas dar labiau nesusižalotų;
 - 7.6. išjungus įrengini, kartu gali būti išjungtas ir elektros apšvietimas, todėl reikia pasirūpinti apšvietimu iš kitų šaltinių;

7.7. jeigu įrenginio išjungti negalima, reikia imtis priemonių atskirti nukentėjusijį nuo jo liečiamų dalių, kuriomis teka elektros srovė.

7.8. Nutraukus elektros srovės poveikį:

7.8.1. skubiai įvertinti sąmonę, kvėpavimą ir kraujotaką;

7.8.2. palaikyti kvėpavimo takus atvirus;

7.8.3. jeigu reikia, gaivinti;

7.8.4. vésinti nudegusią vietą;

7.8.5. nuvilkti (apkirpti) apdegusius drabužius, numauti apyrankes, žiedus ir kt. daiktus, kurie, prasidėjus audinių tinimui, galėtų spausti nudegusią vietą;

7.8.6. tolesni veiksmai – kaip patyrus terminį nudegimą.

8. Teikiant pirmąją pagalbą nudegus, draudžiama:

8.1. plėsti drabužius nuo nudegusios vietas, jei jie prilipę (tokiu atveju, sterilų tvarstį dėti ant jų);

8.2. pradurti pūsles;

8.3. dėti ledą ant nudegusios vietas;

8.4. tvarstyti veido.

9. Nudegus akis reikia gausiai plauti tekančiu vandeniu 15 - 20 min.

VII. PIRMOJI PAGALBA PERKAITUS, IŠTIKUS SAULĖS SMŪGIUI

1. Perkaitimas – tai būklė, kai sutrinka kūno temperatūros reguliacijos mechanizmas. Žmogus perkaista dėl aukštos aplinkos oro temperatūros, mažo oro srauto judėjimo, kai ilgai būna nevėdinamoje patalpoje, daug ir sunkiai dirba arba sportuoja karštoje aplinkoje, karštą dieną aktyviai juda ir mažai geria vandens.

2. Aukštos temperatūros poveikis gali būti trejopas:

2.1. šiluminiai traukuliai: (apatinių galūnių, nugaros, pilvo traukuliai ir didelis prakaitavimas);

2.2. šiluminis išsekimas (galvos skausmas, silpnumas, svaigulys, pykinimas, spazmai, euforija, nerimas ar apatija, mieguistumas, odos blyškumas, šalta ir drėgna oda);

2.3. šiluminis smūgis (galvos skausmas, silpnumas, svaigulys, pykinimas, gali būti vėmimas, paraudusi sausa ir karšta oda, nukentėjusysis nebeprakaituoja, dažnas ir stiprus pulsas, aukštėsnė kaip 40° temperatūra, trinka sąmonę).

3. Pirmoji pagalba esant šiluminiam išsekimui:

3.1. nunešti nukentėjusijį į vésią vietą;

3.2. atpalaiduoti arba nuvilkti drabužius, nuauti batus;

3.3. suvilgyti kūną vésiu vandeniu, védinti;

3.4. duoti gerti pasūdyto vandens;

3.5. pakelti kojas aukščiau širdies lygio;

3.6. kvieсти GMP tel.: 112, stebéti nukentėjusijį.

4. Pirmoji pagalba esant šiluminiam smūgiui:

4.1. nunešti nukentėjusijį į vésią vietą;

4.2. skubiai kvieсти GMP tel.: 112;

4.3. atlaisvinti arba nuvilkti drabužius;

4.4. esant galimybei, suvynioti į šaltą, drėgną paklodę, aktyviai védinti;

4.5. masažuoti galūnes ir odą;

4.6. pakelti kojas aukščiau širdies lygio;

4.7. jeigu sąmoningas, duoti lėtai išgerti bent stiklinę vandens.

5. 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.

5.1. Saulės smūgio požymiai:

- 5.1. galvos skausmas;
- 5.2. spengimas ausyse;
- 5.3. mirgėjimas akyse;
- 5.4. padažnėjės kvėpavimas ir pulsas;
- 5.5. pykinimas ar vėmimas;
- 5.6. apatija;
- 5.7. išbalusi oda;
- 5.8. pila šaltas prakaitas;
- 5.9. bendras silpnumas;
- 5.10. aukšta kūno temperatūra;
- 5.11. sąmonės pritemimas ir net netekimas.

6. Pirmoji pagalba saulės smūgio atveju (jei nukentėjusysis sąmoningas):

- 6.1. nuvesti nukentėjusijį į pavėsi;
- 6.2. paguldyti arba pasodinti nukentėjusijį;
- 6.3. atlaisvinti nukentėjusiojo drabužius;
- 6.4. nukentėjusiojo veidą apipirkštī vesiui vandeniu;
- 6.5. ant nukentėjusiojo galvos uždėti šaltą kompresą;
- 6.6. nukentėjusiajam duoti atsigerti vandens.

7. Pirmoji pagalba saulės smūgio atveju (jei nukentėjusysis nesąmoningas):

- 7.1. paguldyti nukentėjusijį į stabilią šoninę padėtį;
- 7.2. vėdinti nukentėjusijį;
- 7.3. kuo skubiau organizuoti nukentėjusiojo gabenimą į gydymo ištaigą.

VIII. PIRMOJI PAGALBA IŠTIKUS ŠOKUI

1. Šokas – gyvybei pavojinga būklė, atsirandanti, sutrikus kraujotakai.

2. Šokas gali būti:

- 2.1. sukeltas širdies ligų;
- 2.2. dėl nepakankamo kraujo tūrio;
- 2.3. sukeltas infekcijos;
- 2.4. anafilaksinis (dėl alerginės reakcijos);
- 2.5. sukeltas nervų sistemos pažeidimo.

3. Šoko požymiai:

- 3.1. pradžioje – greitas pulsas, pilkšva, šalta oda, prakaitavimas;
- 3.2. šokui pasunkėjus – melsvai pilka oda, silpnumas ir galvos svaigimas, pykinimas, gali būti ir vėmimas, troškulyss, dažnas ir paviršinis kvėpavimas, siūlinis silpnas pulsas;
- 3.3. sumažėjus smegenų aprūpinimui deguonimi, pasireiškia – neramumas ir agresyvumas, žiovulys ir žiopčiojimas (“oro gaudymas”), sąmonės netekimas, galiausiai išnyksta širdies veikla.

4. Pirmoji pagalba ištokus šokui:

- 4.1. būtina šalinti galimą šoko priežastį (pvz., stabdyti kraujavimą);
- 4.2. paguldyti nukentėjusijį ant antklodės;
- 4.3. nuraminti nukentėjusijį;
- 4.4. jei nukentėjusysis nepatyriė traumos, pakelti ir palaikyti jo kojas, kad pagerėtų gyvybei svarbių organų aprūpinimas krauju;
- 4.5. jei įtariamas lūžimas, įtvirtinti;

- 4.6. apkloti nukentėjusiojo kūną ir kojas;
- 4.7. kvieсти GMP tel.: 112;
- 4.8. jei nukentėjusysis vemia, ar jam teka seilės, pasukti galvą į šoną;
- 4.9. sekти pagrindines gyvybines funkcijas (sąmonę, kvėpavimą, širdies veiklą).

5. Anafilaksinis šokas – tai sunki alerginė reakcija, sutrikdanti viso organizmo veiklą.

6. Anafilaksinio šoko požymiai (pagal sistemas):

- 6.1. kraujospūdžio kritimas, greitas širdies plakimas (širdies ir kraujagyslių sistema);
- 6.2. ryškus dusulys (kvėpavimo sistema);
- 6.3. bėrimas, veido, vokų, liežuvio patinimas (oda, gleivinės);
- 6.4. pilvo skausmai, viduriavimas, vėmimas (virškinimo sistema);
- 6.5. nerimas.

7. Pirmieji požymiai gali atsirasti po kelių sekundžių ar minučių, bet gali ir po 2 valandų.

8. Pirmaoji pagalba ištikus anafilaksiniams šokui:

- 8.1. kvieсти GMP tel.: 112;
- 8.2. paklausti ar nukentėjusysis turi reikiamus vaistus, jei turi, padėti jais pasinaudoti;
- 8.3. jei žmogus sąmoningas, suteikti jam patogią padėtį, jeigu dūsta – pasodinti, jei jaučia silpnumą, svaigsta galva – paguldyti ir pakelti kojas;
- 8.4. nuraminti nukentėjusijį;
- 8.5. atpažinę šoką teikti nukentėjusiajam pagalbą.

IX. PIRMOJI PAGALBA Į KŪNĄ ĮSMIGUS AR PATEKUS SVETIMKŪNIUI

1. Pirmaoji pagalba esant į kūną įsmigusiems daiktams:

- 1.1. jei iš žaizdos kyšo koks nors svetimkūnis – jokiu būdu nebandyti jo traukti, nes gali prasidėti ar sustiprėti vidinis kraujavimas;
- 1.2. jeigu nukentėjusysis sąmoningas leisti jam būti tokioje padėtyje, kuri jam yra patogiausia;
- 1.3. stengtis išlaikyti stabilią nukentėjusiojo padėtį;
- 1.4. nuraminti nukentėjusijį;
- 1.5. svetimkūnį uždengti tvarsčiu, aplink dėti tvarsčių arba švaraus audinio ritinėlius, kurie uždengtų visą svetimkūnį, švelniai nespaudžiant sutvarstyti;
- 1.6. skubiai kvieсти GMP tel.: 112 arba organizuoti nukentėjusiojo gabenimą į gydymo įstaigą.

2. Pirmaoji pagalba svetimkūniui patekus į akis:

- 2.1. patekus į akį cheminėms medžiagoms, plauti ją 30 – 40 minučių šaltu arba drungnu tekančiu vandeniu;
- 2.2. vandeniu išplovus akis, šlapiaisiai tamponais kruopščiai nuvalyti odos vietas, ant kurių pateko nuodingas skystis;
- 2.3. tą patį reikia padaryti ir nudegus akis;
- 2.4. patekus dulkėms, taip pat plauti vandeniu, nukentėjusiajam patarti dažnai mirksėti, nes mirksint dulkės pasišalina;
- 2.5. į akį patekus svetimkūniui, perspėti nukentėjusijį, kad netrintų akies;
- 2.6. dviem pirštais išplėsti akį, svetimkūnį esantį vidiniame apatinio voko paviršiuje pašalinti švaria drėgna servetėle;
- 2.7. akį nupilti vandeniu, galvą laikyti taip, kad vanduo nepatektų į sveiką akį;
- 2.8. jeigu giliai akyje ištrigusi drožlė ar kristalas, nieko nedaryti (méginant iš akies traukti svetimkūnį, galima nepagydomai pažeisti akies audinius).

3. Pirmaoji pagalba svetimkūniui patekus į nosį:

- 3.1. nuraminti nukentėjusijį;
- 3.2. liepti nukentėjusiajam kvėpuoti pro burną;

3.3. gabenti nukentėjusijį į gydymo įstaigą.

4. Pirmoji pagalba svetimkūniui patekus į ausį:

4.1. nuraminti nukentėjusijį;

4.2. jei ausyje gyvas vabzdys, pilti į nukentėjusiojo ausį šilto vandens;

4.3. uždengti nukentėjusiojo ausį tvarsčiu ir, kiek įmanoma greičiau, gabenti į gydymo įstaigą.

X. PIRMOJI PAGALBA LŪŽUS KAULAMS

1. Kaulo lūžis – kaulo vientisumo suardymas.

2. Kaulo lūžio požymiai:

2.1. lūžio vietoje gali būti patinimas, kraujosruvos;

2.2. galūnės deformacija;

2.3. skausmas, galūnės judrumas neįprastoje vietoje;

2.4. galūnė gali būti sutrumpėjusi ar neįprastai pakreipta, persuktta, sulenkta;

2.5. lūžio vietoje jaučiamas ar girdimas traškėjimas;

2.6. sutrikusi pažeistos galūnės funkcija;

2.7. dėl kai kurių lūžių (šlaunikaulio, dubens kaulų) gali ištikti šokas.

3. Pirmoji pagalba kaulo lūžio atveju:

3.1. perspēti nukentėjusijį, kad nejudintų pažeistos kūno dalies;

3.2. prilaikyti nukentėjusiojo sužalotą vietą savo rankomis;

3.3. įtvirtinti pažeistą vietą taip, kad sąnariai aukščiau ir žemiau pažeidimo vietas nejudėtų;

3.4. naudoti turimas priemones – standžius, kietus ir siaurus įtvarus (lenteles, surištas medžių šakeles, kartoną, standžiai susuktus laikraščius ir žurnalus);

3.5. įtvarą pritvirtinti prie sužeistos kūno dalies tvarsčiu ar skarele;

3.6. pažeistą galūnę pritvirtinti prie šalia esančios sveikos kūno dalies ar galūnės;

3.7. kvesti GMP tel.: 112;

3.8. įtariant šoką, pakelti sveikają koją, sužeistosios galūnės nejudinti.

XI. PIRMOJI PAGALBA APSINUODIJUS

1. Nuodai – tai medžiaga, kurios tam tikras kiekis, patekės į organizmą, gali sukelti trumpalaikį ar nuolatinį audinių pažeidimą.

2. Apsinuodijimo būdai:

2.1. pro burną (nuryjant);

2.2. per odą;

2.3. įkvepiant;

2.4. per akis;

2.5. injekciniu būdu (suleidus ar įgélus).

3. Pirmoji pagalba nuodams patekus pro burną:

3.1. užtikrinti kvėpavimo takų praeinamumą, kvėpavimą ir kraujotaką;

3.2. jei įmanoma, nustatyti, kuo apsinuodyta;

3.3. pasirūpinti, kad nukentėjusysis kuo greičiau patektų į ligoninę;

3.4. jei nukentėjusysis yra sąmoningas, paklausti ko, kiek ir kada jis gérė / vartojo;

3.5. kvesti GMP tel.: 112;

3.6. jei matomas lūpų nudegimas, kol atvyks GMP tel.: 112, duoti nukentėjusiajam mažais gurkšneliais išgerti stiklinę šalto vandens;

3.7. nebandyti sukelti vėmimo, nebent nukentėjusysis yra sąmoningas, ką tik apsinuodijo ir tai daryti rekomendavo specialistas.

4. Pirmoji pagalba nuodams patekus per odą:

- 4.1. patikrinti, ar aplinka šalia nukentėjusiojo yra saugi teikti pagalbą;
 - 4.2. užtikrinti savo ir nukentėjusiojo saugumą;
 - 4.3. jei nukentėjusiojo drabužiai labai užteršti, prieš plaudami atsargiai juos nuvilkti;
 - 4.4. pažeistą vietą plauti dideliu kiekiu tekančio vandens apie 20 minučių;
 - 4.5. ant nudegimo žaizdų uždėti sausą švarą tvarstį ir atsargiai sutvarstyti;
 - 4.6. organizuoti nukentėjusiojo gabenimą į gydymo įstaigą.
5. Apsinuodyti ijkvepiant galima dujomis, aerosoliais, smalkėmis, amoniako garais, anglies dvideginiu, sieros vandeniliu, pesticidais.

6. Pirmoji pagalba apsinuodijimo atveju:

- 6.1. užtikrinti pakankamą kvėpavimą;
- 6.2. Skambinti tel.: 112;
- 6.3. jei nėra pavojaus Jūsų saugumui, kuo greičiau išvesti nukentėjusijį iš apnuodytos patalpos, atsagstyti jo apykaklę, pasirūpinti, kad patektų daugiau gryno oro;
- 6.4. jei žmogus apsinuodijo automobilio išmetamosiomis dujomis uždarote patalpoje, prieš jeinant į patalpą, plačiai atverti duris, kad nuodingos dujos išsisklaidytų;
- 6.5. jei surastas nesąmoningas žmogus kanalizacijos šulinyje, duobėje, nereikia bandyti leistis žemyn patiems, nes apsinuodyti ir prarasti sąmonę galite patys, skambinti tel. 112, kvesti specialiųjų tarnybas;
- 6.6. jei nukentėjusysis prarado sąmonę, atverti kvėpavimo takus ir nustatyti, ar nukentėjusysis kvėpuoja;
- 6.7. jei nukentėjusysis nekvėpuoja, įpūsti jam oro ir pasirengti atliglioti krūtinės ląstos paspaudimus;
- 6.8. jei nukentėjusysis kvėpuoja, paguldyti į stabilią šoninę padėti.

7. Pirmoji pagalba nuodams patekus per akis:

- 7.1. jeigu yra, užsimauti apsaugines pirštines;
- 7.2. padėti nukentėjusiam plauti pažeistą akį mažiausiai 20 min. šalto vandens srove, jei nukentėjusysis dėl skausmo negali prasimerkti, švelniai, bet tvirtai pramerkti pažeistos akies vokus (saugoti sveikają akį);
- 7.3. uždėti tvarstį ant pažeistosios akies ir sutvarstyti abi akis.

8. Apsinuodijimas igėlus ar ijkandus. Igėlus vabzdžiui, visada reikia stebeti, ar atsiranda alerginės reakcijos, kurios gali progresuoti iki anafilaksinio šoko.

9. Pirmoji pagalba apsinuodijimo igėlus ar ijkandus atveju:

- 9.1. jei ijkandimo vietoje yra likės geluonis, atsargiai nubraukti jį nagu ar bukaja peilio geležtės dalimi;
- 9.2. pakelti igeltą galūnę, uždėti ijkandimo vietoje ledo, laikyti 10 min.;
- 9.3. jei patinimas plinta ar būklė sunkėja, organizuoti gabenimą į gydymo įstaigą.

10. Pirmoji pagalba gyvatės įgėlimo atveju:

- 10.1. nukentėjusijį atsargiai paguldyti, nuraminti, paprašyti nejudėti;
- 10.2. numauti nuo įgelto galūnės žiedus, nuimti laikrodį;
- 10.3. nuplauti ijkandimo vietą;
- 10.4. ijkastą galūnę standžiai sutvarstyti, tvarstyti pradėti nuo įgėlimo vietas galvos link;
- 10.5. sutvarstyta kūno dalį įtvirtinti;
- 10.6. kuo greičiau organizuoti gabenimą į gydymo įstaigą.

XII. PIRMOJI PAGALBA SUSIŽEIDUS

1. Žaizda – tai audinių vientisumo pažeidimas, kuriam būdingas skausmas, kraujavimas ir žiojėjimas.

2. Žaizdos pavojingumas pasireiškia tuo, kad:

- 2.1. per žaizdą į audinius gali patekti infekcija;
- 2.2. per žaizdą galima nukraujuoti;
- 2.3. dėl žaizdos gali sutrikti kūno dalies ar organo funkcija;
- 2.4. gali ištikti šokas;
- 2.6. sužeistasis gali mirti ar likti neįgalus.

3. Žaizda tuo pavojingesnė, kuo ji yra arčiau gyvybiškai svarbių organų ar kuo stambesnė kraujagyslė ar yra pažeistas nervas.

4. Žaizdos gali būti įvairios (pjautinės, plėštinės, šautinės ir pan.). Bet kokią žaizdą būtina atidžiai apžiūrėti, sustabdyti kraujavimą sutvarstyti.

5. Žaizdų tvarstymas – tai pirmosios pagalbos būdas, naudojant įvairią tvarsliavą (bintą, sterilius ir nesterilius tvarsčius, pleistrą, tvarstomąsių skareles ir parankines priemones) uždengiant žaizdą.

6. Žaizdų tvarstymo tikslas:

- 6.1. apsaugoti žaizdą nuo aplinkos užkrato;
- 6.2. sustabdyti kraujavimą;
- 6.3. sumažinti skausmą;
- 6.4. sugerti išsiskiriantį kraują ar skystį.

7. Žaizdų tvarstymo pagrindai:

- 7.1. tvarstyti pradedame nuo tvarsčio galo;
- 7.2. tvarsčio plotis parenkamas atsižvelgiant į žaizdą;
- 7.3. tvarstoma nuo plonesnės kūno dalies link storesnės;
- 7.4. tvarstis turi lygiai priglusti prie kūno;
- 7.5. tvarstyti nestipriai, kad nespaustų kraujagyslių ir nervų;
- 7.6. negalima mazgo rišti ties žaizda;
- 7.7. būtina patikrinti ar nesutriko kraujotaka.

8. Žaizdų tvarstymo būdai:

- 8.1. žiedinis būdas (tinka tvarstant ranką, koją, kaktą, kaklą);
- 8.2. spiralinis būdas (tinka tvarstant lygias kūno dalis: pirštus, žastą, krūtinę, pilvą);
- 8.3. spiralinis bégamasis su perlenkimais (toks būdas tinka pailgoms nevienodo dydžio dalims tvarstyti);
- 8.4. kryžminis aštuoniukės formos būdas (tvarstomi sąnariai);
- 8.5. tvarstymas skarelėmis (tinka tvarsčiu fiksuoти, galūnei įtvirtinti);
- 8.6. steriliros skarelės gali būti naudojamos kaip tvarstis žaizdai uždengti.

9. Sutvarsčius žaizdą, jeigu reikia, kviesti GMP arba vežti į gydymo įstaigą.

I. PIRMOJI PAGALBA KRAUJAVIMANT

- Kraujavimas labai pavojinas žmogaus gyvybei, nes nukraujavus gali sutriki gyvybiškai svarbių organų veikla, gali ištikti šokas, netekės daug kraujo, žmogus gali mirti. Todėl kraujavimą reikia kuo skubiau stabdyti.
- Kraujavimas gali būti išorinis (kai pažeistas odos vientisumas ir kraujuoja iš akinių matomos žaizdos) ir vidinis (tai nematomas kraujavimas į vidines kūno dalis – krūtinės, pilvo ertmes, tarp raumenu).
- Itartieji kraujavimai reikėtų esant šiemis požymiams:
 - nerimas;
 - silpnumas;
 - troškulys;
 - krečia drebulys, pila šaltas prakaitas;
 - žmogus išblykšta;
 - kvėpavimas dažnas, pavirsutinis;
 - pulsas dažnas, silpnas;
 - žmogus gali prarasti sąmonę, kristi.
- Itarus vidinių kraujavimų, nukentėjusiam reikėtų suteikti patogią kūno padėti, dėti šalčio kompresus, kuo greičiau organizuoti gabenimą į gydymo įstaigą.
- Esant išoriniam kraujavimui:
 - užsimauti pirstines arba panaudoti kitą skyssčiu nelaidsią medžią;
 - nuvilkti nukentėjusiam drabužius arba juos apkirpti, kad matytusi kraujuojančių vietų;
 - jeigu sterilaus tvarsčio nėra, galima panaudoti švarų audinį (nosinė, skarelė arba užspausti rankomis, nukentėjusysis gali pats, savo rankomis, užspausti kraujuojančią žaizdą);
 - sutvarstyti;
 - jeigu kraujavimo sustabdyti nepavyko (krauju permirkusiu tvarsčiu nuimti negalima), ant viršaus dėti spaudžiamajį tvartį (pvz.: standžiai susuktą audinio ritinėlį);
 - kaip pagalbinę kraujavimo stabdymo priemonę galima naudoti galūnės pakelėlimą arba maksimalų sulenkimą;
 - varžtu stabdyti kraujavimo nerekomenduojama;
 - kraujuojant galvos srityje, nukentėjusijo neguldysti;
 - kraujuojant iš nosies, nukentėjusijį reikia nuraminti, pasodinti, papažyti palenkinti galvą į priekį, užspausti nosies sparnelius, ant nosies kaulinės dalies ir kaktos dėti šalčio kompresus.

II. PIRMOJI PAGALBA NUŠALIUS

- Nušalimai priklauso nuo aplinkos temperatūros, drėgmės, vėjo stiprumo, laiko, kuri žmogus praleidžia toje aplinkoje.
- Pirmoji pagalba nuo šalčio (galima pažinti iš pažeistoje vietoje esančios patinuosis, raudonos, jautrios ir niežinčios odos) atveju:
 - palaikyti pažeistą vietą prie savo kūno kelias minutes, kad apšiltų;
 - šildyti pažeistą kūno dalį stipriai spaudžiant rankomis arba glaudžiant prie savo kūno;
 - netrinti ir nemašaujoti, o spaudyti, maigyti.
- Pirmoji pagalba pėdų nušalimo (būdinga tai, kad pažeistu pėdų dalys būna šaltos ir beskausmės, kartais sustingusios, gali atsirasti deginantis skausmas, vėliau oda išblykšta, ant jos atsiranda melsvų dėmių, gali atsirasti pūsių) atveju:
 - nuvilkti spaudžiančius drabužius, nuauti batus, nuimti papuošalus bei kitus spaudžiančius dalykus;
 - šildyti pažeistas kūno dalis rankomis;
 - jei yra galimybė pervilkti sausais laisvais drabužiais, apkloti šiltais apklotais;
 - kuo greičiau organizuoti gabenimą į gydymo įstaigą.
- Pirmoji pagalba nušalimo (būdinga bet kurios kūno dalies jautrumo netekimas, staigus pabalimas, vėliau paraudimas, pūsių atsiradimas, timimas, pažeistų vietų nejautrumas skausmuui) atveju:
 - šildyti pažeistas kūno dalis rankomis;
 - paties nukentėjusijo rankas uždėti ant veido, ausų ir nosies;
 - jei nušalo rankos, atsegti megztinį ir nukentėjusijo rankas prigausti prie kūno, po to užsegti, kad neprastą kūno šilumos;
 - atlaisvinti arba nuvilkti veržančius drabužius;
 - apkloti, masažuoti, mankštinti;
 - galima pamerkti nušalusią kūno dalį į 38–40 laipsnių vandenį;
 - pakelti pažeistas kūno dalis, kad sumažėtų timimas;
 - organizuoti nukentėjusijo gabenimą į gydymo įstaigą.

III. PIRMOJI PAGALBA NETEKUS SAMONIES

1. Jei nėra galvos ar stuburo traumos požymiu, kvėpuojant, bet nesamonitoringa nukentėjusii reikia paguldyti į stabilią šoninę padetį. Ji palaiko atvirus kvėpavimo takus:
 - 1.1. priklaupti šalia nukentėjusiojo ir ištiesti jo kojas;
 - 1.2. arčiau esančią ranką sulenkinti per peties ir alkūnės sąnarius stačiais kampais;
 - 1.3. delnā atversti aukštyn;
 - 1.4. kita ranką permesti per kruinius lastą, prie skruostų;
 - 1.5. sulenkinti toliau nuo savęs esančią koją stačiu kampu per klubo ir kelio sąnarius;
 - 1.6. uždėti rankas ant tolesnių peties bei klubo arba kelio sąnarių ir vienodai paversti ant šono;
 - 1.7. viršutinės rankos delnā pakisti po apatiniu žandu;
 - 1.8. viršutinę koją sulenkinti stačiu kampu;
 - 1.9. atlosti galvą, taip užtikrindami atvirius kvėpavimo takus;
 - 1.10. po skruostu pakisius delnā galva turi būti stabili;
 - 1.11. pakartotinai vertinti gyvybines organizmo funkcijas.
2. Galvos smegenų trauma. Svarbiausias galvos smegenų traumos požymis – samonės sutrikimas. Netekečė samonės žmogus nesugeba reaguoti į išorinius dirigiklius.
3. Patyrus galvos smegenų traumą, netekus samones gali:
 - 3.1. užkristi liežuvio šaknis;
 - 3.2. išnykti kosulio ar rijimo refleksai;
 - 3.3. sustoti kvėpavimasis;
 - 3.4. žmogus gali užspringti krauju, skrandžio turiniu, gali uždusti.
4. Galvos smegenų traumos požymiai:
 - 4.1. kraujavimas iš nosies, burnos, ausies;
 - 4.2. gelsovo ar kraujingo skyssčio tekėjimas iš ausų;
 - 4.3. nosies ar galvos žaizdos;
 - 4.4. mėlynės aplink akis, už ausų;
 - 4.5. galvos ar veido asimetrija, deformacija;
 - 4.6. stiprus galvos skausmai;
 - 4.7. vietinis galvos audinių patinimas;
 - 4.8. sunkejanti samonės būklė arba visiškas jos netekimas;
 - 4.9. vienos akies vyzdžio išspilėtimas;
 - 4.10. vienos pusės rankos ir kojos silpnumas ar paralyžius.
5. Pirmoji pagalba galvos smegenų traumos atveju:
 - 5.1. jei nukentėjusysis samoninges, numaminti ir suteikti jam patogią kūno padėjį;
 - 5.2. kvieсти GMP tel.: 112;
 - 5.3. sekti nukentėjusiojo samone, kvėpavimą ir kraujotaką;
 - 5.4. jei yra atvira žaizda, uždėti spaudžiamajį tvartį;
 - 5.5. jei samonės netekimas buvo trumpalaikis, nepalikti nukentėjusiojo, sekti jo būklę;
 - 5.6. jei nukentėjusysis nesamonitoringas, atverti kvėpavimo takus, pakelti apatinį žandikaulį, ivertinti kvėpavimą, pasirengti prieikus daryti išputimus ir kruinių laštos paspaudimuis.
6. Stuburo traumos požymiai:
 - 6.1. skausmas kaklo ar nugaro srityje;
 - 6.2. iškrypimas ar išsigaubimas nuo normalios stuburo ašies;
 - 6.3. patinimas pažeidimo vietoje.
7. Kai patyrus stuburo traumą, pažeistos nugatos smegenys:
 - 7.1. išnykusi judeisių kontrolė galūnėse žemiau pažeidimo;
 - 7.2. išnykė ar nonormalus jutimai (deginiemas, dilgčiojimas), galūnė nejudri, sunki ar suglebusi;
 - 7.3. išnykusi šlapinimosi ir tuštinimosi kontrolė;
 - 7.4. sunku kvėpuoti.
8. Pirmoji pagalba stuburo traumos atveju (esant samonei):
 - 8.1. nukentėjusiajam neleisti judeti;
 - 8.2. kvieсти GMP tel.: 112;
 - 8.3. sekti pagrindines gyvybines funkcijas (samone, kvėpavimą, širdies veiklą).
9. Jeigu nukentėjusysis nesamonitoringas, sustojo kvėpavimas ir širdies veikla, pradėti gaivinti. Pagal galimybes reikia stengtis apsaugoti stuburą nuo judesių. Tačiau tai neturi trukdyti gaivinimui.

IV. PIRMOJI PAGALBA ESANT TRAUKULIAMS

1. Traukliai – tai nevalingi, nekontroliuojami, pasikartojantys raumenų susitraukimai. Gali būti didieji (išplitę visame kūne) ir mažieji.
2. Atsiranda, jei sergama epilepsija, yra galvos smegenų auglys, įvykus galvos traumai, apsinuodijus įvairiomis cheminėmis medžiagomis. Vaikams gali atsirasti labai stipriai karščiuojant.
3. Paprastai traukuliai prasideda netekus sąmonės ar jos netenkant. Dažniausiai traukuliai ištinka esant epilepsijos priepluoiliui.
4. Epilepsijos priepluolio požymiai:
 - 4.1. staigus riktelėjimas;
 - 4.2. sustingimas;
 - 4.3. sąmonės sutrikimas;
 - 4.4. akinių žvilgsnis į viršų ar į šoną;
 - 4.5. ritmiški raumenų traukuliai;
 - 4.6. veido pamėlynavimas;
 - 4.7. kramtomejii judesiai;
 - 4.8. nevalingas šlapinimas;
 - 4.9. triukšmingas kvėpavimas;
 - 4.10. putos iš burnos.
5. Jei prasidėjus epilepsijos priepluoiliui žmogus krenta, reikia pasistengti, kad kristų saugiai:
 - 5.1. prilaikyti galvą kritimo metu;
 - 5.2. atlaisvinti drabužius;
 - 5.3. padėti ką nors po galva.
6. Pasibaigus traukuliams atverti kvėpavimo takus ir patikrinti kvėpavimą.
7. Esant poreikiui daromi įpūtimai ir krūtinės ląstos paspaudimai.
8. Jei nukentėjusysis kvėpuoja, jį reikia paguldyti į stabilią šoninę padetį ir sekti jo gyvybines funkcijas.
9. Kviessti GMP.
10. Epilepsijos priepluolio atveju nereikėtų atlikti šių veiksmų:
 - 10.1. tarp dantų nedėti jokių kietų daiktų;
 - 10.2. neslopinti traukulių frizine jėga;
 - 10.3. nevežti į ligoninę priepluolio metu.

V. PIRMOJI PAGALBA UŽSPRINGUS

1. Žmogus užspringsta, kai svetimkūnus (maistas, smulkios žaislų dalys) užkemša kvėpavimo takus siauriausioje jų dalyje – balso klostėse. Gali būti visiškas ir dalinis.
2. Dalinio užspringimo požymiai:
 - 2.1. žmogus išlieka sąmoningas;
 - 2.2. žmogus gali kosėti ir kalbėti.
3. Visiško užspringimo požymiai:
 - 3.1. nukentėjusysis negali kalbėti;
 - 3.2. nukentėjusysis rodo visų suprantamą užspringimo ženklą (griebiasi už kaklo);
 - 3.3. nukentėjusysis negali kalbėti paklaustas;
 - 3.4. nukentėjusijojo kosulys silpnas, neefektyvus;
 - 3.5. nukentėjusiajam kvėpuojant atsirado šviltėsys;
 - 3.6. nukentėjusio žmogaus kvėpavimo nepakankamumas sunkėja;
 - 3.7. nukentėjusysis pradeda mėlti;
 - 3.8. nukentėjusysis netenka sąmonės.
4. Pirmoji pagalba esant daliniam užspringimui:
 - 4.1. stebeti užspringusį;
 - 4.2. nepalikti nukentėjusijojo vieno;
 - 4.3. jeigu nukentėjusysis kosi, netrukdyti jam (kosulys yra geriausias svetimkūnio pašalinimo iš kvėpavimo takų būdas);
 - 4.4. netrankytai į nukentėjusijojo tarpuamente;
 - 4.5. užspringimui užtrukus, kviesti GMP.
5. Pirmoji pagalba visiško užspringimo atveju:
 - 5.1. 5 kartus suduoti į tarpuamente;
 - 5.2. jei nukentėjusysis vis tiek išlieka užspringęs, pasinaudoti Heimlicho metodu (atsistoti ar atsiklaupti užspringusiąjam už nugaros, apkabinti ji, rankas dėti po nukentėjusijojo pabažtinius, dėti vienos rankos kumštį po krūtinkauliu, kita ranka apglėbtī kumštį ir staigiu trumpu judesiu (gilyn ir į viršų) spustelti 5 kartus;
 - 5.3. šiuos veiksmus atlikti šių veiksmų.
6. Nukentėjusiam netekus sąmonės, pradeti gaivinti.

VI. PIRMOJI PAGALBA NUDEGUS

1. Nudegimai skirtomi pagal juos sukelusią priežastį, gylį, vietai ir sunkumą.
2. Nudegimai pagal juos sukelusią priežastį klasifikuojami: terminis, elektrinis, cheminis, radiacinis veiksnys.
3. Nudegimai pagal jų gylį klasifikuojami: paviršinis, vidutinio gylio, gilusis.
4. Nudegimai pagal juos sukelusią priežastį gali būti:
 - 4.1. dėl temperatūros poveikio (ugnies, įkaitusiu daiktų dalių, karštų skyčių, garų ir pan.);
 - 4.2. dėl ultravioletinių, jonizuojančių spindulių;
 - 4.3. dėl elektros srovės;
 - 4.4. dėl cheminių medžiagų.
5. Pirmoji pagalba esant terminiam nudegimui:
 - 5.1. nutraukti žalojančią aukštos temperatūros poveikį;
 - 5.2. vésinti nukentėjusiją kambario temperatūros vandeniu mažiausiai 10 - 30 min.;
 - 5.3. vésinimo metu numauti apyrankes, žiedus ir kt. daiktus, kurie, prasidėjus audinių tiniui, galėtų spausti nudegusią vietą;
 - 5.4. vésinant nukentėjusiją vertinti jo būklę ir teikti pagalbą.
 - 5.5. stebėti ar neatnirsiranda šokio požymius;
 - 5.6. nuvilkti visus karštus, smilkstančius drabužius, jeigu priipe – apkirpti juos;
 - 5.7. aptvarstyti visą nudegimo plotą sausais tvarsčiais (nedėti tvarsčiu ant apdegusio veido);
 - 5.8. jeigu nudegusi galūnė, iverti ja;
 - 5.9. suteikti nukentėjusijam patogią padėti;
 - 5.10. kvieсти GMP tel.: 112, stebėti nukentėjusiojo būkle.
6. Pirmoji pagalba esant cheminiam nudegimui:
 - 6.1. skubiai nusausinti skystą chemine medžiaga paveikta vietą arba nubraukti sausas chemines medžiagas nuo kūno paviršiaus (saugoti savo rankas, užsimauti pirštines arba panaudoti kita skyčiu nei laidžia medžiaga);
 - 6.2. gausiasiai plauti nudegusią vietą vandeniu (geriausia tekančiu);
 - 6.3. apnuoginti nudegusią vietą, uždengti steriliu tvarsčiu, sutvarstyti;
 - 6.4. skubiai organizuoti nukentėjusiojo gabeminą į gydymo įstaigą.
7. Vieksmai paveikus elektros srovei:
 - 7.1. prisilietus prie įtampos turinčių įrenginių, prasideda savaiminis mėšlungsčias raumenų susitrakimas;

VII. PIRMOJI PAGALBA PERKAITUS, IŠTIKUS SAULĖS SMŪGIUI

5.1. Saulės smūgio požymiai:

- 5.1. galvos skausmas;
 - 5.2. spengimas ausyse;
 - 5.3. mirgėjimas akyse;
 - 5.4. padažnėjės kvėpavimas ir pulsas;
 - 5.5. pykinimas ar vėmimas;
 - 5.6. apatija;
 - 5.7. išbalusi oda;
 - 5.8. pila šaltas prakaitas;
 - 5.9. bendras silpnumas;
 - 5.10. aukšta kūno temperatūra;
 - 5.11. sąmonės pritemimas ir net netekimas.
6. Pirmoji pagalba saulės smūgio atveju (jei nukentėjusysis samoninguas):
- 6.1. nuvesti nukentėjusijį į pavėsi;
 - 6.2. paguldyti arba pasodinti nukentėjusijį;
 - 6.3. atlaisvinti nukentėjusiojo drabužių;
 - 6.4. nukentėjusiojo veidą apipurkštī vėsiu vandeniu;
 - 6.5. ant nukentėjusiojo galvos uždėti šaltą kompresą;
 - 6.6. nukentėjusajam duoti atsigerti vandens.
7. Pirmoji pagalba saulės smūgio atveju (jei nukentėjusysis nesamoningas):
- 7.1. paguldyti nukentėjusijį į stabilią šominę padėti;
 - 7.2. védinti nukentėjusijį;
 - 7.3. kuo skubiau organizuoti nukentėjusiojo gabeminimą į gydymo įstaigą.
3. Pirmoji pagalba esant šiluminiam išsekimui:
- 3.1. nunešti nukentėjusijį į vėsią vietą;
 - 3.2. atpalaiduoti arba nuvilkti drabužius, nuauti batus;
 - 3.3. suvilgyti kūną vėsiu vandeniu, védinti;
 - 3.4. duoti gerti pasūdyto vandens;
 - 3.5. pakelti kojas aukščiau širdies lygio;
 - 3.6. kvieсти GMP tel.: 112, stebeti nukentėjusiją.
4. Pirmoji pagalba esant šiluminiam smūginiui:
- 4.1. nunešti nukentėjusijį į vėsią vietą;
 - 4.2. skubiai kvieсти GMP tel.: 112;
 - 4.3. atlaisvinti arba nuvilkti drabužius;
 - 4.4. esant galimybei, suvynioti į šaltą, drėgną pakuodę, aktyviai védinti;
 - 4.5. masažuoti galūnes ir odą;
 - 4.6. pakelti kojas aukščiau širdies lygio;
 - 4.7. jeigu sąmoningas, duoti lėtai išgerti bent stiklinę vandens.
5. 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 sutrinkta smegenų funkcija. Žmogus net gali mirti nuo smegenų paburkimo.

VIII. PIRMOJI PAGALBA ISTIKUS ŠOKUI

6.4. pilvo skausmai, viduriavimas, vėmimas (virškinimo sistema);
6.5. nerimas.

1. Šokas – gyvybei pavojinga būklė, atsirandanti, sutrikus kraujotakai.

2. Šokas gali buti:

- 2.1. sukeltas širdies ligų;
- 2.2. dėl nepakankamo kraujo tūrio;
- 2.3. sukeltas infekcijos;
- 2.4. anafilaksinis (dėl alerginės reakcijos);
- 2.5. sukeltas nervų sistemos pažeidimo.

3. Šoko požymiai:

- 3.1. pradžioje – greitas pulsas, pilkšva, šalta oda, prakaitavimas;
- 3.2. šokui pasunkėjus – melsvai pilka oda, silpnumas ir galvos svajimas, pykimimas, gali būti ir vėmimas, troškulys, dažnas ir paviršinis kvėpavimas, siūlinis silpnas pulsas;
- 3.3. sumažėjus smegenų aprūpinimui deguonimi, pasireiškia – neramumas ir agresyvumas, žiovulyys ir žiopčiojimas (“oro gaudymas”), samonės netekimas, gali ausių išnyksta širdies veikla.

4. Pirmoji pagalba ištikus šokui:

- 4.1. būtina šalinti galimą šoko priežastį (pvz., stabdyti kraujavimą);
- 4.2. paguldyti nukentėjusiją ant antklodės;
- 4.3. nuraminti nukentėjusiją;
- 4.4. jei nukentėjusysis nepatyrė traumos, pakelti ir palaikti jo kojas, kad pagerėtų gyvybei svarbių organų aprūpinimas krauju;
- 4.5. jei itariamas lūžimas, įtvirtinti;
- 4.6. apkloti nukentėjusiojo kūną ir kojas;
- 4.7. kvieсти GMP tel.: 112;
- 4.8. jei nukentėjusysis vemia, ar jam teka seilės, pasuktii galvą į šoną;
- 4.9. sekti pagrindines gyvybines funkcijas (samonę, kvėpavimą, širdies veiklą).

5. Anafilaksinis šokas – tai sunki alerginė reakcija, sutrikdanti viso organizmo veiklą.

6. Anafilaksinio šoko požymiai (pagal sistemas):

- 6.1. kraujospūdžio kritimas, greitas širdies plakimas (širdies ir kraujagyslių sistema);
- 6.2. ryškus dusulys (kvėpavimo sistema);
- 6.3. bėrimas, veido, vokų, liežuvio patinimas (oda, gleivinės);

7. Pirmieji požymiai gali atsirasti po kelių sekundžių ar minučių, bet gali ir po 2 valandų.

8. Pirmoji pagalba ištikus anafilaksiniam šokui:

- 8.1. kviesti GMP tel.: 112;
- 8.2. paklausti ar nukentėjusysis turi reikiamus vaistus, jei turi, padėti jais pasinaudoti;
- 8.3. jei žmogus samoninges, suteikti jam patogia padėti, jeigu dūsta – pasodinti, jei jaučia silpnumą, svaigsta galva – paguldyti ir pakelti kojas;
- 8.4. nuraminti nukentėjusiją;
- 8.5. atpažinę šoką teikti nukentėjusijam pagalba.

IX. PIRMOJI PAGALBA I KŪNAĮ ISMIGUS AR PATEKUS

SVENTIMKŪNIUI

X. PIRMOJI PAGALBA LŪŽUS KAULAMS

1. Pirmoj pagalba esant į kūnai ismigusiems daiktams:
 - 1.1. jei iš žaizdos kyšo koks nors svetimkūnis – jokiu būdu nebandyti jo traukti, nes gali prasidėti ar sustiprėti vidinis kraujavimas;
 - 1.2. jeigu nukentėjusysis sėmioningas leistų jam būti tokių padėtyje, kuri jam yra patogiausia;
 - 1.3. stengis ištaikyti stabilią nukentėjusiojo padėtį;
 - 1.4. nuraminti nukentėjusijį;
 - 1.5. svetimkūnį uždengti tvarsčiu, aplink dėti tvarsčių arba švaraus audinio ritinėlius, kurie uždengtu visą svetimkūnį, švelniai nespaudžiant sutvarstyti;
 - 1.6. skubiai kviesti GMP tel.: 112 arba organizuoti nukentėjusiojo gabeminimą į gydymo įstaigą.
2. Pirmoji pagalba svetimkūniui patekus į akis:
 - 2.1. patekus į aki cheminėms medžiagoms, plauti ją 30 – 40 minučių šaltu arba drungnu tekančiu vandeniu;
 - 2.2. vandeniu išplovus akis, šlapiaisiai tamponais kruopščiai nuvalyti odos vietas, ant kurios pateko nuodingas skystis;
 - 2.3. tą patį reikia padaryti ir nudegus akis;
 - 2.4. pateokus dulkėms, taip pat plauti vandeniu, nukentėjusiam patarti dažnai mirkseti, nes mirksinti dulkės pasišalinia;
 - 2.5. į aki pateokus svetimkūnui, perspeti nukentėjusijį, kad netrintu akies;
 - 2.6. dvien pirstais išplėsti aki, svetimkūnį esantį vidiniame apatinio voko paviršiuje pašalinti švaria drėgna servetėle;
 - 2.7. aki nupilti vandeniu, galvą laikyti taip, kad vanduo nepatektų į sveiką aki;
 - 2.8. jeigu giliai akyje ištrigusi drožlė ar kristalas, nieko nedaryti (méginant iš akies traukti svetimkūnį, galima nepagydomas pažeisti akies audinius).
3. Pirmoji pagalba svetimkūniui patekus į nosį:
 - 3.1. nuraminti nukentėjusijį;
 - 3.2. liepti nukentėjusiam kvépuoti pro burną;
 - 3.3. gabenti nukentėjusijį į gydymo įstaigą.
4. Pirmoji pagalba svetimkūniui patekus į ausį:
 - 4.1. nuraminti nukentėjusijį;
 - 4.2. jei ausyje gyvas vabzdys, piliti į nukentėjusiojo ausį šilto vandens;
 - 4.3. uždengti nukentėjusiojo ausį tvarsčiu ir, kiek įmanoma greičiau, gabenti į gydymo įstaigą.

XI. PIRMOJI PAGALBA APSINUODIJUS

1. Nuodai – tai medžiaga, kurios tam tikras kiekis, patekęs į organizma, gali sukelti trumpalaikį ar nuolatinį audinių pažeidimą.
2. Apsinuodijimo būdai:
 - 2.1. pro burną (nuryjant);
 - 2.2. per odą;
 - 2.3. įkvepiant;
 - 2.4. per akis;
 - 2.5. injekciniu būdu (suleidus ar įgelius).
3. Pirmojo pagalba nuodams patekus pro burną:
 - 3.1. užtikrinti kvėpavimo takų praeinanumą, kvėpavimą ir kraujotaką;
 - 3.2. jei įmanoma, nustatyti, kuo apsinuodytą;
 - 3.3. pasirūpinti, kad nukentėjusysis kuo greičiau patektų į ligoninę;
 - 3.4. jei nukentėjusysis yra samoningas, paklausti ko, kiek ir kada jis gerė / vartojo;
 - 3.5. kvesti GMP tel.: 112;
 - 3.6. jei matomas lūpų nudegimas, kol atvyks GMP tel.: 112, duoti nukentėjusiam mažais gurkšneliais išgerti stiklinę šalto vandens;
 - 3.7. nebandyti sukelti vėrimo, nebent nukentėjusysis yra samoningas, ką tik apsinuodijo ir tai daryti rekomendavo specialistas.
4. Pirmojo pagalba nuodams patekus per oda:
 - 4.1. patikrinti, ar aplinka šalia nukentėjusiojo yra saugi teikti pagalba;
 - 4.2. užtikrinti savo ir nukentėjusiojo saugumą;
 - 4.3. jei nukentėjusiojo drabužiai labai užteršti, prieš plaudami atsargai juos nuvilkti;
 - 4.4. pažeistą vietą plauti dideliu kiekiu tekancio vandens apie 20 minučių;
 - 4.5. ant nudegimo žaizdų uždėti sausą švarų tvarstį ir atsargai sutvarstyti;
 - 4.6. organizuoti nukentėjusiojo gabeminą į gydymo įstaigą.
5. Apsinuodytų įkvepiant galima dujomis, aerozoliais, smalkėmis, amoniako garais, anglies dyvideginiu, sieros vandeniliu, pesticidais.
6. Pirmojo pagalba apsinuodijimo atveju:
 - 6.1. užtikrinti pakankamą kvėpavimą;
 - 6.2. Skambinti tel.: 112;
 - 6.3. jei nėra pavojaus Jūsų saugumui, kuo greičiau išvesti nukentėjusį iš apnuodytos patalpos, atsagstyti jo apykaklę, pasirūpinti, kad patektų daugiau gryno oro;

XII. PIRMOJI PAGALBA SUSIZIEDUS

1. Žaizda – tai audinių videntumo pažeidimas, kuriam būdingas skausmas, kraujavimas ir žiojėjimas.
2. Žaizdos pavojingumas pasireiškia tuo, kad:
 - 2.1. per žaizdą į audinius gali patekti infekcija;
 - 2.2. per žaizdą galima nukraujoti;
 - 2.3. dėl žaizdos gali sutrikti kūno dalies ar organo funkcija;
 - 2.4. gali ištikti šokas;
 - 2.6. sužeistasis gali mirti ar likti neįgalus.
3. Žaizda tuo pavojingesnė, kuo ji yra arčiau gynybiškai svarbių organų ar kuo stambesnė kraujagyslė ar yra pažeistas nervas.
4. Žaizdos gali būti įvairios (piautinės, plėštinės, šautinės ir pan.). Bet kokią žaizdą būtina atidžiai apžiūrėti, susabdyti kraujavimą sutvarstyti.
5. Žaizdų tvarstymas – tai pirmosios pagalbos būdas, naudojant įvairią tvarsliavą (binta, sterilus ir nesterilius tvarscius, pleistra, tvarstomąjas skareles ir parankines priemones) uždengiant žaizdą.
6. Žaizdų tvarstymo tikslas:

 - 6.1. apsaugoti žaizdą nuo aplinkos užkrato;
 - 6.2. susabdyti kraujavimą;
 - 6.3. sumažinti skausmą;
 - 6.4. sugerti išsiškirantį kraują ar skysti.

7. Žaizdų tvarstymo pagrindai:
 - 7.1. tvarstyti pradedame nuo tvarsčio galo;
 - 7.2. tvarsčio plotis parenkamas atsižvelgiant į žaizdą;
 - 7.3. tvarstoma nuo plonesnės kūno dalies link storesnės;
 - 7.4. tvarstis turi lygai priglusti prie kūno;
 - 7.5. tvarstyti nestipriai, kad nespausytų kraujagyslių ir nervų;
 - 7.6. negalima mazgo rišti ties žaizda;
 - 7.7. būtina patikrinti ar nesutriko kraujotaka.
8. Žaizdų tvarstymo būdai:
 - 8.1. žiedinis būdas (tinkta tvarstant ranka, koja, kakta, kakla);
 - 8.2. spiralinis būdas (tinkta tvarstant lygias kūno dalis: pirsčius, žasta, krūtinę, pilvą);
 - 8.3. spiralinis bégamasis su perlenkimais (toks būdas tinkta pailgoms nevienodo dydzio dalims tvarstyti);
 - 8.4. kryžminis aštuoniukės formos būdas (tvartomi sanariai);
 - 8.5. tvarstymas skarelemis (tinkta tvarsčiu fiksuoti, galūnei įtvirtinti);