



VALSTS AIZSARDZĪBAS
MĀCĪBAS

NOMETNES ATGĀDNE

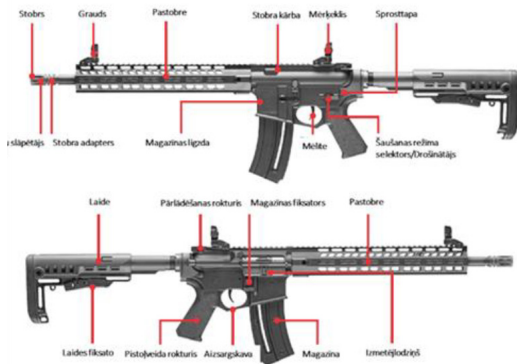


Saturs

IEROČU UN ŠAUŠANAS MĀCĪBA	D
VISPĀRĒJA INFORMĀCIJA PAR HAMMERLI TAC R1 22	D
VISPĀRĒJĀS DROŠĪBAS PRASĪBAS:	E
IZLĀDĒŠANA:	E
IEROČA PĀRBAUDE:	E
MEHĀNISKĀ TĒMEKĻA REGULĒŠANA	F
KĻŪMJU NOVĒRŠANA	F
PIRMĀS PALĪDZĪBAS PAMATZINĀŠANU APMĀCĪBAS PROGRAMMAS VADLĪNIJAS	I
1. RĪCĪBAS SECĪBA NEGADĪJUMA VIETĀ	I
2. ABC SHEMA.....	L
3. ŠOKS.....	P
4. DZĪVĪBAI BĪSTAMA ASIŅOŠANA.....	Q
5. TERMISKIE BOJĀJUMI	S
6. ĶĪMISKO VIELU IZRAISĪTIE NELAIMES GADĪJUMI.....	V
7.ELEKTROTRAUMA.....	Y
8. SLĪKŠANA.....	Z
9.TRAUMAS	Z
10. AMPUTĀCIJAS.....	AE
11. DZĪVNIEKU IZRAISĪTI NELAIMES GADĪJUMI	AG
12. SVEŠĶERMEŅI.....	AI
13. DAUDZ CIETUŠO VIENLAICĪGI	AK
14. SLIMĪBAS	AL
15. GLĀBĒJA DROŠĪBA	AN

IEROČU UN ŠAUŠANAS MĀCĪBA

VISPĀRĒJA INFORMĀCIJA PAR HAMMERLI TAC R1 22



Kalibrs: 22Lr 5.7mm HV

- Ieroča darbības sistēma: Pusautomātiskais
- Darbības princips: Pulvera gāzu enerģija
- Magazīnas ietilpība: 20 patronas
- Stobra garums: 409 mm
- Laide: pielāgojama
- Kopējais garums: 830-910 mm
- Kopējais svars: 2550 g (ar tukšu magazīnu)

VISPĀRĒJĀS DROŠĪBAS PRASĪBAS:

- Visas darbības notiek tikai pēc komandas;
- Ierocis patstāvīgi ir nodrošināts, izņemot kad tiek veikta šaušana;
- Ieroci nav atļauts atbalstīt pret vertikālām virsmām;
- Nav atļauts balstīties uz ieroci;
- Nav atļauts turēt pirkstus, plaukstu, citu ķermeņa daļu uz stobra gala;
- Ieroča stobrs ir vērsts "Drošajā virzienā" vai saskaņā ar nodarbības vadītāja rīkojumu ar stobru uz leju vai uz augšu. Izlādēšana, ieroča pārbaude

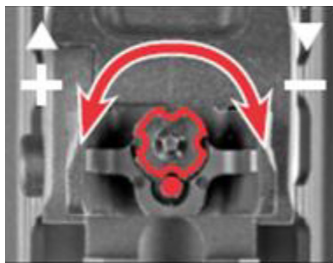
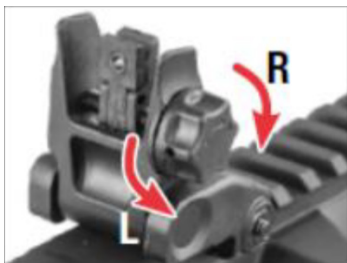
IZLĀDĒŠANA:

- Drošais virziens
- Atvieno magazīnu no ieroča
- Atvelc aizslēgu aizmugurējā stāvoklī
- Vizuālā 3 punktu pārbaude (patrontelpa, magazīnas ligzda, aizslēga galva)
- Atbrīvo aizslēgu
- Atdrošini ieroci, veic tēmētu kontrolšāvienu Drošajā virzienā

IEROČA PĀRBAUDE:

- Drošais virziens
- Atvelc aizslēgu aizmugurējā stāvoklī
- Pārbaudītājs veic 3 punktu pārbaudi (patrontelpa, magazīnas ligzda, aizslēga galva), magazīna(s)
- Atbrīvo aizslēgu
- Atdrošini ieroci, veic tēmētu kontrolšāvienu Drošajā virzienā

MEHĀNISKĀ TĒMEKĻA REGULĒŠANA



Mērķēšanas ierīces (Mērķeklis / Grauds): Regulējams horizontāle, 2 dioptri - līdz 50m un virs 50m /Regulējams vertikālē.

KLŪMJU NOVĒRŠANA

Problēma

Spiežot ieroča mēlīti, nenotiek šāviens

Notiek šaušanas sākumā.

- Magazīna nav ievietota līdz galam;
- Munīcijas defekts.

Notiek šaušanas laikā.

- Aizslēgs nav noslēdzis patrontelpu;
- Vairākas patronas vai čaulītes stobra kārbā;
- Beigusies munīcija.

Vizuāli nenovērojamas:

- Magazīnas defekts;
- Netīrs ierocis;
- Ieroča mehānismu defekts.

Tūlītējās darbības

Labojošās darbības

Tūlītējās darbības

Risinājums

1. Ziņojam «PROBLĒMA»
2. Noņemam pirkstu no mēlītes;
3. Nemainot šaušanas pozīciju un turot ieroci ieplecotu, ar atbalsta roku uzsitam pa magazīnas apakšu;
4. Veicam ieroča pārlādēšanu;
5. Spiežam ieroča mēlīti:
 - Notiek šāviens – turpinām šaušanu – Ziņojam «Kārtībā»

Nenotiek šāviens – labojošās darbības

Labojošā darbība

Risinājums

1. Nemainot šaušanas pozīciju sagāžm ieroci 45 grādu leņķī ar izmetēj lodziņu uz augšu;
2. Vizuali konstatējam problēmu:

Atzslēgs nav noslēdzis patronielpu	Vapatronas vai čaulītes stobra kārbā	Vizuāli nenovērojama	Beigusies muniģija*
3. Nodrošinām ieroci; 4. Ar pārlādēšanas roktura palīdzību noslēdzam patronielpu; 5. Atdrošinām ieroci; 6. Spiežam ieroča mēlīti: • Notiek šāviens – turpinām šaušanu – Ziņojam "Kārtībā", • Nenotiek šāviens – Rīcība "Vizuāli nenovērojama".	3. Nodrošinām ieroci; 4. Atvienojam magazīnu; 5. Ieroci sagāž 45 grādu leņķī ar izmetēja lodziņu uz leju; 6. Veicam ieroča pārlādēšanu 2 - 3 reizes. 7. Pievienojam magazīnu; 8. Pielādējam ieroci - "Kauja!"; 9. Atdrošinām ieroci; 10. Spiežam ieroča mēlīti: • Notiek šāviens – turpinām šaušanu – Ziņojam "Kārtībā", • Nenotiek šāviens - (ierocha defekts) – Ziņojam "Problēma – ierocis".	3. Ziņojam "Magazīna"; 4. Nodrošinām ieroci; 5. Veicam magazīnas maiņu; 6. Atdrošinām ieroci; 7. Spiežam ieroča mēlīti: • Notiek šāviens – turpinām šaušanu – Ziņojam "Kārtībā", • Nenotiek šāviens – "Tūlītējās darbības".	

- "Problēma – ierocis" - Drošības kontrolieris iesaistās problēmas risināšanā.

PIRMĀS PALĪDZĪBAS PAMATZINĀŠANU APMĀCĪBAS PROGRAMMAS VADLĪNIJAS

1. RĪCĪBAS SECĪBA NEGADĪJUMA VIETĀ

Kā rīkoties?

- Saglabā mieru!
- Novērtē situāciju, tai skaitā esošās un draudošās briesmas!
- Rīkojies ātri, droši, bet mērķtiecīgi!
- Nebaidies no kļūdām!
- Sargā pats sevi!

Glābšanas ķēdītes pamatprincipi

Darbības, kuras tiek veiktas, lai izglābtu cietušo, sauc par glābšanas ķēdīti.

Glābšanas ķēdīte sastāv no pieciem posmiem:

- I. Tūlītējie pasākumi;
- II. Palīdzības izsaukšana;
- III. Cietušā aprūpe;
- IV. Neatliekamā medicīniskā palīdzība (turpmāk Ātrā palīdzība);
- V. Slimnīca.

I. Tūlītējie pasākumi.

Tūlītējie pasākumi ir pasākumu komplekss, kas jāveic pirms palīdzības izsaukšanas, lai saglabātu cietušā vai saslimušā dzīvību:

- briesmu avota novēršana - gāzes noslēgšana, liesmu nodzēšana, elektrības atslēgšana, brīdinājuma zīmju uzstādīšana;

- dzīvības glābšanas pasākumi - asiņošanas apturēšana, elpināšana, sirds masāža.

II. Palīdzības izsaukšana.

- Sauc pēc apkārtējo palīdzības;
- Ātro palīdzību sauc cits, ne Tu! Tu proti palīdzēt!

Kā izsaukt Ātro palīdzību?

Zvani:

- **113** – Ātrās palīdzības dispečerdienests vai **112** – Glābšanas dienesta dispečerdienests;
- Ātro palīdzību vari izsaukt arī pa stacionāro tālruni – **03**.

* Ātro palīdzību var izsaukt arī garāmbraucoši autovadītāji.

Izsaucot Ātro palīdzību, ziņo:

- kur noticis negadījums;
- kas noticis;
- cik cietušo vai saslimušo,
- nepārtrauc sarunu, pirms to nav izdarījis dispečers.

* Atgriezies pie cietušā un turpini sniegt palīdzību līdz Ātrās palīdzības ierašanās brīdim.

III. Cietušā aprūpe.

Cietušā aprūpe ietver sekojošas darbības:

- a. pirmā palīdzība līdz Ātrās palīdzības ierašanās brīdim;
- b. sniedzot palīdzību, jārunā ar cietušo;
- c. psiholoģiskā palīdzība:
 - i. runā mierīgi, nomierinoši, bet pārliecinoši;
 - ii. iepazīstini ar sevi;

- 
- 
- iii. uzklausi cietušo;
 - iv. neatstāj cietušo vienu;
 - v. informē cietušo par savām (glābēja) darbībām;
 - vi. informē cietušo par notiekošo (reālā pozitīvā informācija);
 - vii. uzturi vieglu kontaktu ar cietušā ķermeni;
 - viii. neko nepārmet;
 - ix. pasargā cietušo no ziņkārīgajiem;
 - x. paziņo cietušā radniekiem par notikušo.

* Katra ķēde ir tikai tik stipra, cik stiprs ir vājākais ķēdes posms.

*Tavs uzdevums darboties pirmo trīs glābšanas ķēdītes posmu ietvaros.

* Sniedzot pirmo palīdzību, jāievēro pirmās palīdzības sniegšanas apmācības vadlīniju numerācija.

2. ABC SHEMA

1. Pārliecinies par savu un apkārtējo drošību.
2. Pārbaudi cietušā samaņu: saudzīgi papurini cietušo aiz pleciem un skaļi uzrunā to:

2.1. ja cietušais reaģē/atbild, tātad ir pie samaņas:

- atstāj cietušo tādā pašā pozā, kādā atradi vai piedāvā cietušajam nogulties vēlamajā pozā;
- centies nodibināt ar cietušo kontaktu, mierini, nepārmet;
- pasargā cietušo no apkārtējās vides iedarbības;
- centies noskaidrot, kas noticis ar cietušo un sniedz nepieciešamo palīdzību;
- ja nepieciešams, izsauc Ātro palīdzību;
- aprūpē un mierini cietušo;
- regulāri atkārtoti pārbaudi cietušā samaņu;

2.2. ja cietušais nereaģē/neatbild, tad uzskati, ka viņš zaudējis samaņu.

3. Sauc palīgā.
4. Novieto cietušo uz muguras, uz cieta pamata.
5. Atbrīvo elpceļus, atliecot galvu un paceļot zodu.
6. Pārbaudi un izvērtē elpošanu redzot, dzirdot un jūtot ne ilgāk kā 10 sekundes:

6.1. ja cietušais elpo normāli:

- novieto cietušo stabilā sānu pozā;
- liec kādam izsaukt vai, ja esi viens, pats izsauc Ātro palīdzību;
- atkārtoti pārbaudi cietušā elpošanu;

6.2. ja cietušais neelpo vai neelpo normāli (lēni, trokšņaini gārdzieni vai tikko nosakāma elpošana):

- liec kādam izsaukt Ātro palīdzību vai, ja esi viens, pats izsauc Ātro palīdzību;
- atbrīvo sirds masāžas vietu no apģērba, rokas novieto krūškurvja vidū un uzsāc sirds masāžu:
 - o veic 30 sirds masāžas;
 - o sirds masāžas temps 100 - 120 reizes minūtē;
 - o sirds masāžas dziļums 5 – 6 cm.

7. Veic 2 elpināšanas “mute – mutē”:

- atbrīvo elpceļus, atliecot galvu un paceļot zodu;
- aizspied cietušā degunu;
- katrai elpināšanai patērē apmēram 1 sekundi;
- elpināšanas tilpums - mierīgas izelpas tilpums;
- novēro cietušā pasīvās izelpas.

* Ieteicams lietot elpināšanas masku ar vienvirziena vārstuli.

8. Turpini masēt un elpināt attiecībā 30 : 2.

9. Atdzīvināšanas pasākumus veic līdz:

- ierodas Ātrā palīdzība un pārņem cietušā atdzīvināšanu;
- cietušais sāk kustēties, atver acis un sāk normāli elpot;
- Tavi spēki izsīkst.

* Ja pēc pirmā elpināšanas mēģinājuma krūškurvis nepaceļas tad pirms nākošās elpināšanas:

- paskaties cietušā mutē un izņem visus redzamos svešķermeņus;
- pārbaudi vai cietušā galva ir atliekta un zods pacelts;



- pārbaudi vai ir aizspiests cietušā deguns;
- neveic vairāk kā 2 elpināšanas.

* Ja ir vairāki glābēji, tad tie var mainīties, patērējot maiņai pēc iespējas mazāku laiku, un katrs veic atdzīvināšanas pasākumus 2 minūtes;

* Ja nevari vai negribi izdarīt elpināšanu, veic tikai sirds masāžu:

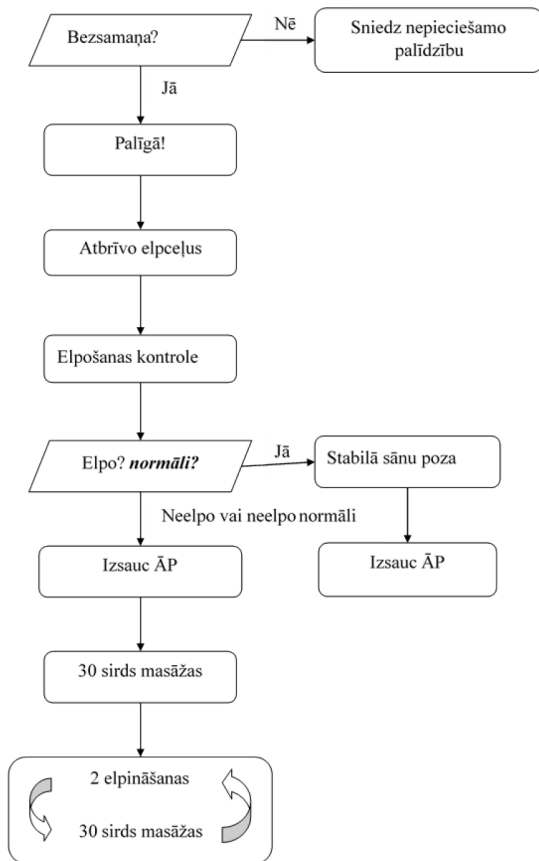
- sirds masāža jāizdara nepārtraukti, bez pauzēm;
- sirds masāžas temps 100 - 120 reizes minūtē.

* Atdzīvināšanas pasākumus pārtrauc tikai tad ja:

- ierodas Ātrā palīdzība un pārņem cietušā atdzīvināšanu;
- cietušais sāk kustēties, atver acis un sāk normāli elpot;
- Tavi spēki izsīkst.

****Jebkurā nelaimes gadījumā, kad cietušais ir zaudējis samaņu, jārīkojas pēc atdzīvināšanas pasākumu principiem***

(1. shēma “Pieaugušā atdzīvināšanas algoritms”).



3. ŠOKS

Šoks izraisa nepietiekamu skābekļa apgādi dzīvībai svarīgos orgānos, kas var novest pie to bojājuma.

* Šoku var izraisīt: asins zudums, sāpes.

* Katrs nelaimes gadījums var izraisīt šoku un katrs šoks var izraisīt cietušā nāvi.

* Neļauj attīstīties šokam. Palīdzi!

Palīdzība:

- 1) novērs vai ierobežo šoka cēloni (apturi asiņošanu, nepastiprini sāpes ar savu rīcību);
- 2) atstāj vai novieto cietušo guļus;
- 3) izsauc Ātro palīdzību;
- 4) neļauj atdzist cietušajam/pasargā to no apkārtējās vides iedarbības;
- 5) aprūpē, nomierini cietušo.

4. DZĪVĪBAI BĪSTAMA ASIŅOŠANA

Pazīmes: asinis tek ar straumi vai strūklu, redzams daudz asiņu vai ar asinīm piesūcies apģērbs.

Jebkuras stipras asiņošanas gadījumā jārīkojas kā dzīvībai bīstamas asiņošanas gadījumā!

4.1. Stipra asiņošana

Palīdzība:

- 1) uzvelc rokās vienreiz lietojamus gumijas cimdus vai cita ūdens necaurlaidīga materiāla izstrādājumu (piem. plastikāta maisiņš);
- 2) atbrīvo asiņojošo vietu no apģērba;
- 3) aizspied brūci ar pirkstu, plaukstu vai dūri, ja iespējams, izmantojot marles kompresi vai tīru drēbes gabalu;
- 4) noguldi cietušo guļus ar asiņojošo vietu uz augšu;
- 5) pārliecinies, ka asiņošana ir apturēta;
- 6) ja asiņošana turpinās, piespied brūci stiprāk, ja iespējams, uzliekot vēl marles kompresi vai drēbes gabalu pa virsu esošajam materiālam;
- 7) izsauc Ātro palīdzību;
- 8) turi brūci aizspiestu līdz Ātrās palīdzības atbraukšanai;
- 9) neļauj atdzist cietušajam/pasargā to no apkārtējās vides iedarbības;
- 10) aprūpē, nomierini cietušo.

4.2. Stipra asiņošana rokā vai kājā un ir pieejami pārsienamie materiāli

Palīdzība:

- 1) uzvelc rokās vienreiz lietojamās gumijas cimdus vai cita ūdens necaurlaidīga materiāla izstrādājumu (piem. plastikāta maisiņš);
- 2) atbrīvo asiņojošo vietu no apģērba;
- 3) aizspied brūci ar pirkstu, plaukstu vai dūri, ja iespējams, izmantojot marles kompresi vai tīru drēbes gabalu;
- 4) novieto cietušo guļus un pacel asiņojošo roku vai kāju uz augšu;
- 5) uzliec spiedošu pārsēju;
- 6) pārliecinies, ka asiņošana ir apturēta;
- 7) ja asiņošana turpinās, papildini spiedošā pārsēja konstrukciju ar vēl vienu spiedošu priekšmetu;
- 8) pārliecinies, ka asiņošana ir apturēta;
- 9) izsauc Ātro palīdzību;
- 10) neļauj atdzist cietušajam/ pasargā to no apkārtējās vides iedarbības;
- 11) aprūpē, nomierini cietušo.

* Žņauks ir galējs līdzeklis, to dzīvībai bīstamas asiņošanas apturēšanai no rokas vai kājas izmanto tikai tad, ja brūces aizspiešana vai spiedošs pārsējs nav efektīvi vai nav iespējams tos izmantot.

*Nepareizi uzlikts žņauks var palielināt asins zudumu.

5. TERMISKIE BOJĀJUMI

5.1. Pārkaršana

* Pārkaršana var izraisīt smagus veselības traucējumus un ir bīstama cietušā dzīvībai.

Veicinošie apstākļi:

- karstums;
- mitrums;
- nepietiekama šķidrums uzņemšana;
- bezvējš;
- neatbilstošs apģērbs;
- fiziska slodze.

* Ja ir minētie veicinošie apstākļi, tad draud pārkaršana!

Palīdzība :

- novieto cietušo vēsākā vietā vai ēnā pusgūļus;
- atģērb cietušo;
- mitrini ar vēsu ūdeni cietušā pieri, kaklu, krūtis;
- dot dzert vēsu ūdeni;
- vēdini, dzesē, radi gaisa plūsmu;
- ja nepieciešams, izsauc Ātro palīdzību.

5.2. Apdegumi

Palīdzība:

- 1) pēc iespējas ātrāk apdegušo vietu dzesē ar vēsu (+15°C līdz +25°C), tekošu ūdeni vismaz 10 minūtes;
- 2) lej ūdeni starp apģērbu un ādu;

3) dzesēšanas laikā uzmanīgi novelc no cietušā traumētās ķermeņa daļas apģērbus, apavus, gredzenus;

4) neplēs nost no ķermeņa piedegušos apģērba gabalus;

5) neatver pūšļus;

6) nelieto ziedes, pūderus, dezinfekcijas līdzekļus;

7) meklē mediķu konsultāciju;

8) ja apdegums lielāks par cietušā plaukstu, izsauc Ātro palīdzību;

9) neļauj atdzist cietušajam/ pasargā to no apkārtējās vides iedarbības;

10) aprūpē, nomierini cietušo.

* Īpaši gadījumi.

- Sejas apdegumu gadījumā vienmēr apdeg elpceļi.
- Ja cietušajam ir elpceļu apdegums, vienmēr zvani Ātrai palīdzībai, jo draud smakšana.
- Ja aizdedzies apģērbs:
 - o degošu cilvēku nogāz zemē;
 - o noslāpē liesmu ar segu, vārtot vai aplejot cietušo ar ūdeni;
 - o vari lietot speciālās ugunsdzēsšanas ierīces, bet, dari to, saudzējot seju.

5.3. Atdzišana

Veicinošie apstākļi:

- aukstums;
- mitrums;
- vējš;

- alkohols;
- neatbilstošs apģērbs;
- nespēja kustēties.

* Ja ir minētie veicinošie apstākļi, tad draud atdzišana!

Palīdzība:

- izsauc Ātro palīdzību;
- novieto cietušo siltā telpā vai vismaz aizvējā;
- atbrīvo cietušo no mitrām drēbēm, apaviem;
- sasedz ar siltām, sausām drēbēm, un tad ietin folija segā;
- ja cietušajam nav traucēta apziņa, dod siltus, cukurotus dzērienus;
- atdzīvināšanas pasākumi, ja nepieciešams.

* Nedod cietušajam alkoholu un bez vajadzības nekustini rokas un kājas, nemasē, nesēdini, necel stāvus.

5.4. Apsaldējumi

* Visbiežāk apsalst ausis, seja, deguns, roku un kāju pirksti.

Apsaldētās vietas pazīmes:

- bāla āda;
- jušanas samazināšanās.

Palīdzība:

- atģērb cieši pieguļošās drēbes, apavus;
- ietin apsaldētās ķermeņa daļas sausā apģērbā;
- dod cietušajam dzert siltus, cukurotus dzērienus;
- izsauc Ātro palīdzību.

* Nedod cietušajam alkoholu, nemasē, neberzē un nesildi apsaldētās vietas.

6. ĶĪMISKO VIELU IZRAISĪTIE NELAIMES GADĪJUMI

* Bīstami! Sargā sevi sniedzot palīdzību!

* Lai samazinātu risku saskarties ar ķīmiskām vielām, vēlams lietot vienreiz lietojamus gumijas cimdus vai cita ūdens necaurlaidīga materiāla izstrādājumus (piem. plastikāta maisiņš).

* Retos ķīmisko vielu izraisītos nelaimes gadījumos cietušā elpināšana „mute – mutē” var būt bīstama glābējam.

6.1. Ķīmiska viela uz ādas

Palīdzība:

- sausu vielu nopurini;
- skalo cietušo vietu ar vēsu (+15°C līdz + 25°C), tekošu ūdeni 20 minūtes;
- skalo tā, lai ūdens netek uz ne bojāto ādu;
- izsauc Ātro palīdzību;
- neļauj atdzist cietušajam/ pasargā to no apkārtējās vides iedarbības;
- aprūpē, nomierini cietušo.

6.2. Ķīmiska viela acī

Palīdzība:

- skalo traumēto aci ar vēsu (+15°C līdz + 25°C), tekošu ūdeni 20 minūtes;
- skalo tā, lai ūdens netecētu uz veselo aci;
- skalojot traumēto aci, turi to vaļā;
- izsauc Ātro palīdzību;

- pārsien ar sausu pārsēju abas acis;
- neļauj atdzist cietušajam/pasargā to no apkārtējās vides iedarbības;
- aprūpē, nomierini cietušo.

* Ja cietušais nēsā kontaktlēcas, skalojot acis, tās jāizņem.

6.3. Ķīmiska viela gremošanas traktā

Palīdzība:

- izsauc Ātro palīdzību;
- dod izskalot ar ūdeni muti;
- dod dzert vēsu ūdeni, bet ne vairāk kā 200 ml;
- neizsauc vemšanu!
- neļauj atdzist cietušajam/ pasargā to no apkārtējās vides iedarbības;
- aprūpē, nomierini cietušo;
- atdzīvināšanas pasākumi, ja nepieciešams.

6.4. Ieelpota ķīmiska viela

Bīstami! Pārvietojies drošā attālumā (svaigā gaisā) no nelaimes gadījuma vietas!

Palīdzība:

- sargā sevi!
- izsauc Ātro palīdzību;
- nodrošini svaigu gaisu;
- aprūpē, nomierini cietušo;
- atdzīvināšanas pasākumi, ja nepieciešams.

* Papildus ieteikumus par rīcību ķīmisko vielu izraisītos nelaimes gadījumos var saņemt Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas “Gailezers” Saindēšanās un zāļu informācijas centrā, tālr. 67042473.

6.5. Rīcība ugunsgrēka laikā

Ugunsgrēks ir:

- tumsa;
- dūmi un gāzes;
- karstums.

1. Atklātas liesmas gadījumā jārēķinās ar 30 sekundēm, lai nodzēstu ugunsgrēku vai glābtos pats;
2. Atrodies piedūmotās telpās:
 - rāpo uz durvju pusi;
 - pārbaudi, vai durvis ir karstas.

Ja durvis ir karstas, neatver tās:

- durvju spraugas var aizbāzt ar mitriem dvieljiem, segām vai palagiem;
- rāpo uz loga pusi, nedaudz to atver un elpo gaisu, atrodoties zemu pie atvērtā loga;
- lekt ārā pa logu, ja esi augstāk par pirmo stāvu, ir bīstami, drošāk ir gaidīt palīdzību;
- liec apkārtējiem zināt, kur atrodies - izkar pa atvērto logu dvieļi, palagu vai citu auduma gabalu.

Ja durvis nav karstas, lēni atver tās:

- atstāj dzīvokli, paņemot līdzi atslēgas;
- nemeklē degšanas perēkli;
- pamet māju pēc iespējas ātrāk;
- izmanto tikai kāpnes, nekad neizmanto liftu;

- kad esi drošībā, izsauc ugunsdzēsējus, tālr.112.

*Cietušā elpināšana nav bīstama glābējam.

7.ELEKTROTRAUMA

7.1. Zemspriegums (līdz 1000 V)

Palīdzība:

- sargā sevi!
- atslēdz strāvu!
- atdzīvināšanas pasākumi, ja nepieciešams;
- vienmēr izsauc Ātro palīdzību!

7.2. Augstspriegums (virs 1000 V)

Palīdzība:

- sargā sevi!
- netuvojies nelaimes gadījuma vietai, sargies no soļa sprieguma un elektriskā loka izlādes;
- vienmēr izsauc Ātro palīdzību, informējot par augstspriegumu;
- atdzīvināšanas pasākumi, ja nepieciešams, tikai tad, kad atslēgta augstsprieguma strāva.

7.3. Zibens izraisītās traumas

Palīdzība:

- aizvelc cietušo no negadījuma vietas;
- atdzīvināšanas pasākumi, ja nepieciešams;
- vienmēr izsauc Ātro palīdzību.

* Cietušais no zibens nav bīstams glābējam.

8. SLĪKŠANA

Palīdzība:

- glāb cietušo tikai tad, ja tas neapdraud Tavu dzīvību;
- sargies no slīkstošā tvēriena;
- atdzīvināšanas pasākumi, ja nepieciešams;
- vienmēr izsauc Ātro palīdzību.

9.TRAUMAS

Traumas var būt: brūces, sasitumi, sastiepumi, izmežģījumi, lūzumi.

9.1. Brūces

Palīdzība:

- pārsien tikai ar sausiem, vēlams steriliem pārsējiem;
- nelieto ziedes, pūderus, dezinfekcijas līdzekļus.

9.2. Roku un kāju traumas

Raksturīgākās pazīmes - sāpes, deformācija, nespēja kustināt locekli, pietūkums.

* Necenties atšķirt dažādus traumu veidus un vienmēr pieņem, ka trauma var būt lūzums!

Palīdzība:

Ja traumēts augšdelms vai kāja:

- 1) nekustini, nepārvieto cietušo;
- 2) pārvieto tikai tad, ja draud briesmas dzīvībai;
- 3) saglabā traumas radīto deformāciju;
- 4) pārvietojot cietušo, saudzē augšdelmu vai kāju (ja nepieciešams pārvietot);

- 
- 
- 5) izsauc Ātro palīdzību;
 - 6) neļauj atdzist cietušajam/pasargā to no apkārtējās vides iedarbības;
 - 7) aprūpē, nomierini cietušo.

Ja traumēts apakšdelms:

- 1) fiksē roku ar diviem trīsstūrveida lakatiņiem un vari transportēt cietušo pats;
- 2) saglabā traumas radīto deformāciju.

* Neliec šinu!

9.3. Mugurkaula traumas

Ja nelaimes gadījumu izraisījusi kāda no sekojošajām situācijām, tad pieņem, ka cietušajam var būt traumēts mugurkauls:

- kritiens no augstuma;
- lēciens ūdenī;
- ceļu satiksmes negadījums;
- cietušajam uzkritis liels smagums;
- sprādziens.

Palīdzība :

- 1) nekustini, nepārvieto cietušo!
- 2) pārvieto tikai tad, ja draud briesmas dzīvībai;
- 3) pārvietojot cietušo, saudzē mugurkaulu (ja nepieciešams pārvietot);
- 4) vienmēr izsauc Ātro palīdzību;
- 5) neļauj atdzist cietušajam/pasargā to no apkārtējās vides iedarbības;
- 6) aprūpē, nomierini cietušo;

7) atdzīvināšanas pasākumi, ja nepieciešams.

9.4. Vēdera traumas

Palīdzība:

- 1) novieto cietušo guļus ar valnīti zem ceļiem, vai saglabā cietušā saudzējošo pozu;
- 2) vienmēr izsauc Ātro palīdzību;
- 3) ja ir brūce, uzliec sterilu pārsēju;
- 4) neļauj atdzist cietušajam/pasargā to no apkārtējās vides iedarbības;
- 5) aprūpē, nomierini cietušo.

* Necenties ievietot izkritušos orgānus atpakaļ vēderā un nedod ēst, dzert un medikamentus.

9.5. Krūškurvja traumas

Palīdzība:

- 1) novieto cietušo pusguļus stāvoklī vai cietušajam ērtākajā pozā;
- 2) izsauc Ātro palīdzību;
- 3) ja ir brūce, uzliec sterilu pārsēju;
- 4) neļauj atdzist cietušajam/ pasargā to no apkārtējās vides iedarbības;
- 5) aprūpē, nomierini cietušo.

9.6. Galvas traumas

Ir bīstamas, jo var izraisīt bezsamaņu.

Palīdzība:

- 1) novieto cietušo pusguļus vai cietušajam ērtākajā pozā;

- 
- 
- 2) vienmēr izsauc Ātro palīdzību;
 - 3) ja cietušais vemj, pagriez to uz sāniem;
 - 4) ja ir brūce, uzliec sterilu pārsēju;
 - 5) neļauj atdzist cietušajam/pasargā to no apkārtējās vides iedarbības;
 - 6) aprūpē, nomierini cietušo.

9.7. Asiņošana no deguna

Palīdzība:

- 1) aizspied cietušajam asiņojošo nāsi;
- 2) galvu noliec uz priekšu, apsēdini;
- 3) pieliec aukstumu pie deguna un pakauša;
- 4) ja asiņošana turpinās ilgāk par 20 minūtēm, izsauc Ātro palīdzību.

9.8. Rīcība autoavārijas vietā

Jebkurā ceļu satiksmes negadījumā pieņem, ka cietušajam var būt traumēts mugurkauls.

Ieraugot autoavāriju, novērtē situāciju un, neapdraudot sevi, sāc cietušā glābšanas pasākumus:

- apstādini savu automašīnu drošā attālumā no negadījuma vietas;
- ieslēdz savas automašīnas avārijas gaismas signalizāciju;
- paņem automašīnas aptieciņu, avārijas zīmi;
- novieto avārijas zīmi nepieciešamajā attālumā no negadījuma vietas;
- centies iekļūt automašīnas salonā.

Palīdzība:

- 1) izvērtē situāciju un cietušā stāvokli, ja nepieciešams, izsauc Ātro palīdzību;
- 2) atstāj cietušo automašīnas salonā, izņemot gadījumus, kad:
 - ir briesmas cietušā dzīvībai;
 - ir bezsamaņa.
- 3) saudzīgi izvelc cietušo ar “pērtiķa tvērienu”(ja nepieciešams);
- 4) sniedz nepieciešamo palīdzību.

*Atceries:

- atvērušies gaisa spilveni nav bīstami Tev un cietušajiem;
- uzmanies, ja spilveni nav atvērušies.

9.9. Rīcība motocikla avārijas vietā

Jebkurā ceļu satiksmes negadījumā pieņem, ka cietušajam var būt traumēts mugurkauls.

Palīdzība:

- 1) nekustini un nepārvieto cietušo;
- 2) izsauc Ātro palīdzību;
- 3) aizsargķiveri noņem ļoti uzmanīgi, saudzējot cietušā kaklu, tikai ja:
 - ir bezsamaņa;
 - ir asiņošana no ķiveres apakšas.
- 4) palīdzi noņemt ķiveri, ja cietušais to grib (piem. asiņošana, vemšana);
- 5) sniedz nepieciešamo palīdzību.

10. AMPUTĀCIJAS

Palīdzība:

- 1) uzvelc rokās vienreizlietojamās gumijas cimdus vai cita ūdens necaurlaidīga materiāla izstrādājumus (piem. plastikāta maisiņš);
- 2) atbrīvo asiņojošo vietu no apģērba;
- 3) aizspied brūci ar pirkstu, plaukstu vai dūri, ja iespējams, izmantojot marles kompresi vai tīru drēbes gabalu;
- 4) noguldi cietušo guļus ar asiņojošo vietu uz augšu;
- 5) pārliecinies, ka asiņošana ir apturēta;
- 6) ja asiņošana turpinās, piespied brūci stiprāk, ja iespējams, uzliekot vēl marles kompresi vai drēbes gabalu pa virsu esošajam materiālam;
- 7) izsauc Ātro palīdzību;
- 8) turi brūci aizspiestu līdz Ātrās palīdzības atbraukšanai;
- 9) neļauj atdzist cietušajam/ pasargā to no apkārtējās vides iedarbības;
- 10) aprūpē, nomierini cietušo.

Ja ir amputēta rokas vai kājas daļa un ir pieejami pārsienamie materiāli

Palīdzība:

- 1) uzvelc rokās vienreizlietojamās gumijas cimdus vai cita ūdens necaurlaidīga materiāla izstrādājumu (piem. plastikāta maisiņš);
- 2) atbrīvo asiņojošo vietu no apģērba;
- 3) aizspied brūci ar pirkstu, plaukstu vai dūri, ja iespējams, izmantojot marles kompresi vai tīru drēbes gabalu;

- 
- 
- 4) novieto cietušo guļus un pacel asiņojošo roku vai kāju uz augšu;
 - 5) uzliec pārsēju amputācijas brūcei, to cieši nosaitējot;
 - 6) pārliecinies, ka asiņošana ir apturēta;
 - 7) izsauc Ātro palīdzību;
 - 8) neļauj atdzist cietušajam/ pasargā to no apkārtējās vides iedarbības;
 - 9) aprūpē, nomierini cietušo.

* Žņauks ir galējs līdzeklis, to dzīvībai bīstamas asiņošanas apturēšanai no rokas vai kājas amputācijas brūces izmanto tikai tad, ja amputācijas brūces aizspiešana vai amputācijas brūces pārsējs nav efektīvi, vai nav iespējams tos izmantot.

Rūpējies par amputēto ķermeņa daļu :

- ietin to tīrā materiālā;
- ieliec to nebojātā plastikāta maisiņā;
- plastikāta maisiņu ievieto rezervuārā (maisiņš, spainis u.c.) ar ledus un auksta ūdens maisījumu vai ievieto ledusskapja siltākajā daļā (optimālā temperatūra +4°C).

* Nemazgā amputēto ķermeņa daļu.

* Neļauj amputētai ķermeņa daļai sasalt vai sasilt!

* Sazinies ar Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas “Gaiļezers” Mikroķirurģijas centru un informē par traumu, dežūrārsta tālr. 26618855, māsu posteņa tālr. 67042640.

Izsists zobs

Palīdzība:

- 1) zobu var saglabāt, turot to vēsā pienā;
- 2) steidzami nepieciešama stomatologa konsultācija.

11. DZĪVNIEKU IZRAISĪTI NELAIMES GADĪJUMI

11.1. Dzīvnieku kostas brūces

* Bīstami!!! Potenciālas trakumsērgas briesmas.

Palīdzība:

- 1) ja brūce ir neliela, nav dzīvībai bīstama asiņošana, to mazgā ar ziepēm un ūdeni;
- 2) pārsien brūci;
- 3) izsauc Ātro palīdzību.

* No saslimšanas ar trakumsērgu pasargā potēšanās tūlīt pēc dzīvnieka koduma.

11.2. Čūskas kodums

Palīdzība:

- 1) izsauc Ātro palīdzību;
- 2) centies nekustināt sakosto ķermeņa daļu;
- 3) neļauj atdzist cietušajam/ pasargā to no apkārtējās vides iedarbības;
- 4) aprūpē, nomierini cietušo.

* Neliec žņaugu vai pārsējus, nesūc indi ar muti, negriez, nepiededzini.

11.3. Insektu kodumi mutes dobumā

* Bīstami! Iespējama elpceļu nosprostošanās un smakšana tūskas dēļ.

Palīdzība:

- 1) vienmēr izsauc Ātro palīdzību;
- 2) dod sūkāt ledu vai maziem malkiem aukstu dzeramo;
- 3) dzesē kaklu no ārpuses.



11.4. Piesūkusies ērce

* Bīstami!!! Potenciālas inficēšanās briesmas.

Palīdzība:

- 1) pēc iespējas ātrāk izvelc ērci;
- 2) nespied ērci;
- 3) ērces izvilkšanai izmanto diega cilpu vai ar speciālu ērcu pinceti;
- 4) mazgā rokas pēc kontakta ar ērci;
- 5) ja neizdodas izvilkt ērci, meklē mediķu konsultāciju.

* Neizmanto nekādas vielas ērces izvilkšanai.

12. SVEŠKERMENI

12.1. Svešķermenis elpceļos:

* Bīstami- iespējama smakšana!

Palīdzība:

- 1) ļauj cietušajam svešķermeni atklepot pašam;
- 2) ja cietušais svešķermeni pats nespēj atklepot, tad palīdzi viņam:
 - noliecot cietušā ķermeņa augšdaļu, uzsit 5 reizes starp lāpstiņām;
 - lieto Heimliha paņēmienu (5 reizes spēcīgi spied savu dūri starp nabu un krūtīm);
 - turpini veikt sitienus starp lāpstiņām un Heimliha paņēmienu, ja nepieciešams;
 - izsauc Ātro palīdzību;
 - atdzīvināšanas pasākumi, ja nepieciešams.

12.2. Svešķermenis brūcē:

Palīdzība:

- 1) izsauc Ātro palīdzību;
- 2) dzīvībai bīstamas asiņošanas apturēšanai no rokas vai kājas, kurā ir svešķermenis, izmanto žņaugu.

* Neizvelc svešķermeni un nepieļauj svešķermeņa iespiešanu brūcē.

12.3. Svešķermenis acī:

Palīdzība:

Ja svešķermenis ir iedūries acī:

- 1) uzliec pārsēju abām acīm;



2) meklē ārsta konsultāciju.

* Neizvelc svešķermeni no acs.

12.4. Svešķermenis ausī:

Palīdzība:

Ja auss ejā ir iekļuvis kukainis:

- iepilini ausī eļļu vai ūdeni;
- meklē ārsta konsultāciju.

13. DAUDZ CIETUŠO VIENLAICĪGI

Uzskati, ka Tu esi vienīgais, kurš spēj palīdzēt.

Rīkojies!

Saglabā mieru!

Glābjot citus, neriskē pats!

- 1) izsauc Ātro palīdzību;
- 2) atrodi un organizē palīgus;
- 3) sniedz pirmo palīdzību tiem, kas nekliedz (iespējama bezsamaņa);
- 4) sniedz pirmo palīdzību tiem, kas asiņo (dzīvībai bīstama asiņošana);
- 5) staigājošos cietušos sapulcini atsevišķi un sniedz tiem nepieciešamo palīdzību;
- 6) neļauj atdzist cietušajiem/ pasargā tos no apkārtējās vides iedarbības;
- 7) aprūpē, nomierini cietušos;
- 8) nomierini visus, neļauj izcelties panikai.

14. SLIMĪBAS

14.1. Krampji

Palīdzība:

Lēkmes laikā:

- 1) sargā no iespējamām traumām;
- 2) pasargā cietušā galvu;
- 3) izsauc Ātro palīdzību.

Tikai pēc lēkmes veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

* Lēkmes laikā nefiksē slimo, nemēģini atvērt sakostos zobus un neko neliec mutē.

14.2. Sāpes krūtīs vai elpas trūkums

Palīdzība:

- 1) nodrošini saslimušajam mieru un svaigu gaisu;
- 2) palīdzi saslimušajam ieņemt visērtāko ķermeņa stāvokli;
- 3) palīdzi saslimušajam ieņemt viņa paša jau zināmās zāles;
- 4) izsauc Ātro palīdzību;
- 5) neļauj atdzist saslimušajam / pasargā to no apkārtējās vides iedarbības;
- 6) aprūpē, nomierini saslimušo;
- 7) atdzīvināšanas pasākumi, ja nepieciešams.

14.3. Sāpes vēderā

Palīdzība:

- 1) palīdzi saslimušajam ieņemt visērtāko ķermeņa stāvokli;
- 2) izsauc Ātro palīdzību;



3) neļauj atdzist saslimušajam/ pasargā to no apkārtējās vides iedarbības;

4) aprūpē, nomierini saslimušo.

* Nedod pretsāpju medikamentus, nesildi, nedod ēst vai dzert.

14.4. Cukura diabēts

Cukura līmeņa pazemināšanās asinīs var izraisīt dzīvībai bīstamu stāvokli.

Apzini cukura diabēta slimniekus savu paziņu vidū!!!

Palīdzība:

1) ja diabēta slimnieks sāk justies slikti - dod cukuru saturošus dzērienus vai ēdienus;

2) izsauc Ātro palīdzību;

3) neļauj atdzist saslimušajam / pasargā to no apkārtējās vides iedarbības;

4) aprūpē, nomierini saslimušo;

5) atdzīvināšanas pasākumi, ja nepieciešams.

* Cukura aizvietotāji neder!!!

15. GLĀBĒJA DROŠĪBA

1. Nebaidies sniegt palīdzību!
2. Esi piesardzīgs!
3. Atceries, ka cietušais var būt inficēts ar dažādām infekcijas slimībām (AIDS, vīrusu hepatīts u.c.).
4. Elpinot lieto masku.
5. Pārsienot lieto cimdus.



