

## Nukentėjusysis kelyje – kaip jam padėti?

1. Atpažinkite pavojingą būklę ir greitai priimkite sprendimus. Ją atpažinti padės išoriniai požymiai – neįprastas garsas, išvaizda, kvapas ir elgsena.
2. Privalote įvertinti situaciją, ar įvykio vieta yra saugi.
3. Nesiartinkite prie nukentėjusiojo neįsitikinę, kad įvykio vieta saugi ir negresia pavojus (nėra dujų, dūmo kvapo, sprogo ar užgriuvimo pavojaus, gaisro ir pan.).
4. Apsivilkite liemenę su atšvaitais. Įjunkite avarinę šviesos signalizaciją. Pastatykite avarinio sustojimo ženklus.
5. Užtikrinkite nukentėjusiojo saugumą, išjunkite automobilio, kuris pateko į avariją, variklį. Stabilizuokite ratus, įjunkite rankinį stabdį, jei įmanoma, atjunkite akumuliatorių (pirmiausia atjunkite neigiamą elektrodą).
6. Nejudinkite nukentėjusiojo, jei jo gyvybei negresia pavojus.
7. Liesdamiesi prie nukentėjusiojo, užsimaukite gumines pirštines. Jei neturite, apsivyniokite plastikiniu maišeliu rankas. Suteikę pirmąją pagalbą nusiplaukite rankas su vandeniu ir muilu.
8. Nedelsdami kvieskite pagalbą, skambinkite **bendruoju pagalbos numeriu 112 („Omnitel“ – 103, „Bitė“ ar „Tele 2“ – 033, TEO – 03).**
9. Atlikite pirminį nukentėjusiojo būklės įvertinimą:
  - atsargiai pajudinkite, pasiteiraukite, kas atsitiko;
  - atlaisvinkite kvėpavimo takus, patikrinkite kvėpavimą – žiūrėkite, jauskite, klausykite (tikrinkite pasilenkę prie sužeistojo burnos ir nosies);
  - patikrinkite kraujotaką: liesdamiesi 3 pirštais prie kaklo miego arterijos apčiuopkite pulsą;
  - apžiūrėkite nukentėjusįjį nuo galvos iki kojų;
  - nepalikite nukentėjusiojo vieno, nes bet kuriuo momentu, būklė gali pablogėti.

***Įsidėmėkite, kad nukentėjusiojo gyvybines funkcijas būtina įvertinti labai greitai!!! Po 4–7 min. baigiasi klinikinė organizmo mirtis ir prasideda biologinė mirtis.***

10. Teikdami pagalbą sąmoningam nukentėjusiajam, kol atvyks medikai, vadovaukitės šiomis rekomendacijomis:
  - nepakenkite;
  - nuraminkite;
  - stebėkite sąmonę ir kvėpavimą;
  - padėkite nukentėjusiajam susirasti patogiausią kūno padėtį, jei sužalotas stuburas, nukentėjusiojo nejudinkite ir neleiskite jam judėti;
  - saugokite, kad neperšaltų ar neperkaistų;
  - stabdykite kraujavimą, sutvarstykite žaizdas, imobilizuokite lūžius.
11. Jei nukentėjusysis be sąmonės, nekvėpuoja, nėra kraujotakos, pradėkite pradinį gaivinimą:
  - a) nukentėjusįjį paguldykite ant nugaros, ant kieto pagrindo, atlaisvinkite drabužius. Uždėkite vieną ranką ant kaktos ir atloškite galvą, kad atsivertų kvėpavimo takai. Jeigu yra įtarimas, kad sužalotas stuburas, to daryti negalima. Išstumkite apatinį žandikaulį į priekį;
  - b) atlikite 30 krūtinės ląstos paspaudimų. Atsiklaupkite šalia nukentėjusiojo šono. Vieną ranką padėkite ant krūtinkaulio (spenelių lygyje). Kitą ranką uždėkite ant pirmosios plaštakos. Krūtinkaulį spauskite ištiestomis rankomis statmenai gilyn 5–6 cm link stuburo;

c) po kiekvieno paspaudimo leiskite nukentėjusiojo krūtinei grįžti į pradinę padėtį. Per minutę padarykite 100 paspaudimų (bet ne daugiau kaip 120);

d) po 30 paspaudimų dar kartą atverkite kvėpavimo takus, atlošdami galvą ir pakeldami smakrą;

e) dviem pirštais užspauskite apatinį žandikaulį, kad nebūtų pravira burna;

f) dėl higienos ir vengdami užkrečiamųjų ligų, nukentėjusiajam ant veido uždėkite servetėlę, tvarsliaivos ar kitokio audinio gabalėlį. Apžiokite nosį ir įpūskite oro. Atlikite du oro įpūtimus;

g) tęskite krūtinės paspaudimus ir įpūtimus santykiu 30:2.

12. Gaivinimas tęsiamas tol, kol:

- atvyksta kvalifikuota pagalba;
- atkuriamas kvėpavimas ir kraujotaka;
- atsiranda biologinės mirties požymių;
- gaivintojas išsenka;
- iškyla tiesioginė grėsmė gaivintojo gyvybei.

13. Pirmoji pagalba išorinio kraujavimo atveju:

• prieš stabdydami išorinį kraujavimą, pasirūpinkite savo saugumu – užsimaukite gumines pirštines. Jei jų neturite, naudokite plastikinius maišelius;

• paguldykite nukentėjusįjį;

• pakelkite kraujuojančią galūnę;

• tiesiogiai užspauskite žaizdą spaudžiamuoju tvarščiu, prieš tai įsitikinę, kad žaizdoje nėra svetimkūnio. Švariu audiniu du kartus stipriai apsuokite žaizdą, uždėkite plokščią, kietą daiktą ir stipriai sutvarstykite. Jei žaizdoje yra svetimkūnis, jo nejudinkite, užspauskite aplink spaudžiamuoju tvarščiu. Patikrinkite ar ne per stipriai suveržėte. Tai padarykite patikrindami galūnės kraujotaką.

14. Pagrindiniai principai teikiant pirmąją pagalbą kaulų ir minkštųjų audinių sužalojimų atvejais yra ramybė, imobilizacija, šaltis, galūnės pakėlimas. Venkite judesių, kurie sukeltų skausmą. Nejudinkite ir netempkite sužalotos srities. Padėkite nukentėjusiajam susirasti patogią padėtį. Jei įtariate, kad sužalota galva ar stuburas, nejudinkite nukentėjusiojo ir neleiskite jam pačiam judėti. Nepalikite nukentėjusiojo vieno. Stebėkite sąmonę, kvėpavimą ir kraujotakos požymius. Užklokite apklotu kad neperšaltų ar neperkaistų.

15. Imobilizuodami stenkitės nejudinti sužalotos vietos.

16. Pagrindiniai imobilizacijos principai:

- prieš dėdami kietus įtvarus, po jais padėkite paklotą;
- negalima dėti įtvaro ant žaizdos;
- sužalotos galūnės neatstatinėkite, nejudinkite, netempkite, nelenkite.
- patikrinkite galūnės kraujotaką prieš ir po imobilizacijos.

17. Nudegimo atveju svarbu kuo anksčiau nudegimo vietą pradėti vėsinti kambario temperatūros (18–20 °C) vandeniu. Vėsinama tol, kol nukentėjusysis nustojus vėsinti pradeda nejauti skausmo. Negalima vėsinti labai šaltu vandeniu ar ledu, nes audinius gali pažeisti. Jei nudegusios kūno vietos neįmanoma pamerkti į vandenį, ant jos galima dėti sudrėkintus rankšluosčius, paklodes.

Parengė Vida Dubinskienė,  
Sveikatos mokymo skyriaus  
visuomenės sveikatos edukologė