

# *deguna asiņošana*

**1.SAUC PALĪGĀ  
PIAUGUSO**

**2. VISLABĀK IR  
APBĒSTIES UN  
POLIEKT GALVU  
UZ PRIEKŠU.**

**3.UZ DEGUŅA  
UZLIKT VĒSU  
KOMPRESI UN  
SASLAPINĀT VĒSĀ  
UDENI AUDA  
GABALU VAI  
SALVĒTI**



# Applaucēšanās vai apdegumi.

Vienalga, vai iegūst apdegumu, saskaroties ar ko karstu, vai notikusi applucēšanās, vai apdegumu izraisīšana pareiza rīcība visos gadījumos būs identiska.

## nepareizā rīcība

1. Dzesešana ar ledu tieša saskarē
2. Krejuma, Sviesta, Eļļas likšana uz apdeguma.
3. Parsiešana.
4. Pielipuša apģērba raušana.



## pareizā rīcība

1. dzesešana ar vēsu ūdeni
2. rotaslietu novilkšana.
3. Apdegums jāprāda ārstam



## zvani!!

par plaukstu izmēru lielāks apdegums zvani 113!!



# Elektrotrauma bojāts vads



1. Atslēgt  
elektropadevi

2. Ar vēsu, tekošu  
ūdeni atdzesēt  
apdeguma vietu.



3. Jādodās pie  
ārsta.

# APDEGUMS

Ko darīt?



Apdegušo vietu vismaz 10 minūtes  
dzesē ar aukstu ūdeni.



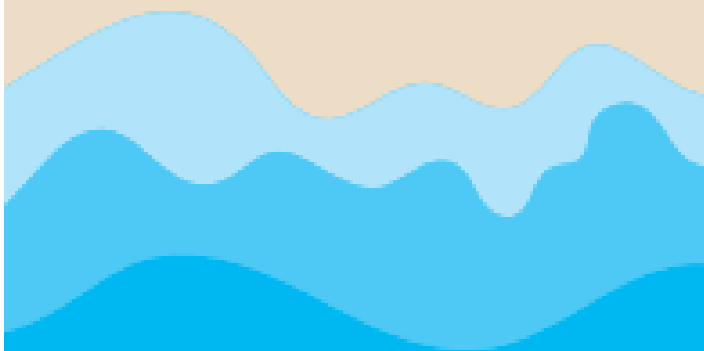
Novieto cietušo siltā vietā,  
neļaujot atdzist  
organismam.



Cietušo apģērbu uzmanīgi  
novelc, neplēs nost no  
ķermeņa piedegušos apģērba  
gabalus, ja iespējams novelc  
apavus un gredzenus.



Ja apdegums ir lielāks par  
plaukstu ved pie ārsta.





**ko darīt, ja  
redzi kādu  
bezsamaņā**



1. Vispirms pārliccināšos  
vai cilvēks patiešām ir  
bezsamaņā.

2. Zvanīšu palīdzības  
dienastiem 112

3. Skatos vai kāds nav  
apkārt kamēr brauc  
dienasti.

4. Kad atbrauc  
dienasts stāstu par  
novērēto.



# Pirmā palīdzība

## bezsamaņas gadījumā.

**1.** Pirmā lieta, ko darīt ir novietot upuri horizontālā stāvoklī uz muguras un kājas pacelt par 45. grādiem.




**2.** Lai izvairītos no vemšanas aspirācijas, jāapgriež cietušā galva uz sāniem.




**3.** Cietušajam var palīdzēt uzliekot mitru un aukstu drēkli uz pieres.



**4.** Iegstolā apziņas zuduma gadījumā ir cietušais ir jāsilda, piemēram apsedzot ar plēdi.



**5.** Ģībonis var būt nopietna problēma, tāpēc labāk ņāmauc ātrā palīdzība.



# TERMIŠKS APDEGUUMS

Kā rīkoties ja esi dabūjis  
termisku apdegumu.



1

Ja ir apliets ar apģērba, tad  
nerauj to nost.

Ar vēsu tekošu ūdeni atdzesē  
apdeguma vietu, pūslīsus nedrīkst  
pīstāt nost.

2

3

Zvani ātrajai palīdzībai, pat ja  
trauma ir maza.



# KO DARĪT JA ESI SAGRIEZIES?



1

Ja esi sagriezies apvien ap roku  
kaut ko spiedošu, lai apturētu  
asinis tecēšanu.



2

Ar marli aptin roku, uzliek vēl vienu  
spiedošu pārsēju, atkal aptin marli.



3

Ja ir stipra asiņošana, tad zvani  
neatliekamajai medicīniskajai  
palīdzībai uz tālruni 113.



4

Ja asiņošana ir pārtraukta, bet  
brūce ir gana liela un dziļa, tad  
dodies pie ārsta pats vai zvani  
113.







# KO DARĪT, JA KĀDS IR AIZRIJIES

**1**

ATĻAUJIET  
CILVĒKAM  
PAŠAM  
ATKLEPOTIES



**2**

JĀ CILVĒKS PATS  
NEVAR  
ATKLEPOTIES-  
NOLIECIET  
CIETUŠĀ  
KERMENĀ  
AUGŠDAĻU UN  
UZSITĪET 5 REIZES



**3**

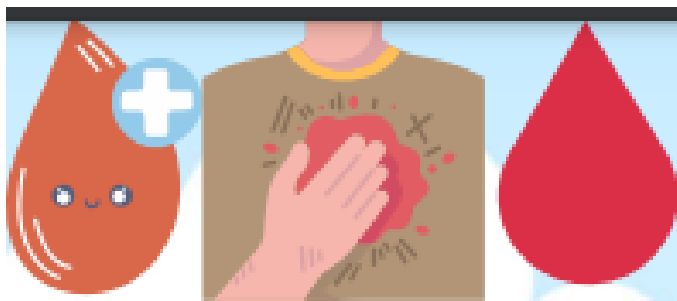
JĀ TAS  
NEPALĪDZ  
JĀLIETO  
HEIMLIHA  
PANĒMIENS



**4**

JĀ APKĀRT  
NAV NEVIENS  
KAS VARĒTU  
PALĪDĒT  
TAD VAR MĒGINĀT  
ŠĀDU RESINĀJUMU





## **Ko darīt, ja notiek dziļējā asiņošana?**

1. Uzvelc rokās vienreiz lietojamus gumijas cimdus vai cita ūdens necaurlaidīga materiāla izstrādājumus.
2. Atbrīvo asiņojošo vietu no apģērba, ja brūce ir netīra izskolo to ar ūdeni.
3. Aizspied brūci ar pirkstu, plaukstu vai dūri, ja iespējams, izmantojot marles salveti vai tīras drēbes gabalu.
4. Noguldi cietušo guļus ar asiņojošo vietu uz augšu.
5. Palūdz kādam no apkārtējiem izsaukt ātro palīdzību, vai izdari to pats, zvanot uz 113.

113

# ELEKTROTRAUMA

Kā rīkoties ja esi  
guvis elektrotraumu?



## Rīcība augstsprieguma gadījumā (virs 1000v)

Nekavējoties zvanīt ātrajai palīdzībai 113.  
Aizliegts tuvojies elektrības strāvai vai cietušajam  
ja zini, ka nespēsi palīdzēt.  
Zvani elektrolinijas īpašniekam lai atslēdz  
elektrību.



## Rīcība zemsprieguma gadījumā (zem 1000v)

Jārīkojas ātri un pārdomāti.  
Nedrīkst pieskarties ievainotajam.  
Ir jānovērtē cietuša stāvoklis.  
Mēģiniet atbrīvot cietuša no strāvas ar  
kādu elektrības nevadošu rīku piem. zaru



# Ko darīt, ja tev ir sagriezta roka

1



Novērtē vai asiņojošā roka asiņo daudz vai maz.

2



Ja brūce ir netīra, notīri to ar ūdeni.

3



Vienmēr atceries par savu drošību. Pirms sniedz palīdzību uzvelc cimdus vai plēves cimdus.

4



Ar lupatas gabalu aizspied brūci.

5



Cietušo noguldi uz zemes.

6

Kad cietušais noguldīts, tad kādam no apkārtnes liec izsaukt ātro palīdzību vai palīdzību izsauc pats, zvanot 112.

# Aizrīšanās

**Kā rīkoties, ja redzi, ka kāds  
tev tuvumā ir aizrijijs?**

- +** Atļauj viņam pašam kārtīgi izklepoties!
- +** Ja tas nepalīdzēja, tad no mugurpuses ar rokām saķer viņu aiz saulītes un spied vairākas reizes!
- +** Vēl vari noguldīt cietušo uz rokas un ar plaukstas apakšdaļu vilkt pa muguru augšējā virzienā!

# Termoapdegums



**Kad esi  
apdedzinājies  
pasauc  
vecākus  
palīdzēt viņi  
zinās ko darīt**

**ja vecāku blakus  
nav uzlej uz  
apdeguma  
aukstu ūdeni.**



**Ja esi  
apdedzinājies  
zem biksēm  
nekādā gadījumā  
bikses nevelc  
nost**

**Sauc ātro  
palīdzību!**







**NELAIMES  
GADIJUMA  
ZVANI**



**112**

**VIENOTAIS  
ĀRKĀRTEJO  
NOTIKUMU  
NUMURS**



**110**

**Valsts Policija**



**113**

**neatliekamas  
medicīnas palīdzības  
dienests**



**114**

**GĀZES  
ĀVĀRIJAS  
DIENESTS**

# KO DARĪT, JA KĀDS IR AIZRIJIES



## 1. Mēģināt pašam to izklepot

- Mūžmāciet cilvēku turpināt klepot.

## 2. Izsit to ārā

- Veic līdz pieciem asiem vīdumiem starp lāpstiņām
- Pārbaudīt viņa elpu



## 3. Izspied to ārā

- Nostājies aiz viņa muguras un spiež viņa toršu ar abām rokām. Vienu roku savēlc dūrē un to novieto cietajā epigastriālajā apriņķī (zem krūtīkurvja, bet virs nabas). Otrās rokas plaukstu pārliec pāri dūriem. Ar ātru kustību izspied dūri cietajā vēderā, strauji saliecot rokas elkoņos.



## 4. Zvani 112

- Ja elpošana nav izdevies atbrīvēt, zvanī uz 112 un izsauc ātro palīdzību



# Kā rīkoties, ja ir laužta roka

**1**



Ja tu redzi, ka kādam cilvēkam ir laužta roka, tad pajautā, kā viņš jūtās.

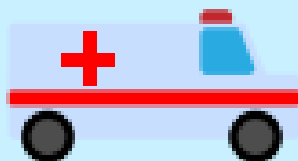
**2**



Ja viņam ir slikti, tad paņem lakatiņu vai šalli un aptin to ap kaklu, un roku.

**3**

Pēc tam zvani medicīniskajai palīdzībai, numurs 113.



**4**

Mediķiem pastāsti kas ir noticis ar cietušo un gaidi norādes.



# KĀ RĪKOTIES, JA CILVĒKS AIZRIJIES?

## 1 CILVĒKAM IR JĀIZKLEPOJAS

Cilvēkam ir jāatļauj pašam izklepoties.

## 2 CILVĒKS IR JĀNOLIEC

Cilvēku ir jānoliec 90 grādu lenķī.

## 3 SLĪDOŠĀ KUSTĪBA

Ar slīdošu kustību jāsit cilvēkam pa muguru starp ribām.

## 4 IZGLĀBIES PĀTS

Pie soliņa apstājies un tieši virs nabas ar visu spēku grūdieš tam virsū.

# ko darīt ja mājā izcēlies ugunsgrēks

(un tu esi viens)

Ja vari izkļūsti no mājas



TU zvani uz numuru **112**

Vērsies pie kaimiņiem vai  
tuvākā pazīstamā pieaugušā



Piezvani  
vecākiem

Gaidi  
ugunsdzēsējus  
un vecākus



<https://www.vugd.gov.lv/lv/ka-rikoties-ugunsgreka-gadijuma?>

utm\_source=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2Fzraksti  
Tsu pamattekstu

---

## **Kā rīkoties, ja kāds ir dabujis elektrotraumu no zemē nokrituša vada!**

**1. NETUVDJIES CILVĒKAM! JO  
ELEKTRĪBA VAR RADĪT  
TRAUMAS ARĪ TEV! ELEKTRĪBA  
CILVĒKUS NEŠĶIRO!**



**2. ZVANI ĀTRAJAI PALĪDZĪBAI 113  
VAI 112! JA TEV NAV TELEFONA  
PRASI PALĪDZĪBU GARĀM  
EJOŠIEM CILVĒKIEM.**



**3. STEIDZAMI ZVANI UZ TĀLRUNA  
NUMURU 112 VAI UZ "SADALES TĪKLA"  
BOJĀJUMU PIETEIKŠANAS TĀLRUNI  
8404  
(pieejams visu diennakti.)**



**4. PASAKI KUR ATRODIES UN  
KAS NOTICIS! ATCERIES!  
KLAUSULI NOLIEK OPERĀTORĀS.**



**5. SAGAITI DIENESTUS UN  
PARĀDI KUR IR CIETUŠAIS!**

