

PIRMOSIOS PAGALBOS MOKYMAI RAGAINĖS PROGIMNAZIJOJE

Pirmoji pagalba gali tapti lemtingu žingsniu siekiant išgelbėti nukentėjusio žmogaus gyvybę, tačiau tikrai ne kiekvienas žino, kaip ją suteikti. Teorinių ir praktinių žinių įgijimo galimybę sausio mėnesį turėjo progimnazijos septintokai. Visuomenės sveikatos specialistė mokiniam dėstė bendrąsias pirmosios pagalbos taisykles, mokė dirbtinio gaivinimo, Heimlich'o manevro. Taip pat ragainiukai susipažino su defibriliatoriaus ir turniketo naudojimo metodais bei sužinojo, kaip padėti kraujuojančiam žmogui. Linkėjimas visai progimnazijos bendruomenei – kad niekada netektų teikti pirmosios pagalbos, tačiau jei prireiks, kad žinotumėte kaip tai daryti!

Visuomenės sveikatos specialistė primena, kad pagrindinis pirmosios pagalbos teikimo tikslas – išsaugoti gyvybę! Ir tai gali padaryti kiekvienas iš mūsų.

Pirmosios pagalbos principai:

ATPAŽINK PAVOJINGĄ BŪKLĘ: prieš prisiartindami prie nelaimės vietos, įvertinti aplinkos pavojų sau ir nukentėjusiajam. Ypač pavojingos sveikatos būklės, kai sutrinka sąmonė, kvėpavimo, kraujotakos, galvos smegenų veikla. Todėl labai svarbu atpažinti pavojingą būklę, įvertinti situaciją ir greitai priimti teisingus neatidėliotinus sprendimus, kurie gali išgelbėti gyvybę. Sugaištas laikas gali būti lemiamas nukentėjusio žmogaus gyvybei ar sveikatai.

PATIKRINK: SĄMONĘ (pakalbinti, pajudinti, ne ilgiau 5 sek.); **KVĖPAVIMĄ** (vertinant kvėpavimą, savo skruostą priartinti prie nukentėjusiojo kvėpavimo takų, žiūrėti, klausyti ir jausti ne ilgiau 10 sek. Stebėti krūtinės judesius, klausyti kvėpavimo garsų, jausti oro srovę ant savo skruosto); **ŠIRDIES VEIKLĄ** (pulsas lengviausiai užčiuopiamas tose vietose, kur arterija priartėja prie kūno paviršiaus: riešo srityje (stipininės arterijos), kaklo (miego arterijos)).

PASKAMBINK: jei nukentėjusysis nesąmoningas - kviesti greitąją medicinos pagalbą! Paskambinus bendrosios pagalbos tel. nr. **112** (visoje Europoje):

- reikia tiksliai nurodyti miestą, adresą arba kitus orientyrus;
- išsamiai paaiškinti, kas atsitiko, įvardinti galimą nukentėjusiųjų skaičių;
- įvardinti nukentėjusiojo amžių;
- informuoti, ar nukentėjusieji sąmoningi, ar kvėpuoja;
- padiktuoti savo telefono numerį.

Kalbėti ramiai ir aiškiai. Nepadėti ragelio – pokalbį turi baigti pagalbos tarnybos dispečeris.

PADĖK: pirmoji pagalba teikiama įsitikinus, kad pačiam nekyla pavojus. Jei nukentėjusysis nesąmoningas, bet kvėpuoja - paversti jį ant šono, stebėti sąmonę ir kvėpavimą. Jei nukentėjusysis nekvėpuoja - pradėti gaivinti: atlikti 30 krūtinės paspaudimų 100 kartų per minutę dažniu (atitinka skaičiavimą „ir viens, ir du, ir viens, ir du...“). Atlikus 30 paspaudimų, padaryti 2 įpūtimus ir t.t. Gaivinimą kartoti tol, kol atvyks GMP, arba nukentėjusysis atsigaus pats.

Įtarus užspringimą, nukentėjusio klausti: „ar jūs užspringote?“, „ar galite kalbėti?“. Jeigu nukentėjusysis gali kalbėti ir kosėti, nieko nedarykite, tik skatinkite nukentėjusį kosėti. Stiprus kosulys yra geriausia svetimkūnio pašalinimo priemonė.

Jei kvėpavimo takai visiškai užkimšti, žmogus kalbėti negalės. Jei nukentėjusysis negali kalbėti ir kosėti, 5 kartus stuktelkite per nugarą į tarpumentę. Jei tai nepadeda - 5 kartus spustelkite viršutinėje pilvo srityje (atlikite Heimlich'o manevrą). Jei tai nepadeda, kartokite veiksmus: 5 kartus stuktelkite į tarpumentę ir 5 kartus spustelkite viršutinėje pilvo srityje. Jei nukentėjusysis prarado sąmonę, kvieskite GMP, pradėkite gaivinti.

*Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje, Skaistė Drupė.
+37067684266; skaiste.drupe@sveikatos-biuras.lt*



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS