



Kā rīkoties nelaimes gadījuma situācijā

Pirmās palīdzības sniegšana bērniem

Pamatatdzīvināšanas algoritms

Vienmēr vispirms pārlicinies par savu un apkārtējo drošību un tikai tad uzsāc pirmās palīdzības sniegšanu.

1. Samaņas pārbaude

Pārbaudi, vai cietušais ir pie samaņas: zīdaiņiem – paberzējot pēdas, muguru, gūžu apvidu, vienlaikus uzrunājot mazuli; bērniem un pieaugušajiem: viegli pieskaroties un vienlaikus uzrunājot.

2. Palīdzības saukšana

Ja cietušais nereaģē, uzskati, ka viņš ir zaudējis samaņu un sauc palīgā. Noguldi cietušo uz muguras uz cietas virsmas: bērnu – uz grīdas, zīdaiņi, piemēram, uz galda.

3. Elpceļu atbrīvošana

Atbrīvo cietušā elpceļus, atliecot viņa galvu un paceļot apakšžokli.



1. att. Galvas atgāšana, lai pārbaudītu elpošanu vai veiktu elpināšanu

Lai atbrīvotu elpceļus: zīdaiņiem – zem pleciem/lāpstiņām paliek auduma rullīti, izceļ apakšžokli, pietur galvu; bērniem – atliec galvu, izceļ apakšžokli, pietur galvu.

Pārlicinies, ka bērna galvas un kakla pozīcija ir pareiza (sk. 2. attēlu).



2. att. Pareiza kakla pozīcija elpceļu atbrīvošanas laikā

4. Elpošanas pārbaude

Ne ilgāk kā 10 sekundes pārbaudi un izvērtē cietušā elpošanu – vēro krūškurvi, ieklausies, vai ir elpa, mēģini sajust elpu no mutes un deguna.

5. Stabila sānu poza

Ja bērns elpo pietiekami (vismaz divas un vairāk elpošanas reizes 10 sekunžu laikā), novieto bērnu stabilā sānu pozā (sk. 3. attēlu).



3. att. Stabila sānu poza

6. NMP izsaukšana - zvans 112

Ja vēl nav izsaukta neatliekamā medicīniskā palīdzība (“ātrie”), liec to kādam izsaukt vai, ja esi viens, tagad vari atļauties uz brīdi atstāt bērnu un izsaukt NMP pats.

Vienlaikus esi gatavs atkārtoti un regulāri (ik pēc vienas minūtes) pārbaudīt bērna elpošanu. Ja šķiet, ka bērns neelpo, noguldi viņu uz muguras un pārbaudi elpošanu atkārtoti.

7. Veic "glābjošās" ieelpas

Ja bērns neelpo vai neelpo normāli (gārdz, tikko nosakāma elpošana) veic piecas "glābjošās" ieelpas (ieteicams lietot elpināmo masku).

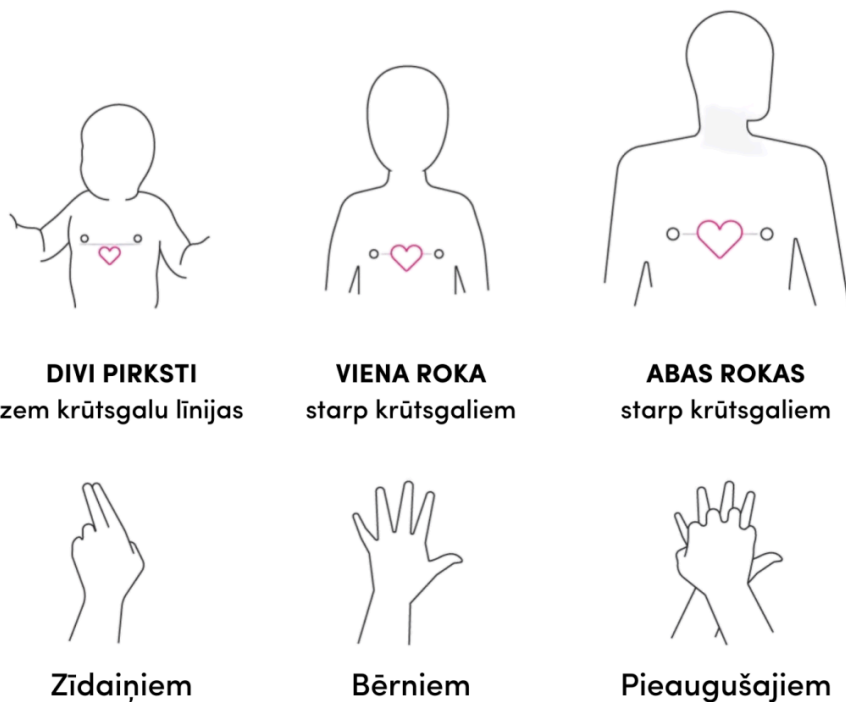
Kā to darīt? Atbrīvo elpceļus, atgāžot galvu un izceļot apakšžokli (bērniem) vai paliekot auduma rullīti zem pleciem/lāpstiņām un izceļot apakšžokli (zīdaiņiem); • aizspied bērna degunu, ar lūpām pilnībā aptver bērna mutes atvērumu vai, zīdaiņiem, vienlaicīgi pilnībā ar lūpām aptver gan degunu, gan mutes atvērumu (sk. 4. attēlu); • katrai elpināšanai patērē apmēram vienu sekundi; • elpināšanas tilpums: vaigu vai mutes dobuma tilpums (zīdaiņiem), virspusēja izelpa bērniem (līdz astoņu gadu vecumam), mierīgas izelpas tilpums bērniem (vecākiem par astoņiem gadiem). Veicot ieelpu, ar acs kaktiņu vērojiet, kā paceļas bērna krūšu kurvīši. Mērķis - vērojama neliela krūšu kurvja priekšējās sienas pacelšanās, līdzīga normālai bērna elpošanai.



4. att. Mutes pozīcija mākslīgās elpināšanas laikā bērnam un zīdaiņim

8. Sāc netiešo sirds masāžu

Atkārtoti izvērtē bērna stāvokli – pārlicinies, vai elpošana ir atjaunojusies un parādījušās kustības. Ja nē – atbrīvo krūšu kurvi no apģērba, atrodi sirds masāžas vietu (sk. 5. attēlu) un uzsāc netiešo sirds masāžu.



5. att. Roku pozīcijas netiešās sirds masāžas laikā

Ja tagad vēl nav izsaukta neatliekamā medicīniskā palīdzība (“ātrie”), atkārtoti liec to kādam izsaukt vai, ja esi viens, izsauc NMP pats, bet tikai pēc tam, kad vismaz vienu minūti veikti atdzīvināšanas pasākumi.

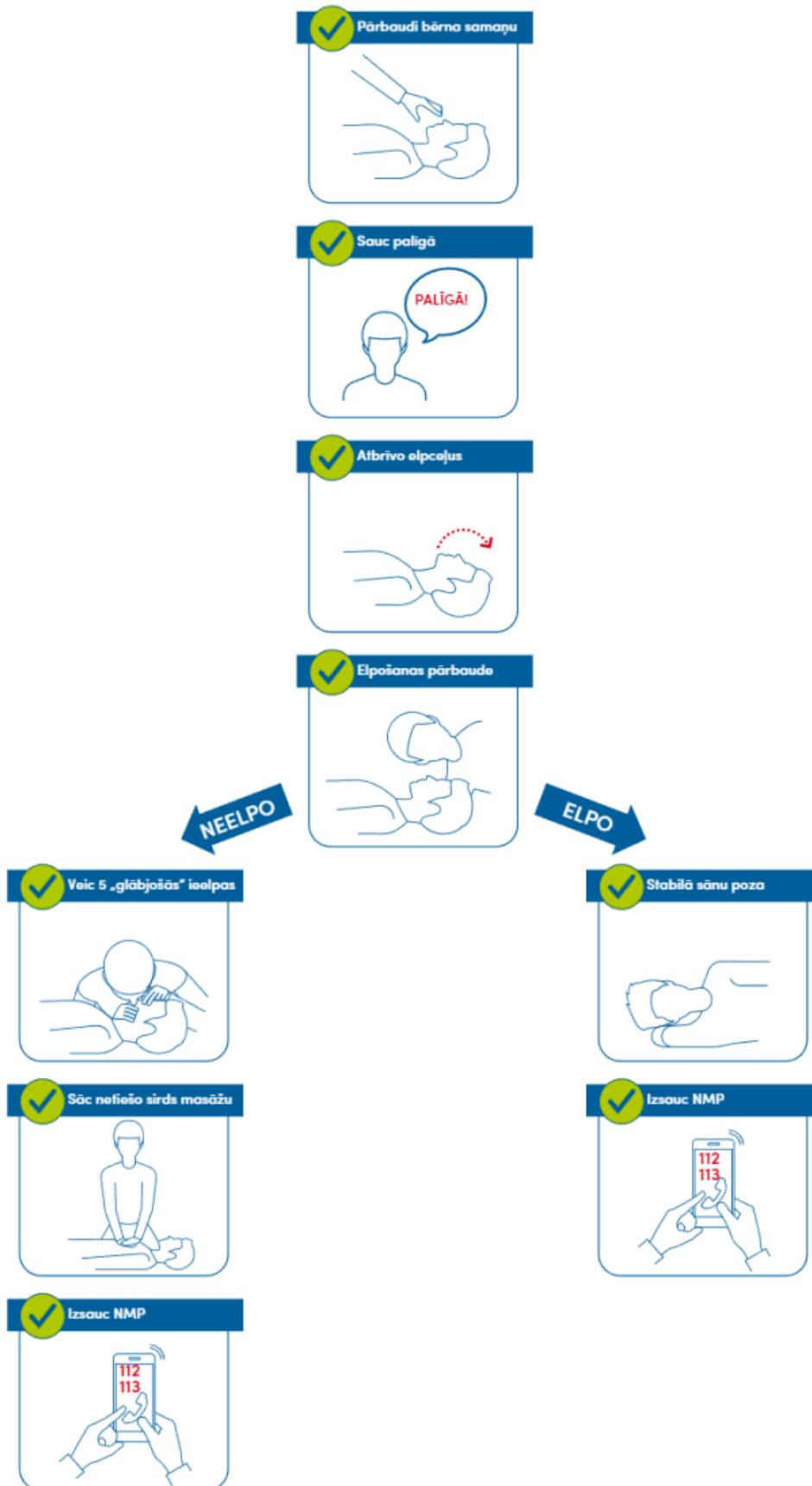
Kā veikt netiešo sirds masāžu? Masāžas tempā 100–120 reizes minūtē (zīdaiņiem un bērniem) veic 15 krūšu kurvja kompresijas (viena cikla ietvaros) 1/3 dziļumā no krūšu kurvja augstuma. Pēc 15 kompresijām 2 reizes veic mākslīgo elpināšanu no mutes mutē (ieteicams izmantot elpināmo masku).

Turpini atdzīvināšanas pasākumus attiecībā 15:2 (15 krūšu kurvja kompresijas : divas elpināšanas).

Ja pirmais elpināšanas mēģinājums bijis neveiksmīgs, pirms nākamās elpināšanas reizes pārbaudi, vai bērna galva, kakls un žoklis atrodas pareizā pozīcijā. Ieskaties bērna mutē un izņem svešķermeņus, ja tādi redzami (nedrīkst to darīt, ja neredzi, kas ir mutē). Ja nav iespējas veikt elpināšanu, nepārtraukti veic tikai netiešo sirds masāžu!

Atdzīvināšanas pasākumi ir jāveic līdz brīdim kad: • atjaunojas elpošana (parādās jebkādas kustības, pretestība elpceļos, klepus u.c.); • bērns mostas (atver acis, izdveš skaņas); • atdzīvināšanas pasākumus pārņem NMP mediķi; • tavi spēki izsīkst.

Algoritma shēma



6. att. Pamatatdzīvīšanas algoritma shēma