

# PIRMOJI PAGALBA VASARĄ



Alytaus  
miesto  
savivaldybės  
VISUOMENĖS  
SVEIKATOS  
BIURAS

## SKEŠTANČIAJAM

- Pasistenkite ištraukti skęstantį iš vandens nelipant į jį (ištiesti lazda, šaką, numesti virvę su plūduru).
- Skęstantį iš vandens traukite tik kraštutiniu atveju, jei esate įsitikinęs, kad tai yra saugu jums (tai daryti pasiėmus plūdūrą, gelbėjimo ratą).
- ištraukus iš vandens žmogų laikykite jo galvą žemiau negu visas kūnas.
- Jei nėra sąmonės ir normalaus kvėpavimo, atlikite pradinį gaivinimą (30 krūtinės ląstos paspaudimų ir 2 įpūtimus į kvėpavimo takus). Jį pradėkite 2 įpūtimais.
- Kvieskite GMP.
- Tęskite gaivinimo ciklus 30:2, kol žmogus atsigaus ar atvyks medikai.
- Jei žmogus pradeda kviepuoti, jį paverskite ant šono saugodami stuburą ir kaklą, šiltai apklokite.

## ĮGĖLUS VABZDŽIUI

- Geluonį pašalinkite palei odą nubraukiant nagu ar buku daiktu.
- Geluonies negalima spaudyti, traukti pincetu.
- Įkandimo vietą nuplaukite tekančio vandens srove, ją deziekuokite.
- Ant įkastos vietos galima uždėti šaltą kompresą ar ledą, įvyniotą į servietėlę.
- Jei vabzdys įgėlė į piršta, plaštaką, būtina nuimti žiedus, apyrankes, laikrodžius.
- Padėkite sugeltam žmogui patogiai atsisėsti ar atsigulti.
- Jei žmogus ima dusti, jį pasodinkite taip, kad būtų lengviau kvėpuoti. Jeigu jaučia silpnumą, svaigsta galva, paguldykite ir pakelkite kojas aukščiau už galvą.
- Pasijutus prasčiau, pasunkėjus kvėpavimui ar įgėlimui esant burnos srityje, ar liežuvyje - reikia skubiai kreiptis į medikus.

## ESANT ŠILUMOS SMŪGIUI

- Kvieskite GMP.
- Patraukite žmogų į pavėsį ar gerai vėdinamą patalpą.
- Paguldykite žmogų į padėtį, kad kojos būtų aukščiau nei galva.
- Nuvilkite rūbus ir įvyniokite kūną į šaltu vandeniu suvilgytą audeklą. Dėkite šaltus kompresus kirkšnies, pažastų, kaklo srityse.
- Jei žmogus sąmoningas ir nevemia, duokite atsigerti šalto vandens.

## PERKAITUS SAULĖJE

- Pasitraukite į pavėsį ar gerai vėdinamą patalpą.
- Nusivilkite ar atlaisvinkite viršutinius rūbus.
- Gerkite daug mineralinio vandens ar kitų nealkoholinių gėrimų be kofeino.
- Vėsinkitės šaltu dušu ar šaltais kompresais.
- Jei šios priemonės nepadėjo pasijusti geriau, kreipkitės į medikus.

## UŽSPRINGUSIAJAM

- Jei žmogus kosėja, skatinti kosulį, nes jis gali išstumti svetimkūnį iš kvėpavimo takų.
- Jei žmogus negali kalbėti, nėra kosulio garso, plaštaka stipriai 5 k. trenkite į tarpumentį.
- Jei šie veiksmai neefektyvūs. atlikite 5 Heimlich'o stūmius (krūtinės apačios paspaudimus).
- Jei veiksmai nepadėjo ir žmogus neteko sąmonės, kvieskite GMP.
- Pradėkite pradinį gaivinimą (prieš tai įsitikinkite ar burnoje nėra svetimkūnių).