



RĪGAS ZOLITŪDES ĢIMNĀZIJA

Ruses iela 22, Rīga, LV-1029, tālrunis 67405913
e-pasts rzolg@riga.lv

IEKŠĒJIE NOTEIKUMI

Rīgā

06.09.2023.

Nr. GZO-23-8-nts

Rīgas Zolitūdes ģimnāzijas noteikumi par pirmās palīdzības sniegšanu

Izdoti saskaņā ar Ministru kabineta 2023. gada 22. augusta noteikumu Nr. 474 “Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo profilaktiskā veselības aprūpe, pirmā palīdzība un drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos” IV nodaļu 17.2. apakšpunktu.

I. Vispārīgie jautājumi

1. Noteikumi nosaka kārtību, kādā nodrošināma skolēnu pirmās palīdzības pieejamība Rīgas Zolitūdes ģimnāzijā (turpmāk tekstā - Ģimnāzija).

II. Pirmās palīdzības pieejamība

2. Ja skolēns guvis nelielu sadzīves traumu un nav apdraudēta viņa veselība un dzīvība, pirmo palīdzību viņam sniedz izglītības iestādē.
3. Ja skolēnam ir smaga trauma vai saslimšana, Ģimnāzijas medmāsa vai skolotājs izsauc neatliekamās medicīniskās palīdzības brigādi un nodrošina pirmās palīdzības sniegšanu skolēnam līdz brīdim, kamēr ierodas neatliekamās medicīniskās palīdzības brigāde.
4. Pirmo palīdzību Ģimnāzijā sniedz traumas gūšanas vietā vai medicīniskajā kabinetā.
5. Izglītības iestāde nodrošināta ar pirmās palīdzības sniegšanas aptiecinās medicīnisko materiālu minimumu.
6. Ģimnāzijā pirmo palīdzību sniedz ārstniecības persona – māsa vai darbinieks, kurš apmācīts pirmās palīdzības sniegšanā saskaņā ar normatīvajos aktos par apmācību pirmās palīdzības sniegšanā noteiktajām mācību programmām.
7. Ja skolēnam ir smaga trauma vai saslimšana, pirmo palīdzību atbilstoši savām zināšanām un iespējām sniedz persona ar kvalifikāciju medicīnā vai bez tās neatkarīgi no sagatavotības un ekipējuma.
8. Katra skolēna pienākums, iegūstot vai pamanot jebkuru traumu, nekavējoties zinot pedagogam vai Ģimnāzijas medmāsai.

9. Katra pedagoga pienākums ir nogādāt cietušo skolēnu Ģimnāzijas medicīnas punktā, nopietnas traumas gadījumā izsaukt medicīnas māsu uz negadījuma vietu, izsaukt ātrās palīdzības dienestu, ziņot cietušā skolēna vecākiem.

III. Pirmā palīdzība asiņošanas gadījumos

10. Sniedzot pirmo palīdzību stingri jāievēro šādi noteikumi:
- 10.1. brūci nedrīkst mazgāt ar ūdeni vai ar jebkādiem ārstniecības līdzekļiem, apkaisīt ar pulveriem un apziest ar ziedēm, jo tas traucē brūces sadzīšanu;
 - 10.2. nedrīkst no brūces noslaucīt smiltis, zemi un tml., ar tādu paņēmieni brūce inficējas;
 - 10.3. nedrīkst brūci notīrīt no sarecējušām asinīm, jo var sākties asiņošana;
 - 10.4. nedrīkst brūci aptīt ar izolācijas lenti.
 - 10.5. Asiņošanas gadījumos jāuzliek spiedošu apsēju. Stipra asiņojuma gadījumā jāuzliek žņaug.
 - 10.6. Nedrīkst pieskarties pie brūces ar rokām, lai neienestu brūcē infekciju, nedrīkst pašiem izņemt svešķermeņus.
11. Ja skolēns pamana traumu ar asiņošanu, ir steidzīgi jāziņo pedagogam vai medmāsai. Šajā situācijā medmāsa vai speciāli apmācītā persona sniedz pirmo palīdzību un nepieciešamības gadījumā izsauc ātrās palīdzības dienestu.
12. **Asiņošanas** gadījumā tā ir jāaptur šādi:
- 12.1. Asiņošanas apturēšana ar pirkstiem vai saliecot locekļus locītavās. Arteriālo asiņošanu var apturēt, piespiežot ar pirkstiem pie attiecīgā kaula virs brūces.
 - 12.2. Asiņošanu no sejas apakšdaļas asinsvadiem var apturēt, piespiežot žokļa artēriju pie apakšējās žokļa malas.
 - 12.3. Asiņošanu no pieres un deniņiem var apturēt, piespiežot deniņu artēriju pie auss.
 - 12.4. Asiņošanu no lielām galvas vai kakla brūcēm var apturēt, piespiežot miega artēriju pie kakla skriemeļa.
 - 12.5. Paduses dobuma un pleca brūču asiņošanu aptur, piespiežot zematslēgas artēriju pie atslēgas kaula.
 - 12.6. Asiņošanu apakšdelmā aptur, piespiežot augšdelma artēriju augšdelma vidusdaļā.
 - 12.7. Asiņošanu no delnas un pirkstiem aptur, piespiežot artērijas apakšdelma apakšējā trešdaļā pie delnas.
 - 12.8. Asiņošanu kājās aptur, piespiežot ciskas artēriju pie iegurņa kauliem.
 - 12.9. Asiņošanu no pēdas aptur, piespiežot artērijas pēdas virspusē.
 - 12.10. Asiņojošais asinsvads jāpiespiež ar pirkstiem pietiekami stingri. Asiņošanu var apturēt saliecot locekļus locītavās. Šim nolūkam cietušajam ātri jāuzrota piedurknes vai bikses un locītavas bedrītē, kas veidojas saliecot locītavu, kas atrodas augstāk par ievainojuma vietu, ieliek jebkādas drēbes vīstokli un stipri saliec locekli locītavā. Šādā veidā artērija locītavā tiek saspiesta un asiņu pieplūde brūcei tiek pārtraukta. Šādā stāvoklī kāju vai roku var sasiet vai piespiest pie cietušā ķermeņa.

IV. Pirmā palīdzība apdeguma gadījumos

13. Ja notika apdegums, nedrīkst ar rokām aizskart apdegušo vietu, apziest to ar kaut kādām ziedēm, eļļām, vazelīnu vai šķīdinājumiem. Apdeguma gadījumā ir jāziņo medmāsai vai pedagogam.
14. Apdeguma vieta jāpārsien ar sterilizētu materiālu vai izgludinātu auduma lupatiņu. Pēc tam cietušais jānogādā ārstniecības iestādē.
15. Apdegumi, kas radušies stipru skābju (sērskābes, slāpekļskābes, sālskābes) iedarbībā, nekavējoties 10 – 15 min. ilgi rūpīgi jāapmazgā ar ātri tekošu ūdens strūklu no krāna vai spaiņa.
16. Apdeguma gadījumos cietušajam ir jādod dzert silts ūdens lielā apjomā.

V. Pirmā palīdzība apsaldējumu gadījumos

17. *Audu apsaldšanas* gadījumos ir jārikojas šādi:
 - 17.1. Nekavējoties ziņot pedagogam, kas sniedz pirmo palīdzību un izsauc ātrās palīdzības dienestu.
 - 17.2. Apsaldētās ķermeņa daļas ieberzēt ar sausiem, siltiem cimdiem vai vadmalu. Telpās apsaldēto locekli var iegremdēt bļodā vai spainī ar ūdeni sasildītu līdz istabas temperatūrai. Pakāpeniski šis ūdens jāapmaina pret siltāku, paaugstinot ūdens temperatūru līdz 37⁰. Cietušajam jādod karsta tēja, kafija, piens.

VI. Pirmā palīdzība cietušajiem no elektriskās strāvas

18. Pirmo palīdzību elektriskās strāvas traumā gadījumā drīkst sniegt tikai pieaugušais.
19. No elektriskās strāvas cietušajiem ir sniegta šāda pirmā palīdzība:
 - 19.1. Vispirms cietušais ātri jāatbrīvo no elektriskās strāvas iedarbības. Glābējam vispirms jāatvieno tā iekārtas daļa, kurai cietušais pieskāries.
 - 19.2. Ja cietušais atrodas augstumā, tad iekārtu atvienojot un cietušo atbrīvojot no elektriskās strāvas, jādara viss, lai viņš nenokristu vai krītot nesasistos.
 - 19.3. Lai atrautu cietušo no strāvu vadošajām daļām vai no vada, jālieto sauss apģērbs, virve, nūja, dēlis vai cits sauss priekšmets, kas nevada elektrisko strāvu.
 - 19.4. Lai atrautu cietušo no strāvas vadošajām daļām, var arī satvert viņa apģērbu (ja tas ir sauss).
 - 19.5. Neatkarīgi no cietušā stāvokļa, visos gadījumos obligāti jāizsauc ārsts.
 - 19.6. Ja cietušais atguvis samaņu, viņš jānogulda ērtā stāvoklī (jānoliek zem viņa sega un jāapsedz ar kādu apģērba gabalu) un līdz ārsta atnākšanai viņam jānodrošina pilnīgs miers, nepārtraukti kontrolējot cietušā pulsu un elpošanu. Nedrīkst atļaut cietušajam kustēties, jo cietušā stāvoklis var pasliktināties.
 - 19.7. Ja cietušais slikti elpo – ļoti reti un krampjaini, viņam jāizdara mākslīgā elpināšana un sirds masāža.

VII. Saindēšanas ar gāzi

20. Saindēšanas ar gāzi gadījumā traumēts cilvēks ir nekavējoties jāevakuē no telpas, silti jāapsedz, jāatpogā apģērbs, jādod dzert pienu.
21. Ir nekavējoties jāizsauc ātrā palīdzība.

22. **Nedrīkst** veikt mākslīgo elpināšanu.
23. Saindēšanas ar gāzi pazīmes:
 - 23.1. cietušajam rodas elpas trūkums,
 - 23.2. notiek vemšana, var rasties krampji,
 - 23.3. cietušais var zaudēt samaņu.
24. Cietušais nekavējoši jānogādā svaigā gaisā, jānovieto uz muguras, jāatpogā apģērbs un nekavējoši jāizsauc ārsts.
25. Ja cietušajam ir apstājusies elpošana, tad ir jāizdara mākslīgā elpināšana.

VIII. Pirmā palīdzība ģīboņa gadījumā, karstuma un saules dūriena gadījumā

26. Ja cietušais ir tuvu ģībonim (reibonis, slikta dūša, spiediens pakrūtē, gaisa trūkums, redzes aptumšošanās), viņš jānogulda, galva jānolaiž zemāk, kājas mazliet jāpacel, jādod iedzert aukstu ūdeni un ostīt ožamā spirtā samērcētu vates piciņu. Tāpat jārikojas, ja cietušais ir pagībis.
27. **Saules dūriena un siltuma dūriena** gadījumā, kad cilvēks, strādājot karstās telpās, saules svelmē vai spiedīgā bezvēja laikā, sajūt pēkšņu vājumu un galvas sāpes, viņš nekavējoties jāatbrīvo no darba un jāizved svaigā gaisā vai ēnā.
28. Ja rodas vājuma pazīmes, cietušais nekavējoši jāiznes no karstās telpas, jāpārnes vēsā vietā.

IX. Pirmā palīdzība lūzumu, izmežģījumu, sasitumu un saišu sastiepumu gadījumos

29. Lūzumu un izmežģījumu gadījumos pirmās palīdzības galvenais uzdevums ir nodrošināt slimajam loceklim ērtu un mierīgu stāvokli. Loceklim jābūt pilnīgi nekustīgam. Šis noteikums ir obligāts ne tikai lai novērstu sāpes, bet arī, lai novērstu apkārtējo audu papildu bojājumu, kauliem no iekšpuses pārdurot audus.
30. Ja rodas aizdomas par ķermeņa locekļu lūzumu, skolēna pienākums ir nekavējoties zinot pedagogam vai medmāsai.
31. Ģimnāzijas medmāsa sniedz pirmo palīdzību un izsauc ātro palīdzību, informē skolēna vecākus.
32. Ja pārlicība, ka cietušais ir tikai sasities, bet nekas nav laužts vai izmežģīts, sasituma vietai jāpieliek drēbes gabals un stingri jānosaitē sasistā vieta. Nedrīkst likt siltas kompreses.
33. Ja rodas saišu sastiepums, piemēram, ja klūpot izgriezusies pēda, pirmās pazīmes ir asas sāpes locītavā un ir uztūkums. Šajā gadījumā uztūkušai vietai jāpieliek auksts priekšmets, stingri jānosaitē, nedrīkst kustināt kāju.

X. Acu traumas

34. Acu traumu gadījumos nekavējoši jāgriežas pie ārsta.
35. **Nedrīkst** lietot nekādus priekšmetus, kabatlakatiņu, sērkociņu vai citus priekšmetus grūžu izņemšanai no acīm. Nedrīkst acis berzēt ar pirkstiem, beršana var izsaukt lielāku acu iekaišanu.
36. Nedrīkst mazgāt acis ar borskābes šķīdumu.

XI. Mākslīgā elpināšana

37. Mākslīgās elpošanas nolūks ir ievadīt plaušās skābekli, piespiest plaušas elpot pasīvi, līdz tās pašas sāk pilnīgi pildīt elpošanas funkciju.
38. Pirms uzsāk mākslīgo elpināšanu, jāpārliciecinās, vai elpošanas ceļi nav nosprostoti. Apskata muti, degunu, tos iztīra no gļotām, siekalām, atvēmtās barības ar jebkuru auduma gabalu. Ja elpināšanu izdara cietušajam guļot uz muguras, jāpūpējas, lai cietušā mēle nekavētu gaisa ieplūšanu elpošanas ceļos. Ja cietušais guļ uz vēdera, mākslīgās elpināšanas laikā jāseko, lai mute un deguns netiktu aizspiesti. Jāatpogā cietušā apģērbs.
39. Ja mākslīgo elpināšanu izdara slīcējam, elpošanas ceļi un kuņģis ir jāatbrīvo no ūdens. Tas viss jādara ātri, lai varētu uzsākt mākslīgo elpināšanu.
40. Mākslīgo elpināšanu izdara tādā biežumā, kā parasti elpo, t.i. 12-16 reizes minūtē. To izdara tik ilgi, kamēr atjaunojas patstāvīga un dziļa, parasta biežuma un ritma elpošana. Elpināšanu pārtrauc, ja sirdsdarbība ir apstājusies, neskatoties uz netiešo sirds masāžu.
41. **Ja elpošana pilnīgi apstājusies**, lietojami mākslīgās elpināšanas paņēmieni, iepūšot palīdzības sniedzēja izelpojamo gaisu cietušā mutē vai degunā ("*mute – mute*" un "*mute – deguns*"), vai lietojami mākslīgās elpināšanas aparāti.
42. Mākslīgai elpināšanai ar izelpojamo gaisu - cietušo nogulda uz muguras, pie tam galvu stipri atliec atpakaļ, zem pleciem paliek veltnīti vai arī palīdzības sniedzējs tur cietušā galvu rokās. Palīdzības sniedzējs novietojas uz ceļiem cietušā sānos. Šādā stāvoklī var vislabāk iepūst gaisu cietušā elpošanas ceļos. Pieturot zodu, jāfiksē cietušā galva. Palīdzības sniedzējs izdara dziļu ieelpu un, cieši piespiežot savas lūpas ap cietušā muti, izdara forsētu izelpu cietušā mutē 1 sekundes laikā. Cietušā plaušas tiek piepūstas, viņa krūškurvis izplešas. Palīdzības sniedzējs atliecas atpakaļ, izdara dziļu ieelpu, tajā laikā cietušā krūškurvis saplok, notiek pasīva izelpa.
43. Ja gaiss nokļūvis cietušā kuņģī (*to konstatē pēc uzpūšanas pakrūtē*), to izvada, uzmanīgi uzspiežot pakrūtei. Parasti pa degunu gaiss neizplūst, ja tas notiek, to novērš, gaisa iepūšanas brīdī ar savu vaigu aizspiežot cietušā degunu. Izdara mākslīgo elpināšanu ar izelpojamo gaisu "*mute – deguns*". Šajā nolūkā izelpā ar lūpām aptver cietušā degunu un, paceļot cietušā zodu, aizver viņa muti ar tās rokas 1. un 2.pirkstu, kas tur zodu.
44. Higiēnisku apsvērumu dēļ pirms gaisa iepūšanas cietušā muti vai degunu pārklāj ar tīru kabatas lakatiņu, marli vai citu auduma gabalu.
45. Gaisu var iepūst cietušā plaušās pa gumijas cauruli, vislabāk speciāli izgatavotu elpvadu, ko izliec burta S-veidā.

XII. Netiešā sirds masāža

46. Ja cietušais neelpo, viņa acu zīlītes ir maksimāli platas un nejūt pulsu uz miega artērijām (*iztausta, liekot 2 vai 3 pirkstus paralēli balsenei gāmura rajonā*), vienlaikus ar mākslīgo elpināšanu izdara netiešo sirds masāžu. Apstājušos sirdsdarbību dažreiz var atjaunot, sirdi saspiežot. Tā vienlaikus daļēji aizvieto arī sirds asins pārsūkšanās funkciju. Tā kā sirds ir novietota starp mugurkaulāju un krūšukaulu, spiedienu uz pēdējo saspiež sirdi un izspiež no tās asinis asinsvados. Uz tā arī pamatojas netiešās sirds masāžas efekts.

47. Cietušo novieto guļus uz muguras uz stingra pamata. Palīdzības sniedzējs novietoja pa kreisi no cietušā, liek kreiso roku ar plaukstu pamatu uz krūšukaula robežas starp vidējo un apakšējo trešdaļu. Labo plaukstu novieto virs kreisās un tad ar spēku spiež uz krūšukaulu stingri pa vidus līniju. Spiediena spēku pastiprina ar ķermeņa svaru. Spiediena spēkam jābūt vērstam vertikāli uz leju, tādā veidā izdodas krūšukaulu pārvietot apmēram par 4-5 cm un līdz ar to saspiest sirdi. Pēc spiediena izdarīšanas rokas pilnīgi noņem no cietušā un šajā laikā sirds no jauna piepildās ar asinīm. Jāuzsver, ka ar masāžu šajā gadījumā saprotam spiedienu, nevis rotējošas kustības.
48. Ja netiešo sirds masāžu izdara pareizi, var sajūst pulsu uz miega, pat spieķa artērijām. Arteriālā spiediena maksimālā vērtība var sasniegt pat 100 mm dzīvsudraba stabiņa.
49. Svarīgi ir pareizi savienot netiešo sirds masāžu ar mākslīgo elpināšanu. Ja cietušajam palīdzību sniedz divi – viens izdara mākslīgo elpināšanu, otrs – netiešo sirds masāžu. Pēc katriem 4 vai 5 netiešās sirds masāžas ciklēm, kuru ritms apmēram 60 reizes minūtē izdara vienu mākslīgo elpināšanu ar izelpojamo gaisu tajā momentā, kad neizdara spiedienu uz krūšukaulu. Ja palīdzību sniedz viens cilvēks, netiešo sirds masāžu pārtrauc ik 15-20 sekundes, lai izdarītu izelpojamā gaisa iepūšanu.

XIII. Iekšējās kārtības noteikumu pieņemšanas un grozīšanas kārtība

50. Drošības noteikumus Rīgas Zolitūdes ģimnāzijā un tās grozījumus izdod direktors.
51. Ar šo noteikumu spēkā stāšanos atzīt par spēku zaudējušiem 17.02.2017. noteikumus Nr. GZO-17-5-nts par pirmās palīdzības sniegšanu.

Direktore

S.Semenko