

Nukentėjusįjį skubiai paguldykite ant nugaros ant kieto pagrindo, apnuoginkite krūtinės ląstą, atlaisvinkite juosmenį. Atsiklaupkite šalia nukentėjusiojo. Spauskite apatinę krūtinkaulio dalį uždėję vienos rankos delną ant kitos rankos delno (rankos pirštai turi būti pakelti). Spauskite ištiestomis per alkūnes rankomis statmenai krūtinkaulio. Spaudžiant žemyn gaivintojo viršutinės kūno dalies svoris sudaro jėgą, kurios reikia krūtinei paspausti. Krūtinė spaudžiama ne rankų jėga, o viršutinės kūno dalies svoriu. Krūtinkaulį spauskite 5–6 cm gilyn 100–120 kartų per minutę dažniu. Garsiai skaičiuokite. Skaičiavimas padeda kontroliuoti save ir informuoti aplinkinius.

Teisingai atlikite įpūtimus: iš nukentėjėlio burnos pašalinkite svetimkūnius, atloškite galvą pakeldami apatinį žandikaulį. Dviem pirštais užspauskite nosies šnerves, kad užsispaustų nosis. Glaudžiai apžiokite nukentėjusio žmogaus burną, įpūskite 2 kartus. Prieš įpūsdami ant burnos uždėkite veido kaukę su filtru. Įpūtimai turi trukti 1 sek., būti negilūs, vienodi. Nebandykite atlikti iš karto daugiau negu 2 įpūtimų, nedelsdami tęskite krūtinės paspaudimus. Tarp įpūtimų leiskite orui pasišalinti iš plaučių.

Suaugusiajam 30 kartų paspauskite krūtinės ląstą ir du kartus įpūskite oro (gaivinimo santykis 30:2). Kas 4–5 ciklus tikrinkite pulsą, kvėpavimą. Jiems neatsistačius, gaivinkite toliau.



Naudokite automatinį išorinį defibriliatorių

#### Kiek tęsti gaivinimą?

Gaivinimas tęsiamas tol, kol:

- atvyksta kvalifikuota pagalba;
- atsistato kvėpavimas ir kraujotaka;
- gaivintojas išsenka ir /ar iškyla tiesioginė grėsmė gaivintojo gyvybei.

#### Nukentėjusiajam atsigavus

Jei atsistatė nukentėjusiojo kvėpavimas, kraujotaka, paguldykite jį į stabilią šoninę padėtį. Būtinai žmogų apklokite. Nepalikite be priežiūros, reguliariai tikrinkite kvėpavimą ir pulsą.



*Atgaivintas ligonis visada turi būti gabenamas į gydymo įstaigą!*



Daugiau Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro parengtų atmintinių rasite čia:



**TEIKIAME  
PIRMAJĄ  
PAGALBĄ: KAIP  
TAI PADARYTI  
TEISINGAI IR  
IŠVENGTI KLAIDŲ**



[www.smlpc.lt](http://www.smlpc.lt)

**P**irmąją pagalbą vadiname metodus ir veiksmus, kurių imasi pagalbos teikėjas nelaimės vietoje, pasitelkdamas po ranka esančias priemones, iki atvykstant medicininos darbuotojams. Pirmosios pagalbos tikslas – sumažinti sužeidimų ar sveikatos sutrikimų poveikį ir stabilizuoti nukentėjusiojo būklę. Nukentėjusiojo gyvybė, bendroji būklė ir vėlesnis sveikimas labai priklauso nuo pirmųjų pagalbos veiksmų bei laiko, per kurį buvo suteikta pagalba.

## PIRMOSIOS PAGALBOS VEIKSMAI

Gaivinant reikia laikytis tam tikros sekos:  
**Patikrink – Paskambink – Padėk.**

Pirmosios pagalbos teikėjas turi atpažinti pavojingą būklę ir greitai priimti teisingus sprendimus. Ją nustatyti padeda išoriniai požymiai – tai neįprastas garsas, išvaizda, kvapas ir elgsena. Atpažinę pavojingą būklę, privalote įvertinti situaciją, nuspręsti, ar įvykio vieta yra saugi:

- Nesiartinkite prie nukentėjusiojo, neįsitikinę, kad įvykio vieta yra saugi ir negresia pavojus (nėra dūmų, dujų kvapo, gaisro, sprogo ar užgriuvimo pavojaus).
- Užtikrinkite nukentėjusiojo saugumą, surinkite aplinkui esančias stiklo šukes, nuolaužas, aštirus ir kitus pavojų gyvybei keliančius daiktus.
- Nejudinkite nukentėjusiojo, jei jo gyvybei negresia pavojus.
- Nedelsdami kvieskite pagalbą, skambinkite **bendruoju pagalbos numeriu 112**. Kviesdami greitąją medicininos pagalbą, suteikite kuo išsamesnę informaciją apie įvykį:
  - *Kas atsitiko?*
  - *Kur įvyko nelaimė (tikslī vieta, adresas)?*
  - *Kiek nukentėjusiųjų, kokios jie būklės?*
  - *Prisistatykite (pasakykite savo vardą ir pavardę).*
  - *Nepadėkite ragelio, kol negavote patvirtinimo, kad Jūsų pateikta informacija buvo teisingai suprasta.*

Teikdami pirmąją pagalbą, visada vykdykite greitosios medicininos pagalbos operatoriaus nurodymus, kol atvyks medikai.

Kad būtų patogiau, mobiliajame telefone įjunkite garsiakalbio režimą. Telefoną padėkite šalia taip, kad girdėtumėte dispečerio nurodymus ir tuo pačiu metu galėtumėte juos vykdyti.

## GYVYBĖS GRANDINĖ PADĖS TEISINGAI ATLIKTI PIRMOSIOS PAGALBOS VEIKSMUS



**Ankstyvas simptomų atpažinimas ir 112**

siekama išvengti širdies sustojimo



**Ankstyvas pradinis gaivinimas**

laiko sutaupymui



**Ankstyva defibriliacija**

širdies ritmui atstatyti



**Specializuota pagalba**

gyvenimo kokybės atstatymui

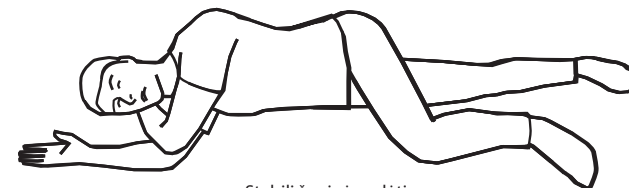
### Atlikite pirminį nukentėjusiojo būklės įvertinimą

- Atsargiai pajudinkite, pasiteiraukite, kas atsitiko.
- Patikrinkite kvėpavimą: žiūrėkite, jauskite, klausykite (tikrinkite pasilenkę prie sužeistojo burnos ir nosies).
- Apžiūrėkite visą kūną.

**ĮSIDĖMĖKITE, kad nukentėjusiojo gyvybines funkcijas būtina įvertinti labai greitai!**  
**Po 4–7 min. baigiasi klinikinė organizmo mirtis ir prasideda biologinė mirtis.**

### Jei nukentėjusysis kvėpuoja ir čiuopiamas pulsas

Jei nukentėjęs žmogus yra be sąmonės, bet kvėpuoja, paguldykite jį į stabilią šoninę padėtį. Sekite kvėpavimą ir širdies veiklą.



Stabili šoninė padėtis

### Jei nukentėjusysis nesąmoningas ir nekvėpuoja ar kvėpavimas agoninis, kvieskite greitąją medicininos pagalbą.

#### Atlikite pradinį gaivinimą, kol atvyks medikai

Atlikite netiesioginį širdies masažą ir dirbtinį kvėpavimą. Paprašykite įvykio liudininkų, kad atneštų automatinį išorinį defibriliatorių. ▷



Atlikite netiesioginį širdies masažą