



Vecākiem par
pirmo palīdzību



PIRMĀ PALĪDZĪBA

Kā liecina apkopotie dati, visbiežāk traumas tiek gūtas sadzīves apstākļos, kad adekvāta un pareiza pirmās palīdzības sniegšana ir ļoti būtiska un var izšķirt ārstēšanās gaitu un gūtās traumas smagumu. Bērnu traumu galvenie iemesli ir vecāku neuzmanība, nepietiekama atbildība, kā arī zināšanu trūkums par bērniem drošu vidi. 85% no traumu guvušajiem bērniem ir vecumā līdz pieciem gadiem. Laikus novērtēta situācija un iespējamā riska paredzēšana var novērst traumu iespējamību. Ļoti būtiska ir **pirmās palīdzības sniegšana** un zināšanas par tās atbilstību gūtajai traumai. Liela nozīme ir tam, lai vecāki adekvāti rīkotos traumas gūšanas gadījumā, viņiem nepieciešamas priekšzināšanas un praktiskas iemaņas pirmās palīdzības sniegšanas kārtībā un zināšanas par kārtību kādā vērsties veselības aprūpes iestādēs/institūcijās, lai pēc iespējas ātrāk saņemtu nepieciešamo palīdzību.

Pirmā palīdzība - palīdzība, ko cietušajam (saslimušajam), dzīvībai vai veselībai kritiskā stāvoklī, savu zināšanu un iespēju apjomā, sniedz personas ar kvalifikāciju medicīnā vai bez tās, neatkarīgi no sagatavotības un ekipējuma.

Kā izsaukt Neatliekamo Medicīnisko Palīdzību (NMPD)

113 – NMPD (Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienests)

03 – NMPD

112 – VUGD (Valsts ugunsdzēsības glābšanas dienests)



Informācija par negadījumu: Kur? Kas? Cik?

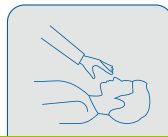
Dispečers pirmais pārtrauc sarunu!!!



Jebkurā nelaimes gadījumā, kurā cietušais zaudē samaņu, jārikojas pēc ABC atdzīvināšanas pasākumu principiem.

PAMATATDZĪVINĀŠANAS ALGORITMS

Pārliecinies par savu un apkārtējo drošību.



1 SAMAŅAS PĀRBAUDE

Pārbaudi bērna samaņu: taktīls (pieskāriens) un verbāls (uzruna) kairinājums.

Zīdaiņiem: paberzē pēdas, muguru, gluteālo apvidu; vienlaicīgi uzruna. Bērniem viegls taktīls kairinājums apņēmot plecus; vienlaicīgi uzruna.

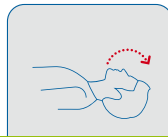


2 SAUC PALĪGĀ

Ja bērns nereaģē/neatbild, tad uzskati, ka viņš zaudējis samaņu.

Sauc palīgā citus.

Novieto bērnu uz muguras, uz cieta pamata (zīdaini uz galda, bērnu uz grīdas).

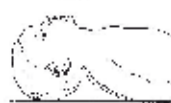


3 ATBRĪVO ELPCEĻUS

Atbrīvo elpceļus, atliecot galvu un izceļot apakšžokli.



Pareizi



* kakls pareizi novietots

Nepareizi



* kakls par daudz atgāzts

* kakls par maz atgāzts

1. att. Galvas atgāšana bērnam un zīdainim (lai pārbaudītu elpošanu vai veiktu elpināšanu).

Zidaiņiem: auduma rullītis zem pleciem/lāpstiņām, izceļ apakšžokli, pietur galvu;

Bērniem: atliec galvu, izceļ apakšžokli, pietur galvu.



4 ELPOŠANAS PĀRBAUDE

Pārbaudi un izvērtē elpošanu redzot, dzirdot un jūtot ne ilgāk kā 10 sekundes.



2. att. Elpošanas pārbaude

5 STABILA SĀNU POZA

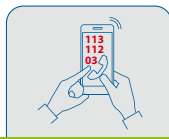
Ja bērns elpo pietiekoši (divas vai vairāk elpošanas reizes 10 sekunžu laikā):
Novieto bērnu stabilā sānu pozā.



3. att. Stabila sānu poza

6

IZSAUC NMP

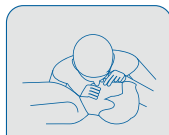


Ja NMP vēl nav izsaukta, liec kādam izsaukt vai, ja esi viens, pats **izsauc NMP** (var atļauties uz brīdi atstāt bērnu vienu).



Atkārtoti, regulāri pārbaudi bērna elpošanu (ik pēc vienas minūtes).

Ja liekas, **ka neelpo**, liec uz muguras un **atkārtoti pārbaudi bērna elpošanu!!!**



7

VEIC „GLĀBJOŠĀS” IEELPAS

Ja bērns **neelpo vai neelpo normāli** (gārdz, tikko nosakāma elpošana) veic piecas „glābjošās” ieelpas (ieteicams lietot elpināmo masku):

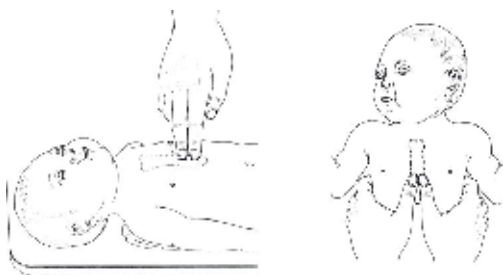
- **Atbrīvo elpceļus**, atgāžot galvu un izceļot apakšžokli (bērniem) vai auduma rullītis zem pleciem/lāpstiņām, izcelts apakšžoklis (zīdaiņiem);
- **Aizspied bērna degunu, aptver ar lūpām bērna mutes atvērumu pilnībā** vai zīdaiņim vienlaicīgi pilnībā ar lūpām aptver degunu un mutes atvērumu;
- **Katrai 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).



4. att. Mākslīgās elpināšanas no mutes mutē bērnam un zīdaiņim.



Atkārtoti izvērtē bērna stāvokli: vai atjaunojas elpošana, vai parādās kustības - ja nav, tad atbrīvo krūšu kurvi no apģērba, atrodi sirds masāžas vietu uz krūšu kurvja, **uzsāc netiešo sirds masāžu.**



5. att. Netiešās sirds masāžas vieta un roku/pirkstu novietojums bērnam un zīdaiņim.

Ja NMP vēl nav izsaukta, liec atkārtoti kādam izsaukt vai, ja esi viens, pats **izsauc NMP** tikai pēc tam, kad vismaz vienu minūti veikti atdzīvināšanas pasākumi (var atļauties uz brīdi atstāt bērnu vienu).

Netiešā sirds masāža:

- izdari 15 masāžas reizes (viena cikla ietvaros);
- masāžas temps 100 – 120 reizes minūtē (bērniem) un 120 – 140 reizes minūtē (zīdaiņiem);
- Masāžas dziļums 1/3 no krūšu kurvja augstuma.

Veic mākslīgo elpināšanu divas reizes „mute – mutē”:

- Ieteicams lietot elpināmo masku;
- Neveic vairāk kā divas elpināšanas reizes (viena cikla ietvaros).



Turpini atdzīvināšanas pasākumus attiecībā 15:2 (15 netiešās sirds masāžas, divas elpināšanas, u.t.t.)

Ja pirmais elpināšanas mēģinājums bijis neveiksmīgs, tad pirms nākošās elpināšanas reizes:

- Pārbaudi, vai bērna galva ir pietiekami atgāzta un apakšžoklis izcelts;
- Paskaties mutē un izņem visus redzamos svešķermeņus (nedrīkst izmantot „aklo” metodi);
- Pārbaudi, vai aizspiests bērna deguns;
- Neveic vairāk kā divas elpināšanas.

Ja satraukumā neatceries pareizās masāžas elpināšanas attiecības un tehniku, jebkurā situācijā var veikt ABC algoritmu kā pieaugušajiem (labāk kaut ko darīt, nekā nedarīt neko)!!!

Ja nav iespējas veikt elpināšanu, veic tikai netiešo sirds masāžu nepārtraukti.

Atdzīvināšanas pasākumus veic līdz:

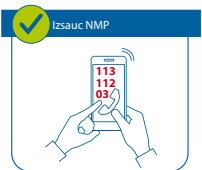
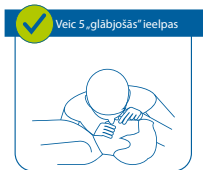
- Atjaunojas elpošana (jebkādas kustības, parādās pretestība elpceļos, klepus) – jāpārbauda elpošana;
- Bērns mostas (atver acis, izdveš skaņas);
- Ierodas NMP un pārņem atdzīvināšanas pasākumus;
- Tavi spēki izsīkst.

PAMATATDZĪVINĀŠANAS ALGORITMS (ABC)



NEELPO

ELPO



NODERĪGA INFORMĀCIJA

Ģimenes ārstu konsultatīvais tālrunis 66016001 (var zvanīt darba dienās no plkst.17.00 līdz 8.00, bet brīvdienās un svētku dienās - visu diennakti. Ģimenes ārsti un ārstu palīgi sniedz medicīniskas konsultācijas iedzīvotājiem, kuriem nepieciešams medicīnisks padoms vienkāršu saslimšanu gadījumos).

Nacionālā veselības dienesta Kontaktpunkts ir informācijas centrs, kas sniedz informāciju par Latvijas valsts veselības aprūpes sistēmu un pārrobežu veselības aprūpes pakalpojumu saņemšanas kārtību: **telefoniski pa bezmaksas tālruni** Latvijas iedzīvotājiem **80001234** (darba dienās no plkst. 8.30 līdz 17.00).

Gadījumā, ja bezmaksas informatīvā tālruņa līnija ir aizņemta un Jūs nevēlaties pārzvanīt citā laikā, nepieciešamo informāciju Jūs varat saņemt **elektroniski, nosūtot savu jautājumu uz e-pastu: nvd@vmnvd.gov.lv**.

BKUS Zvanu centrs - pieteikšanās konsultācijām un izmeklējumiem **tālrunis: 67064461; 80708866** vai **rakstot: poliklinika@bkus.lv**.

Mājas lapas, kurās var atrast informāciju par dažādām veselības tēmām:

 **bkus.lv**

 **vesels.lv**

 **veseligsridzinieks.lv**

 **vm.gov.lv**

 **spkc.gov.lv**









NODERĪGA INFORMĀCIJA

Ģimenes ārstu konsultatīvais tālrunis 66016001 (var zvanīt darba dienās no plkst.17.00 līdz 8.00, bet brīvdienās un svētku dienās - visu diennakti. Ģimenes ārsti un ārstu palīgi sniedz medicīniskas konsultācijas iedzīvotājiem, kuriem nepieciešams medicīnisks padoms vienkāršu saslimšanu gadījumos).

Nacionālā veselības dienesta Kontaktpunkts ir informācijas centrs, kas sniedz informāciju par savas (Latvijas) valsts veselības aprūpes sistēmu un pārrobežu veselības aprūpes pakalpojumu saņemšanas kārtību: **telefoniski pa bezmaksas tālruni** Latvijas iedzīvotājiem **80001234** (darba dienās no plkst. 8.30 līdz 17.00).

Gadījumā, ja bezmaksas informatīvā tālruņa līnija ir aizņemta un Jūs nevēlaties pārzvanīt citā laikā, nepieciešamo informāciju Jūs varat saņemt **elektroniski, nosūtot savu jautājumu uz e-pastu: nvd@vmnvd.gov.lv**.

BKUS Zvanu centrs - pieteikšanās konsultācijām un izmeklējumiem **tālrunis: 67064461; 8866** vai **rakstot: poliklinika@bkus.lv**.

Mājas lapas, kurās var atrast informāciju par dažādām veselības tēmām:

 **bkus.lv**

 **vesels.lv**

 **veseligsridzinieks.lv**

 **vm.gov.lv**

 **spkc.gov.lv**

VAKCINĀCIJAS KALENDĀRS

(Pielikums MK 26.05.2009. noteikumu Nr.487 redakcijā, kas grozīta ar MK 07.12.2010. noteikumiem Nr.1103; MK 21.02.2012. noteikumiem Nr.124; MK 30.07.2013. noteikumiem Nr.446; pielikuma 3., 4., 5. un 7.punkta jaunā redakcija sāgas spēkā 01.01.2014., sk. grozījumu 2.punktu)

Nr. p.k.	Vakcinējamās personas vecums	Infekcijas slimība, pret kuru obligāti veicama vakcinācija	Vakcīnu nosaukumu apzīmējumi	Piezīmes
1.	0–12 stundas	B hepatīts	HB	Vakcīnu pret B hepatītu ievada tikai riska grupas jaundzimušajiem (dzimuši B hepatīta vīrusas antiģēna (HBsAg) pozitīvām mātēm vai mātēm, kuras nebija pārbaudītas HBsAg klātbūtnes noteikšanai). Vakcīnas devas ievada atbilstoši vakcīnas lietošanas instrukcijai
2.	2–5 dienas	Tuberkuloze	BCG	–
3.	2 mēneši	Difterija, stinguma krampji, garais klepus, poliomielīts, b tipa <i>Haemophilus influenzae</i> infekcija un B hepatīts	DTaP – IPV-Hib-HB1	Lieto kombinēto vakcīnu pret difteriju, stinguma krampjiem, garo klepu (ar garā klepus bezšūnu komponentu), poliomielītu, b tipa <i>Haemophilus influenzae</i> infekciju un B hepatītu. Bērnus, kuriem kontraindicēta vakcīna pret garo klepu, vakcinē ar vakcīnu pret difteriju un stinguma krampjiem (DT) un vakcīnu pret poliomielītu (IPV)
4.	4 mēneši	Pneimokoku infekcija Rotavīrusu infekcija Difterija, stinguma krampji, garais klepus, poliomielīts, b tipa <i>Haemophilus influenzae</i> infekcija un B hepatīts	PCV1 RV1 DTaP – IPV-Hib-HB2	Lieto kombinēto vakcīnu pret difteriju, stinguma krampjiem, garo klepu (ar garā klepus bezšūnu komponentu), poliomielītu, b tipa <i>Haemophilus influenzae</i> infekciju un B hepatītu. Bērnus, kuriem kontraindicēta vakcīna pret garo klepu, vakcinē ar vakcīnu pret difteriju un stinguma krampjiem (DT) un vakcīnu pret poliomielītu (IPV)

	4 mēneši (<i>burpājums</i>)	Pneimokoku infekcija	PCV2	
		Rotavīrusu infekcija	RV2	
5.	6 mēneši	Difterija, stinguma krampji, garais klepus, poliomielīts, b tipa <i>Haemophilus influenzae</i> infekcija un B hepatīts	DTaP – IPV-Hib-HB3	Lieto kombinēto vakcīnu pret difteriju, stinguma krampjiem, garo klepu (ar garā klepus bezšūnu komponentu), poliomielītu, b tipa <i>Haemophilus influenzae</i> infekciju un B hepatītu. Bērns, kuram kontraindicēta vakcīna pret garo klepu, vakcinē ar vakcīnu pret difteriju un stinguma krampjiem (DT) un vakcīnu pret poliomielītu (IPV) Ja zāļu lietošanas instrukcija paredz vakcīnas pret rotavīrusu infekciju trešo devu
		Rotavīrusu infekcija	RV3	
6.	12–15 mēneši	Difterija, stinguma krampji, garais klepus, poliomielīts, b tipa <i>Haemophilus influenzae</i> infekcija un B hepatīts	DTaP- IPV-Hib-HB4	Lieto kombinēto vakcīnu pret difteriju, stinguma krampjiem, garo klepu (ar garā klepus bezšūnu komponentu), poliomielītu, b tipa <i>Haemophilus influenzae</i> infekciju un B hepatītu. Bērns, kuram kontraindicēta vakcīna pret garo klepu, vakcinē ar vakcīnu pret difteriju un stinguma krampjiem (DT) un vakcīnu pret poliomielītu (IPV)
		Pneimokoku infekcija	PCV3	–
		Masalas, epidēmiskais parofīts, masaliņas	MPRI	Lieto kombinēto vakcīnu pret masalām, epidēmisko parofītu un masaliņām, iespējams lietot arī kombinēto vakcīnu pret masalām, epidēmisko parofītu, masaliņām un vējbakām
		Vējbakas	Varicella1	
7.	7 gadi	Difterija, stinguma krampji, garais klepus, poliomielīts	DTaP-IPV5	Lieto kombinēto vakcīnu ar garā klepus bezšūnu komponentu. Bērns, kuram kontraindicēta vakcīna pret garo klepu, vakcinē ar vakcīnu pret difteriju un stinguma krampjiem (DT) un vakcīnu pret poliomielītu (IPV). Vakcinēt pret difteriju, stinguma krampjiem, garo klepu un poliomielītu drīkst sešus gadus vecus bērnus, ja bērns uzsāk mācības izglītības iestādē

Nr. p.k.	Vakcinējamās personas vecums	Infekcijas slimība, pret kuru obligāti veicama vakcinācija	Vakcīnu nosaukumu apzīmējumi	Piezīmes
7 gadi (<i>īpašnodrošinājums</i>)		Masalas, epidēmiskais parotīts, masaliņas	MPR2	<p>Pret masalām, epidēmisko parotītu un masaliņām vakcinē tikai bērnus, kuri saņēmuši tikai vienu MPR vakcīnas devu.</p> <p>Vakcinēt pret masalām, epidēmisko parotītu un masaliņām drīkst sešus gadus vecus bērnus, ja bērns uzsāk mācības izglītības iestādē</p>
8.	12 gadi (meitenes)	Vējbakas	Varicella2	<p>Pret vējbakām vakcinē bērnus, kuri saņēmuši vakcīnas pret vējbakām pirmo devu un kuri nav pārslimojuši vējbakas.</p> <p>Vakcinēt pret vējbakām drīkst sešus gadus vecus bērnus, ja bērns uzsāk mācības izglītības iestādē</p>
9.	14 gadi	Masaliņas	MPR1 vai MPR2	<p>Pret masaliņām vakcinē nevakcinētas vai nerevakcinētas meitenes, izņemot tās, kuras pārslimojušas masaliņas un kurām diagnoze "masaliņas" apstiprināta seroloģiski. Vakcinācijai un revakcinācijai izmanto kombinēto MPR vakcīnu</p>
9.	14 gadi	Ciltvēka papilomas vīrusa infekcija	CPV1 un CPV2	<p>Vakcinējot pret ciltvēka papilomas vīrusa infekciju, vakcīnas devas ievada atbilstoši vakcīnas lietošanas instrukcijai un bērna vecumam vakcinācijas brīdī</p>
10.	Ik 10 gadus	Difterija, stinguma krampji, poliomielīts B hepatīts	Td -IPV 6 HB 1, HB 2, HB 3	<p>Lieto kombinēto vakcīnu pret difteriju, stinguma krampjiem un poliomielītu</p> <p>Vakcinē tikai pret B hepatītu agrāk nevakcinētos bērnus. Vakcinējot pret B hepatītu, ievada trīs vakcīnas devas atbilstoši vakcīnas lietošanas instrukcijai</p> <p>Lieto vakcīnu pret stinguma krampjiem un difteriju ar samazinātu difterijas toksoīda daudzumu (Td)</p>



Sabiedrības integrācijas fonds



Šis buklets izdots ar Eiropas Ekonomikas zonas finanšu instrumenta un Latvijas valsts finansiālu atbalstu.

Par bukleta saturu atbild Nodibinājums "Ilgtspējīgas attīstības fonds"

Projektu finansiāli atbalsta Islande, Lihtenšteina un Norvēģija

www.sif.lv

www.eeagrants.lv

www.eeagrants.org



RĪGAS DOMES
LABKLĀJĪBAS
DEPARTAMENTS



Rīgas 1. slūnīca

