

PIRMOJI PAGALBA

Druskininkų savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras



PIRMOJI PAGALBA

SKUBI PAGALBA nelaimingo atsitikimo atveju nulemia nukentėjusiojo asmens likimą.

PIRMOSIOS PAGALBOS TIKSLAS :

- Nutraukti žalojantį poveikį
- Atstatyti ar kompensuoti gyvybines funkcijas
- Užtikrinti, kad būklė nepablogėtų, kol atvyks greitoji medicinos pagalba.

VEIKSMŲ SEKA (3P):

- Patikrink
- Paskambink
- Padėk



VEIKSMŲ SEKA

Patikrink

- Išsiaiškink situaciją

“Kas atsitiko?”
“Kaip jaučiatės?”

- Įsitikint savo paties saugumu
- Nesutrik

Paskambink

Kviesk pagalbą

Tau gali padėti praeiviai, GMP,
policija, ugniagesiai

- Kas atsitiko?
- Koks tikslus adresas?
- Kiek nukentėjusiųjų, kokia jų būklė?

Padėk

- Išnešk iš pavojingos aplinkos
- Pradėk teikti pirmąją pagalbą
- Pradėk nuo to sužalojimo, kuris pavojingiausias gyvybei
- Nepalik nukentėjusiojo be priežiūros
- Pasitik GP

GYVYBĖS POŽYMIAI

Samonė (ar kalba, juda)

Kvėpavimas (ar ne kvėpčioja)

Širdies veikla (ar yra pulsas)



ABCD

Gaivinimo protokolas:

A – ang. *Airway* - **kvėpavimo takai** (atveriamo takus, išvalome burną, guldome į saugią šoninę padėtį)

B – ang. *Breathing* – **kvėpavimas** (stebime krūtinės ląstą 10s, atliekame dirbtinį kvėpavimą)

C – ang. *Circulation* – **kraujotaka** (ar yra pulsas, ar nekraujuoja, atliekame širdies masažą)

D – ang. *Defibrillation* – naudojame **defibriliatorių**

**112**

SKAMBINKITE

Apsinuodijimų kontrolės ir informacijos biuras –
8 5 236 2052 (visa parą)

NUKENTĖJUSIO PERKĖLIMAS

JEI ESATE VIENAS

- Pagalba einančiam
- Tempimas už čiurnų ar drabužių
- Tempimas ant antklodės
- „Kuprinės“, „Bulvių maišo“, „Vestuvinis“ nešimo būdas



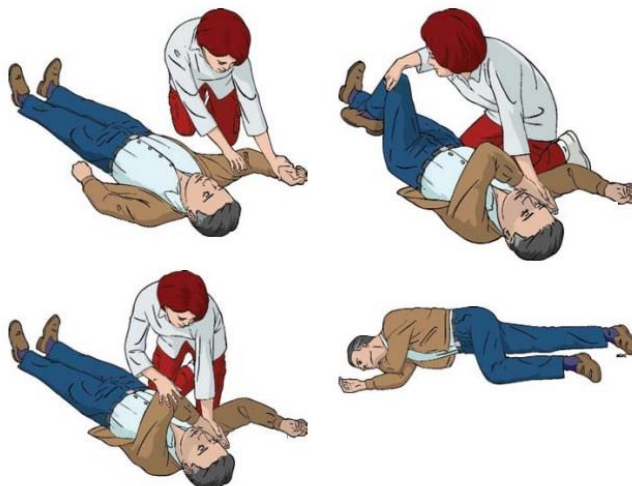
JEI ESATE NE VIENAS

- Gelbėtojų rankomis padaryta „kėdė“
- Sėdinčio ant kėdės perkėlimas
- Laikomo už galūnių perkėlimas
- Gulinčio nukentėjusio perkėlimas



STABILO ŠONINĖ PADĖTIS

Guldome ant kieto pagrindo. Netinkama, jei įtariate stuburo traumą!



GAIVINIMAS

Deguois

Smegenys dar 4 minutes
deguonies gaus iš
cirkuliuojančio kraujo

1 minutė = 10 %

Su kiekviena minute
prarandame 10%
tikimybę, kad
nukentėjusysis bus
sėkmingai atgaivintas.

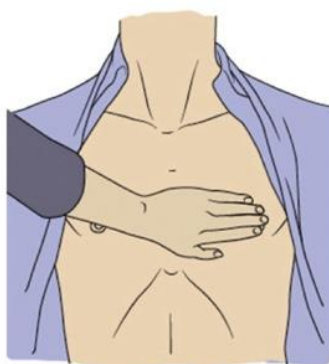


4 minutės

Jei ištikus staigiai mirčiai
gaivinimas pradedamas
iš karto ar praėjus ne
daugiau kaip 4 min., yra
didelė kvėpavimo ir
širdies veiklos atkūrimo
tikimybė, kuri žmogui gali
išgelbėti gyvybę.

GAIVINIMAS ŠIRDIES MASAŽAS

Rankos plaštaką dedame ant krūtinkaulio vidurio, sukabiname kitą
plaštaką. Atliekame 30 paspaudimų 5-6cm gyliu (100-120 k./min.)



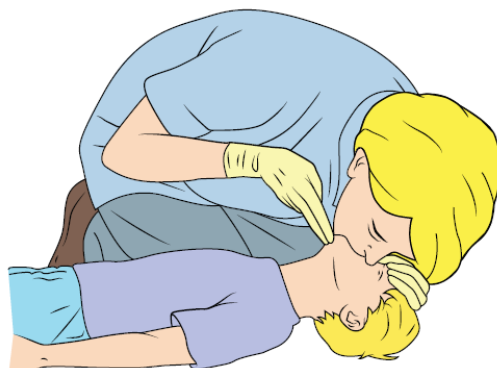
GAIVINIMAS ĪPŪTIMAI

Atveriamo kvēpavimo takus, atliekame 2 ģpūtimus.
Jei ģtariame stuburo traumā, atkeliame tik ţandikaulģ.



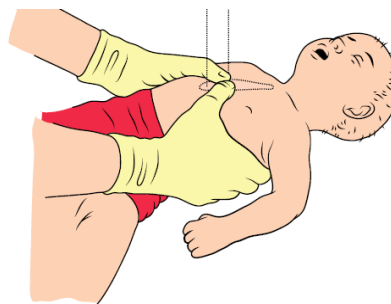
VAIKO GAIVINIMAS

2 ģpūtimai 15 paspaudģmģ
1-8 metģ vaikai 3-4 cm gģliu



KŪDIKIO GAIVINIMAS

Jei nekvėpuoja ar kvėpčioja, darome 30 įpūtimų per 30 s.
1 įpūtimas 3 paspaudimai 1-2cm gyliu. Apžiojame ir nosį, ir burną



NAUJAGIMIO GULDYMAS

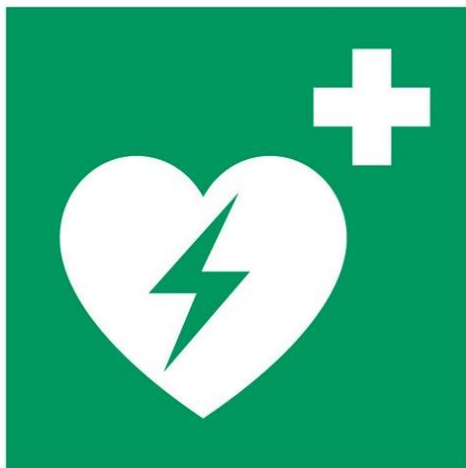
Naujagimiui saugus yra TIK guldymas ANT NUGAROS

Be minkštų
pledų, pagalvėlių,
didelių žaislų

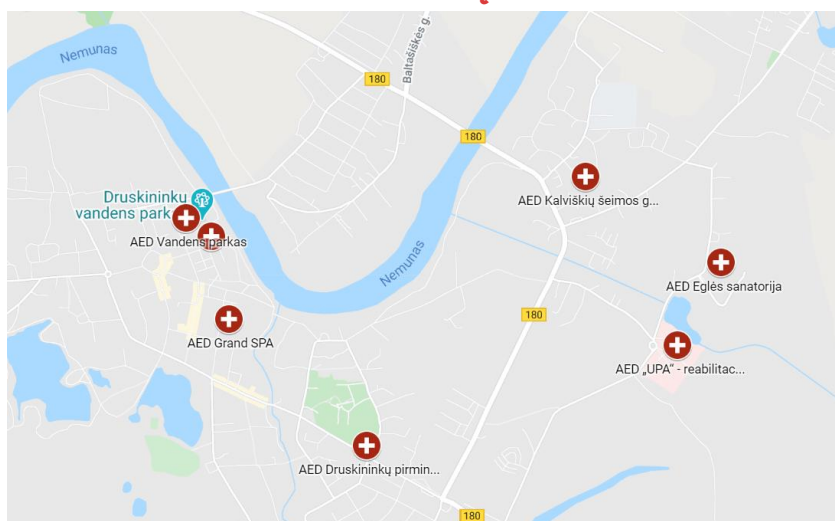


Ant nugaros

AUTOMATINIS IŠORINIS DEFIBRILIATORIUS (AID)



AUTOMATINIS IŠORINIS DEFIBRILIATORIUS (AID) DRUSKININKŲ MIESTE



AUTOMATINIS IŠORINIS DEFIBRILIATORIUS (AID)

- Tai kompiuterinis prietaisas, kuris analizuoja širdies ritmą, atpažįsta defibriliuojamą ritmą ir atlieka defibriliaciją
- Yra suaugusiojo ir vaiko (nuo 1 metų) režimai
- Nuvilkite drabužius, nusausinkite krūtinės ląstą, jei reikia, pridėtu skustuvu pašalinkite plaukus
- Perspėkite aplinkinius atsitraukti
- Elektrodai atlieka dvi funkcijas:
 - nuskaito elektros impulsus ir perduoda juos į defibriliatorių
 - Leidžia defibriliacijos išlydį į žmogaus kūną



NUDEGIMAI, PERKAITIMAS

Nudegimus sukelia sąlytis su ugnimi, įkaitusiais daiktais, trintis, karšti skysčiai ir garai, rūgštys, šarmai, elektros srovė, radiacija.

NUDEGIMAI

- **I laipsnis** – oda sausa, jautri, paraudusi, pažeistas tik paviršinis odos sluoksnis
- **Ila ir IIb laipsniai** – oda raudona ir skausminga, atsiranda skaidraus skysčio pripildytų pūslelių, pažeisti gilesni odos sluoksniai
- **III laipsnis** – atsiranda gilios žaizdos, oda apanglėja, pažeidžiami audiniai, nervai, kaulai



NUDEGIMAI

PIRMOJI PAGALBA:

- Kvieskite GMP
- Greitai vėsinkite nudegusią vietą vėsiu (18-20 °C) vandeniu, geriausia silpnai tekančia vandens srove, kol nukentėjusysis nejaus skausmo (ne trumpiau kaip 10 min.)
- Dar vėsinant nuimkite apyrankes, žiedus, laikrodžius, kurie prasidėjus tinimui, galėtų spausti nudegusią vietą
- Švariai aptvarstykite žaizdą. Didelius plotus laisvai pridenkite švaria paklode. Nelupkite prie odos pridegusių rūbų,



NUDEGIMAI ELEKTRA

PIRMOJI PAGALBA:

- Nutraukite žalojantį veiksni (elektros srovę)
- Jei tai aukštos įtampos srovė, nesiartinkite arčiau kaip 18-20m
- Naudokite elektrai nelaidų daiktą patraukti elektros laidą nuo nukentėjusiojo (šaką, plastikinę lazda)
- Nudegusių vietą vėsinkite 18-20°C tekančiu vandeniu 10 min.
- Gali būti elektros įėjimo ir išėjimo žaizdos bet kurioje vietoje
- Dažni širdies veiklos sutrikimai, sąmonės praradimas



NUDEGIMAI SAULĖJE

PIRMOJI PAGALBA:

- Patepkite odą uždegimus slopinančiu tepalu
- Nusiprauskite vėsiu vandeniu be muilo, be kempinės
- Pasidarykite šaltą kompresą iš medvilninės skiautės ir palaikykite 20-30 minučių
- Gerkite daug vandens
- Galite išgerti skausmą malšinančių vaistų



NUDEGIMAI

SVARBU ŽINOTI:

- Nepradurkite, neprakirpkite, nepažeiskite dėl nudegimo atsiradusių pūslių
- Galima tepti TIK specialiais nudegimų tepalais (ne riebalais ar losjonais!), prieš tai atvėsinus
- Nedėkite ledo tiesiai ant žaizdos (gresia nušalimas)
- Jei nukentėjusysis sąmoningas, duodame vaistų nuo skausmo, daug gerti, kad neišiktų dehidratacija.
- Jei nukentėjusysis nesąmoningas, negirdykime!



PERKAITIMAS

PERKAITIMAS – tai organizmo būklė, kai sutrinka kūno temperatūros reguliacija ir pakyla kūno temperatūra.

Perkaistama, kai:

- Aukšta aplinkos temperatūra
- Didelė santykinė oro drėgmė
- Patalpos nevėdinamos
- Didelis fizinis krūvis



PERKAITIMAS

PERKAITIMO POŽYMAI:

- Pakyla kūno temperatūra – didesnė nei +38 °C
- Atsiranda galvos skausmai, mieguistumas, žiovulys
- Sutrinka pusiausvra
- Kalba tampa nerišli
- Veidas parausta
- Padažnėja pulsas
- Padažnėja kvėpavimas



PERKAITIMAS

PIRMOJI PAGALBA PERKAITUS:

- Kvieskite GMP
- Skubiai išneškite nukentėjusį iš karštos aplinkos!
- Paguldykite vėsioje aplinkoje
- Atsagstykite drabužius
- Vėdinkite (vėduokle, ventiliatoriumi, skersvėju)
- Dėkite kelis šaltus kompresus
- Jei nukentėjusysis sąmoningas – duokite gerti vandens





NUŠALIMAI

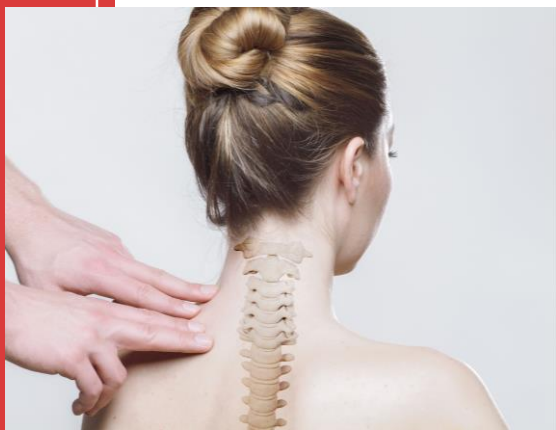
Nušalimas – tai audinių pakenkimas žema temperatūra, kuri sukelia kraujagyslių spazmus.

NUŠALIMAI

PIRMOJI PAGALBA NUŠALUS:

- Pastebėjus nušalimo požymius (paraudimas, sustingimas, sutrikę jutimai), kuo skubiau eikite į šiltą patalpą
- Nusivilkite drėgnus rūbus, nuimkite apyrankes, žiedus
- Merkite nušalusią galūnę į šiltą (NE KARŠTĄ!) ~40°C vandenį 15-30min.
- Gerkite šiltus skysčius (arbatą, vandenį)
- Laikykite nušalusią galūnę pakeltą
- Aptvarstykite laisvai steriliu tvarsčiu
- Vykite į gydymo įstaigą, jei odos spalva, jutimai išlieka pakitę





STUBURO TRAUMOS

Nugaros ir kaklo sužalojimai gali pažeisti stuburo smegenis

STUBURO TRAUMOS

PAŽEISTO STUBURO POŽYMAI:

- Traumuotas žmogus nesąmoningas
- Galūnės paralyžiuotos
- Skausmas, deformacija stuburo srityje
- Jutimų sutrikimai (dilgčiojimas, deginimas)
- Trauma dėl didelės kinetinės energijos



STUBURO TRAUMOS

PIRMOJI PAGALBA:

- Kvieskite GMP
- Neleiskite nukentėjusiajam judėti, nejudinkite patys
- Galvą fiksukite rankomis neutralioje pozicijoje
- Jei žmogus be sąmonės – atlikite kvėpavimo apžiūrą, pradėkite gaivinti. Išlaikykite nukentėjusiojo tą pačią kaklo padėtį, kurią aptikote po traumos.



SKENDIMAS

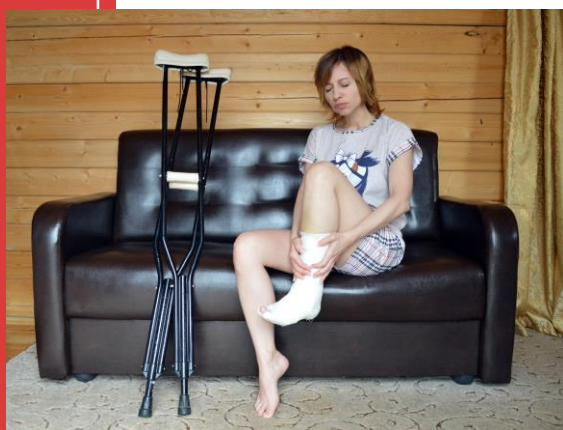
Skęstant į plaučius patenka vanduo, dėl to sustoja gyvybiškai svarbi dujų apykaita. Taip pat gali įvykti gerklų raumenų spazmas, dėl to nei oras, nei vanduo į plaučius nepatenka.

SKENDIMAS

PIRMOJI PAGALBA:

- Jei auka nekvėpuoja, pradėkite pradinį gaivinimą su 5 oro įpūtimais
- Toliau tęskite gaivinimo ciklą

suaugusiajam	30 širdies paspaudimų : 2 oro įpūtimai
vaikui	15 širdies paspaudimų : 2 oro įpūtimai
kūdikui	3 širdies paspaudimai : 1 oro įpūtimai
- Net jei skendęs žmogus atgaivintas, būtina gabenti jį į ligoninę.
- Po skendimo 24 valandas būtinas lovos režimas



KAULŲ LŪŽIAI

Gali būti:

- Atviri – pažeidžiama oda, atsiveria žaizda
- Uždari – oda lūžio vietoje nepažeista

KAULŲ LŪŽIAI

PIRMOJI PAGALBA:

- Jei lūžis atviras, nuplaukite tekančiu vandeniu, stabdykite kraujavimą
- Sužalotos vietos nejudinkite, stenkitės imobilizuoti aukščiau ir žemiau jos esančius sąnarius
- Naudokite kietus įtvarus (lentelė, pagalys, kartonas) ir skarelę ar tvarstį.
- Malšinkite skausmą šaltu kompresu (ne ledu!)
- Vykite į gydymo įstaigą.



KAULŲ LŪŽIAI

DAŽNOS KLAIDOS:

- Nesikreipti į medikus ir laukti!
- Šildyti sužalotą vietą!
- Neimobilizuoti galūnės!
- Palikti žiedus, apyrankes ant pažeistos galūnės!





SĄNARIŲ PAŽEIDIMAI

Sąnario raiščių, raumenų patempimas, sąnario išnirimas

SĄNARIŲ PAŽEIDIMAI

PIRMOJI PAGALBA:

- Patikrinkite nukentėjusiojo galūnės kraujotaką, jutimus, judesius
- Dėkite šaldomąjį kompresą (15-20 min. 4-8 x per dieną). Nuėmus ledą, galūnę lengvai pamankštinkite
- Imobilizuokite sąnarį audiniu ar tvarsčiu
- Patinimui sumažinti galite naudoti lengvą kompresiją, elastinį bintą
- Pažeistą galūnę kiek įmanoma laikykite pakeltą





SĄMONĖS NETEKIMAS ŠOKAS

Paprastai trunka ne ilgiau kaip 2 minutes. Taip atsitinka, kai į smegenis patenka per mažai kraujo

SĄMONĖS NETEKIMAS, APALPIMAS

PRIEŽASTYS:

- Kritęs cukraus kiekis kraujyje (diabetas)
- Žmogus badauja, yra ilgai nevalgęs, nepakankama mityba (kalio trūkumas)
- Žemas kraujospūdis
- Širdies ligos
- Epilepsija



SĄMONĖS NETEKIMAS, APALPIMAS

POŽYMIAI:

- Silpnumas, galvos svaigimas
- Šaltas prakaitas
- Išbalęs
- Raibavimas akyse
- Temstanti sąmonė
- Silpnas kvėpavimas
- Silpnas pulsas



ŠOKAS

KODĖL ŠOKAS PAVOJINGAS – dėl sutrikusios kraujotakos gyvybiškai svarbūs organai ir audiniai nepakankamai aprūpinami deguonimi ir maisto medžiagomis, sutrinka jų funkcijos, to pasekoje žmogus miršta.

POŽYMIAI:

- Apima baimė, nerimas, sutrikimas, krečia šaltis
- Oda blyški, šaltas prakaitas
- Greitėja pulsas, dažnėja kvėpavimas, bet lieka paviršutinis
- Neramumas, agresyvus elgesys
- Sąmonės sutrikimai, stoja kvėpavimas, stoja širdies veikla



ŠOKAS

PIRMOJI PAGALBA:

- Raminkite nukentėjusįjį
- Paguldykite ant nugaros, pakelkite kojas aukščiau galvos lygio
- Užklokite, sušildykite
- Malšinkite skausmą, jei skauda
- Sekite kvėpavimą, širdies veiklą, imkitės gaivinimo, jei reikia



ŠOKAS

PIRMOS PAGALBOS ANTKLODĖ:

- Dvipusė aliuminio folijos antklodė sidabro / **aukso** spalvos
- Neperšlampanti

Nuo perkaitimo



Nuo šalčio



APSINUODIJIMAS SMALKĖMIS, GARAIS

POŽYMAI:

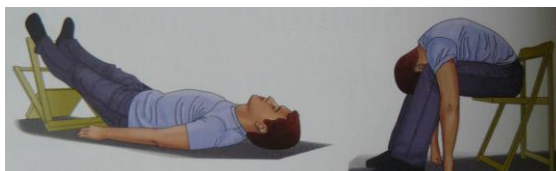
- Galvos skausmas
- Svaigimas
- Mirgėjimas akyse
- Ūžimas ausyse
- Raumenų silpnumas
- Koordinacijos sutrikimai
- Sąmonės netekimas



SĄMONĖS NETEKIMAS, APALPIMAS

PIRMOJI PAGALBA:

- Pasodinkite arba paguldykite
- Atlaisvinkite drabužius
- Pasirūpinkite grynu oru
- Pasukite galvą į šoną
- Pakelkite kojas apie 30 cm virš širdies lygio arba nulenkite galvą kuo žemiau liemens
- Guldykite į stabilią šoninę padėtį
- Negirdykite, nemaitinkite žmogaus be sąmonės





UŽSPRINGIMAS

Gali būti:

- **Dalinis** – žmogus išlieka sąmoningas, gali kosėti, kalbėti
- **Visiškas** – kosulys neveiksmingas, negali kalbėti, ima mėlti, praranda sąmonę

UŽSPRINGIMAS

PIRMOJI PAGALBA:

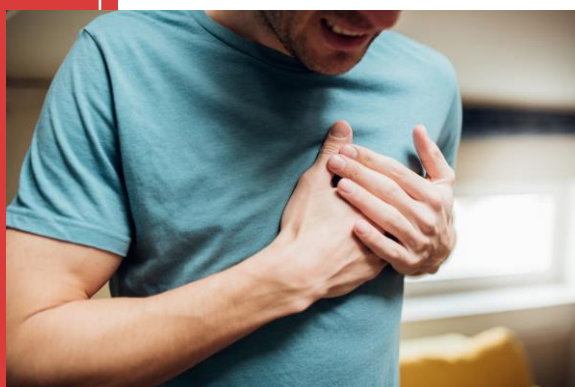
- Liepkite pasilenkti į priekį
- Suduokite 5 kartus į tarpumentę
- Jei nukentėjusysis vis dar užspringęs, atlikite Heimlich'o manevrą



KŪDIKIO UŽSPRINGIMAS

PIRMOJI PAGALBA:

- 5 kartus suduodame į tarpumentę, 5 kartus dviem pirštais spaudžiame krūtinkaulį (1,5-2,5cm gyliu)
- **Draudžiama** kūdikį kratyti už kojų!



INFARKTAS

Miokardo infarktas ištinka užsikimšus širdies vainikinei arterijai

INFARKTAS

ATPAŽINIMO ŽENKLAI:

- Ilgiau nei 5 min. trunkantis ar dažnai pasikartojantis spaudžiantis, plėšiantis, deginantis skausmas krūtinėje, plintantis į kaklą, apatinį žandikaulį, vieną ar abi rankas, pečius
- Oro stoka, smauginimas, „oro troškulys“
- Pykinimas, vėmimas
- Baimės jausmas
- Skrandžio skausmas
- Stiprus prakaitavimas



INFARKTAS

PIRMOJI PAGALBA:

- Kosėkite smarkiai – bus kaip širdies masažas
- Kvieskite GMP. Pagalba turi būti suteikta per pirmąsias 1-2 val.
- Jei žmogus sąmoningas, duokite sučiulpti po liežuviu nitroglicerino tabletę (ne daugiau kaip 3 x 5 tab.)
- Jei prarado sąmonę, nedelsiant atlikite gaivinimą: širdies masažą ir oro įpūtimus





PANIKOS ATAKA

Tai spontaniška, epizodiškai atsirandanti būseną, pasireiškianti stipriais baimės ir nerimo sukeltais jausmais

PANIKOS ATAKA

ATPAŽINIMO ŽENKLAI:

- Požymiai labai panašūs į širdies infarkto:
- Dažnas širdies plakimas
- Sunku kvėpuoti
- Pykina, svaigsta galva
- Muša karštis, šaltas prakaitas
- Jaučiate skausmą krūtinėje
- Vidutiniškai trunka apie 10 minučių



PANIKOS ATAKA

PIRMOJI PAGALBA:

- **2-4-7 metodas** (įkvėpti-laikyti-iškvėpti)
- Nesipriešinkite šiam jausmui
- Sutelkite dėmesį į aplinką
- Vizualizuokite
- Pailsėkite – panikos ataka atima daug jėgų



INSULTAS

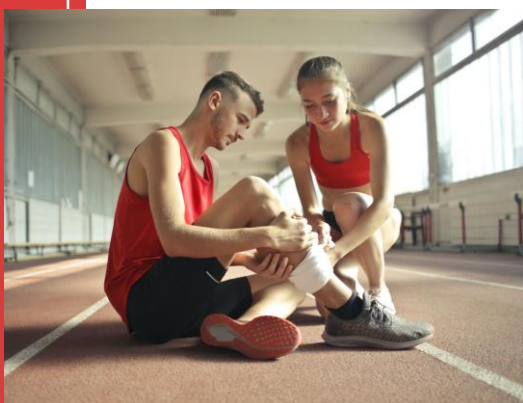
Ūminis galvos smegenų kraujotakos sutrikimas, kai dėl staiga užsikimšusios galvos smegenis maitinančios kraujagyslės sutrinka smegenų audinio kraujotaka.

15-17% visų nervų sistemos ligų sudaro insultas

INSULTAS

ATPAŽINIMO ŽENKLAI:

- **F** – veidas (ang. *Face*) - ar nenukarusi, simetriška šypsena
- **A** – rankos (ang. *Arms*) – ar gali pakelti abi rankas viename lygyje
- **S** – kalba (angl. *Speech*) – ar gali kalbėti, žodžiai suprantami?
- **T** – laikas (angl. *Time*) – Skubiai skambinkite 112. Delsimas – smegenų praradimas
- Sutrikusi vienos akies rega
- Sutrikusi pusiausvyra



KRAUJAVIMAS

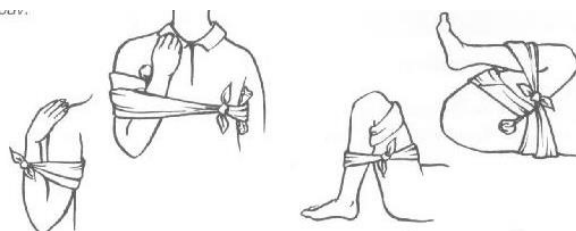
Gali būti:

- Vidinis
- Išorinis

KRAUJAVIMAS

KRAUJAVIMO stabdymo būdai:

- Stiprus užspaudimas (pirštais, tamponu, ranka)
- Maksimalus galūnės pakėlimas
- Maksimalus galūnės sulenkimas
- Tvarstis
- Spaudžiamasis tvarstis
- Neimkite įstrigusio svetimkūnio!
- Dėkite šaltą kompresą



TURNIKETAS

Turniketas dedamas **5-8cm** virš žaizdos, net ne ant sąnario

Užveržiame sukruką taip, kad sustotų kraujavimas. **PAŽYMIME LAIKĄ.**

Jei vienu turniketu kraujavimo sustabdyti nepavyko, dedame antrąjį virš pirmojo. **PAŽYMIME LAIKĄ.**

Tik medicinos darbuotojas gali nuimti turniketą. Patiems draudžiama!





EPILEPSIJA

Lėtinė smegenų liga, kuri pasireiškia pasikartojančiais traukuliais

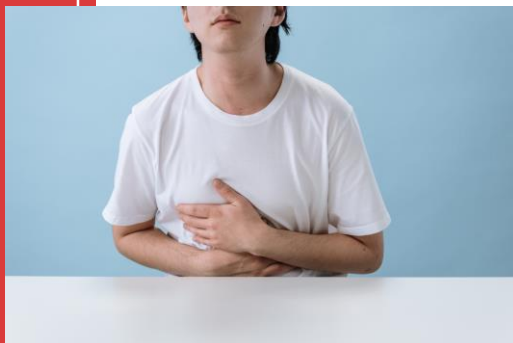
Būdingiausias bet kurios rūšies epilepsijos simptomas yra pats epilepsijos priepuolis

EPILEPSIJA

PIRMOJI PAGALBA:

- Patraukite auką nuo galimų pavojingų vietų (pvz. eismo, vandens, aštrių objektų...)
- Paguldykite ant lovos ar grindų
- Paverskite ant šono, kad neužspringtų seilėmis ar, pradėjus vėmti, neužkristų liežuvio šaknis
- Atpalaiduokite veržiančius drabužius
- Prilaikykite galvą nuo smūgių į grindis
- Prisiminkite traukulių pradžios laiką





ASTMA / ATVIRAS PLAUTIS

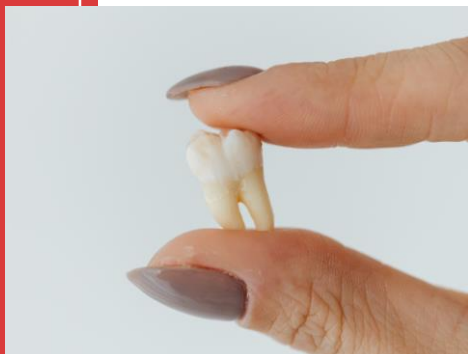
„Siurbianti krūtinės žaizda“

ATVIRAS PNEUMOTORAKSAS

PIRMOJI PAGALBA:

- Hermetiškai dengiame prakiurusį plautį (pvz. maistine plėvele)
- **Neguldome!** Paliekame žmogų sėdėti
- Neduodame gerti, esant žarnyno traumoms!





DANTŲ TRAUMOS

- Nuskilęs
- Išmuštas
- Išniręs

DANTŲ TRAUMOS

NUSKILĘS:

- Surandame skilusių danties dalį → vykstame pas odontologą

IŠMUŠTAS:

- Surandame dantuką
- Imame TIK UŽ VAINIKĖLIO
- Dedame į burnos ertmę → vykstame pas odontologą

IŠNIRĘS:

- Svarbu išsiaiškinti pas gydytoją odontologą, ar nelūžo šaknis, nėra nervų, kraujagyslių pažeidimo





ĮGĖLIMAI, ĮKANDIMAI

Vabzdžiai

Gyvatės

Anafilaktinis šokas

Erkės

ANAFILAKSINIO ŠOKO POŽYMIAI

- Kraujospūdžio kritimas
- Tachikardija
- Ryškus dusulys, tinimas
- Odos bėrimas
- Pilvo skausmai
- Viduriavimas
- Vėmimas



VABZDŽIŲ ĮGĖLIMAS

PIRMOJI PAGALBA:

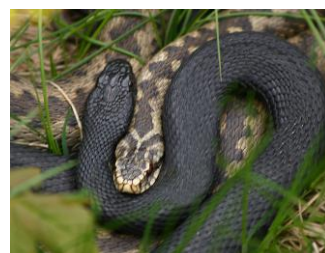
- Geluonį nubraukiame nagu, kreditine kortele...
- Išgeriame anti-alerginių vaistų
- Nuimame žiedus, apyrankes
- Įkandimo vietą nuplauname, dezinfekuojame
- Dedame šaltą kompresą
- Stebime savijautą. Esant silpnumui, dusuliui, skubiai skambiname 112



GYVATĖS ĮGĖLIMAS

Lietuvoje yra vienintelė nuodinga gyvatė – **angis**. Kanda tik gindamasi. Po įkandimo matosi 2 žymės (įkandus žalčiui, lieka dantų juosta).

Priešnuodžiai leidžiami tik sunkiems atvejams. Nekomplikuoti atvejai praeina per 2-7 dienas, gydymas simptominis



- Įkandimo vietą šaldykite
- Kuo mažiau ją judinkite
- **Nebandykite** nuodų iščiulpti!



ERKĖS

PIRMOJI PAGALBA:

- Erkę traukiame staigiu judesiu pincetu, laikydami jį stačiu kampu
- Nuplauname įkandimo vietą, dezinfekuojame
- Jei liko erkės galvutė, nedrąskome, organizmas pats pašalins
- Stebėkite savo savijautą ir įkandimo vietą 2-4 savaites
- Jei atsirado paraudimas, kreipkitės į šeimos gydytoją



APSINUODIJIMAS

PIRMOJI PAGALBA:

- Pirmajai pagalbai naudojame **tik vandenį!**
- Jei nuodai pateko per burną, žmogaus **nevimdome!**
- Į ligoninę pristatome su medžiaga, kuria apsinuodijo
- Jei apsinuodijimas dujomis ne buitinis, išnešti iš užnuodytos aplinkos gali **tik gelbėtojai!**
- Dauguma nuodingųjų dujų sudaro sprogius mišinius. Atsargumo dėlei, nejunkite šviesos, nenaudokite elektros prietaisų
- Apsinuodijimų kontrolės ir informacijos tel. **8 5 236 2052**





AKIŲ TRAUMOS

Akies audinių anatominio vientisumo ir funkcinės būklės pažeidimas įvairiais išoriniais veiksniais.

AKIŲ TRAUMOS

PIRMOJI PAGALBA:

- Netrinkite akies
- Uždenkite **abi** akis (net jei sužalota tik viena!)
- Jei į akis pateko smėlio ar smulkių svetimkūnių, plaukite akis švariu vandeniu
- Jei akis ar akies vokas įpjauti, **neplaukite** vandeniu!
- Jei nudeginote cheminėmis medžiagomis, akį plaukite dideliu kiekiu švaraus vandens, nedelsiant kreipkitės į gydymo įstaigą





RADIACINIS PAVOJUS

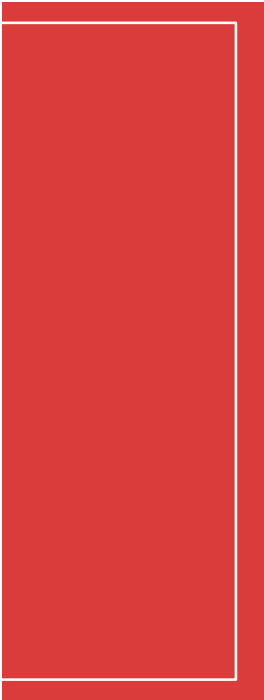
- Išorinė apšvita (oru, nuo žemės)
- Vidinė apšvita (su vandeniu, maistu)

RADIACIJOS PAVOJUS

PIRMOJI PAGALBA:

- Pasikeiskite drabužius, nusiprauskite
- Kuo trumpiau būkite užterštoje vietovėje
- Neįkvėpkite, negaukite su maistu radioaktyviųjų medžiagų
- Apsaugokite savo aplinką nuo spinduliuotės (uždarykite langus, užkiškite ventiliacijos angas...)
- **JODO TABLETES** gerti tik ekstremalių situacijų centro nurodymu!





DĖKOJAME!

Druskininkų savivaldybės
Visuomenės sveikatos biuras

Tel. +370 612 97211

