



Jelgavas pilsētas dome
Jelgavas 1. internātpamatskola

Reģ. Nr.2823901097

Institūta ielā 4, Jelgavā, LV - 3002, tālr.: 63023684;tālr./fakss 63029514

E - pasts: lisk@skolas.jelgava.lv

Apstiprināti ar direktora rīkojumu Nr.1-8/78
Jelgava, 2010. gada 6. septembris

NOTEIKUMI
PIRMĀS PALĪDZĪBAS SNIEGŠANĀ
Nr.3

I PIRMĀS PALĪDZĪBAS UZDEVUMS

Pirmā palīdzība ir paša cietušā vai citas personas prasmīga, mērķtiecīga un nekavējoša rīcība notikuma vietā, lai saglabātu cietušā organisma dzīvības funkcijas un novērstu iespējamās sekas līdz ierodas neatliekamās medicīniskās palīdzības brigāde.

No pareizi sniegtas pirmās palīdzības bieži ir atkarīga cietušā dzīvība.

Tāpēc katram ir nepieciešams zināt veicamos pasākumus, to nozīmi un secību, lai prastu rīkoties nelaimes gadījuma vietā.

Pirms sākat sniegt pirmo palīdzību, pārvariet uztraukumu, saglabājiet mieru, novērtējiet radušos situāciju un atbilstoši rīkojieties.

Pirmām kārtām ir svarīgi pārtraukt dzīvībai bīstamo faktoru iedarbību un nogādāt cietušo (un arī sevi) drošībā.

Pēc nelaimes gadījuma nekavējoši jāgriežas pie ārsta, traumu gadījumos cietušais jānogādā medpunktā jeb traumpunktā. Ja kādu apstākļu dēļ cietušo nevar nogādāt ārstniecības iestādē, tad jāizsauc neatliekamās medicīniskās palīdzības brigāde uz negadījuma vietu, zvanot pa tālruni **113** vai **112**.

Pirms ārsta ierašanās jāsniedz pirmā palīdzība saskaņā ar ABC shēmu.

II PALĪDZĪBAS SNIEGŠANA

Pēc nelaimes gadījumā iegūto traumu smaguma(sekām) pirmās palīdzības sniegšanas pasākumus var iedalīt **pašpalīdzībā** un **savstarpējā** palīdzībā:

Pašpalīdzību sniedz sev pats cietušais, ja ir saglabājušās viņa rīcībspējas, un tas ir

- kaitīgā faktora iedarbības pārtraukšana
- asiņošanas apturēšana
- bojāto ķermeņa daļu saudzēšana

- saukšana pēc palīdzības

Savstarpējo palīdzību cietušajam sniedz cita persona, un tas ir -

- kaitīgā faktora iedarbības pārtraukšana
- darbības cietušā dzīvības uzturēšanai
- ātrās medicīniskās palīdzības izsaukšana
- cietušā stāvokļa atvieglošana līdz neatliekamās medicīniskās palīdzības ierašanās brīdim

Pirms sākat sniegt pirmo palīdzību, pārvariet uztraukumu, saglabājiet mieru, novērtējiet radušos situāciju un atbilstoši rīkojieties.

Pirmām kārtām ir svarīgi pārtraukt dzīvībai bīstamo faktoru iedarbību un nogādāt cietušo (un arī sevi) drošībā!

ABC shēma cietušā cilvēka stāvokļa noteikšanai

(shēma viskritiskāko stāvokļu novērtēšanai, dzīvības saglabāšanai un uzturēšanai)

ABC shēma stājas spēka tad, ja cietušais zaudē samaņu.

ATCERIES:

- katrs var izglābt dzīvību;
- glābšanas pamatā ir apziņas un dzīvībai svarīgo funkciju - elpošanas un asinsrites - kontrole un aizstāšana;
- katra sekunde ir svarīga cietušā glābšanai, jo 4-5 minūtēs bez skābekļa smadzenēs rodas neatgriezeniski bojājumi, **tāad palīdzības sniedzēja rīcībā nav vairāk kā 3-5 minūtes pēc elpošanas un sirdsdarbības apstāšanās;**
- pirms uzsāk mākslīgo elpināšanu, jāpārliciecinās, vai elpošanas ceļi nav nosprostoti. Apskata muti, degunu, tos iztīra no gļotām, siekalām, atventās barības ar jebkuru auduma gabalu. Ja elpināšanu izdara cietušajam guļot uz muguras, jā rūpējas, 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.

A

- 1) Mēģini nodibināt kontaktu ar cietušo, skaļi to uzrunājot: „ko guli?“, „kas noticis?“, papurini cietušo. Ja cietušais uzrunājot neatbild, papurinot nereaģē, tad viņš ir bez samaņas un turpmāk jā rīkojas pēc **ABC shēmas principiem.**
- 2) Tūlīt sauc palīgā apkārtējos. Liec kādam izsaukt ātro palīdzību, informējot par cietušā bezsamaņu.
Piekodini viņam nākt atpakaļ, jo:
 - tu uzzināsi, vai ātrā palīdzība ir jau izsaukta;
 - viņš būs tavš palīgs, sniedzot pirmo palīdzību.Ja esi viens un tev ir pieejams telefons, sauc ātro palīdzību pats. Ja tuvumā nav telefona un nav arī neviena palīga, jā uzsāk ABC pasākumi.
Kad šie pasākumi 1 minūti ir veikti, mēģini atkārtoti izsaukt ātro palīdzību vai sasaukt kādu palīgā, patērējot tam īsu laika sprīdi.
- 3) Novieto cietušo uz muguras uz ciet pamata, jo tas būs nepieciešams turpmākai palīdzības sniegšanai.
- 4) Atbrīvo cietušā elpceļus:
 - apskati un, ja vajadzīgs, iztīri mutes dobumu;
 - atliec galvu, izceļot apakšžokli.
- 5) Kontrolē elpošanu; skaties, dzirdi un jūti - līdz 10 sekundēm

- vai ir redzamas elpošanas kustības?
- vai ir dzirdamas elpošanas skaņas?
- vai ir sajūtama izelpa uz Tava vaiga?

6) Ja cietušais elpo, novieto viņu stabilā sānu guļā (SSG).

Ja aizdomas par mugurkaula traumu - turpini turēt atgāztu galvu, izceltu apakšžokli, nodrošinot brīvus elpošanas ceļus. Atceries - arī ģībonis ir īslaicīga bezsamaņa!

Turpmāk - periodiski kontrolē cietušā samaņu, elpošanu, sirdsdarbību. Pasargā cietušo no atdzišanas.

Ja cietušais neelpo, pārej pie B.

B

Tātad - cietušais neelpo, kaut arī elpceļi ir atbrīvoti

7) Izdari 2 elpināšanas no mutes mutē, sagaidot cietušā pasīvo izelpu.

- saglabājot brīvus elpceļus (atgāzta galva, izcelts apakšžoklis), aizspied cietušā nāsis,
- ieelpo dziļāk kā parasti,
- ar savu muti stingri aptver cietušā muti,
- izelpo cietušā mutē (izelpas tilpums 0,7-1,0 litrs),
- katrai izelpai patērē 2 sekundes, neizdari izelpas pārāk strauji, jo ir risks iepūst gaisu kuņģī,
- saskati, kā iepūstais gaiss izpleš krūšu kurvī, sajūti un sadzirdi izplūstošo gaisu ar savu vaigu un ausi.

Ja gaisu iepūst neizdodas, vēlreiz apskati un iztīri muti, vēl vairāk atliec galvu un izcel apakšžokli. Tad mēģini gaisu iepūst vēlreiz.

Ja neizdodas atkārtoti - turpini ABC algoritmu. Ja nevari izdarīt elpināšanu no mutes - mutē, tad elpini no mutes - degunā.

8) Skaties, vai cietušais neelpo, nekļepo, nekustas, seko cirkulācijai līdz 10 sekundēm ilgi.

9) Ja cirkulācija ir, bet adekvātas elpošanas nav vai elpošana ir reta, neritmiska, turpini mākslīgo elpināšanu 12 reizes minūtē (vienu reizi 5 sekundēs).

Ik pēc dažām (apmēram divām) minūtēm pārbaudi cirkulācijas pazīmes, vai ir pulss uz maģistrālajiem asinsvadiem, kādas citas nosakāmas dzīvības pazīmes, piemēram, krūšu kurvja cilāšanās.

Ja cirkulācijas nav, uzsāc pasākumus C.

Tātad cietušais neelpo un nav cirkulācijas pazīmju.

C

10) Sagatavojies sirds masāžai:

- cietušais jānovieto uz muguras uz cieta pamata,
 - tu notupies viņam blakus uz ceļiem, viņa plecu līmenī,
 - atrodi masāžas vietu (ja apģērbs traucē - novāc to),
 - novieto rokas masāžas vietā pareizā pozīcijā,
 - ieņem pareizu ķermeņa stāvokli.
- Masāžas vietas atrašana:
- ar stiprākās rokas rādītājpirkstu atrodi vietu virs nabas, kur savienojas ribu loki, cieši blakus šim pirkstam uz krūšu kaula noliec divus vājākās rokas pirkstus,
 - virs tiem, tieši uz krūšu kaula novieto stiprākās plaukstas pamatni. Te ir masāžas vieta.

Pareiza roku pozīcija ir - plaukstu pamatnes viena virs otras masāžas vietā paralēli krūšu kaulam. Roku pirksti nepieskaras krūšu kurvim.

Pareizs ķermeņa stāvoklis: Tavi pleci tieši virs cietušā krūšu kaula, tavas rokas iztaisnotas. **Uzsāc**

sirds masāžu:

- 15 reizes masē stingri vertikāli 4-5 cm dziļi ar frekvenci 100 reizes minūtē,
- 2 reizes elpini,
- atkal 15 reizes masē utt.

Atdzīvināšanas pasākumi turpinās, līdz:

- atdzīvināšanu pārņem profesionāli,
- zūd tavi spēki,
- ja tev šķiet, ka cietušajam atjaunojas dzīvības pazīmes (kustības, elpošana, klepošana), pārtrauc elpināšanu un netiešo sirds masāžu un 10 sekunžu laikā novērtē cirkulācijas pazīmes.

*Ja cirkulācijas pazīmju nav - turpini elpināšanu un sirds masāžu.

*Ja ir cirkulācijas pazīmes - pārbaudi elpošanu.

*Ja cirkulācijas pazīmes ir, bet elpošanas nav - turpini tikai elpināšanu, elpinot pa vienai reizei ik 5 sekundes. Ik pēc pāris minūtēm pārbaudi cirkulāciju.

*Ja elpošana ir - novieto cietušo stabilā sānu guļā (izņemot traumas pacientus) un periodiski pārbaudi elpošanu un cirkulāciju.

*Ja atjaunojas samaņa - aprūpē cietušo un periodiski kontrolē viņa stāvokli (samaņu, elpošanu, cirkulāciju).

Ja nevari veikt elpināšanu, uzsāc netiešo sirds masāžu, tomēr tā būs mazāk efektīva!

Ja visi veiktie pasākumi nav bijuši sekmīgi, tavs pienākums ir paziņot policijai par cietušo!

III PIRMĀ PALĪDZĪBA DAŽĀDĀS SITUĀCIJĀS

Bezsamaņas gadījumā

Nodrošiniet svaiga gaisa piekļūšanu cietušajam, atbrīvojiet viņa apģērbu no visa tā, kas var aizžņaupt un apgrūtināt brīvu elpošanu (atpogājiet apkakli, jostu u.c), aplaciet cietušā seju ar ūdeni.

Ja cietušais neelpo, nekavējoties sāciet mākslīgo elpināšanu.

Asiņošanas gadījumā

Necentieties izņemt no brūces svešķermeņus.

Sniedzot pirmo palīdzību, stingri jāievēro šādi noteikumi:

- brūci nedrīkst mazgāt ar ūdeni vai ar jebkādiem ārstniecības līdzekļiem, apkaisīt ar pulveriem un apziest ar ziedēm, jo tas traucē brūces sadzīšanu;
- nedrīkst no brūces noslaucīt smiltis, zemi un tml., ar tādu paņēmienu brūce inficējas;
- nedrīkst brūci notīrīt no sarecējušām asinīm, jo var sākties asiņošana;
- nedrīkst brūci aptīt ar izolācijas lenti.

Asiņošanas gadījumos jāuzliek spiedošu apsēju. Brūci (ievainojumu) pārsiet ar marles vai audekla pārsēju. Ja asiņošana turpinās, ievainojumam uzlikt ciešu spiedošu marles vai audekla pārsēju - no marles vai audekla izveidotu spilventiņu ar ko saspīest brūces asinsvadus, sasienot un savelkot, nofiksējot uz apģērba virs brūces. Pārsēja uzlikšanas laiku fiksē uzrakstot to (drīkst turēt vienu stundu). Nedrīkst pieskarties pie brūces ar rokām, lai neienestu brūcē infekciju, nedrīkst pašiem izņemt svešķermeni.

Asiņošanas apturēšanas gadījumi.

Asiņošanas apturēšana ar pirkstiem vai saliecot locekļus locītavās. *Arteriālo asiņošanu* var apturēt, piespiežot ar pirkstiem pie attiecīgā kaula virs brūces.

Asiņošanu no sejas apakšdaļas asinsvadiem var apturēt, piespiežot žokļa artēriju pie apakšējās žokļa malas.

Asiņo deguns - galvu noliec uz priekšu, apsēžas. Liek aukstas kompreses uz pakauša.

Asiņošanu no pieres un deniņiem var apturēt, piespiežot deniņu artēriju pie auss.

Asiņošanu no lielam galvas vai kakla brūcēm var apturēt, piespiežot miega artēriju pie kakla skriemeļa.

Paduses dobuma un pleca brūču asiņošanu aptur, piespiežot zem atslēgas artēriju pie atslēgas kaula.

Asiņošanu apakšdelmā aptur, piespiežot augšdelma artēriju augšdelma vidusdaļā.

Asiņošanu no delnas un pirkstiem aptur, piespiežot artērijas apakšdelma apakšējā trešdaļā pie delnas.

Asiņošanu kājās aptur, piespiežot ciskas artēriju pie iegurņa kauliem.

Asiņošanu no pēdas aptur, piespiežot artērijas pēdas virspusē.

Asiņojošais asinsvads jāpiespiež ar pirkstiem pietiekami stingri. Ātrāk un drošāk, nekā saspiežot asinsvadus ar pirkstiem, 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.

Apdegumu gadījumā

Termiska apdeguma gadījumā, ja apdegums ir neliels, cietušo vietu novietot zem auksta tekoša ūdens lai to atdzēsētu un pārsiet. Pie plašāku apdegumu iespējamības vispirms pārtraukt termisko iedarbību (noslāpēt liesmu u.c.). Neplēst nost apdegušo apģērbu.

Ķīmiska apdeguma (no skābēm, sārmiem u.c.) gadījuma cietušo vietu skalojiet ar lielu daudzumu tīra ūdens. Acis skalot ar tekošu ūdeni 15-20 minūtes un nepieļaut skalojamā ūdens iekļūšanu veselajā acī.

Nedrīkst ar rokām aizskart apdegušo vietu, kā arī apziest to ar kaut kādām ziedēm, eļļām, vazelīnu vai šķīdinājumiem.

Apdeguma vieta jāpārsien tāpat kā jebkura brūce, jāpārsien ar sterilizētu materiālu vai arī izgludinātu auduma lupatiņu. Pēc tam cietušais jānogādā ārstniecības iestādē.

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.

Apdeguma gadījumos jādod daudz dzert siltu ūdeni.

Apsaldēšanās gadījumā

Audu apsaldēšanas gadījumos rodas arī (*tromboze*) asinsvadu aizsprostošanās. Nosalušās ķermeņa daļas berzēt ar sniegu nav ieteicams, jo sniegā bieži nokļūst sīki ledus gabaliņi, kuri var saskrāpēt apsaldēto ādu un var sākties sastrutojumi, tādēļ var izmantot aukstu ūdeni. Telpās apsaldēto locekli vai ķermeņa daļu var iegremdēt bļodā vai spainī ar ūdeni sasildītu līdz istabas temperatūrai. Pakāpeniski šis ūdens jāapmaina pret siltāku, paaugstinot ūdens temperatūru līdz 37°. Tad apsaldētās ķermeņa daļas noberziet ar sausu vilnas drānu un silti to ietiniet. Dodiet cietušajam siltus, saldus dzērienus.

Elektrotraumu gadījumā

Elektriskā strāva var izraisīt termiskus apdegumus, samaņas zudumu, var apstāties elpošana un dažos gadījumos arī nāve. Pirmais pasākums elektrotraumas gadījumā ir tūlītēja cietušā atbrīvošana no strāvas iedarbības (jāatslēdz strāva vai ar strāvu nevadošu materiālu palīdzību jānogādā cietušais drošā vietā). Atbrīvojot cietušo, neapdraudiet savu dzīvību un veselību!

Pēc cietušā atbrīvošanas no elektriskās strāvas iedarbības nekavējoties sāciet pirmās palīdzības sniegšanu atkarībā no traumas veida un sekām kā aprakstīts atsevišķos gadījumos.

Vispirms cietušais ātri jāatbrīvo no elektriskās strāvas iedarbības. Glābjot cietušo nedrīkst aizmirst, ka pieskaroties cilvēkam, kas atrodas zem strāvas, jārikojas ļoti piesardzīgi. Tādēļ glābējam vispirms jāatvieno tā iekārtas daļa, kurai cietušais pieskāries.

Ja cietušais atrodas augstumā, tad iekārtu atvienojot un cietušo atbrīvojot no elektriskās strāvas, jādara viss, lai viņš nenokristu vai krītot nesasistos. Lai atrautu cietušo no strāvu vadošajām daļām vai no vada, jālieto sauss apģērbs, virve, nūja, dēlis vai cits sauss priekšmets, kas nevada

elektrisko strāvu.

Lai atrautu cietušo no strāvas vadošajām daļām, var arī satvert viņa apģērbu (*ja tas ir sauss*).

Neatkarīgi no cietušā stāvokļa, visos gadījumos **obligāti** jāizsauc ārsts - neatliekamās medicīniskās palīdzības brigāde. 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.

Ja cietušais *slikti elpo* - ļoti reti un krampjaini - viņam jāizdara mākslīgā elpināšana un sirds masāža.

Lūzumu, izmežģījumu, sasitumu un saišu sastiepumu gadījumos

Izmežģījumu, sastiepumu gadījumos nostipriniet locekli tajā stāvoklī, kādu tas ieņēmis un lieciet aukstas kompreses.

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. Mēģiniet nostiprināt bojāto locekli ar pieejamiem priekšmetiem un piesaitējot ar saiti vienu locītavu uz augšu un zem traumas vietas.

Kāju un roku lūzumu gadījumos jāpieliek šinas.

Mugurkaula vai iegurņa lūzumu gadījumos necentieties cietušo pārvietot ja tas nav nepieciešams, jo cietušo izkustinot no esošā stāvokļa var tikt bojātas muguras smadzenes un var iestāties arī nāve. Aizliegts vilkt, vai turēt cietušo aiz kājām vai rokām. Ja nepieciešams pārvietot, ugunsgrēka gadījumā, tad aiciniet kādu palīgā. Pārvietojot divatā, saudzīgi pacelt un pārvietot cietušo neizmainot mugurkaula stāvokli. Cietušais jānogulda uz cieta pamata, raugoties, lai ķermenis nesaliekotos (*lai neievainotu mugurkaula smadzenes*).

Sasitumi. 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.

Saišu sastiepums. 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 un *nedrīkst* kustināt kāju.

Saindēšanās gadījumos

Saindēšanās gadījumos, kad kaitīgā viela organismā iekļuvusi caur gremošanas traktu, dodiet cietušajam dzert siltu tīru ūdeni lai izsauktu vemšanu. Ja kaitīgā viela ir agresīva (skābes, sārmis u.c. kuri rada rīkles, balsenes, barības vada, kuņģa gļotādas ķīmisku apdegumu) vemšanu izsaukt dzerot ūdeni **nedrīkst**.

Ja saindēšanās ir notikusi caur elpceļiem, cietušais jānogādā svaigā gaisā pašam ievērojot piesardzības pasākumus.

Ja notikusi saindēšanās ar hloru, nepieciešams nekavējoši evakuēt no tās telpas, silti apsegt, atpogāt apģērbu un dot dzert pienu. Izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību. *Nedrīkst* veikt mākslīgo elpināšanu. Saindējoties ar gāzi, cietušajam rodas elpas trūkums, tiek izsaukta vemšana, var rasties krampji, cietušais var zaudēt samaņu. Cietušais nekavējoties jānogādā svaigā gaisā, jānovieto uz muguras, jāatpogā apģērbs un jāizsauc ārsts. Ja ir apstājusies elpošana, tad ir jāizdara mākslīgā elpināšana.

Acu traumu gadījumos

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

Ģīboņa, karstuma un saules dūriena gadījumā

Ja cietušais ir tuvu ģībonim (reibonis, slikta dūša, spiediens pakrūtē, gaisa trūkums, redzes aptumšošanās), viņš jānogulda, galva jānolaiž zemāk, kājas mazliet jāpaceļ, jādod iedzert aukstu ūdeni un ostīt ožamā spirtā samērcētu vates picīņu. Tāpat jārīkojas, ja cietušais ir pagībis.

Saules dūriena un siltuma dūriena gadījumā, kad cilvēks, ilgi uzturējies karstās telpās, saules svelmē vai spiedīgā bezvēja laikā, sajūt pēkšņu vājumu un galvas sāpes, viņš nekavējoties jāizved svaigā gaisā vai ēnā.

Ja rodas vājuma pazīmes, cietušais nekavējoši jāiznes no karstās telpas, jāpārnes vēsā vietā.

! Visos gadījumos jāsniedz pirmā palīdzība un nekavējoties jāizsauc neatliekamā medicīniskā palīdzība pa tel.: 03 vai 112 !

IV PIRMĀS PALĪDZĪBAS SNIEGŠANAI NEPIECIEŠAMIE MEDICĪNISKIE MATERIĀLI UN TO LIETOŠANAS PAMĀCĪBA

Nr. p.k.	Priekšmetu un materiālu nosaukums	Minimālais skaits
1	Priekšmetu un materiālu lietošanas pamācība valodā	1
2	Vienreizējās lietošanas cimdi iepakojumā	1
3	Saspraužamās adatas	1
4	Šķēres (10-14cm.) ar noapaļotiem galiem	1
5	Mākslīgās elpināšanas maska iepakojumā	1
6	Trīsstūrveida pārsējs (96x96x136) iepakojumā	2
7	Leikoplasts (2-3cm.) spolē	1
8	Brūču plāksteri (dažādu izmēru) sterilā iepakojumā	15
9	Tīklveida pārsējs nr.3.(40cm)	3
10	Folija sega	1
11	Marles saites (4x0, 1m) sterilā iepakojumā	4
12	Marles saites (4x0,05m) sterilā iepakojumā	2
13	Pārsienamās paketes sterilā iepakojumā	2
14	Marles komplekts (600x800mm) sterilā iepakojumā	1
15	Marles komplekts (400x600mm) sterilā iepakojumā	1

Šķēres- izmanto cietuša apģērba pārgriešanai, lai piekļūtu traumētajai ķermeņa daļai- apdegumam vai asiņojošajai brūcei, pārsienamā materiāla griešanai.

Tīklveida pārsēji- lieto, lai nostiprinātu pārsiešanas kompresi uz brūces: brūci pārklāj ar kompresi un uz bojātas ķermeņa daļas uzvelk tīklveida pārsēju, tā piespiežot kompresi brūcei. Šos pārsējus visērtāk lietot rokas, kājas vai galvas pārsiešanai.

Leikoplasta spole- lieto pārsēja nostiprināšanai. Pārklāj brūci ar sterilu kompresi un piestiprina kompreses malas ādai ar leikoplastu. Līdzīgi var nostiprināt marles saites pārsēja galu. Uzmanību! Leikoplasts nelīp mitrai (asiņainai) ādai vai pārsējiem. Leikoplastu drīkst piestiprināt tikai nebojātai ādai.

Saspraužamās adatas- lieto liela izmēra pārsēju nostiprināšanai.

Brūču plāksteri- lieto nelielu brūču pārsiešanai. Uz brūces drīkst uzlikt tikai plākstera spilventiņu, bet ne plākstera lipīgo daļu. Atceries! Glabājot leikoplasts ātri zaudē lipīgumu, tādēļ brūču plāksteri un leikoplasts aptieciņā regulāri jānomaina.

Trīsstūrveida pārsējs- lieto rokas fiksēšanai, spiedoša pārsēja uzlikšanai vai brūču pārsiešanai. Rokas fiksēšana- traumēto roku iekar vienā lakatiņā, kura stūri sasieti uz skausta; no otra lakatiņa izveido šallīti un piesien kaklā piekārtu roku pie cietušā krūškurvja. Spiedoša pārsēja uzlikšana stipri asiņojošai brūcei- izveido no viena lakatiņa šallīti un savelk to virs materiāla rullīša

(neatvērtā pārsiešanas pakete, marles saites rullītis, pilna cigarešu paciņa u.tml.), kas uzlikta uz brūces, tik spēcīgi, lai asiņošana apstātos. Pirms pārsēja uzlikšanas brūcei vēlams pārklāt pārsiešanas kompresi.

Marles saites- lieto brūču pārsiešanai. Šaurākās saites lieto plaukstas, apakšdelma, pēdas un apakšstilba pārsiešanai.

Spiedoša pārsiešanas pakete- lieto spiedoša pārsēja uzlikšanai un lielu brūču pārsiešanai. Pakete sastāv no saites, kuras galā izveidota pārsiešanas komprese. Spiedoša pārsēja uzlikšana stipri asiņojošai brūcei- uzliek brūcei kompresi un nostiprina ar vairākiem saites tinumiem, tad uzliek brūces vietā stingra materiāla rullīti (vislabāk- otri pārsiešanas paketi ar visu iesaiņojumu) un stingri piesaitē to brūcei. Brūces pārsiešana- uzliek brūcei kompresi un nostiprina to ar saites palīdzību.

Vienreizējās lietošanas cimdi- lieto, lai pasargātu sevi no inficēšanās ar AĪDS un asins infekcijām. Cimdus uzvelk, sniedzot palīdzību asiņojošam cietušajam.

Pārsiešanas komprese- lieto lielu brūču pārklāšanai. Kompresi uz brūces var nostiprināt ar marles saiti, pielīmējot kompreses malas nebojātai, sausai ādai un piespraužot kompreses malas apgērbam.

Mākslīgās elpināšanas maska- elpināšanu "no mutes- mutē" veic caur maskas vārstuli. Vārstulim jābūt pret elpinātajā muti un jālaiž cauri izelpas gaiss (noteikti pārbaudiet!).

Follija sega- segā ietin pārsalšanas gadījumā.

Izglītojamais ar šiem drošības noteikumiem iepazīstina izglītības iestādes vadītāja norīkota persona. Iepazīstināšanu reģistrē žurnālā, norādot drošības noteikumu numuru vai nosaukumu. Pēc iepazīšanās ar drošības noteikumiem izglītojamais to apliecina ar parakstu, norādot iepazīšanās datumu. Iepazīstināšana notiek ne retāk kā reizi gadā.