



## PIRMOSIOS PAGALBOS TEIKIMO PAGRINDAI: GAIVINIMAS

### Pasiruošk pradėti gaivinimą:

- ✓ Jei nukentėjusysis nepatyrė stuburo traumos, paguldyk jį ant kieto lygaus pagrindo ant nugaros.
- ✓ Atlošk galvą taip, kad priešais save matytum šnerves. Smakrą kilstelėk ranka.



### Pradėk kvėpavimo ir kraujotakos palaikymą ir (ar) atkūrimą atliekant krūtinės ląstos paspaudimus ir įpūtimus:

- ✓ Vienos rankos pirštais užspausk nukentėjusiojo šnerves.
- ✓ Palenk savo galvą prie nukentėjusiojo galvos.
- ✓ Elkis atsargiai.

**Svarbu!** Jei tik yra galimybė, gaivinimui reikėtų naudoti automatinį išorinį defibriliatorių.

6

- ✓ Giliai įkvėpk, prispausk savo burną prie nukentėjusiojo burnos taip, kad visas tavo iškvepiamas oras patektų į nukentėjusiojo plaučius. Įpūsk oro 2 kartus stebėdamas, ar gaivinamojo krūtinės ląsta pakyla. Įpūtimai turi trukti ne ilgiau kaip 5 sekundes.



- ✓ Dviem pirštais rask apatinėje krūtinkaulio dalyje esančią duobutę. Šioje vietoje uždėk delną ant delno ir ištiesk rankas.



7



## UŽSPRINGIMAS

**G**erklėje įstrigęs maisto gabalėlis ar kitas svetimkūnis gali užkimšti kvėpavimo takus ir tada žmogus užspringsta. Užspringęs nukentėjusysis paprastai susiima už gerklės ir negali prakalbėti.

### Ką daryti?

- ✓ Įvertink susidariusią situaciją.
- ✓ Įsitikink, ar šalia esantis žmogus tikrai užspringo.
- ✓ Skatink jį kosėti.



### Ką daryti, jei nukentėjusiajam darosi blogiau?

- ✓ Jei nukentėjusysis negali kosėti, skubiai iškviesk greitąją medicinos pagalbą.
- ✓ Atsistok už nukentėjusiojo nugaros ir stipriai palenk jo kūną į priekį.
- ✓ Penkis kartus stipriai pliaukštelėk delnu per nugarą tarp menčių.

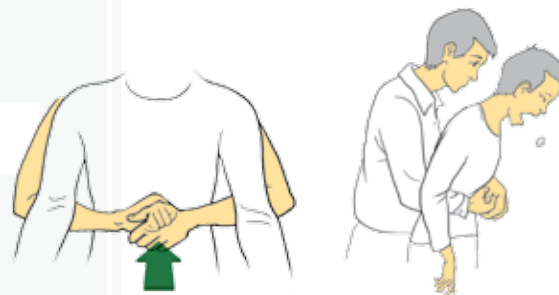


16

**J**ei pliaukštelėjimai nepadės, reikės atlikti Heimlich'o stūmimus.

- ✓ Atsistok nukentėjusiajam už nugaros, apglėbk jį ir uždėk sugniaužtą dešinėsios rankos kumštį ant vidurinėsios krūtinkaulio dalies.
- ✓ Kitos rankos plaštaką uždėk ant sugniaužto kumščio.
- ✓ Keturis ar penkis kartus staigiai spustelėk kumštį ir atleisk.
- ✓ Šie spustelėjimai padės nukentėjusiajam iškosėti įstrigusį svetimkūnį.

- ✓ Jei niekaip nepavyksta pašalinti svetimkūnio, o nukentėjusysis pamažu praranda sąmonę, skubiai pradėk gaivinimą ir kviesk greitąją medicinos pagalbą (p. 6–8).



**Svarbu!** Pirštais mėginti pašalinti svetimkūnį galima tik tuo atveju, jei jis iš kietos medžiagos ir yra matomas.

17