

Jei neradote jokių gelbėjimo priemonių, galima priplaukti prie skęstančiojo ir ištempti jį į nepavojingą vietą. Tačiau taip elgtis galima tik kraštutiniu atveju ir tik tada, jeigu esate tikrai geras plaukikas. Jei leidžia vandens gylys, saugiausia prie skęstančiojo eiti, o ne plaukti. Esant galimybei, darykite tai ne vienas, pasitarkite į pagalbą daugiau žmonių.

Ištraukę nukentėjusį iš vandens, apverskite jį veidu žemyn, išvalykite jam burną ir, jeigu žmogus nekvėpuoja ar kvėpuoja nereguliariai, pradėkite gaivinti.

Prieš pradėdant gaivinimą, būtina nukentėjusį paguldyti ant nugaros, ant kieto pagrindo, apnuoginti krūtinės ląstą, atlaisvinti juosmenį, užtikrinti kvėpavimo takų praeinamumą.

Ar žmogus kvėpuoja, nustatoma taip: atveriami kvėpavimo takai, stebima, ar juda krūtinės ląsta, ar girdėti kvėpavimas ir ar jaučiamas oro judėjimas skruostu.

#### PAGRINDINIAI KVĖPAVIMO TAKŲ ATVĖRIMO BŪDAI:

Galvos atlošimas / smakro pakėlimas. Galvos atlošimas netaikomas įtariant kaklo stuburo traumą.

Žandikaulio patraukimas. Taikomas įtariant stuburo traumą.

Paprašykite aplinkinių iškviešti greitąją medicinos pagalbą bendruoju pagalbos numeriu

112

arba

greitosios medicinos pagalbos numeriais:

Omnitel 103

Tele2/Bitė 033

Teo 03

NUTIKUS NELAIMEI SKUBI PAGALBA  
PIRMOSIOMIS MINUTĖMIS GALI IŠGELBĖTI  
GYVYBĘ!

Išleido:



KAUNO MIESTO SAVIVALDYBĖS  
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Aušros g. 42 A Kaunas

Tel. (8 37) 45 47 17

Faks. (8 37) 33 32 04

El. paštas info@kaunovsb.lt

Svetainė internete – www.kaunovsb.lt

LR sveikatos apsaugos ministerijos lėšomis

## PIRMOJI PAGALBA SKĘSTANČIAJAM IR SKENDUSIAJAM



# GAIVINIMO SCHEMA



Skęstantis žmogus dažniausiai nešaukia pagalbos ir nemojuoja rankomis, nes negali įprastai kvėpuoti. Jis gali žiopčioti, vemti, kosėti, švokšti.

Skęstantis žmogus chaotiškai kilnoja į šonus ištiestas rankas, taško vandenį.

**SUAUGUSIEJI TAIP GALI IŠSILAIKYTI IKI MINUTĖS, O VAIKAI TIK IKI 20 SEKUNDŽIŲ. DĖL TO YRA LABAI SVARBU KUO GREIČIAU PASTEBĖTI SKĘSTANTJŲ!**

Pamatę skęstantįjį, žmonės dažniausiai išsigąsta ir nežino kaip elgtis. Tokiais atvejais reiktų nesutrikinti ir patiems pradėti gelbėti bei gaivinti skęstantįjį, kol į pagalbą atvyks kvalifikuoti specialistai:

**PAMAČIUS SKĘSTANTJŲ, PIRMIAUSIA REIKIA ATKREIPTI APLINKINIŲ DĖMESĮ.** Šaukite „Žmogus skęsta!“.

Apsidairykite, gal netoliese rasite kokią nors gelbėjimo priemonę. Tai galėtų būti bet koks vandenyje neskęstantis daiktas, kurį galėtumėte nusviesti skęstančiajam: gelbėjimo ratas, pripučiamas čiužinys ar pan. Jei įmanoma, pamėginkite pasiekti skęstantįjį ranka, ištiesti jam lazda, storesnę medžio šaką ar numesti jam virvę.

2 įpūtimai, tada patikrinamas pulsas, jei jo nėra, reikia dar du kartus įpūsti oro ir 30 kartų ritmingai ir tvirtai paspausti krūtinkaulį. Spausti reikia apatinę krūtinkaulio dalį (dviejų pirštų atstumu į viršų nuo krūtinkaulio apačios), abiejų rankų delnus sudėjus vieną ant kito (pirštai turi būti pakelti) statmenai krūtinkauliui, ištiestomis per alkūnę rankomis.

Vaikams atliekamų paspaudimų ir įpūtimų santykis priklauso nuo to, ar pagalbą teikia vienas asmuo, ar daugiau. Paprastai ne medikai, kurie dažniausiai teikia pagalbą vieni, turi atlikti 30 paspaudimų ir 2 įpūtimus – gaivinti tokiu pačiu santykiu kaip ir suaugusius.

Paspaudimų gylis visiems vaikams turėtų būti mažiausiai 1/3 krūtinės ląstos skersmens (t. y. apie 4 cm kūdikiams ir apie 5 cm vaikams). **LABAI SVARBU PO TO LEISTI KRŪTINĖS LĄSTAI PAKILTI.**

Tiek kūdikiams, tiek vaikams paspaudimų dažnis **TURĖTŲ BŪTI NE MAŽESNIS NEI 100 KARTŲ PER MINUTĘ, BET NE DIDESNIS NEI 120 KARTŲ PER MINUTĘ.**

Jei gaivina vienas žmogus, kūdikiams krūtinės ląstą reikia spausti dviem pirštais, o jei gaivina du ar daugiau, paspaudimai atliekami dviem nykščiais, apglėbus krūtinės ląstą.

Vyresniems vaikams paspaudimus galima atlikti viena arba abiem rankomis (taip, kaip patogiau gaivinančiajam).

Atvykus greitosios medicininės pagalbos darbuotojams ar gelbėtojams, nukentėjusiojo gaivinimą perima specialistai.