



GARGŽDŲ „VAIVORYKŠTĖS“ GIMNAZIJOS DIREKTORIUS

ĮSAKYMAS DĖL PIRMOSIOS PAGALBOS ORGANIZAVIMO GARGŽDŲ „VAIVORYKŠTĖS“ GIMNAZIJOJE TVARKOS APRAŠO TVIRTINIMO

2025 m. sausio 24 d. Nr. V1-15

Gargždai

Vadovaudamasi Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro ir Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2005 m. gruodžio 30 d. įsakymo Nr. V-1035/ISAK-2680 „Dėl visuomenės sveikatos priežiūros organizavimo mokykloje tvarkos aprašo patvirtinimo“ (suvestinė redakcija nuo 2021-04-10) 16 punktu:

1. Tvirtinu pirmosios pagalbos organizavimo Gargždų „Vaivorykštės“ gimnazijoje tvarkos aprašą (pridedama).
2. Įpareigoju visuomenės sveikatos specialistę Vaidą Žlibinienę supažindinti gimnazijos darbuotojus su šia tvarka pasirašytinai darbuotojų susirinkimo metu.
3. Pripažįstu netekusiu galios gimnazijos direktoriaus 2022 m. rugsėjo 23 d. įsakymą Nr. V1-331 „Dėl pirmosios pagalbos organizavimo Gargždų „Vaivorykštės“ gimnazijoje tvarkos aprašo tvirtinimo“.

Direktorė

Rasa Mašuriniene

Susipažinau

Vaida Žlibinienė

2025-0

PATVIRTINTA
Gargždų „Vaivorykštės“ gimnazijos
direktoriaus 2025 m. sausio 24 d.
įsakymu Nr. V1-15

PIRMOSIOS PAGALBOS ORGANIZAVIMO GARGŽDŲ „VAIVORYKŠTĖS“ GIMNAZIJOJE TVARKOS APRAŠAS

I SKYRIUS BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Pirmosios pagalbos organizavimo Gargždų „Vaivorykštės“ gimnazijoje tvarkos aprašas (toliau tekste – Tvarka) reglamentuoja pirmosios pagalbos organizavimą, teikimą ir atsakomybę.

2. Tvarką įgyvendina Mokyklos darbuotojai ir kiti teisės aktais numatyti darbuotojai.

3. Tvarka parengta vadovaujantis teisės aktais:

3.1. Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2000 m. vasario 11 d. įsakymu Nr. 113 „Dėl moksleivių nelaimingų atsitikimų tyrimo, registravimo ir apskaitos nuostatų“;

3.2. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2003 m. liepos 11 d. įsakymu Nr. V-450 „Dėl sveikatos priežiūros įstaigos pirmosios medicinos pagalbos rinkinio aprašo, pirmosios pagalbos rinkinio aprašo ir sveikatos priežiūros ir farmacijos specialistų kompetencijos, teikiant pirmąją medicinos pagalbą, aprašo patvirtinimo“;

3.3. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro ir Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2005 m. gruodžio 30 d. įsakymu Nr. V-1035/ISAK-2680 „Dėl visuomenės sveikatos priežiūros organizavimo mokykloje tvarkos aprašo patvirtinimo“;

3.4. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2007 m. rugpjūčio 1 d. įsakymu Nr. V630 „Dėl visuomenės sveikatos priežiūros specialisto, vykdančio sveikatos priežiūrą mokykloje, kvalifikacinių reikalavimų aprašo patvirtinimo“;

3.5. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2008 m. sausio 28 d. įsakymu Nr. V-69 „Dėl privalomųjų pirmosios pagalbos, higienos įgūdžių, alkoholio, narkotinių ir psichotropinių ar kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo poveikio žmogaus sveikatai mokymų ir atestavimo tvarkos aprašo ir asmenų, kuriems privalomas sveikatos ir (ar) pirmosios pagalbos mokymas, profesijų ir veiklos sričių sąrašo, mokymo programų kodų ir mokymo periodiškumo patvirtinimo“;

3.6. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2011 m. rugpjūčio 10 d. įsakymu Nr. V773 „Dėl Lietuvos higienos normos HN 21:2017 „Mokykla, vykdanči bendrojo ugdymo programas. Bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“ patvirtinimo“.

3.7. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2010 m. balandžio 22 d. įsakymu Nr. V-313 „Dėl Lietuvos higienos norma HN 75:2016 „Ikmokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo programų vykdymo bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“ patvirtinimo“.

4. Šioje Tvaroje vartojamos sąvokos:

4.1. Mokykla – juridinis asmuo, valstybės narės juridinio asmens ar kitos organizacijos padalinys, įsteigtas Lietuvoje teisės aktų nustatyta tvarka, kurio pagrindinė veikla yra formalusis arba (ir) neformalusis švietimas.

4.2. Mokyklos darbuotojas – Mokykloje dirbantys pedagogai, administracijos bei kiti darbuotojai.

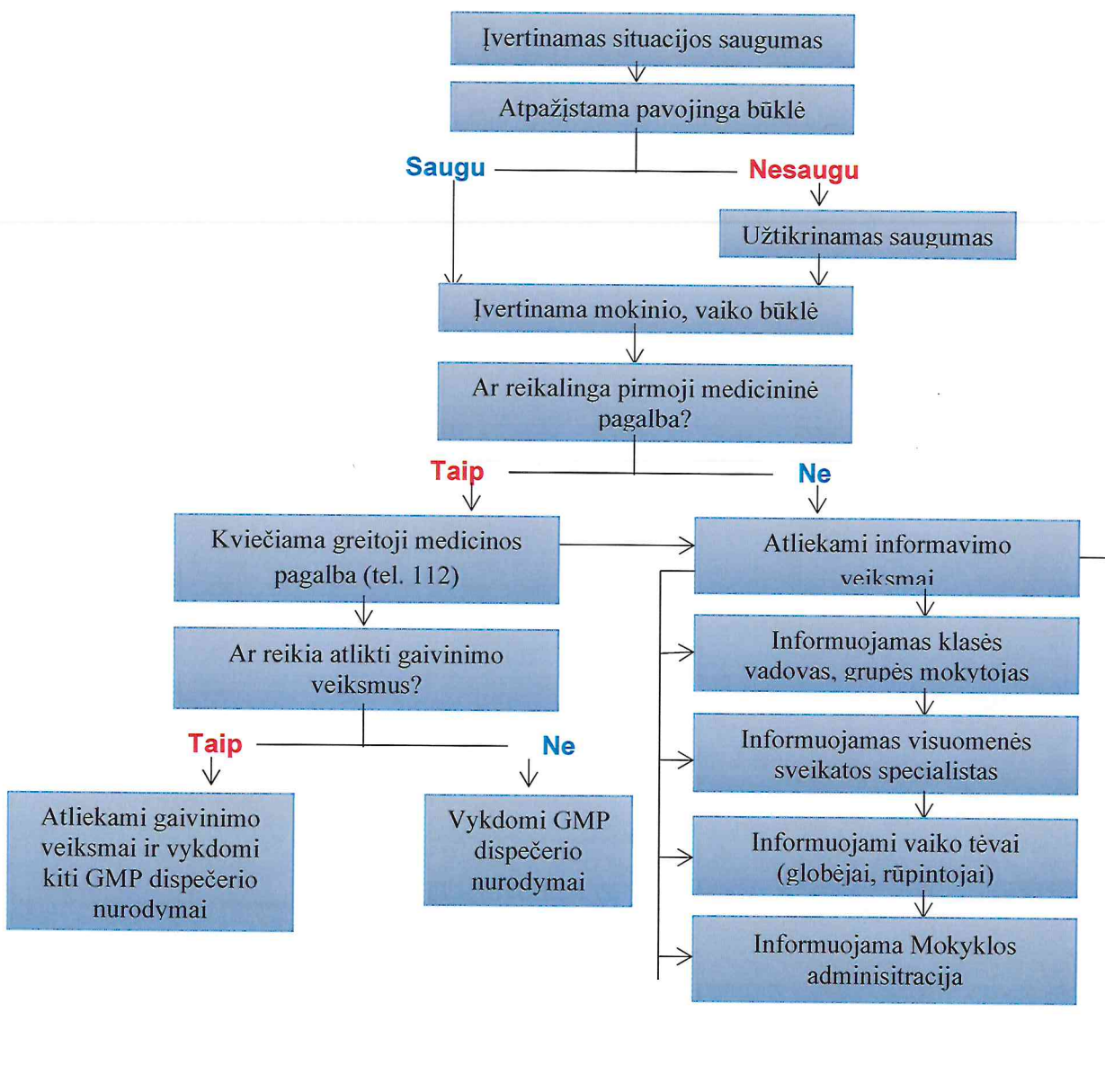
4.3. Mokinio, vaiko tėvai (globėjai, rūpintojai) – mokinio, vaiko atstovai pagal įstatymą (kaip tai nustatyta Lietuvos Respublikos vaiko teisių apsaugos pagrindų įstatyme), t. y. vaiko tėvai, vaiką įvaikinus – įtėviai, nustačius globą ar rūpybą – globėjai ar rūpintojai, įstatymų nustatytais atvejais – valstybinė vaiko teisių apsaugos institucija.

4.4. GMP – greitoji medicinos pagalba.

II SKYRIUS BENDRIEJI PIRMOSIOS PAGALBOS TEIKIMO ORGANIZAVIMO PRINCIPAI

5. Pirmoji pagalba – tai paprasti tikslingi veiksmai, naudojant turimas pirmosios pagalbos teikimo priemones ar kitokias priemones bei medžiagas, siekiant išsaugoti nukentėjusiojo gyvybę ar sustabdyti sveikatai žalingus veiksmus (*priedas*).

6. Įvykus nelaimingam atsitikimui Mokykloje veikiama pagal nustatytą algoritmą:



Nelaimingas atsitikimas registruojamas
ir tiriamas ←

7. Kilus grėsmei mokinio, vaiko gyvybei arba esant ūmiai pavojingai sveikatos būklei, pirmąją pagalbą teikia asmuo, esantis arčiausiai nukentėjusiojo.

8. Prieš pradėdant teikti pirmąją pagalbą, užtikrinamas situacijos saugumas.

9. Įvertinus nukentėjusiojo būklę, jeigu reikalinga, pagalbą teikiantis arba šalia jo esantis asmuo kviečia GMP.

10. Jei tuo metu Mokykloje (jo darbo valandomis) yra visuomenės sveikatos specialistas (toliau tekste – VSS), vykdamas sveikatos priežiūrą Mokykloje, jis yra informuojamas apie įvykį ir su pirmosios pagalbos rinkiniu atvykęs į įvykio vietą, perima pirmosios pagalbos teikimą ir (ar) organizavimą.

11. Nelaimingo atsitikimo metu nukentėjęs mokinys, vaikas vienas nepaliekamas.

12. Visais atvejais apie mokinio, vaiko sveikatos būklę vaiko tėvus (globėjus, rūpintojus) informuoja VSS (jam esant Mokykloje (jo darbo valandomis)), klasės vadovas, grupės mokytojas, jeigu jų nėra – socialinis pedagogas.

13. Informuojama Mokyklos administracija. Mokyklos administraciją informuoja pagalbą teikiantis asmuo, klasės vadovas, grupės mokytojas arba kitas šalia esantis Mokyklos darbuotojas.

14. Jeigu organizuojant nukentėjusiojo gabenimą į sveikatos priežiūros įstaigą nepavyksta susisiekti su mokinio, vaiko tėvais (globėjais, rūpintojais), jį lydi Mokyklos direktoriaus paskirtas asmuo (pagalbos mokiniui specialistas, pedagogas, klasės vadovas, grupės mokytojas ar kt.) ir lieka su juo, kol atvyks mokinio, vaiko tėvai (globėjai, rūpintojai).

15. Mokyklos darbuotojai gali dirbti tik teisės akto nustatyta tvarka pasitikrinę sveikatą ir įgiję žinių higienos ir pirmosios pagalbos teikimo klausimais. Asmens medicininės knygelės (sveikatos pasas) (forma Nr. F048/a), Sveikatos žinių ir įgūdžių atestavimo pažymėjimai ar jų kopijos turi būti laikomi Mokykloje.

16. Visi Mokyklos darbuotojai turi užtikrinti mokinių, vaikų saugumą ugdymo proceso, organizuotų renginių, sporto varžybų, išvykų ir ekskursijų metu.

17. Mokyklos darbo laiku lengvai pasiekiamoje vietoje, grupėse, sporto salėse, mokymo kabinetuose, kuriuose atliekami darbai su: konstrukcinėmis medžiagomis, elektronika, maisto tvarkymu, tekstile, o taip pat mokykliniame autobusiuke, turi būti įmonės pirmosios pagalbos rinkinys, kurio sudėtis ir apimtis turi atitikti teisės akto reikalavimus.

18. Mokyklos direktoriaus įsakymu yra paskirtas atsakingas asmuo už pirmosios pagalbos rinkinio priežiūrą ir jos papildymą.

19. VSS visus mokinių, vaikų apsilankymus pas specialistą dėl traumos, nelaimingo atsitikimo, negalavimo registruoja pagal Klaipėdos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro nustatytą vidaus tvarką.

20. Mokinių, vaikų nelaimingi atsitikimai registruojami, tiriami ir apskaitomi pagal Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2000 m. vasario 11 d. įsakymu Nr. 113 „Dėl moksleivių nelaimingų atsitikimų tyrimo, registravimo ir apskaitos nuostatų“ nustatytą tvarką.

21. Nelaimingus atsitikimus registruoja Mokyklos direktorius ar jo paskirtas asmuo.
22. Kiekviena situacija ar nelaimingas atsitikimas analizuojami Mokykloje ir tam pritaikomos prevencinės priemonės.

III SKYRIUS BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS

23. VSS savo funkcijoms vykdyti pasitelkia Mokyklos bendruomenę (darbuotojus, mokinius, vaikus, jų tėvus (globėjus, rūpintojus)).
24. Tvarkos vykdymo kontrolę vykdo Mokyklos direktorius.

Priedas

VEIKSMAI, SIEKIAM IŠSAUGOTI NUKENTĖJUSIOJO GYVYBĘ AR SUSTABDYTI SVEIKATAI ŽALINGUS VEIKSMUS

I. PIRMOJI PAGALBA KRAUJUOJANT

1. Kraujavimas labai pavojingas žmogaus gyvybei, nes nukraujavus gali sutrikti gyvybiškai svarbių organų veikla, gali ištikti šokas, netekęs daug kraujo, žmogus gali mirti. Todėl kraujavimą reikia kuo skubiau stabdyti.

2. Kraujavimas gali būti išorinis (kai pažeistas odos vientisumas ir kraujuoja iš akimi matomos žaizdos) ir vidinis (tai nematomas kraujavimas į vidines kūno dalis – krūtinės, pilvo ertmės, tarp raumenų).

3. Įtarti vidinį kraujavimą reikėtų esant šiems požymiams:

- 3.1. nerimas;
- 3.2. silpnumas;
- 3.3. troškulys;
- 3.4. krečia drebulys, pila šaltas prakaitas;
- 3.5. žmogus išblykšta;
- 3.6. kvėpavimas dažnas, paviršutinis;
- 3.7. pulsas dažnas, silpnas;
- 3.8. žmogus gali prarasti sąmonę, kristi.

4. Įtarus vidinį kraujavimą, nukentėjusiajam reikėtų suteikti patogią kūno padėtį, dėti šalčio kompresus, kuo greičiau organizuoti gabenimą į gydymo įstaigą.

5. Esant išoriniam kraujavimui:

- 5.1. užsimauti pirštines arba panaudoti kitą skysčiui nelaidžią medžiagą;
- 5.2. nuvilkti nukentėjusiajam drabužius arba juos apkirpti, kad matytųsi kraujuojanti vieta;

5.3. kraujuojančią vietą užspausti tvarsčiu (jeigu sterilaus tvarsčio nėra, galima panaudoti švarų audinį (nosinę, skarelę arba užspausti rankomis, nukentėjusysis gali pats, savo rankomis, užspausti kraujuojančią žaizdą);

- 5.4. sutvarstyti;
- 5.5. jeigu kraujavimo sustabdyti nepavyko (krauju permirkusių tvarščių nuimti negalima), ant viršaus dėti spaudžiamąjį tvarstį (pvz.: standžiai susuktą audinio ritinėlį);
- 5.6. kaip pagalbinę kraujavimo stabdymo priemonę galima naudoti galūnės pakėlimą arba maksimalų sulenkimą;
- 5.7. varžtu stabdyti kraujavimo nerekomenduojama;
- 5.8. kraujuojant galvos srityje, nukentėjusiojo neguldyti;
- 5.9. kraujuojant iš nosies, nukentėjusįjį reikia nuraminti, pasodinti, papašyti palenkti galvą į priekį, užspausti nosies sparnelius, ant nosies kaulinės dalies ir kaktos dėti šalčio kompresus.

II. PIRMOJI PAGALBA NETEKUS SĄMONĖS

6. Jei nėra galvos ar stuburo traumos požymių, kvėpuojanti, bet nesąmoninga nukentėjusįjį reikia paguldyti į stabilią šoninę padėtį. Ji palaiko atvirus kvėpavimo takus:

- 6.1. priklaupiti šalia nukentėjusiojo ir ištiesti jo kojas;
- 6.2. arčiau esančią ranką sulenkti per peties ir alkūnės sąnarius stačiais kampais;
- 6.3. delną atversti aukštyn;
- 6.4. kitą ranką permesti per krūtinės ląstą, prie skruosto;
- 6.5. sulenkti toliau nuo savęs esančią koją stačiu kampu per klubo ir kelio sąnarius;
- 6.6. uždėti rankas ant tolesnių peties bei klubo arba kelio sąnarių ir vienodai paversti ant šono;
- 6.7. viršutinės rankos delną pakišti po apatiniu žandu;
- 6.8. viršutinę koją sulenkti stačiu kampu;
- 6.9. atlošti galvą, taip užtikrindami atvirus kvėpavimo takus;
- 6.10. po skruostu pakišus delną galva turi būti stabili;
- 6.11. pakartotinai vertinti gyvybines organizmo funkcijas.

7. Galvos smegenų trauma. Svarbiausias galvos smegenų traumos požymis – sąmonės sutrikimas. Netekęs sąmonės žmogus nesugeba reaguoti į išorinius dirgiklius.

8. Patyrus galvos smegenų traumą, netekus sąmonės gali:

- 8.1. užkristi liežuvio šaknis;
- 8.2. išnykti kosulio ar rijimo refleksai;
- 8.3. sustoti kvėpavimas;
- 8.4. žmogus gali užspringti krauju, skrandžio turiniu, gali uždusti.

9. Galvos smegenų traumas požymiai:

- 9.1. kraujavimas iš nosies, burnos, ausies;
- 9.2. gelsvo ar kraujingo skysčio tekėjimas iš ausų;
- 9.3. nosies ar galvos žaizdos;
- 9.4. mėlynės aplink akis, už ausų;
- 9.5. galvos ar veido asimetrija, deformacija;
- 9.6. stiprūs galvos skausmai;

- 9.7. vietinis galvos audinių patinimas;
- 9.8. sunkėjanti sąmonės būklė arba visiškas jos netekimas;
- 9.9. vienos akies vyzdžio išsiplėtimas;
- 9.10. vienos pusės rankos ir kojos silpnumas ar paralyžius.
- 10. Pirmoji pagalba galvos smegenų traumos atveju:
 - 10.1. jei nukentėjusysis sąmoningas, nuraminti ir suteikti jam patogią kūno padėtį;
 - 10.2. kviesti GMP;
 - 10.3. sekti nukentėjusiojo sąmonę, kvėpavimą ir kraujotaką;
 - 10.4. jei yra atvira žaizda, uždėti spaudžiamąjį tvarstį;
 - 10.5. jei sąmonės netekimas buvo trumpalaikis, nepalikti nukentėjusiojo, sekti jo būklę;
 - 10.6. jei nukentėjusysis nesąmoningas, atverti kvėpavimo takus, pakelti apatinį žandikaulį, įvertinti kvėpavimą, pasirengti prireikus daryti įpūtimus ir krūtinės ląstos paspaudimus.
- 11. Stuburo traumos požymiai:
 - 11.1. skausmas kaklo ar nugaros srityje;
 - 11.2. iškrypimas ar išsigaubimas nuo normalios stuburo ašies;
 - 11.3. patinimas pažeidimo vietoje.
- 12. Kai patyrus stuburo traumą pažeistos nugaros smegenys:
 - 12.1. išnykusi judesių kontrolė galūnėse žemiau pažeidimo;
 - 12.2. išnykę ar nenormalūs jutimai (deginimas, dilgčiojimas), galūnė nejudri, sunki ar suglebusi;
 - 12.3. išnykusi šlapinimosi ir tuštinimosi kontrolė;
 - 12.4. sunku kvėpuoti.
- 13. Pirmoji pagalba stuburo traumos atveju (esant sąmonei):
 - 13.1. nukentėjusiajam neleisti judėti;
 - 13.2. kviesti GMP (tel. 033 arba tel. 112);
 - 13.3. paprašyti šalia esančiųjų iš rūbų padaryti volelius ir jais fiksuoti galvą neutralioje pozicijoje;
 - 13.4. sekti pagrindines gyvybines funkcijas (sąmonę, kvėpavimą, širdies veiklą).
- 14. Jeigu nukentėjusysis nesąmoningas, sustojo kvėpavimas ir širdies veikla, pradėti gaivinti. Pagal galimybes reikia stengtis apsaugoti stuburą nuo judesių. Tačiau tai neturi trukdyti gaivinimui.

III. PIRMOJI PAGALBA ESANT TRAUKULIAMS

- 15. Traukuliai – tai nevalingi, nekontroliuojami, pasikartojantys raumenų susitraukimai. Gali būti didieji (išplitę visame kūne) ir mažieji.
- 16. Atsiranda, jei sergama epilepsija, yra galvos smegenų auglys, įvykus galvos traumai, apsinuodijus įvairiomis cheminėmis medžiagomis. Vaikams gali atsirasti labai stipriai karščiuojant.
- 17. Paprastai traukuliai prasideda netekus sąmonės ar jos netenkant. Dažniausiai traukuliai ištinga esant epilepsijos priepuoliui.
- 18. Epilepsijos priepuolio požymiai:

- 18.1. staigus riktelėjimas;
- 18.2. sustingimas;
- 18.3. sąmonės sutrikimas;
- 18.4. akių žvilgsnis į viršų ar į šoną;
- 18.5. ritmiški raumenų traukuliai;
- 18.6. veido pamėlynavimas;
- 18.7. kramtomieji judesiai;
- 18.8. nevalingas šlapinimasis;
- 18.9. triukšmingas kvėpavimas;
- 18.10. putos iš burnos.

19. Jei prasidėjus epilepsijos priepuoliui žmogus krenta, reikia pasistengti, kad kristų saugiai:

- 19.1. prilaikyti galvą kritimo metu;
- 19.2. atlaisvinti drabužius;
- 19.3. padėti ką nors po galva.

20. Pasibaigus traukuliams atverti kvėpavimo takus ir patikrinti kvėpavimą.

21. Esant poreikiui daromi įpūtimai ir krūtinės ląstos paspaudimai.

22. Jei nukentėjusysis kvėpuoja, jį reikia paguldyti į stabilią šoninę padėtį ir sekti jo gyvybines funkcijas.

23. Kviesti GMP.

24. Epilepsijos priepuolio atveju nereikėtų atlikti šių veiksmų:

- 24.1. tarp dantų nedėti jokių kietų daiktų;
- 24.2. neslopinti traukulių fizine jėga;
- 24.3. nevežti į ligoninę priepuolio metu.

IV. PIRMOJI PAGALBA UŽSPRINGUS

25. Žmogus užspringsta, kai svetimkūnis (maistas, smulkios žaislų dalys) užkemša kvėpavimo takus siauriausioje jų dalyje – balsu klostėse. Gali būti visiškas ir dalinis.

26. Dalinio užspringimo požymiai:

- 26.1. žmogus išlieka sąmoningas;
- 26.2. žmogus gali kosėti ir kalbėti.

27. Visiško užspringimo požymiai:

- 27.1. nukentėjusysis negali kalbėti;
- 27.2. nukentėjusysis rodo visų suprantamą užspringimo ženklą (griebiasi už kaklo);
- 27.3. nukentėjusysis negali kalbėti paklaustas;
- 27.4. nukentėjusiojo kosulys silpnas, neefektyvus;
- 27.5. nukentėjusiajam kvėpuojant atsirado švilpesys;
- 27.6. nukentėjusio žmogaus kvėpavimo nepakankamumas sunkėja;
- 27.7. nukentėjusysis pradeda mėlti;
- 27.8. nukentėjusysis netenka sąmonės.

28. Pirmoji pagalba esant daliniam užspringimui:

- 28.1. stebėti užspringusįjį;

- 29.2. nepalikti nukentėjusiojo vieno;
- 29.3. jeigu nukentėjusysis kosti, netrukdyti jam (kosulys yra geriausias svetimkūnio pašalinimo iš kvėpavimo takų būdas);
- 29.4. netrankyti į nukentėjusiojo tarpumentę;
- 29.5. netaikyti Heimlichio metodo;
- 29.6. užspringimui užtrukus, kviesti GMP.
- 30. Pirmoji pagalba visiško užspringimo atveju:
- 30.1. 5 kartus suduoti į tarpumentę;
- 30.2. jei nukentėjusysis vis tiek išlieka užspringęs, pasinaudoti Heimlichio metodu (atsistoti ar atsiklaupyti užspringusiajam už nugaros, apkabinti jį, rankas dėti po nukentėjusiojo pažastimis, dėti vienos rankos kumštį po krūtinkauliu, kita ranka apglėbti kumštį ir staigiu trumpu judesiu (gilyn ir į viršų) spustelti 5 kartus;
- 30.3. šiuos veiksmus atlikinėti pakaitomis tol, kol žmogus atsprings arba neteks sąmonės.
- 31. Nukentėjusiajam netekus sąmonės, pradėti gaivinti.

V. PIRMOJI PAGALBA SUSIŽEIDUS

- 32. Žaizda – tai audinių vientisumo pažeidimas, kuriam būdingas skausmas, kraujavimas ir žiojėjimas.
- 33. Žaizdos pavojingumas pasireiškia tuo, kad:
 - 33.1. per žaizdą į audinius gali patekti infekcija;
 - 33.2. per žaizdą galima nukraujuoti;
 - 33.3. dėl žaizdos gali sutrikti kūno dalies ar organo funkcija;
 - 33.4. gali ištikti šokas;
 - 33.5. sužeistasis gali mirti ar likti neįgalus.
- 34. Žaizda tuo pavojingesnė, kuo ji yra arčiau gyvybiškai svarbių organų ar kuo stambesnė kraujagyslė ar yra pažeistas nervas.
- 35. Žaizdos gali būti įvairios (pjautinės, plėštinės, šautinės ir pan.). Bet kokią žaizdą būtina atidžiai apžiūrėti, sustabdyti kraujavimą sutvarstyti.
- 36. Žaizdų tvarstymas – tai pirmosios pagalbos būdas, naudojant įvairią tvarsliaivą (bintą, sterilius ir nesterilius tvarsčius, pleistrą, tvarstomasias skareleles ir parankines priemones) uždengiant žaizdą.
- 37. Žaizdų tvarstymo tikslas:
 - 37.1. apsaugoti žaizdą nuo aplinkos užkrato;
 - 37.2. sustabdyti kraujavimą;
 - 37.3. sumažinti skausmą;
 - 37.4. sugerti išsiskiriantį kraują ar skystį.
- 38. Žaizdų tvarstymo pagrindai:
 - 38.1. tvarstyti pradedame nuo tvarsčio galo;
 - 38.2. tvarsčio plotis parenkamas atsižvelgiant į žaizdą;
 - 38.3. tvarstoma nuo plonesnės kūno dalies link storesnės;
 - 38.4. tvarstis turi lygiai priglusti prie kūno;
 - 38.5. tvarstyti nestipriai, kad nespaustų kraujagyslių ir nervų;

- 38.6. negalima mazgo rišti ties žaizda;
- 38.7. būtina patikrinti ar nesutriko kraujotaka.
- 39. Žaizdų tvarstymo būdai:
 - 39.1. žiedinis būdas (tinka tvarstant ranką, koją, kaktą, kaklą);
 - 39.2. spiralinis būdas (tinka tvarstant lygias kūno dalis: pirštus, žastą, krūtinę, pilvą);
 - 39.3. spiralinis bėgamasis su perlenkimais (toks būdas tinka pailgoms nevienodo dydžio dalims tvarstyti);
 - 39.4. kryžminis aštuoniukės formos būdas (tvarstomi sąnariai);
 - 39.5. tvarstymas skarelėmis (tinka tvarsčiui fiksuoti, galūnei įtvirtinti);
 - 39.6. sterilios skarelės gali būti naudojamos kaip tvarstis žaizdai uždengti.
- 40. Sutvarsčius žaizdą, jeigu reikia, kviesti GMP arba vežti į gydymo įstaigą.

VI. PIRMOJI PAGALBA NUDEGUS

- 41. Nudegimai skirstomi pagal juos sukėlusią priežastį, gylį, vietą ir sunkumą.
- 42. Nudegimai pagal juos sukėlusią priežastį klasifikuojami: terminis, elektrinis, cheminis, radiacinis veiksnys.
- 43. Nudegimai pagal jų gylį klasifikuojami: paviršinis, vidutinio gylio, gilusis.
- 44. Nudegimai pagal juos sukėlusią priežastį gali būti:
 - 44.1. dėl temperatūros poveikio (ugnies, įkaitusių daiktų dalių, karštų skysčių, garų ir pan.);
 - 44.2. dėl ultravioletinių, jonizuojančių spindulių;
 - 44.3. dėl elektros srovės;
 - 44.4. dėl cheminių medžiagų.
- 45. Pirmoji pagalba esant terminiam nudegimui:
 - 45.1. nutraukti žalojantį aukštos temperatūros poveikį;
 - 45.2. vėsinti nukentėjusįjį kambario temperatūros vandeniu mažiausiai 10 - 30 min.;
 - 45.3. vėsinimo metu numauti apyrankes, žiedus ir kt. daiktus, kurie, prasidėjus audinių tinimui, galėtų spausti nudegusią vietą;
 - 45.4. vėsinant nukentėjusįjį vertinti jo būklę ir teikti pagalbą, vadovaujantis ABC principu;
 - 45.5. stebėti ar neatsiranda šoko požymių;
 - 45.6. nuvilkti visus karštus, smilkstančius drabužius, jeigu prilipę – apkirpti juos;
 - 45.7. aptvarstyti visą nudegimo plotą sausais tvarsčiais (nedėti tvarsčių ant apdegusio veido);
 - 45.8. jeigu nudegusi galūnė, įtvirtinti ją;
 - 45.9. suteikti nukentėjusiajam patogią padėtį;
 - 45.10. kviesti GMP, stebėti nukentėjusiojo būklę.
- 46. Pirmoji pagalba esant cheminiam nudegimui:
 - 46.1. skubiai nusausti skysta chemine medžiaga paveiktą vietą arba nubraukti sausas chemines medžiagas nuo kūno paviršiaus (saugoti savo rankas, užsimauti pirštines arba panaudoti kitą skysčiui nelaidžią medžiagą);
 - 46.2. gausiai plauti nudegusią vietą vandeniu (geriausia tekančiu);
 - 46.3. apnuoginti nudegusią vietą, uždengti steriliu tvarsčiu, sutvarstyti;

46.4. skubiai organizuoti nukentėjusiojo gabenimą į gydymo įstaigą.

47. Veiksmai paveikus elektros srovę:

47.1. prisilietus prie įtampą turinčių įrenginių, prasideda savaiminis mėšlungiškas raumenų susitraukimas;

47.2. jei nukentėjusysis laiko laidą rankose, pirštai gali jį taip stipriai suspausti, kad bus neįmanoma jo išlaisvinti;

47.3. jei nukentėjęs asmuo liečia įrenginį, kuriuo teka elektros srovė, pirmiausia reikia skubiai jį išlaisvinti;

47.4. reikia atsiminti, kad negalima liesti srovės veikiamo žmogaus, nenaudojant būtinų atsargumo priemonių (Tai pavojinga gyvybei! Būtina nedelsiant išjungti įrenginį);

47.5. jei nukentėjusysis yra aukštai, įrenginį išjungus ir jį išlaisvinus nuo elektros srovės, jis gali nukristi, todėl reikia imtis priemonių, užtikrinančių, kad nukentėjusysis krisdamas dar labiau nesusižalotų;

47.6. išjungus įrenginį, kartu gali būti išjungtas ir elektros apšvietimas, todėl reikia pasirūpinti apšvietimu iš kitų šaltinių;

47.7. jeigu įrenginio išjungti negalima, reikia imtis priemonių atskirti nukentėjusįjį nuo jo liečiamų dalių, kuriomis teka elektros srovė.

47.8. Nutraukus elektros srovės poveikį:

47.8.1. skubiai įvertinti sąmonę, kvėpavimą ir kraujotaką;

47.8.2. palaikyti kvėpavimo takus atvirus;

47.8.3. jeigu reikia, gaivinti;

47.8.4. vėsinti nudegusią vietą;

47.8.5. nuvilkti (apkirpti) apdegusius drabužius, numauti apyrankes, žiedus ir kt. daiktus, kurie, prasidėjus audinių tinimui, galėtų spausti nudegusią vietą;

47.8.6. tolesni veiksmai – kaip patyrus terminį nudegimą.

48. Teikiant pirmąją pagalbą nudegus, draudžiama:

48.1. plėšti drabužius nuo nudegusios vietos, jei jie prilipę (tokiu atveju, sterilų tvarstį dėti ant jų);

48.2. pradurti pūsles;

48.3. dėti ledą ant nudegusios vietos;

48.4. tvarstyti veido.

49. Nudegus akis reikia gausiai plauti tekančiu vandeniu 15 - 20 min.

VII. PIRMOJI PAGALBA PERKAITUS, IŠTIKUS SAULĖS SMŪGIUI

50. Perkaitimas – tai būklė, kai sutrinka kūno temperatūros reguliacijos mechanizmas. Žmogus perkaista dėl aukštos aplinkos oro temperatūros, mažo oro srauto judėjimo, kai ilgai būna nevedinamoje patalpoje, daug ir sunkiai dirba arba sportuoja karštoje aplinkoje, karštą dieną aktyviai juda ir mažai geria vandens.

51. Aukštos temperatūros poveikis gali būti trejopas:

51.1. šiluminiai traukuliai: (apatinių galūnių, nugaros, pilvo traukuliai ir didelis prakaitavimas);

51.2. šiluminis išsekimas (galvos skausmas, silpnumas, svaigulys, pykinimas, spazmai, euforija, nerimas ar apatija, mieguistumas, odos blyškumas, šalta ir drėgna oda);

51.3. šiluminis smūgis (galvos skausmas, silpnumas, svaigulys, pykinimas, gali būti vėmimas, paraudusi sausa ir karšta oda, nukentėjusysis nebepraktuoja, dažnas ir stiprus pulsas, aukštesnė kaip 40° temperatūra, trinka sąmonė).

52. Pirmoji pagalba esant šiluminiam išsekimui:

- 52.1. nunešti nukentėjusį į vėsią vietą;
- 52.2. atpalaiduoti arba nuvilkti drabužius, nuauti batus;
- 52.3. suvilgyti kūną vėsiu vandeniu, vėdinti;
- 52.4. duoti gerti pasūdyto vandens;
- 52.5. pakelti kojas aukščiau širdies lygio;
- 52.6. kviesti GMP, stebėti nukentėjusį.

53. Pirmoji pagalba esant šiluminiam smūgiui:

- 53.1. nunešti nukentėjusį į vėsią vietą;
- 53.2. skubiai kviesti GMP;
- 53.3. atlaisvinti arba nuvilkti drabužius;
- 53.4. esant galimybei, suvynioti į šaltą, drėgną paklodę, aktyviai vėdinti;
- 53.5. masažuoti galūnes ir odą;
- 53.6. pakelti kojas aukščiau širdies lygio;
- 53.7. jeigu sąmoningas, duoti lėtai išgerti bent stiklinę vandens.

54. Saulės smūgis – tai galvos smegenų pažeidimas dėl tiesioginio saulės spindulių poveikio galvai. Saulės spinduliams tiesiogiai krintant ant nepridengtos galvos, dirginami galvos smegenų dangalai, pakyla galvos smegenų temperatūra, todėl sutrinka smegenų funkcija. Žmogus net gali mirti nuo smegenų paburkimo.

55. Saulės smūgio požymiai:

- 55.1. galvos skausmas;
- 55.2. spengimas ausyse;
- 55.3. mirgėjimas akyse;
- 55.4. padažnėjęs kvėpavimas ir pulsas;
- 55.5. pykinimas ar vėmimas;
- 55.6. apatija;
- 55.7. išbalusi oda;
- 55.8. pila šaltas prakaitas;
- 55.9. bendras silpnumas;
- 55.10. aukšta kūno temperatūra;
- 55.11. sąmonės pritemimas ir net netekimas.

56. Pirmoji pagalba saulės smūgio atveju (jei nukentėjusysis sąmoningas):

- 56.1. nuvesti nukentėjusį į pavėsį;
- 56.2. paguldyti arba pasodinti nukentėjusį;
- 56.3. atlaisvinti nukentėjusiojo drabužius;
- 56.4. nukentėjusiojo veidą apipurkšti vėsiu vandeniu;
- 56.5. ant nukentėjusiojo galvos uždėti šaltą kompresą;
- 56.6. nukentėjusiajam duoti atsigerti vandens.

57. Pirmoji pagalba saulės smūgio atveju (jei nukentėjusysis nesąmoningas):

- 57.1. paguldyti nukentėjusį į stabilią šoninę padėtį;
- 57.2. vėdinti nukentėjusį;

57.3. kuo skubiau organizuoti nukentėjusiojo gabenimą į gydymo įstaigą.

VIII. PIRMOJI PAGALBA IŠTIKUS ŠOKUI

58. Šokas – gyvybei pavojinga būklė, atsirandanti, sutrikus kraujotakai.

59. Šokas gali būti:

59.1. sukeltas širdies ligų;

59.2. dėl nepakankamo kraujo tūrio;

59.3. sukeltas infekcijos;

59.4. anafilaksinis (dėl alerginės reakcijos);

59.5. sukeltas nervų sistemos pažeidimo.

60. Šoko požymiai:

60.1. pradžioje – greitas pulsas, pilkšva, šalta oda, prakaitavimas;

60.2. šokui pasunkėjus – melsvai pilka oda, silpnumas ir galvos svaigimas, pykinimas, gali būti ir vėmimas, troškulys, dažnas ir paviršinis kvėpavimas, siūlinis silpnas pulsas;

60.3. sumažėjus smegenų aprūpinimui deguonimi, pasireiškia – neramumas ir agresyvumas, žiovilys ir žiopčiojimas (“oro gaudymas”), sąmonės netekimas, galiausiai išnyksta širdies veikla.

61. Pirmoji pagalba ištikus šokui:

61.1. būtina šalinti galimą šoko priežastį (pvz., stabdyti kraujavimą);

61.2. paguldyti nukentėjusį ant antklodės;

61.3. nuraminti nukentėjusį;

61.4. jei nukentėjusysis nepatyrė traumos, pakelti ir palaikyti jo kojas, kad pagerėtų gyvybei svarbių organų aprūpinimas krauju;

61.5. jei įtariamas lūžimas, įtvirtinti;

61.6. apkloti nukentėjusiojo kūną ir kojas;

61.7. kviesti GMP;

61.8. jei nukentėjusysis vemia, ar jam teka seilės, pasukti galvą į šoną;

61.9. sekti pagrindines gyvybines funkcijas (sąmonę, kvėpavimą, širdies veiklą).

62. Anafilaksinis šokas – tai sunki alerginė reakcija, sutrikdanti viso organizmo veiklą.

63. Anafilaksinio šoko požymiai (pagal sistemas):

63.1. kraujospūdžio kritimas, greitas širdies plakimas (širdies ir kraujagyslių sistema);

63.2. ryškus dusulys (kvėpavimo sistema);

63.3. bėrimas, veido, vokų, liežuvio patinimas (oda, gleivinės);

63.4. pilvo skausmai, viduriavimas, vėmimas (virškinimo sistema);

63.5. nerimas.

64. Pirmieji požymiai gali atsirasti po kelių sekundžių ar minučių, bet gali ir po 2 valandų.

65. Pirmoji pagalba ištikus anafilaksiniam šokui:

65.1. kviesti GMP;

65.2. paklausti ar nukentėjusysis turi reikiamus vaistus, jei turi, padėti jais pasinaudoti;

65.3. jei žmogus sąmoningas, suteikti jam patologiją padėti, jeigu dūsta – pasodinti, jei jaučia silpnumą, svaigsta galva – paguldyti ir pakelti kojas;

65.4. nuraminti nukentėjusį;

65.5. atpažinę šoką teikti nukentėjusiajam pagalbą.

IX. PIRMOJI PAGALBA LŪŽUS KAULAMS

66. Kaulo lūžis – kaulo vientisumo suardymas.

67. Kaulo lūžio požymiai:

67.1. lūžio vietoje gali būti patinimas, kraujosruvos;

68.2. galūnės deformacija;

68.3. skausmas, galūnės judrumas neįprastoje vietoje;

68.4. galūnė gali būti sutrumpėjusi ar neįprastai pakreipta, persukta, sulenкта;

68.5. lūžio vietoje jaučiamas ar girdimas traškėjimas;

68.6. sutrikusi pažeistos galūnės funkcija;

68.7. dėl kai kurių lūžių (šlaunikaulio, dubens kaulų) gali ištikti šokas.

69. Pirmoji pagalba kaulo lūžio atveju:

69.1. perspėti nukentėjusį, kad nejudintų pažeistos kūno dalies;

69.2. prilaikyti nukentėjusiojo sužalotą vietą savo rankomis;

69.3. įtvirtinti pažeistą vietą taip, kad sąnariai aukščiau ir žemiau pažeidimo vietos nejudėtų;

69.4. naudoti turimas priemones – standžius, kietus ir siaurus įtvarus (lenteles, surištas medžių šakeles, kartoną, standžiai susuktus laikraščius ir žurnalus);

69.5. įtvarą pritvirtinti prie sužeistos kūno dalies tvarsčiu ar skarele;

69.6. pažeistą galūnę pritvirtinti prie šalia esančios sveikos kūno dalies ar galūnės;

69.7. kviesti GMP;

69.8. įtariant šoką, pakelti sveikąją koją, sužeistosios galūnės nejudinti.

X. PIRMOJI PAGALBA Į KŪNĄ ĮSMIGUS AR PATEKUS SVETIMKŪNIUI

70. Pirmoji pagalba esant į kūną įsmigusiems daiktams:

71.1. jei iš žaizdos kyšo koks nors svetimkūnis – jokiū būdu nebandyti jo traukti, nes gali prasidėti ar sustiprėti vidinis kraujavimas;

71.2. jeigu nukentėjusysis sąmoningas leisti jam būti tokioje padėtyje, kuri jam yra patogiausia;

71.3. stengtis išlaikyti stabilią nukentėjusiojo padėtį;

71.4. nuraminti nukentėjusį;

71.5. svetimkūnį uždengti tvarsčiu, aplink dėti tvarsčių arba švaraus audinio ritinėlius, kurie uždengtų visą svetimkūnį, švelniai nespaudžiant sutvarstyti;

71.6. skubiai kviesti GMP arba organizuoti nukentėjusiojo gabenimą į gydymo įstaigą.

72. Pirmoji pagalba svetimkūniui patekus į akis:

- 72.1. patekus į akį cheminėms medžiagoms, plauti ją 30 – 40 minučių šaltu arba drungnu tekančiu vandeniu;
- 72.2. vandeniu išplovus akis, šlapiais tamponais kruopščiai nuvalyti odos vietas, ant kurių pateko nuodingas skystis;
- 72.3. tą patį reikia padaryti ir nudegus akis;
- 72.4. patekus dulkėms, taip pat plauti vandeniu, nukentėjusiajam patarti dažnai mirksėti, nes mirksint dulkės pasišalina;
- 72.5. į akį patekus svetimkūniui, perspėti nukentėjusį, kad netrintų akies;
- 72.6. dviem pirštais išplėsti akį, svetimkūnį esantį vidiniame apatinio voko paviršiuje pašalinti švaria drėgna servetėle;
- 72.7. akį nupilti vandeniu, galvą laikyti taip, kad vanduo nepatektų į sveiką akį;
- 72.8. jeigu giliai akyje įstrigusi drožlė ar kristalas, nieko nedaryti (mėginant iš akies traukti svetimkūnį, galima nepagydomai pažeisti akies audinius).
73. Pirmoji pagalba svetimkūniui patekus į nosį:
- 73.1. nuraminti nukentėjusį;
- 73.2. liepti nukentėjusiajam kvėpuoti pro burną;
- 73.3. gabenti nukentėjusį į gydymo įstaigą.
74. Pirmoji pagalba svetimkūniui patekus į ausį:
- 74.1. nuraminti nukentėjusį;
- 74.2. jei ausyje gyvas vabzdys, pilti į nukentėjusiojo ausį šilto vandens;
- 74.3. uždengti nukentėjusiojo ausį tvarščiu ir, kiek įmanoma greičiau, gabenti į gydymo įstaigą.

XI. PIRMOJI PAGALBA APSINUODIJUS

75. Nuodai – tai medžiaga, kurios tam tikras kiekis, patekęs į organizmą, gali sukelti trumpalaikį ar nuolatinį audinių pažeidimą.
76. Apsinuodijimo būdai:
- 76.1. pro burną (nuryjant);
- 76.2. per odą;
- 76.3. įkvėpiant;
- 76.4. per akis;
- 76.5. injekciniu būdu (suleidus ar įgėlus).
77. Apsinuodijus reikėtų nedelsiant skambinti Apsinuodijimų kontrolės ir informacijos biuro telefonu **85 236 20 52 arba 8 687 53 378**.
78. Pirmoji pagalba nuodams patekus pro burną:
- 78.1. užtikrinti kvėpavimo takų praeinamumą, kvėpavimą ir kraujotaką;
- 78.2. jei įmanoma, nustatyti, kuo apsinuodyta;
- 78.3. pasirūpinti, kad nukentėjusysis kuo greičiau patektų į ligoninę;
- 78.4. jei nukentėjusysis yra sąmoningas, paklausti ko, kiek ir kada jis gėrė / vartojo;
- 78.5. kviesti GMP;
- 78.6. jei matomas lūpų nudegimas, kol atvyks GMP, duoti nukentėjusiajam mažais gurkšneliais išgerti stiklinę šalto vandens;

78.7. nebandyti sukelti vėmimo, nebent nukentėjusysis yra sąmoningas, ką tik apsinuodijo ir tai daryti rekomendavo specialistas.

79. Pirmoji pagalba nuodams patekus per odą:

79.1. patikrinti, ar aplinka šalia nukentėjusiojo yra saugi teikti pagalbą;

79.2. užtikrinti savo ir nukentėjusiojo saugumą;

79.3. jei nukentėjusiojo drabužiai labai užteršti, prieš plaudami atsargiai juos nuvilkti;

79.4. pažeistą vietą plauti dideliu kiekiu tekančio vandens apie 20 minučių;

79.5. ant nudegimo žaizdų uždėti sausą švarų tvarstį ir atsargiai sutvarstyti;

79.6. organizuoti nukentėjusiojo gabenimą į gydymo įstaigą.

80. Apsinuodyti įkvėpiant galima dujomis, aerozoliais, smalkėmis, amoniako garais, anglies dvideginiu, sieros vandeniliu, pesticidais.

81. Pirmoji pagalba apsinuodijimo atveju:

81.1. užtikrinti pakankamą kvėpavimą;

81.2. kviesti GMP (gaisro atveju nedelsiant skambinti tel. 112 ir kviesti priešgaisrinę gelbėjimo tarnybą bei GMP);

81.3. jei nėra pavojaus Jūsų saugumui, kuo greičiau išvesti nukentėjusį iš apnuodytos patalpos, atsagstyti jo apykaklę, pasirūpinti, kad patektų daugiau gryno oro;

81.4. jei žmogus apsinuodijo automobilio išmetamosiomis dujomis uždaroje patalpoje, prieš įeinant į patalpą, plačiai atverti duris, kad nuodingos dujos išsisklaidytų;

81.5. jei surastas nesąmoningas žmogus kanalizacijos šulinyje, duobėje, nereikia bandyti leisti žemyn patiems, nes apsinuodyti ir prarasti sąmonę galite patys, skambinti tel. 112, kviesti specialiąsias tarnybas;

81.6. jei nukentėjusysis prarado sąmonę, atverti kvėpavimo takus ir nustatyti, ar nukentėjusysis kvėpuoja;

81.7. jei nukentėjusysis nekvėpuoja, įpūsti jam oro ir pasirengti atlikti krūtinės laštos paspaudimus;

81.8. jei nukentėjusysis kvėpuoja, paguldyti į stabilią šoninę padėtį.

82. Pirmoji pagalba nuodams patekus per akis:

82.1. jeigu yra, užsimauti apsaugines pirštines;

82.2. padėti nukentėjusiajam plauti pažeistą akį mažiausiai 20 min. šalto vandens srove, jei nukentėjusysis dėl skausmo negali prasimerkti, švelniai, bet tvirtai pramerkti pažeistos akies vokus (saugoti sveikąją akį);

82.3. uždėti tvarstį ant pažeistosios akies ir sutvarstyti abi akis.

83. Apsinuodijimas įgėlus ar įkandus. Įgėlus vabzdžiui, visada reikia stebėti, ar atsiranda alerginės reakcijos, kurios gali progresuoti iki anafilaksinio šoko.

84. Pirmoji pagalba apsinuodijimo įgėlus ar įkandus atveju:

84.1. jei įkandimo vietoje yra likęs geluonis, atsargiai nubraukti jį nagu ar bukąja peilio geležtės dalimi;

84.2. pakelti įgeltą galūnę, uždėti įkandimo vietoje ledo, laikyti 10 min.;

84.3. jei patinimas plinta ar būklė sunkėja, organizuoti gabenimą į gydymo įstaigą.

85. Pirmoji pagalba gyvatės įgėlimo atveju:

85.1. nukentėjusį atsargiai paguldyti, nuraminti, paprašyti nejudėti;

85.2. numauti nuo įgeltos galūnės žiedus, nuimti laikrodį;

85.3. nuplauti įkandimo vietą;

- 85.4. įkąstą galūnę standžiai sutvarstyti, tvarstyti pradėti nuo įgėlimo vietos galvos link;
- 85.5. sutvarstyta kūno dalį įtvirtinti;
- 85.6. kuo greičiau organizuoti gabenimą į gydymo įstaigą.

XII. PIRMOJI PAGALBA NUŠALUS

86. Nušalimai priklauso nuo aplinkos temperatūros, drėgmės, vėjo stiprumo, laiko, kurį žmogus praleidžia toje aplinkoje.

87. Pirmoji pagalba nuožvarbų (galima pažinti iš pažeistoje vietoje esančios patinusios, raudonos, jautrios ir niežtinčios odos) atveju:

87.1. palaikyti pažeistą vietą prie savo kūno kelias minutes, kad apšiltų;

87.2. šildyti pažeistą kūno dalį stipriai spaudžiant rankomis arba glaudžiant prie savo kūno;

87.3. netrinti ir nemasažuoti, o spaudyti, maigyti.

88. Pirmoji pagalba pėdų nušalimo (būdinga tai, kad pažeistų pėdų dalys būna šaltos ir beskausmės, kartais sustingusios, gali atsirasti deginantis skausmas, vėliau oda išblykšta, ant jos atsiranda melsvų dėmių, gali atsirasti pūslių) atveju:

88.1. nuvilkti spaudžiančius drabužius, nuauti batus, nuimti papuošalus bei kitus spaudžiančius dalykus;

88.2. šildyti pažeistas kūno dalis rankomis;

88.3. jei yra galimybė pervilkti sausais laisvais drabužiais, apkloti šiltais apklotais;

88.4. kuo greičiau organizuoti gabenimą į gydymo įstaigą.

89. Pirmoji pagalba nušalimo (būdinga bet kurios kūno dalies jautrumo netekimas, staigus pabalimas, vėliau paraudimas, pūslių atsiradimas, tinimas, pažeistų vietų nejautrumas skausmui) atveju:

89.1. šildyti pažeistas kūno dalis rankomis;

89.2. paties nukentėjusiojo rankas uždėti ant veido, ausų ir nosies;

89.3. jei nušalo rankos, atsegti megztinį ir nukentėjusiojo rankas priglausti prie kūno, po to užsegti, kad neprarastų kūno šilumos;

89.4. atlaisvinti arba nuvilkti veržiančius drabužius;

89.5. apkloti, masažuoti, mankštinti;

89.6. galima pamerkti nušalusią kūno dalį į 38–40 laipsnių vandenį;

89.7. pakelti pažeistas kūno dalis, kad sumažėtų tinimas;

89.8. organizuoti nukentėjusiojo gabenimą į gydymo įstaigą.