

# Kā rīkoties nelaimes gadījumā?

## Pārbaudi samaņu

- Skaļi uzrunā cietušo
- Saudzīgi papurini aiz pleca
- Neatbild?

## Sauc palīgā citus

- Pievērs apkārtējo uzmanību
- Aicini palīgā

## Pārbaudi elpošanu

- Atbrīvo elpceļus, atliec cietušā galvu, pacel zodu (kā attēlā)
- Pieliec ausi un vaigu pie cietušā mutes, skaties, vai kustas krūškurvis
- Pārbaudi elpošanu vismaz 10 sekundes
- Neelpo nemaz vai neelpo normāli?

## Zvani ātrajai palīdzībai

- Kad zvani **113** (vai 112), saki:  
**KUR** tu esi, **KAS** noticis un **CIK** ir cietušo

## Veic sirds masāžu

- Rokas novieto krūškurvja vidū, sakrustotas kā attēlā
- **30 reizes** uzspied **vienmērīgi, 2x sekundē, dziļi** (5-6 cm)
- Ja nav elpināšanas maskas, turpini sirds masāžu, līdz atbrauc ātrā palīdzība vai cietušais sāk elpot.
- Temps: 100-120 reizes minūtē

## Atbrīvo elpceļus

- Atliec galvu un ar 2 pirkstiem pacel zodu
- Aizspied ciet degunu

## Elpini

- Izmanto elpināšanas masku vai izpildi tikai sirds masāžu
- Iepūt cietušajam savas normālas izelpas daudzumu
- Pagaidi, kamēr cietušais izelpos
- Elpini **2 reizes**



Foto autore – Ginta Ziverte

Dizaina autors – Kārlis Siders

Atkārti **30** reizes sirds masāžu un **2** reizes elpināšanu, līdz palīdzība ierodas

Informācija sagatavota, izmantojot [ej.uz/NMPDvadlinijas](http://ej.uz/NMPDvadlinijas)

Organizē:



Atbalsta:

