

Vai tu zini, kā rīkoties ārkārtas gadījumos?

Informatīvais
materiāls iedzīvotājiem
par rīcību dažādu
apdraudējumu gadījumā



Iekšlietu ministrija



112

Vienotais ārkārtas palīdzības izsaukumu numurs,
Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienests

113 vai 112

Neatliekamā medicīniskā palīdzība

110 vai 112

Valsts policija

114 vai 112

Latvijas Gāzes avārijas dienests

Iedzīvotāju brīdināšana un informēšana

1

Kā es uzzināšu, ka man draud briesmas?

Apdraudējuma gadījumā visā valstī vai konkrētā teritorijā tiek iedarbinātas trauksmes sirēnas. Tās uzstādītas tikai pilsētās un vienas sirēnas raidītais skaņas signāls ir dzirdams aptuveni 1,5 kilometru rādiusā (atkarībā no apkārtējās apbūves, laika apstākļiem, pilsētas ikdienas trokšņa).

Ko darīt, ja es dzirdu trauksmes sirēnas signālu?

1. Ieslēdz radio (Latvijas radio 1, 2, 3, 4, 5, radio SWH, radio Skonto, Kristīgais radio, Saldus Radio, MG Latgolas Bolss) vai TV (LTV1, LTV7, LNT, TV3, TV5, Pirmais Baltijas kanāls, Vidusdaugavas televīzija, Latgales reģionālā televīzija, Talsu televīzija, DAUTKOM TV), lai saņemtu informāciju par notikušo un turpmāko rīcību.
2. Papildus vari sekot informācijai sociālajā tīklā Twitter: Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienests @ugunsdzeseji, Valsts policija @Valsts_policija, Neatliekamā medicīniskā palīdzība @NMPDienests.
3. Ievēro un izpildi operatīvo dienestu norādījumus.
4. Neizslēdz radio vai TV un seko turpmākajiem paziņojumiem un norādījumiem.
5. Nezvani bez vajadzības operatīvajiem dienestiem, lai saņemtu vēl kādu "īpašu" informāciju par notikušo.

Ko darīt, ja savā atrašanās vietā es nedzirdu trauksmes sirēnas?

Apdraudējuma gadījumā apziņošanu var veikt arī atbildīgo dienestu darbinieki, izmantojot operatīvo dienestu transportlīdzekļus un skaļruņus.

ATCERIES: Trauksmes sirēnas iedarbina arī, ja tiek izsludināta ārkārtējā situācija, izņēmuma stāvoklis vai mobilizācija.

Katru gadu maijā un novembrī Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienests veic trauksmes sirēnu pārbaudi, tās ieslēdzot uz 3 minūtēm.



Iedzirdot trauksmes sirēnu:



ieslēdz TV vai RADIO



legaumē RADIO frekvences, kurās var pārraidīt brīdinājumu.

Evakuācija un ārkārtas gadījumu soma

2

Ko darīt, ja nepieciešams evakuēties?

1. Uzmanīgi ieklausies paziņojumā par evakuācijas norisi, iegaumē un ievēro evakuācijas virzienu, galamērķi vai pulcēšanās vietu.
2. Ja iespējams, izmanto savu transportlīdzekli un brauc norādītajā evakuācijas virzienā uz galamērķi vai uz iepriekš izvēlētu vietu, kur esi plānojis patverties un kas sakrīt ar evakuācijas virzienu.
3. Ja nav iespējams izmantot savu transportlīdzekli, dodies uz tuvāko norādīto evakuācijas pulcēšanās vietu.
4. Evakuācijas gadījumā paziņo par to tuviniekiem.

Kas jāņem līdzi evakuējoties?

Ja nepieciešama operatīva un īslaicīga evakuācija, ņem līdzi personu apliecinošus dokumentus (pase, ID karte), naudu, bankas kartes, mobilo telefonu, tā lādētāju, portatīvo radioaparātu ar baterijām un medikamentus, kurus nepieciešams lietot regulāri. Ilgstošas evakuācijas gadījumā ņem līdzi ārkārtas gadījumu somu.

Kas ir ārkārtas gadījumu soma un ko tajā likt iekšā?

Ārkārtas gadījumu soma satur lietas, kas cilvēkam vai ģimenei būs nepieciešamas ilgstošas un paredzamas evakuācijas, kā arī komunālo pakalpojumu (gāze, elektrība, ūdens) padeves pārtraukuma gadījumā. Izmanto šo sarakstu un sagatavo somu savlaicīgi. Somā liec:

✓ Nepieciešamās lietas

- Svarīgu dokumentu (pase vai ID karte, autovadītāja apliecība, transportlīdzekļa tehniskā pase, u.c.) kopijas polietilēna iesaiņojumā. Personu apliecinošo dokumentu oriģinālus turi pie sevis.
- Nelielu naudas summu. Pārējo naudu un bankas kartes turi pie sevis.
- Portatīvo radioaparātu, sērkokciņus vai šķiltavas, lukturīti, baterijas.
- Daudzfunkcionālu saliekamo nazi, karoti, neplīstošu bļodiņu un krūzīti.
- Līmlenti, auklu, diegu, adatu, šķēres, papīru un rakstāmpiederumus.
- Pirmās palīdzības aptieciņu.
- Apģērbu, rezerves apakšveļu un ērtus apavus.
- Guļammaisu vai segu, tūristu paklājīņu, vēlams telti.
- Higiēnas piederumus, dvieļi, tualetes papīru, vienreiz lietojamās salvetes.
- Pārtiku, ko var lietot bez termiskas apstrādes un ar ilgu derīguma termiņu – sausās zupas, konservus, sausīņus, saldumus ar augstu kaloriju saturu.
- Dzeramo ūdeni vairākām dienām (ieteicams plastmasas pudelēs).

ATCERIES: Ja iespējams, pirms evakuācijas atslēdz savam mājoklim gāzes un elektrības padevi.



Evakuējoties jebkāda apdraudējuma gadījumā, ņem līdzi

dokumentus



naudu



sakaru līdzekļus



Dienā cilvēkam jāuzņem vismaz 500 kcal. Ēd ogļhidrātiem bagātu ēdienu.

Diennaktī cilvēkam nepieciešami vismaz 2 litri dzeramā ūdens.

Bīstamo ķīmisko vielu noplūde un radiācijas avārija

3

Ja notikusi bīstamo ķīmisko vielu noplūde un tu atrodies ārpus telpām:

1. Atrodies notikuma epicentrā vai tā tuvumā, nostājies perpendikulāri (90°) vēja virzienam (vējš pūš no sāna) un ej vismaz 800 metrus uz priekšu ārā no bīstamās zonas. Informē citus par notikušo.
2. Neaiztiec šķidrās vai cietas ķīmiskas vielas, neej dūmu vai ķīmiskās vielas tvaiku (miglas) mākonī. Atrodies piesārņotajā teritorijā, aizklāj muti ar audumu vai apģērbu.
3. Ja esi ticis pakļauts bīstamo vielu ietekmei un tev ir slikta pašsajūta, vērsies pēc palīdzības pie medicīnas darbiniekiem.
4. Atgriezies telpās tikai pēc operatīvo dienestu darbinieku atļaujas, atver logus, lai izvēdinātu telpas.

Ja notikusi bīstamo ķīmisko vielu noplūde vai radiācijas avārija un tu atrodies ēkā:

1. Aizver ārdurvis, iekšdurvis, logus un visas iespējamās atveres, lai gaiss no ārpusē neieplūst telpās.
2. Noslēdz vai izslēdz ventilāciju, gaisa kondicionierus, aiztaisi ar līmlenti, plēvi vai alumīnija foliju atveres nosūces mehānismiem virtuvē, vannas istabā un citās telpās.
3. Aiztaisi atveres zem durvīm ar mitriem dvieļiem vai plēvi un līmlenti.
4. Ej uz telpu, kas atrodas virs zemes līmeņa un kurai ir vismazāk atveru uz ārpusi.
5. Ja gāzes vai tvaiki iekļūst ēkā, veic seklas ieelpas caur dvieļi vai citu audumu.

Radiācijas avārijas gadījumā, atrodies ēkā, papildus iepriekš minētajam:

1. Ja esi bijis ārpus telpām, novelc drēbes, ieliec tās polietilēna maisiņā un to noslēdz. Rūpīgi nomazgājies dušā ar lielu daudzumu siltā ūdens, izmantojot ziepes un mīkstu berzamo sūkli. Centies nesavinot ādu. Spēcīgi berzējot, izmazgā matus. Izskalo mutes dobumu ar tīru ūdeni. Mazgāšanos atkārtoti 2-3 reizes. Izvairies no mazgāšanās līdzekļu vai to putu iekļūšanas acīs un mutē.
2. Sagatavo dzeramā ūdens krājumu slēgtos traukos.
3. Sagatavo pieejamos elpošanas ceļu aizsardzības līdzekļus – sejas apsējus (vājā citronskābes šķīdumā samērcētas vates un marles maska), respiratorus, gāzmaskas, kā arī blīva auduma drēbes, apmetņus, cimds, zābakus.

→ **Ja notikusi radiācijas avārija un tu esi ārpus telpām**, dodies iekšā telpās. Lauku apvidos ievēd mājlopus novietnēs, veic lopbarības un ūdens avotu hermetizāciju. **Ja brauc ar automašīnu un notikusi bīstamo ķīmisko vielu noplūde vai radiācijas avārija**, apstājies un meklē patvērumu ēkā. Ja tev ir jāpaliek automašīnā, turi aizvērtus automašīnas logus un ventilāciju izslēdz vai pārslēdz uz iekšējo cirkulāciju.



**Evakuējies
perpendikulāri vēja
virzienam.**



vēja
virziens



**evakuācijas
virziens**



vēja
virziens

**Dažām ķīmiskām
vielām nav smakas!**

**Radiāciju nav
iespējams saredzēt,
saost, sataustīt vai
kā citādi sajaut.**

**Objektos un
iekārtās, kur izmanto
radioaktīvās vielas,
lieto šādu
starpautisko
radiācijas simbolu:**



**Ar radiāciju
piesārņotajā vidē
izvairies ēst, dzert
vai smēķēt!**

Ko darīt, ja saņemts brīdinājums par negaisu un spēcīgām vēja brāzmām?

1. Bez īpašas vajadzības nedodies ārā no ēkas.
2. Nostiprini uz balkona vai mājas pagalmā esošos priekšmetus, kas var tikt aizpūsti un izraisīt bojājumus.
3. Aizver durvis un logus, žalūzijas vai aizkarus.
4. Savlaicīgi atvieno elektroiekārtas. Zibens izraisīts pārspriegums var izraisīt nopietnus bojājumus.
5. Nenovieto automašīnu zem kokiem.

Ko darīt, ja sācies negaiss un es atrodos ēkā?

1. Paliec ēkā un izvairies no saskaršanās ar elektroierīcēm, vadiem un metāla priekšmetiem. Elektroierīces atvieno no strāvas.
2. Nemazgā rokas, traukus, veļu, neej dušā. Nekurini plīti vai krāsni.
3. Neej pie logiem vai durvīm, neuzturies verandā, uz balkona vai lodžijas.

Ko darīt, ja sācies negaiss un es atrodos ārpus telpām?

1. Patveries ēkā vai automašīnā. Ja esi automašīnā, atrodi drošu vietu, kur apstāties, paliec tajā, nepieskaries metāla virsmām, ieslēdz avārijas gaismas signālu.
2. Atrodies mežā, meklē patvērumu zemākā zonā, biezoknī ar zemiem kokiem.
3. Atrodies atklātā teritorijā, patveries zemā vietā, piemēram, ielejā. Izvairies no atrašanās uz pakalniem, klajā laukā, blakus elektrolīnijām.
4. Izvairies no patveršanās nojumē, sīku konstrukciju ēkās vai zem lieliem atsevišķi augošiem kokiem atklātā teritorijā.
5. Atrodies uz ūdens, mēģini nokļūt krastā un nekavējoties meklē patvērumu.
6. Nesēdi uz betona virsmas vai nepieslienies betona sienām.
7. Izvairies no saskaršanās ar metāla priekšmetiem, tehniku, velosipēdu utt.



Pērkons
ir skaņa, ko rada
zibens negaisa laikā.



Skaņa 3 sekunžu
laikā veic aptuveni
1 kilometru lielu
attālumu, piemēram,
ja pērkonu var
dzirdēt 12 sekundes
pēc zibens spēriena,
tad zibens izlāde
notikusi 4 km
attālumā.

Ja redzi zibeņus,
bet nedzirdi
pērkonu, tad tu
atrodies vismaz
20 km attālumā
no zibens.





Ko darīt, ja pastāv plūdu draudi?

1. Vērsies savā pašvaldībā un noskaidro, vai tu atrodies plūdu apdraudētajā teritorijā.
2. Klausies meteorologu brīdinājumus un seko situācijas attīstībai sava mājokļa tuvumā, informē kaimiņus.
3. Noskaidro un saglabā savā mobilajā telefonā un piezīmju grāmatiņā tālruņu numurus, uz kuriem jāzvana, lai ziņotu par plūdu sākšanos un saņemtu palīdzību – pašvaldības un operatīvo dienestu tālruņa numurus.
4. Ja atrodies plūdu apdraudētā teritorijā, savlaicīgi parūpējies par veciem cilvēkiem, bērniem, invalīdiem un slimniekiem, atrodot viņiem drošāku mājvietu pie radiem vai draugiem. Nepieciešamības gadījumā lūdz palīdzību savā pašvaldībā.
5. Apzini vietu, kurp nepieciešamības gadījumā evakuēt mājlopus, mājdzīvniekus un kā tos nodrošināt ar barību. Ja tādas iespējas nav, savlaicīgi vērsies pēc palīdzības savā pašvaldībā.
6. Lai samazinātu plūdu nodarītos materiālos zaudējumus, pārvieto mantas no pagrabtelpām un pirmajiem stāviem uz augšējiem stāviem vai bēniņiem, nostiprini pagalmā un mājas tuvumā esošus priekšmetus. Sagatavo mantas, ko ņemsi līdzi evakuējoties, jo māja var applūst īsā laika brīdī.
7. Sagatavo evakuācijai izmantojamus transporta līdzekļus (automašīnas, traktoros u.c.) un peldošos līdzekļus (laivas, plostus u.c.).
8. Atstājot māju un saimniecības ēkas, atslēdz elektroenerģijas un gāzes padevi, vietējās apkures ierīces un iekārtas, aizver logus, durvis, lūkas un slēģus.
9. Evakuācijas gadījumā paziņo par to tuviniekiem.

Ko darīt, ja negaidīti sākušies plūdi un nav iespējams evakuēties?

1. Ja apdraudēta tava veselība vai dzīvība, zvani Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienestam pa tālruni 112.
2. Pārvietojies uz ēkas augšējiem stāviem vai jumtu. Ja plūdi sākušies naktī, izmanto gaismas signālu, lai glābējiem signalizētu par savu atrašanās vietu.

Saņemot aicinājumu evakuēties un no tā atsakoties, atteikums personai jāapstiprina rakstiski, tādējādi uzņemoties atbildību par iespējamām sekām.

Ārkārtējās situācijas izsludināšanas gadījumā var tikt piemērota piespiedu evakuācija.



Ko darīt, ja ēkā, kurā atrodos, ir izcēlies ugunsgrēks?

Nekrīti panikā, jo objektīvs situācijas novērtējums un pareizas rīcības izvēle palielinās tavu iespēju izglābties. Ja telpā izveidojies liels sadūmojums, rāpo uz tuvāko izeju. Atrodoties pie grīdas, būs labāka redzamība un lielāka iespēja paglābties no sadūmojuma un karstuma ietekmes.

Ja iespējams izklūt no ēkas:

1. Pirms atver durvis, uzmanīgi tās patausti; ja jūti, ka tās nav karstas, mazliet paver un pārliecinies, vai otrā pusē nav dūmu un uguns. Kad esi izklūvis no telpas, aizver durvis, – tas mazinās uguns izplatību un aizsargās tavu īpašumu.
2. Ja ēkā ir spēcīgs sadūmojums, nemēģini meklēt, kurā vietā deg. Vērtīgais laiks, ko tādējādi zaudēsi, var būt izšķirošs, lai paspētu izglābties.
3. Jebkurā vietā, kur nakšņo, apzini evakuācijas iespējas, jo, izceļoties ugunsgrēkam, tādējādi būs iespēja ātrāk atrast izeju.
4. Ugunsgrēka gadījumā neizmanto liftu.
5. Kad esi nokļuvis drošībā, zvani uz numuru 112. Neuzskati par pašsaprotamu, ka to jau būs izdarījis kāds no kaimiņiem. Nenoliec klausuli, kamēr dispečeri nav saņēmuši visu nepieciešamo informāciju.
6. Neej atpakaļ mājā, kamēr ugunsdzēsēji to nav atļāvuši.

Ja nav iespējams izklūt no ēkas:

1. Ja paverot durvis, tās ir karstas vai aiz tām ir spēcīgs, necaurredzams sadūmojums vai liesmas, ar mitriem dvieļiem, segām, drēbēm vai palagiem nosedz durvju spraugas.
2. Ja ir pieejams telefons, zvani uz numuru 112.
3. Rāpo pie loga un mazliet paver to, jo, atverot logu pilnīgi, var rasties caurvējš, kas veicinās dūmu pieplūdumu istabā.
4. Turies zemu pie loga, lai varētu elpot gaisu no ārpuses un izvairīties no dūmiem, kas piepilda telpu. Signalizē ugunsdzēsējiem glābējiem par savu atrašanās vietu, radot troksni vai vicinot kādu apģērba gabalu.
5. Tikai galējas nepieciešamības gadījumā atver logu pilnīgi vai izsit stiklu. Tādā gadījumā dūmi var iekļūt istabā arī no mājas ārpuses.
6. Ja iespējams, aizsedz degunu un muti ar kādu samitrinātu materiālu, – tas filtrēs dūmus un elpot būs vieglāk.

Ja atrodies publiskā ēkā un izdzirdi ugunsgrēka trauksmes signālu:

1. Nekavējoties mierīgi dodies ārā pa tuvāko evakuācijas ceļu.
2. Ja objekta darbinieki liek iet pa citu evakuācijas ceļu, uzklausi viņu norādījumus.
3. Ēkā varēsi atgriezties tikai pēc attiecīgas atļaujas.



Visbīstamākie ugunsgrēki ir laikā, kad cilvēks ir aizmidzis, jo cilvēka oža pamostas vislēnāk, tāpēc guļot cilvēks nejūt, ka telpā radies sadūmojums.

Iespējas izdzīvot ugunsgrēkā palielinās, mājoklī ierīkojot autonomos dūmu detektorus vai ugunsdzēsības signalizāciju, kas ar spalvas skaņas palīdzību tevi brīdinās par ēkā radušos sadūmojumu.



Elektrības piegādes traucējumi

7

Ikdienā kvalitatīvas, drošas un nepārtrauktas elektroapgādes nodrošināšanai AS „Sadales tīkls” veic elektrotīklu uzturēšanas darbus, tomēr, kā ikvienā valstī, arī Latvijā 95000 km elektrotīkls nevar būt pilnībā pasargāts no nelabvēlīgu laika apstākļu (vētras, plūdu), kā arī nejaušu notikumu un trešo personu izraisītiem bojājumiem, kas rada neplānotus elektroenerģijas piegādes pārtraukumus lietotājiem. Atsevišķu un plašu katastrofu (plūdi, vētra u.c.) seku rezultātā elektrības piegādes traucējumi var būt arī ilgstoši.

Ko darīt, ja ēkā nav elektrības?

1. Ja ēkā pēkšņi pazūd elektrība, noskaidro, vai elektrība nav tikai tavā mājoklī, visā ēkā vai arī tuvumā esošajās kaimiņu ēkās. Krēslas stundās un tumsā, paskatoties pa logu, var konstatēt, vai blakus esošo ēku logi ir apgaismoti.
 2. Ja esi konstatējis, ka elektrības nav visā dzīvojamā mājā vai plašākā apkārtnē, zvani uz AS "Sadales tīkls" bezmaksas tālruni bojājumu pieteikšanai 80200404.
 3. Izslēdz vai atvieno ierīces, kas patērē elektroenerģiju, lai tās droši darbinātu tad, kad elektroenerģijas piegāde tiks atjaunota.
 4. Lieto mobilo tālruni tikai ārkārtas gadījumos un zvani uz numuru 112 tikai situācijās, kad ir apdraudēta dzīvība vai veselība. Ilgstošu elektrības piegādes traucējumu gadījumā mobilais telefons tev būs nepieciešams, lai sazinātos un saņemtu palīdzību.
- Lai pasargātu savas elektroierīces no īslaicīgu sprieguma pārtraukumu radītas ietekmes, var nodrošināties ar bezpārtraukuma barošanas avotiem (UPS), kas paredzēti dažādu elektroierīču (datortehnikas, apkures iekārtu, ražošanas iekārtu, signalizāciju u.c.) darbības nodrošināšanai elektroenerģijas piegādes pārtraukuma laikā. Medicīnas iestādes, lieli ražošanas uzņēmumi papildu drošībai izmanto ģeneratorus.



Elektrības piegādes traucējumu gadījumā var nedarboties:

bankomāti



luksofori



degvielas uzpildes stacijas



ATCERIES: Redzot zemē guļošu elektrolīnijas vadu vai uz līnijas uzkritušu koku, nekādā gadījumā netuvojies tam un neļauj tuvoties arī citiem!



Ēku sagruvums

8

Ja pastāv ēkas sagruvuma draudi:

1. Nekavējoties pamet ēku.
2. Neizmanto liftu.

Ja sācies ēkas sagruvums:

Situācijas, tāpat kā ēku konstrukcijas, ir atšķirīgas, tāpēc, izvērtējot riskus, ņem vērā šādus ieteikumus:

1. Mēģini patverties zem stingras aizsargbarjeras, piemēram, nesošās iekšējās sienas durvju ailē, zem galda. Netuvojies un nemeklē patvērumu pie logiem, ārējām sienām un priekšmetiem, kas var nokrist, piemēram, apgaismes ierīcēm vai mēbelēm.
2. Nometies uz ceļiem, aptver galvu un kaklu ar rokām. Šī poza tevi pasargās no pakrišanas un daļēji aizsargās dzīvībai svarīgus orgānus.
3. Paliec uz vietas līdz beidzas sagruvums.
4. Kad sagruvums beidzies, pamet ēku, izvairoties no nestabiliem objektiem vai konstrukcijām. Neizmanto liftu!
5. Sagruvuma rezultātā var tikt pārrauti elektrības vadi, ūdens un kanalizācijas caurules, kas var radīt traumas.

Ja esi iesprostots sagruvumā:

1. Ja tev ir mobilais telefons, zvani uz numuru 112.
2. Izmanto jebkurus līdzekļus, lai pievērstu glābēju uzmanību, piemēram, klauvē pie ēkas konstrukcijām, caurulēm, radiatoriem utt.
3. Elpojot, aizklāj muti ar audumu vai apģērbu.



Nometies uz
ceļiem



Aptver galvu



Paliec uz vietas



Kā veikt atdzīvināšanas pasākumus?

1. Pārbaudi cietušā samaņu – skaļi uzrunā un saudzīgi papurini aiz pleca: ja cietušais nereaģē/neatbild, tad, iespējams, viņš zaudējis samaņu.
2. Sauc palīgā un novieto cietušo uz muguras un atbrīvo elpceļus, atliecot galvu un paceļot zodu (skat. 1. zīm.).
3. Turot atliktu galvu, pārbaudi un izvērtē elpošanu, redzot, dzirdot un jūtot 10 sekundes. Liec kādam izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību, zvanot pa tālruni 112 vai 113.
4. Ja cietušais elpo normāli (tu dzirdi vismaz 2 ieelpas/izelpas 10 sekunžu laikā), – novieto cietušo stabilā sānu pozā (skat. 2. zīm.).
5. Ja cietušais neelpo vai elpo lēni, trokšņaini, vai elpošana ir tikko manāma, atbrīvo cietušā krūškurvi no visa apģērba, rokas novieto krūškurvja vidū un uzsāc sirds masāžu (skat. 3. zīm.), veicot 30 sirds masāžas (temps 100 –120 reizes minūtē; dziļums 5 – 6 cm).
6. Atbrīvo cietušā elpceļus, atliecot galvu un paceļot zodu, un veic 2 elpināšanas “mute-mutē” (skat. 4. zīm.). Elpināšanas tilpums ir mierīgas izelpas tilpums. Novēro cietušā pasīvās izelpas.
7. Elpināšanai ieteicams lietot elpināšanas masku ar vienvirziena vārstuli. Ja tādas nav un nevari veikt elpināšanu, vari veikt tikai sirds masāžu. Tas var būt mazāk efektīvi, tomēr labāk nekā nedarīt neko.
8. Turpini masēt un elpināt attiecībā 30:2 (30 sirds masāžas : 2 elpināšanas), līdz ierodas neatliekamā medicīniskā palīdzība un pārņem cietušā atdzīvināšanu, cietušais sāk kustēties, atver acis un sāk normāli elpot vai arī tavi spēki izsīkst.

Ko darīt, ja sākusies stipra asiņošana?

1. Uzvelc rokās vienreiz lietojamās gumijas cimdus vai cita ūdens necaurlaidīga materiāla izstrādājumus (piem., plastikāta maisiņu).
2. Atbrīvo asiņojošo vietu no apģērba.
3. Aizspied brūci ar pirkstu, plaukstu vai dūri, ja iespējams, izmantojot marles kompresi vai tīru drēbes gabalu (skat. 5. zīm.).
4. Noguldi cietušo guļus ar asiņojošo vietu uz augšu. Pārliecinies, ka asiņošana ir apturēta.
5. Ja asiņošana turpinās, piespied brūci stiprāk, ja iespējams, uzliekot vēl marles kompresi vai drēbes gabalu pa virsu esošajam materiālam.
6. Izsauc neatliekamo medicīnisko palīdzību, zvanot pa tālruni 112 vai 113, un līdz tās ierašanās brīdim turī brūci aizspiestu.
7. Neļauj atdzist cietušajam, pasargā viņu no apkārtējās vides iedarbības.
8. Aprūpē un nomierini cietušo.



1. zīmējums
Atbrīvo elpceļus



2. zīmējums
Stabilā sānu poza



3. zīmējums
Sirds masāža



5. zīmējums
Brūces aizspiešana
spēcīgas asiņošanas
gadījumā



4. zīmējums
Cietušā elpināšana