



Pirmās palīdzības apmācība

Lektore- Rūta Liepiņa

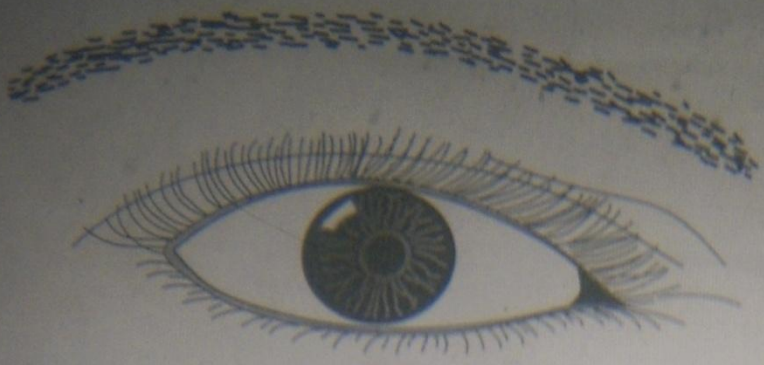
**Cilvēks nevar rimti stāvēt
un noskatīties bērna bojāejā.
Pat ja neesi pārliecināts, ka
vari viņam palīdzēt, tomēr ir
vērts pamēģināt, kaut tikai
sevis dēļ...tos dažus mirkļus
nebija ne baiļu, ne sāpju.
Pirmatnējais instinkts bija
licis mesties glābt bērnu.**

Maija Pohodņeva “Aklās mājas gūstekņi”

Programmas saturs

- **Ievads**
- **Rīcības secība negadījuma vietā**
- **Atdzīvināšanas pasākumi**
- **Šoks**
- **Dzīvības bīstama asiņošana**
- **Termiskie bojājumi**
- **Ķīmisko vielu izraisītie nelaimes gadījumi**
- **Elektrotrauma**
- **Slīkšana**
- **Traumas**
- **Dzīvnieku izraisītie nelaimes gadījumi**
- **Svešķermeņi**
- **Daudz cietušo vienlaicīgi**
- **Slimības**
- **Aptieciņas saturs**
- **Glābēja drošība**

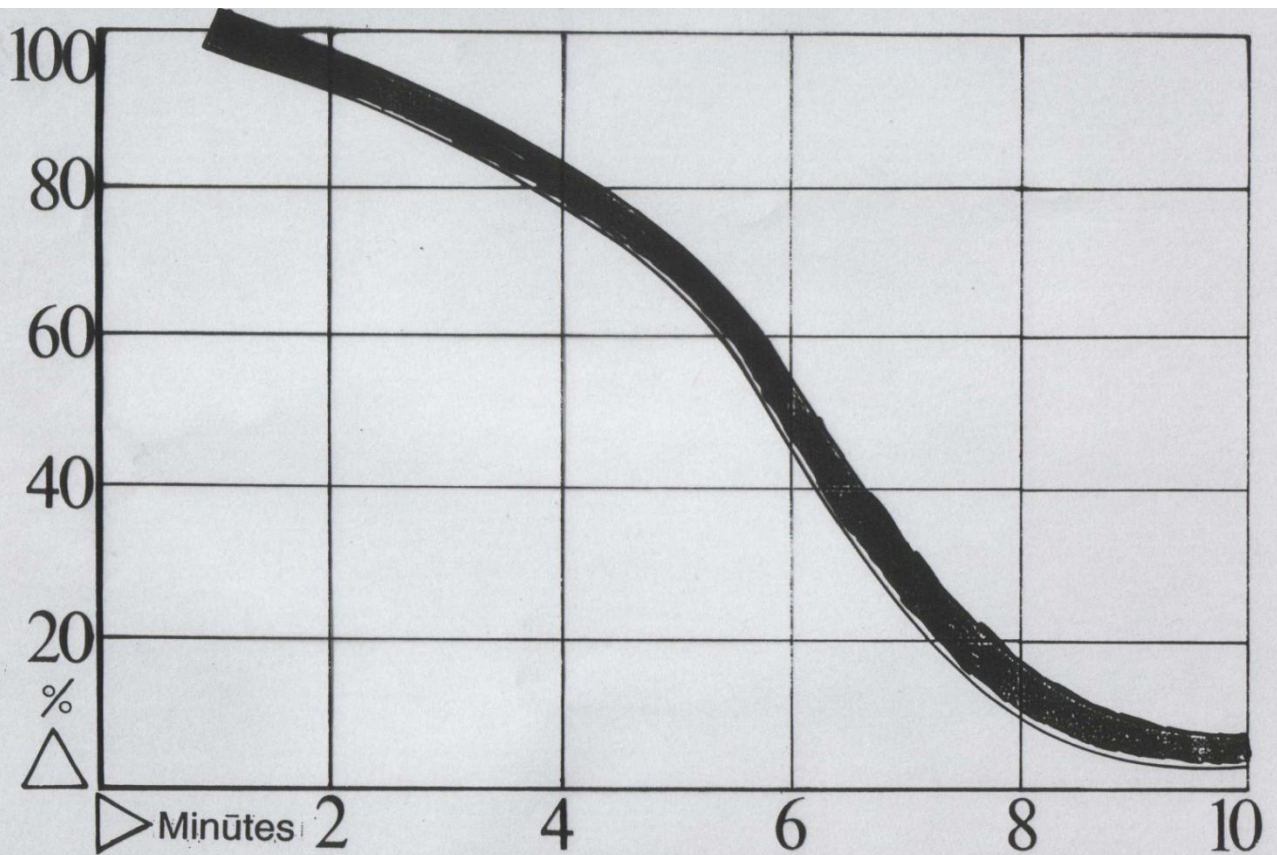
- **LASOT.....10%**
- **DZIRDOT.....20%**
- **REDZOT.....30%**
- *DAROT.....90%*



Cilvēka smadzenes piefiksē visu, ko redz acis un sadzird ausis, un saliek to krātuvē, kurai tikai jāpiemeklē pareizā atslēga.

A. Mariņina "Grēcīgās ilūzijas"

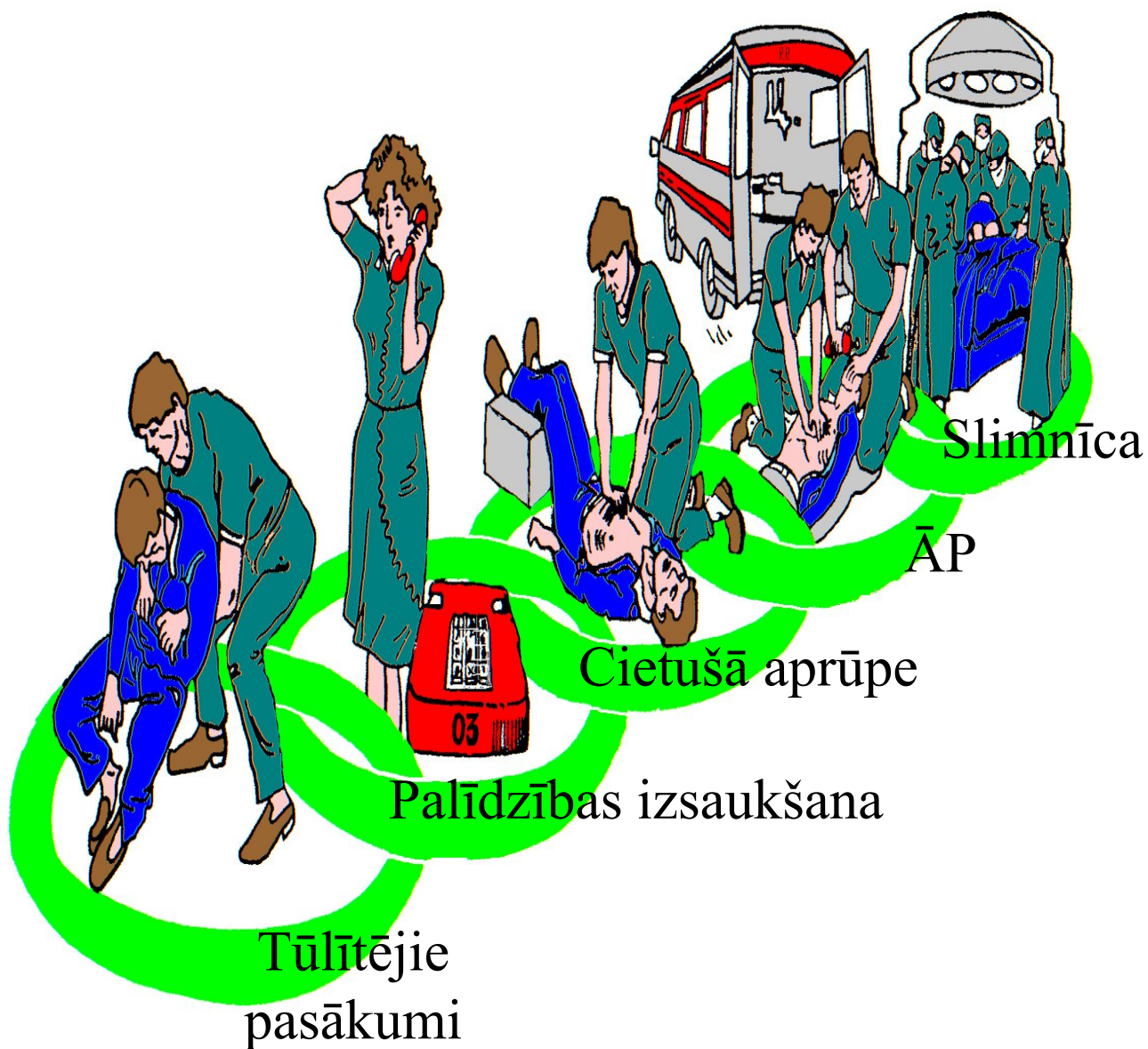
Izdzīvošanas iespēju līkne



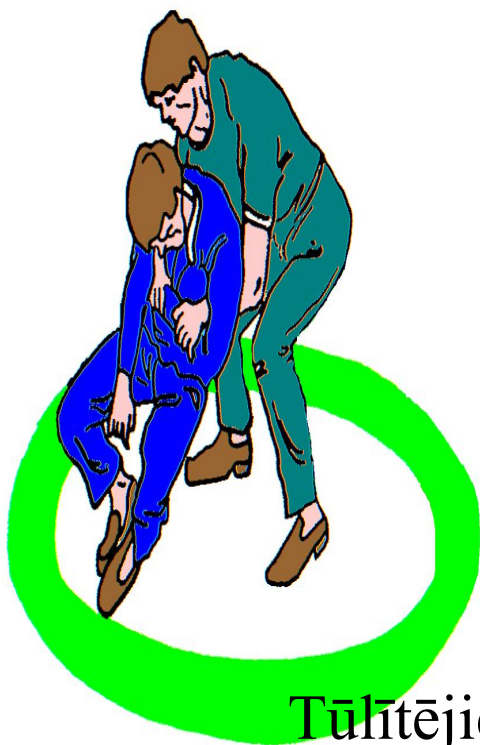
Izdzīvošanas iespējas

- Cilvēks bez ēšanas var izdzīvot 3 nedēļas
- Cilvēks bez ūdens var izdzīvot 3 dienas
- Bet cilvēka smadzenes bez skābekļa 3 minūtes

Glābšanas ķēdīte



Glābšanas ķēdīte



Tūlītējie
pasākumi

Tūlītējie pasākumi

- **Briesmu avota novēršana:**
 - Autoavārija - avārijas ugunis, brīdinājumu zīmes, aptieciņa, veste
 - Asiņošana - asiņošanas apturēšana
- **Bezsamaņa, elpo – SSP**
- **Bezsamaņa, neelpo – Masāža, elpināšana**
 - Elektro trauma – atslēdz elektrību
 - Slīkšana – glābj slīcēju

Glābšanas ķēdīte



Palīdzības izsaukšana
Tūlītējie
pasākumi

Kā pareizi izsaukt
ātro palīdzību?

113

112

03

Kā pareizi izsaukt ātro
palīdzību?

113 un 112 un 03

1. KUR NOTICIS?

Kā pareizi izsaukt ātro
palīdzību?

113 un 112 un 03

1. KUR NOTICIS?

2. KAS NOTICIS?

Kā pareizi izsaukt ātro
palīdzību?

113 un 112 un 03

1. Kur noticis?
2. Kas noticis?
3. Cik cietušo?

Kā pareizi izsaukt ātro
palīdzību?

113 un 112 un 03

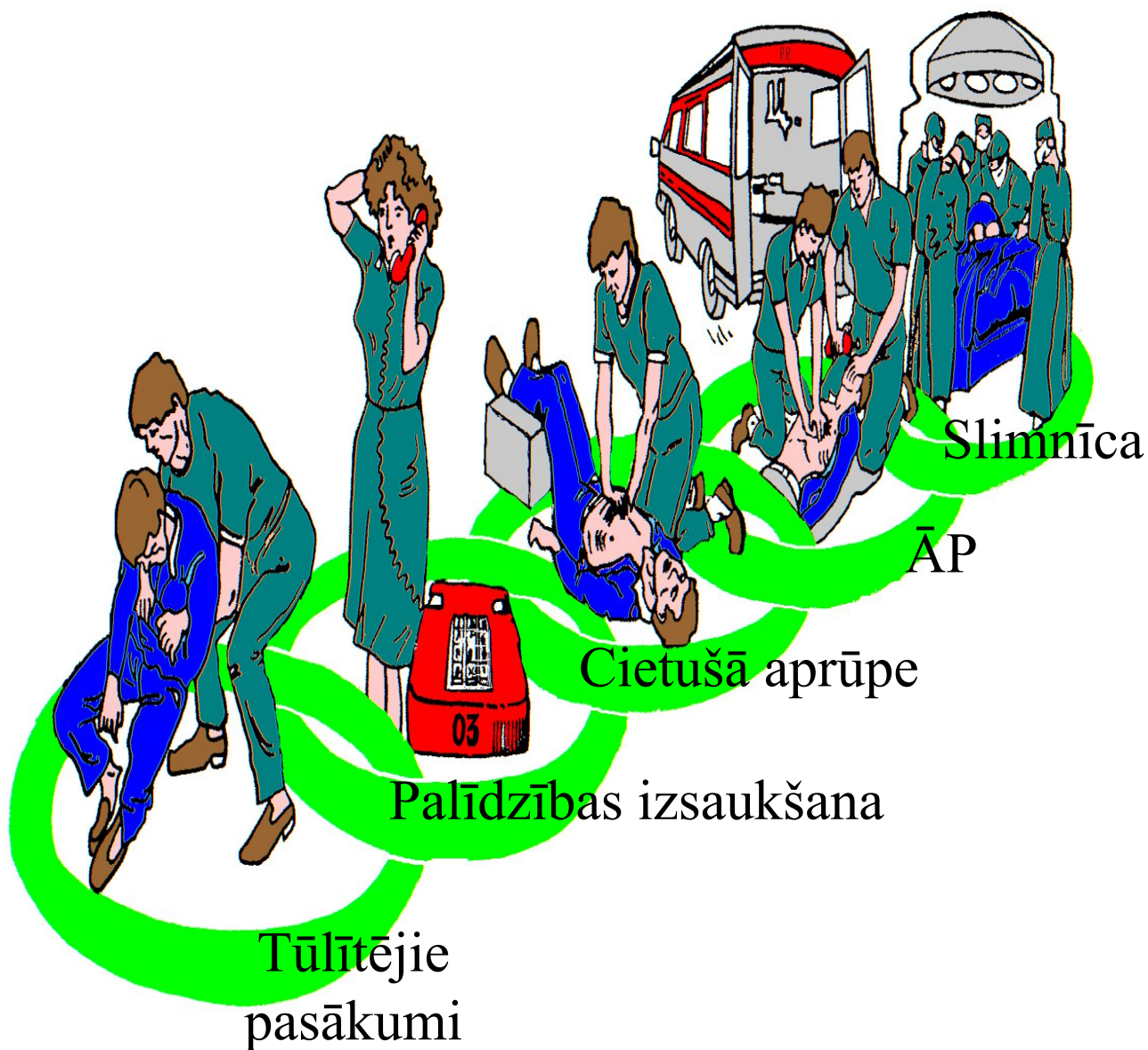
1. Kur noticis?
2. Kas noticis?
3. Cik cietušo?

Sarunu beidz dispečers!

Glābšanas ķēdīte



Glābšanas ķēdīte



Atdzīvināšanas pasākumi

Samaņas kontrole

1.
Apskati gulošo

**Novērtē ārējo izskatu
(Bāls? Pelēks?
Neparasts ķermeņa
stāvoklis?)**

2.
**Uzrunā cietušo
(cietušais neatbild)**

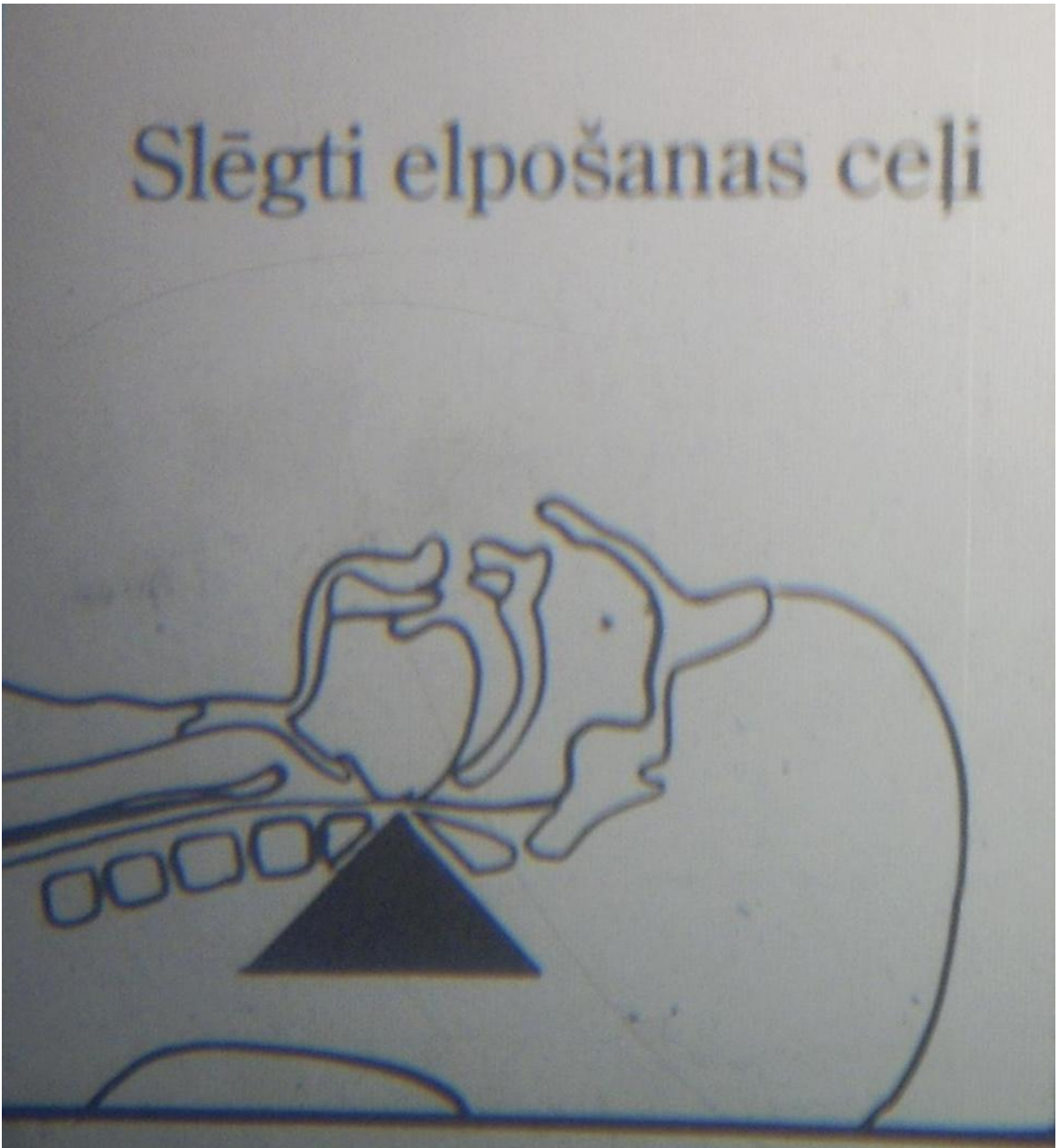
3.
**Pakrata aiz pleca
(nav reakcijas)**

4.
Cietušais ir bezsamaņā

(Viens galā netikšu □ ĀP)

ELPCEĻU PĀRBAUDE

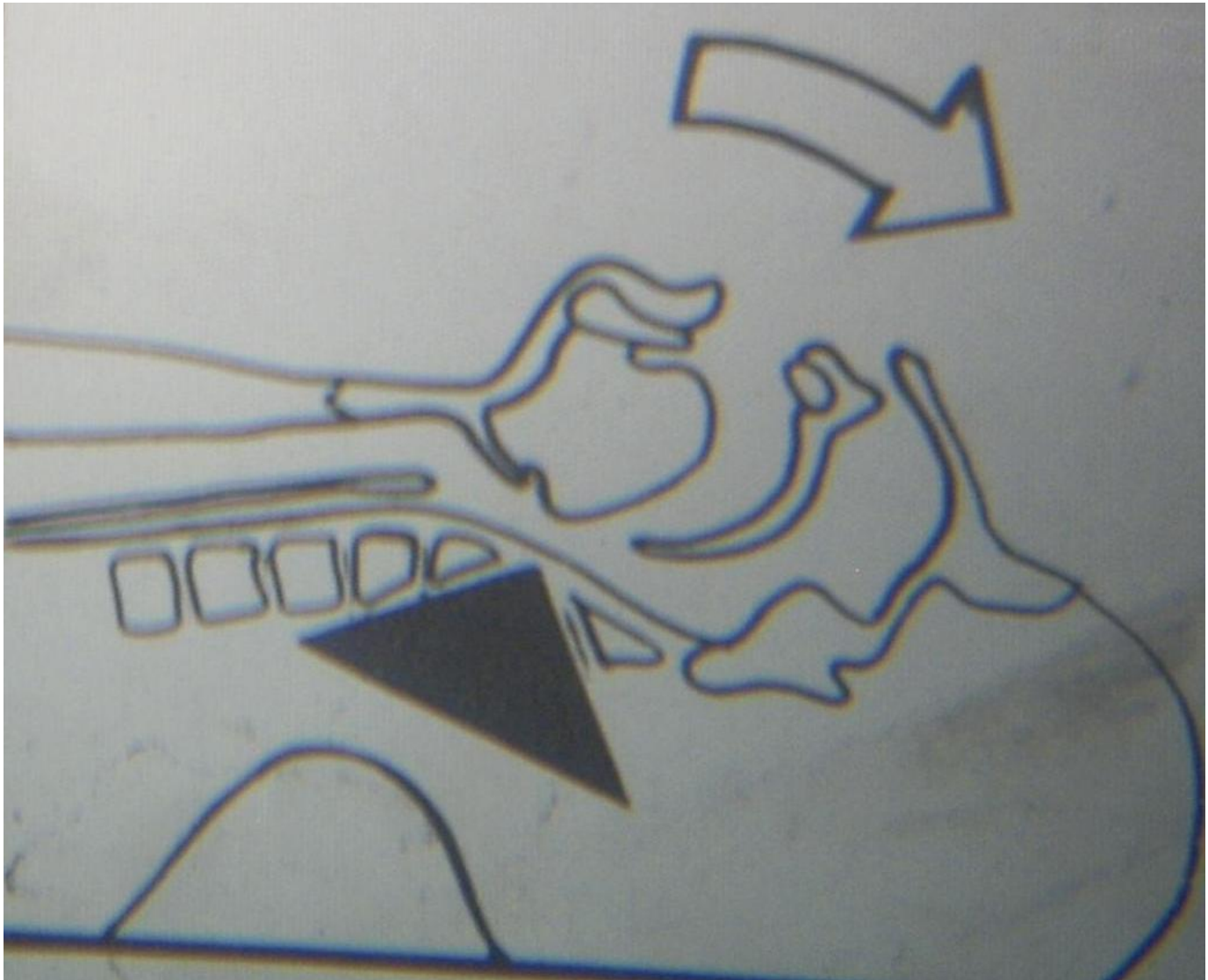
Slēgti elpošanas ceļi



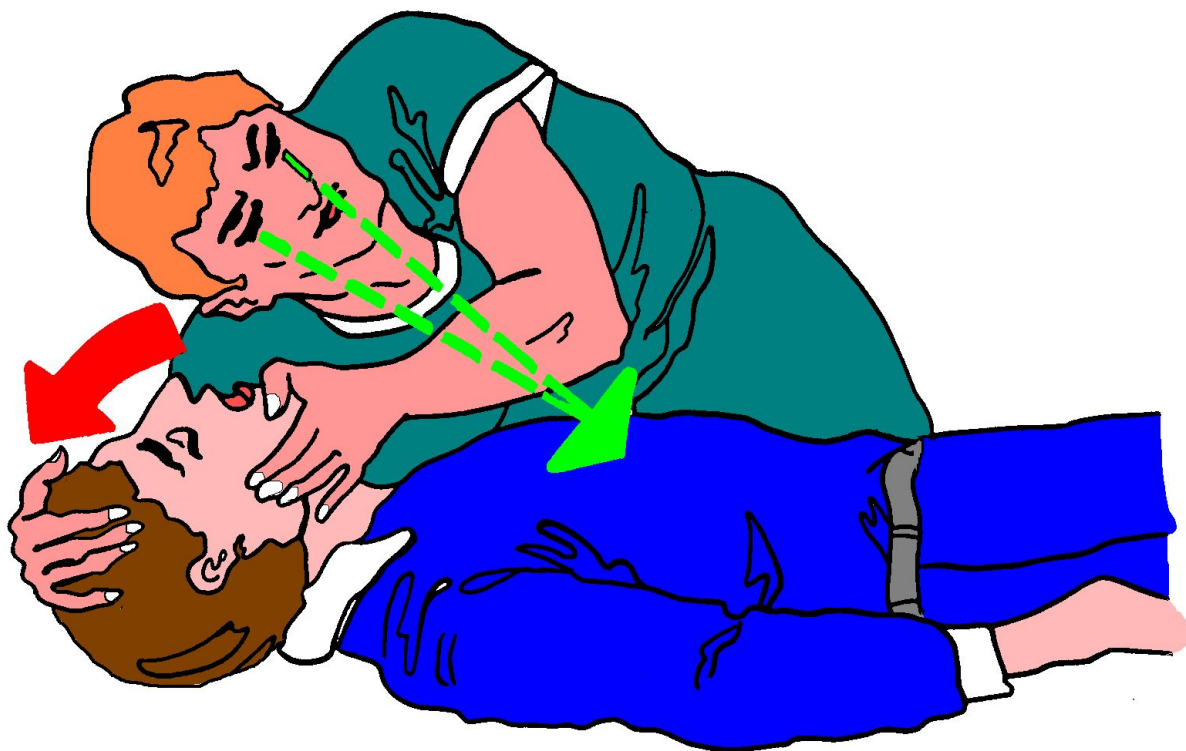
Dzīvību glābjošais satvēriens



Brīvi elpošanas ceļi

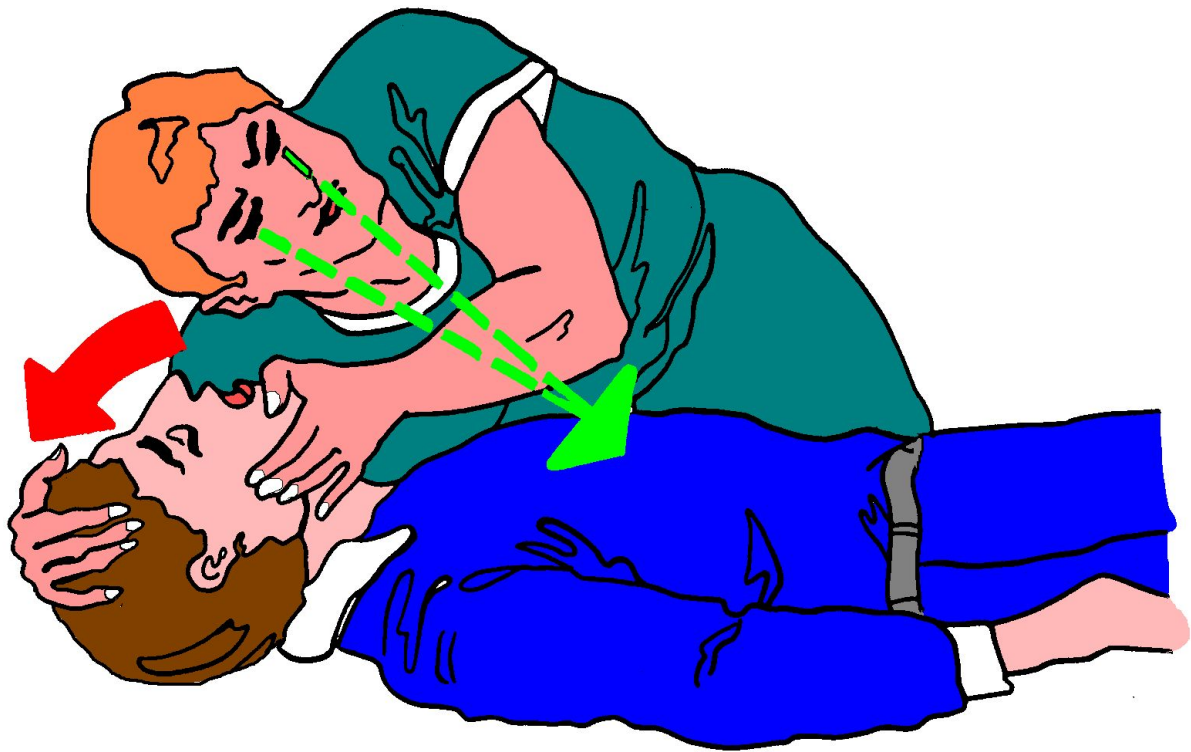


ELPCEĻU PĀRBAUDE



STABILĀ SĀNU POZA

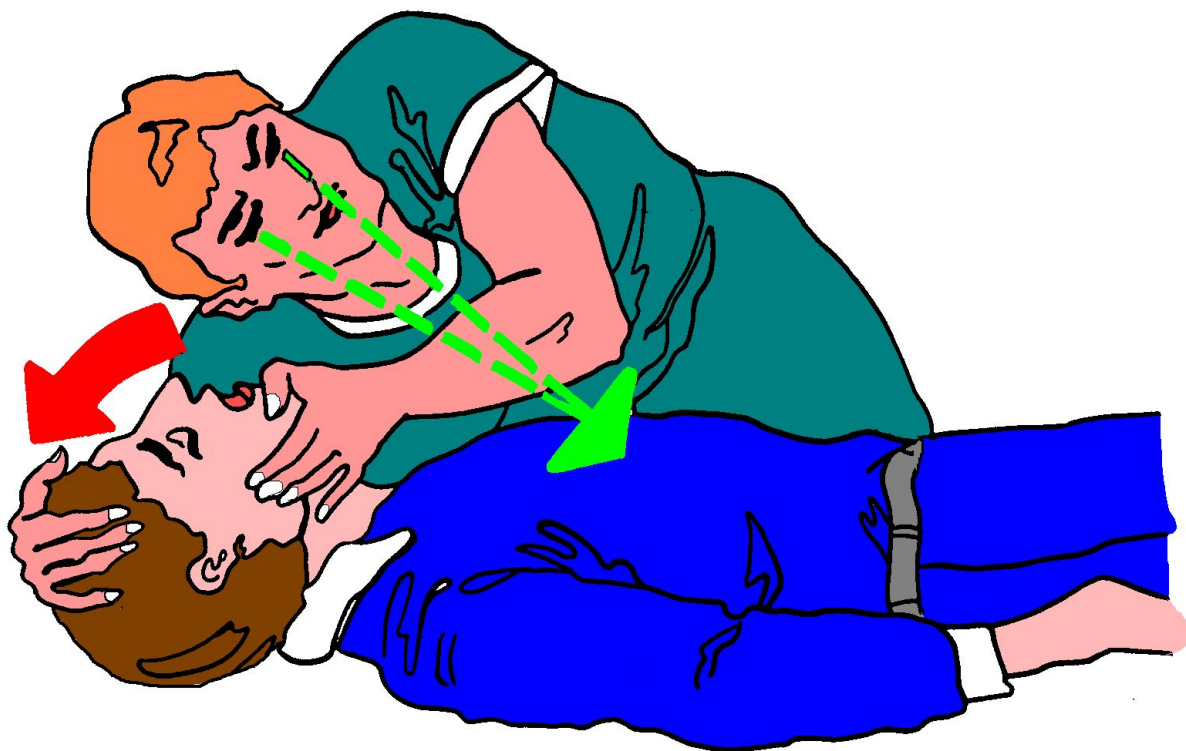




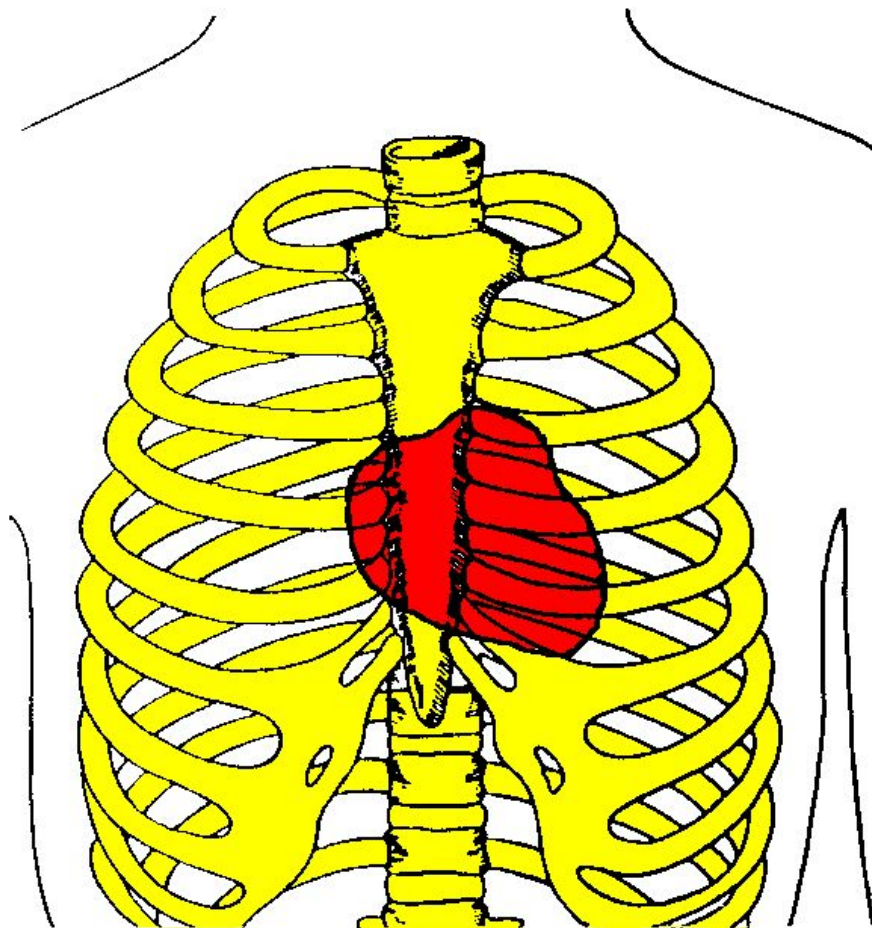


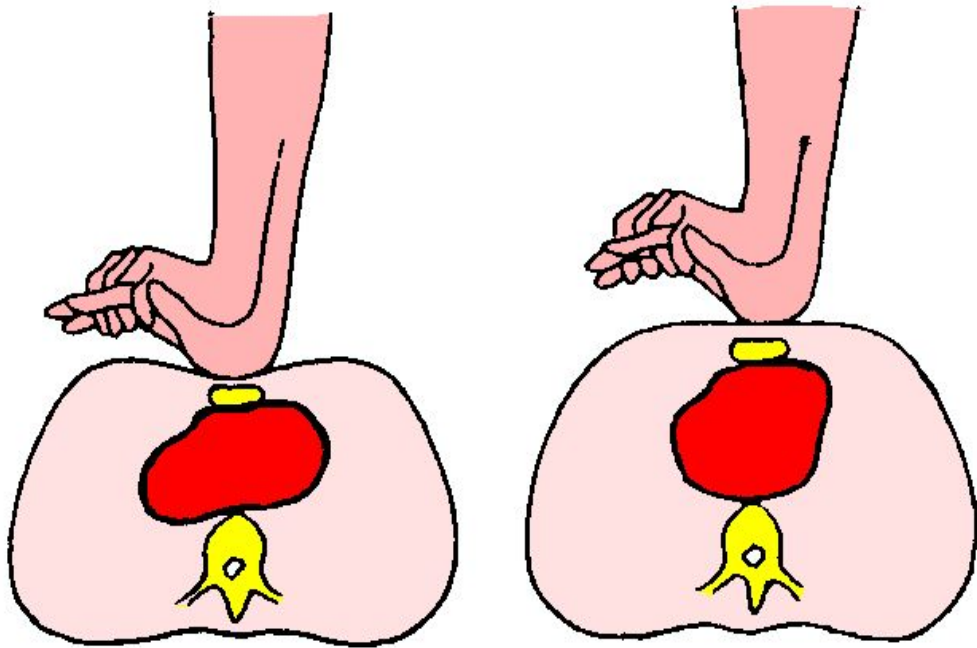


ELPCEĻU PĀRBAUDE



SIRDS NOVIETOJUMS





Atdzīvināšanas pasākumi

Cietušais uz cieta pamata

Cietušais atgērbts

Sameklē sirds masāžas vietu

Rokas perpendikulāri krūšu kaulam, ceļi cieši klāt cietušajam

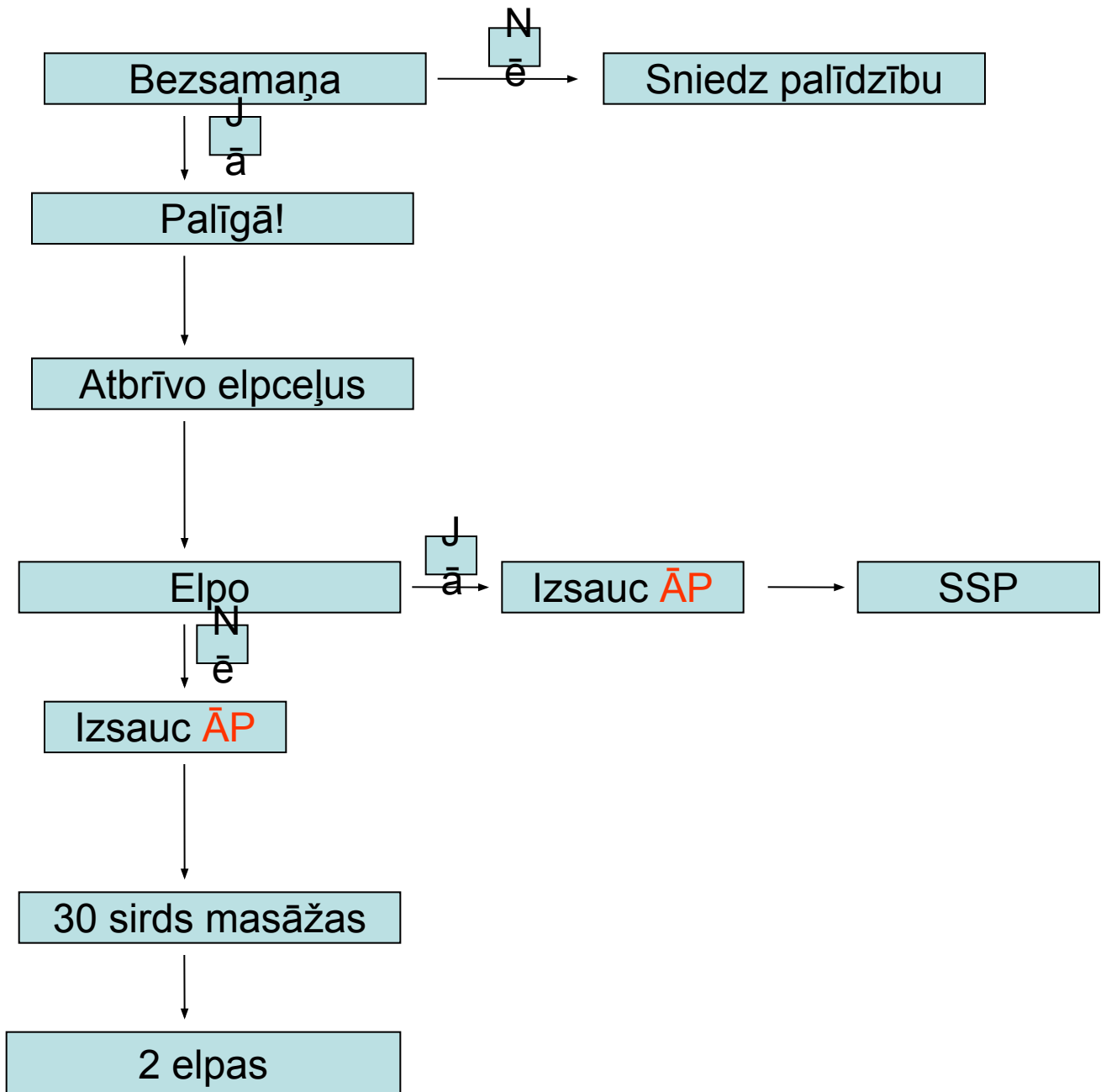
Sirds masāža:

- 30 reizes
- 5 – 6 cm dziļumā
- temps 100 – 120 reizes minūtē

Elpināšana:

- atliec galvu, pacel zodu
- aizspied degunu
- 2 elpas
- tilpums – mierīgas izelpas tilpums

Atdzīvināšanas algoritms



ŠOKS

- Šoks ir organisma atbildes reakcija uz apkārtējās vides kādu spēcīgu kairinājumu:
 - stipras sāpes
 - spēcīga asiņošana



Psiholoģiskais šoks

Sliktas ziņas vajag nodot personiski, lai gadījumā, ja kas notiek, palīdzētu, atbalstītu, gluži vienkārši būtu līdzās.

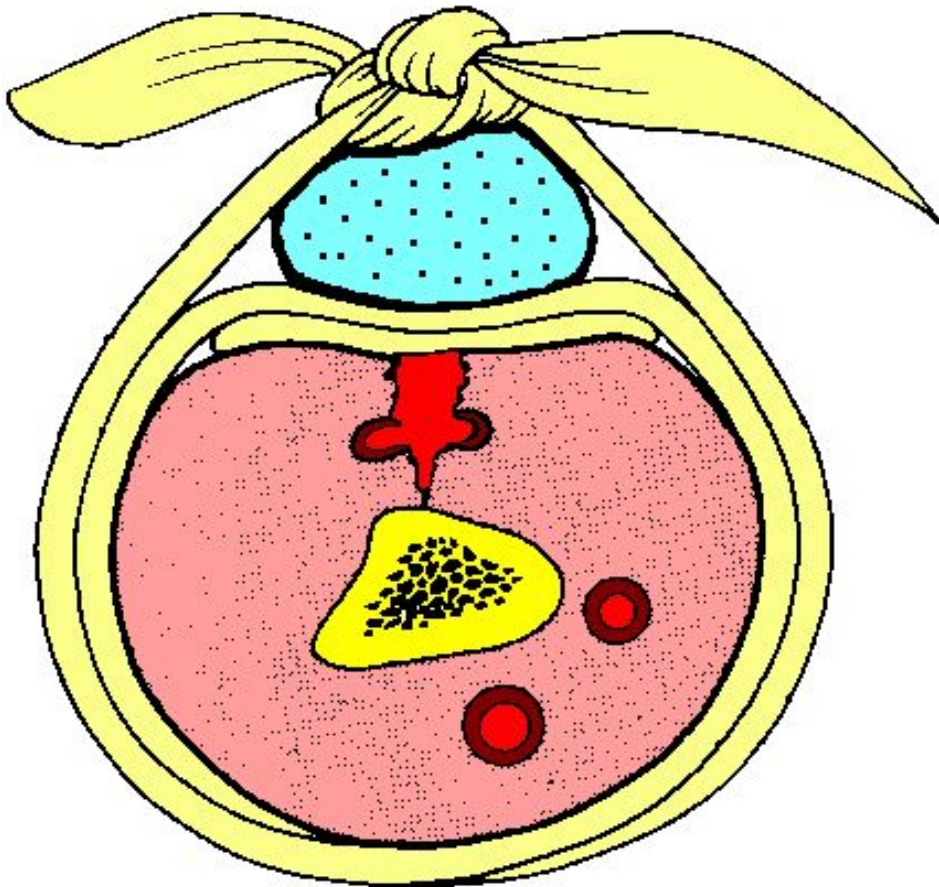
**A. Mariņina
“Līdzautori”**

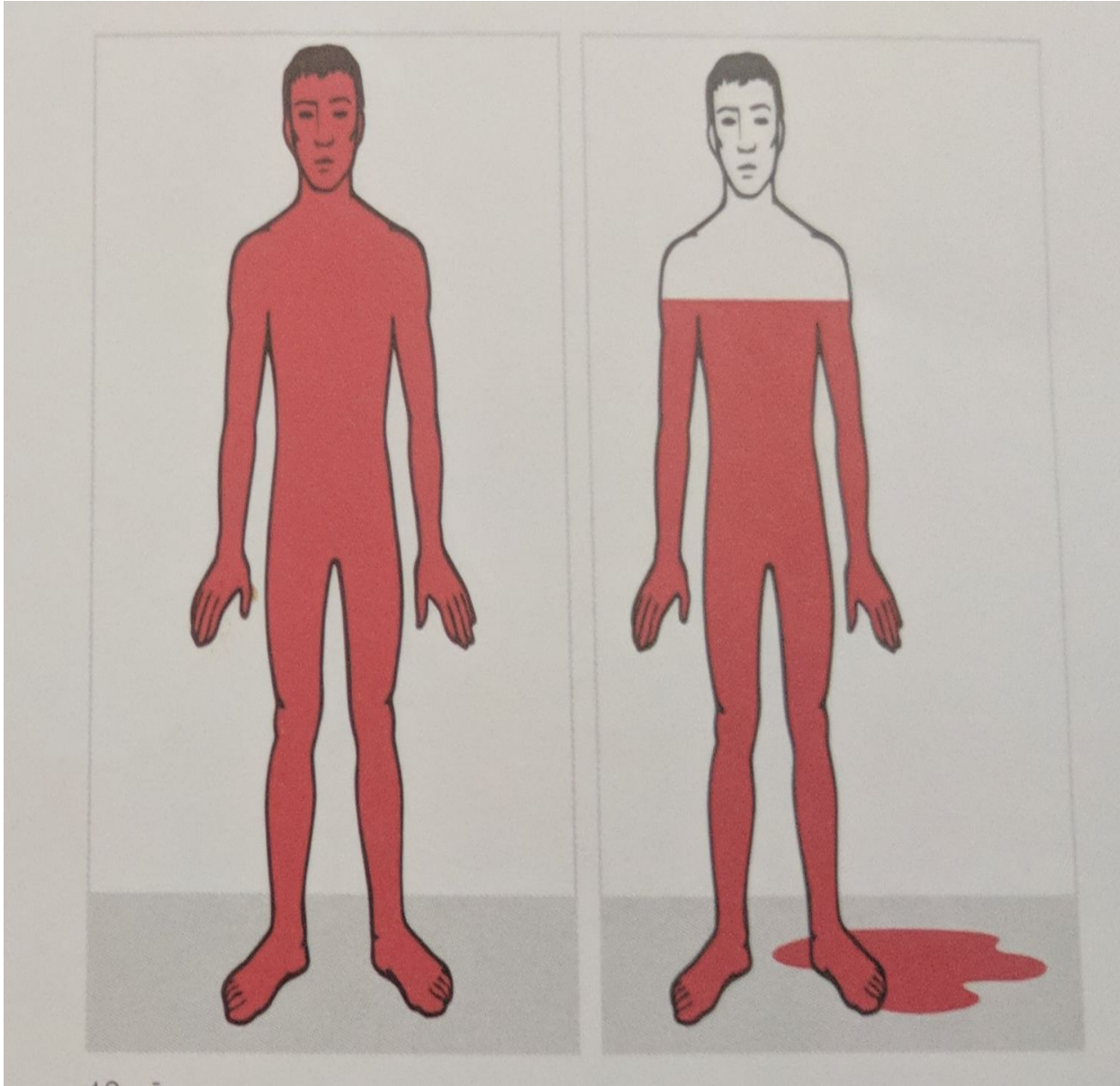
ASIŃOŠANA

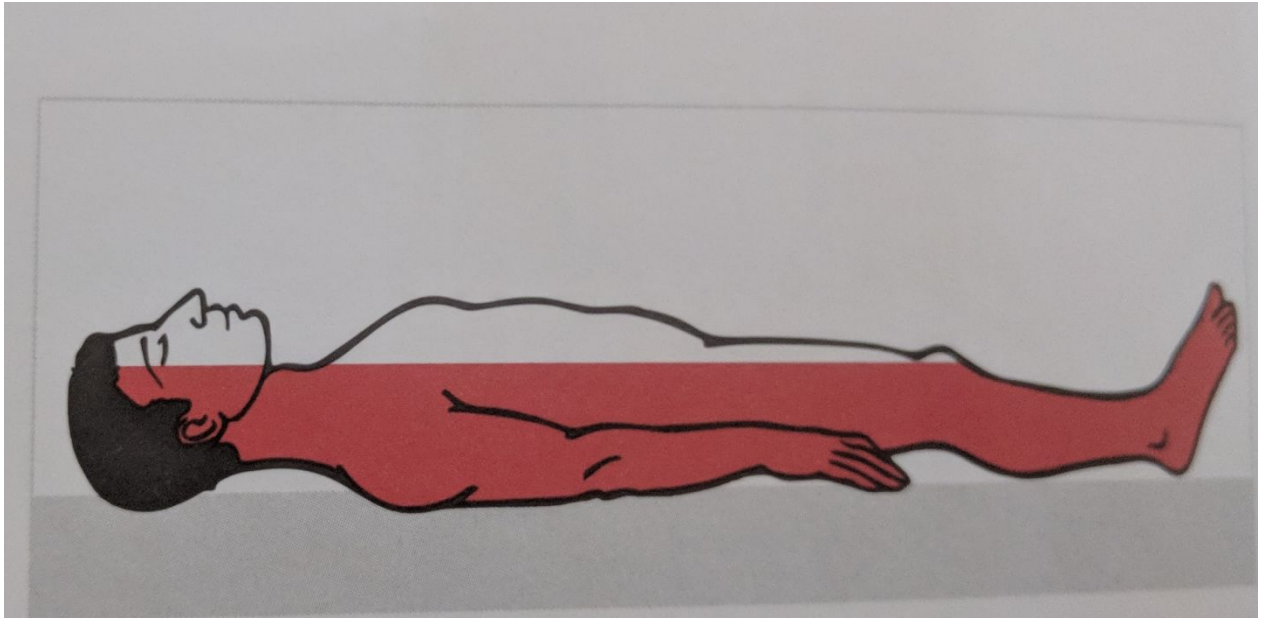


Asiņošanas apturēšana:

Spiedošs polsteris







GALVAS UN KAKLA ASIŅOŠANA



MUGURAS UN KRŪŠUKURVJA ASINOŠANA



Asiņošanas apturēšana

- Ekstremitātes, ķermenis, kakls vai galva:
 - aizspied brūci un turi
 - noguldi cietušo
- Lielie asinsvadi:
 - aizspiest brūci ar īkšķiem vai dūri
 - noguldi cietušo
- Deguns:
 - aizspied asiņojošo nāsi
 - noliec galvu uz priekšu
 - pieliec aukstumu pie deguna un pakauša
- Izsauc ĀP

ĶERMEŅA t°

40°		
39°		Ķermeņa pārkaršana
38°		
37°		
36°		
35°		Salšana zūd darba spējas
34°		
33°		Briesmas! Sākas krampji, muskuļu stīvums
32°		
31°		Ļoti nopietns stāvoklis, palēninās elpošana, sirdsdarbība
30°		
29°		Zaudē samaņu, apstājās elpošana, sirds darbība
28°		
27°		
26°		

Pārkaršanas veicinošie apstākļi:

- **Karstums**
- **Mitrums**
- **Neatbilstošs apģērbs**
- **Fiziska slodze**
- **Bezvējš**
- **Nepietiekama šķidruma uzņemšana.**

SAULES DŪRIENS

- Āda spilgti sarkana,
pietūkusi, paātrināts pulss
un elpošana,
- Galvassāpes
- Slikta dūša, vemšana
- Samaņas traucējumi.

Pārkaršana

1. Novieto vēsākā vietā, ēnā, guļus ar paceltu galvgali
2. Atgērbj
3. Dzesē pieri, kaklu, krūtis ar mitrām kompresēm
4. Dod dzert aukstus dzērienus
5. Vēdini, dzesē, radi gaisa plūsmu
6. Atdzīvināšanas pasākumi, ja nepieciešams.



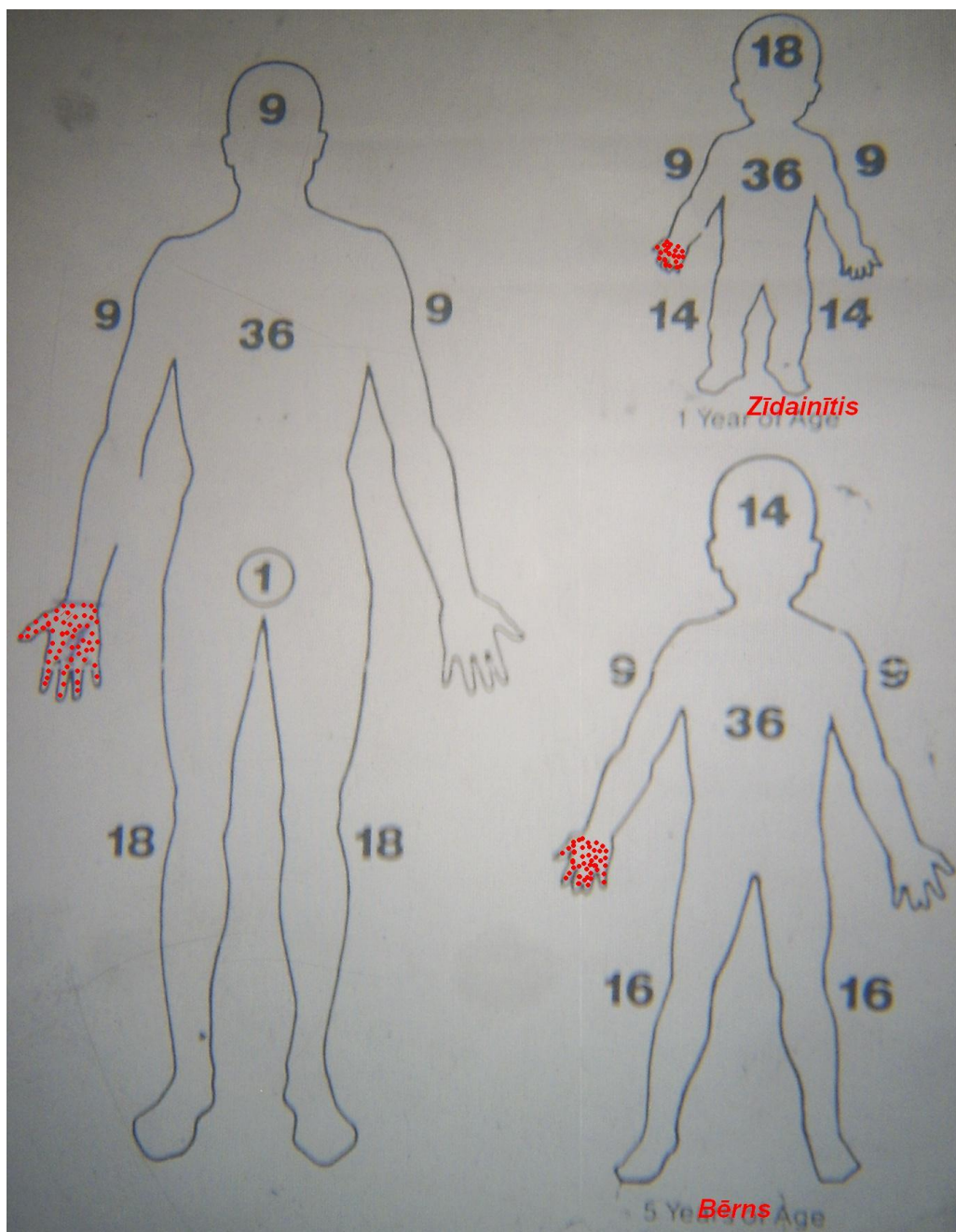
Apdegumus veicinošie faktori:

- **Karsti priekšmeti**
- **Karsts šķidrums**
- **Tvaiks**
- **Liesma.**

Liesmas dzēšana



APDEGUMA LIELUMS



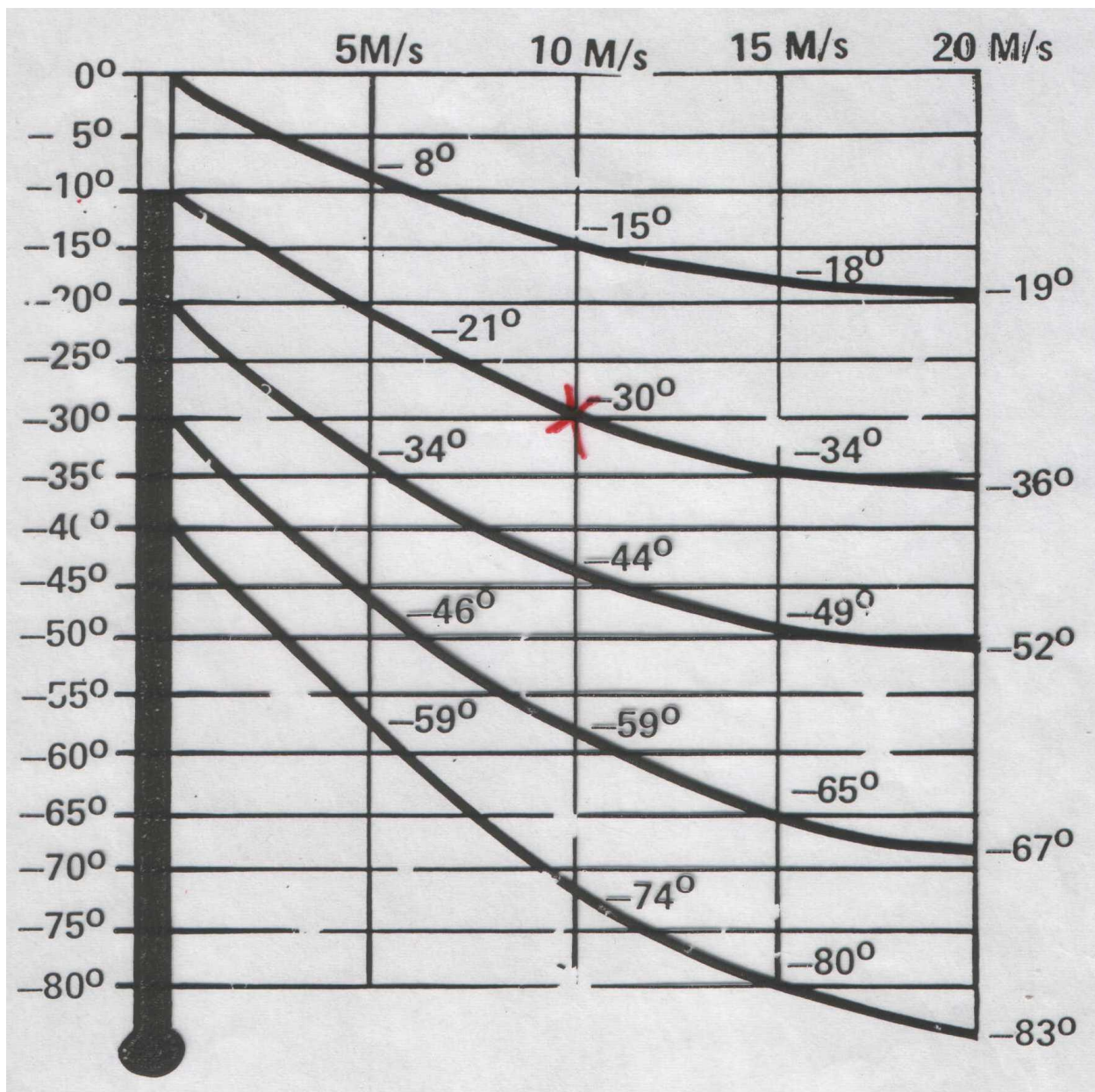
ĶERMEŅA t°

40°		
39°		Ķermeņa pārkaršana
38°		
37°		
36°		Miera jeb atpūtas t°
35°		<u>Salšana, zūd darba spējas</u>
34°		
33°		Briesmas! Sākas krampji, muskuļu stīvums
32°		
31°		Ļoti nopietns stāvoklis, palēninās elpošana, sirdsdarbība
30°		
29°		Zaudē samaņu, apstājās elpošana, sirds darbība
28°		
27°		
26°		

Atdzišanas veicinošie apstākļi:

- **Aukstums**
- **Mitrums**
- **Neatbilstošs apģērbs**
- **Nespēja kustēties**
- **Alkohols**
- **Vējš.**

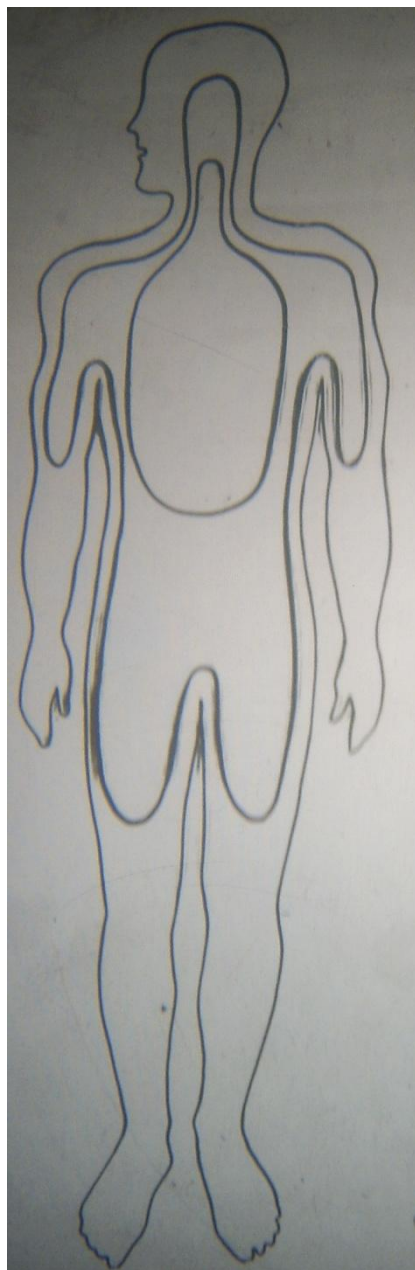
VĒJA IEDARBĪBA



Palīdzība pie **ATDZIŠANAS:**

- **Novieto siltā telpā, aizvējā**
- **Saglabā atlikušo siltumu**
(mitrās drēbes novelk,
sausas uzvelk)
- **Dod siltu, saldu padzerties**
- **letin folijsegā.**

ASINŪ CENTRALIZĀCIJA



APSALDĒJUMI

- **Āda ir bāla**
- **Ir sāpes**
- **Jušanas samazināšanās.**

Palīdzība:

- Neļaujam cietušajam kustēties – nesam, velkam
- Nemasēt, neberzēt
- Mitrās, pieguļošās drēbes, apavus velkam nost
- Ietin siltās, sausās drēbēs
- Dod siltu, saldu padzerties (nedod alkoholu)
- Ietinam folijsegā
- Ātrā palīdzība.

Ķīmiskie bojājumi

- **Sausa viela:**
 - Ar salveti noņem sauso vielu no ādas
 - Skalo cietušo vietu ar vēsu, tekošu ūdeni 20 minūtes
 - Ātrā palīdzība

Kīmiskie bojājumi

- **Šķidra viela:**
 - Skalo cietušo vietu ar vēsu, tekošu ūdeni 20 minūtes
 - Ātrā palīdzība

ĶĪMISKO VIELU NELAIMES GADĪJUMI



- Skalot traumēto aci ar vēsu, tekošu ūdeni 20 minūtes!!!
- Skalot tā, lai ūdens netecētu uz veselo aci.
- Ātrā palīdzība
- Pārsien ar sausu pārsēju abas acis.

ACU PĀRSIEŠANA



Kīmiskā viela gremošanas traktā:

- Ātrā palīdzība
- Dod vēsu ūdeni 200 ml (glāze), dzert maziem malkiem
- **NEIZSAUC VEMŠANU!!!**

GĀZE - BĪSTĪES EKSPLOZIJAS



- **Domā par savu drošību**
- **Nodrošini svaigu gaisu cietušajam**
- **Ātrā palīdzība.**

UGUNS NELAIMES



UGUNS NELAIMES:

- **Ugunsgrēks ir:**
 - Tumsa
 - Dūmi un gāzes
 - Karstums

JĀRĒKINĀS AR 30
SEKUNDĒM!!!

UGUNS NELAIMES



Slīkšana



Tūlītējie pasākumi:

- **Virve, koks**
- **Pats peldi pakaļ, ja esi pārliccināts par savu peldēt prasmi.**
- **Sauc palīgā un Zvani 112.**

Slīkšana

- Ej peldēties tikai zināmās vietās, 2 stundas pēc ēšanas
- Nekad neej ūdenī iereibis, sakarsis
- Ja sāc slīkt – nekliedz, bet māj ar roku Tevi glābējs ieraudzīs un izglābs.
 - Zvani vienmēr Ātrajai palīdzībai!!!

ELEKTRO TRAUMAS

- **Elektrotraumas ir elektriskas strāvas izraisīts organisma bojājums.**
- **Elektriskās strāvas ietekmē organisma audos rodas apdegumi.**
- **Izmaiņas rodas ne tikai strāvas avota saskares vietā, bet arī dziļāk - visā strāvas ceļā.**
- **Apdegumi ir dzeltenīgi brūni vai pat melni.**

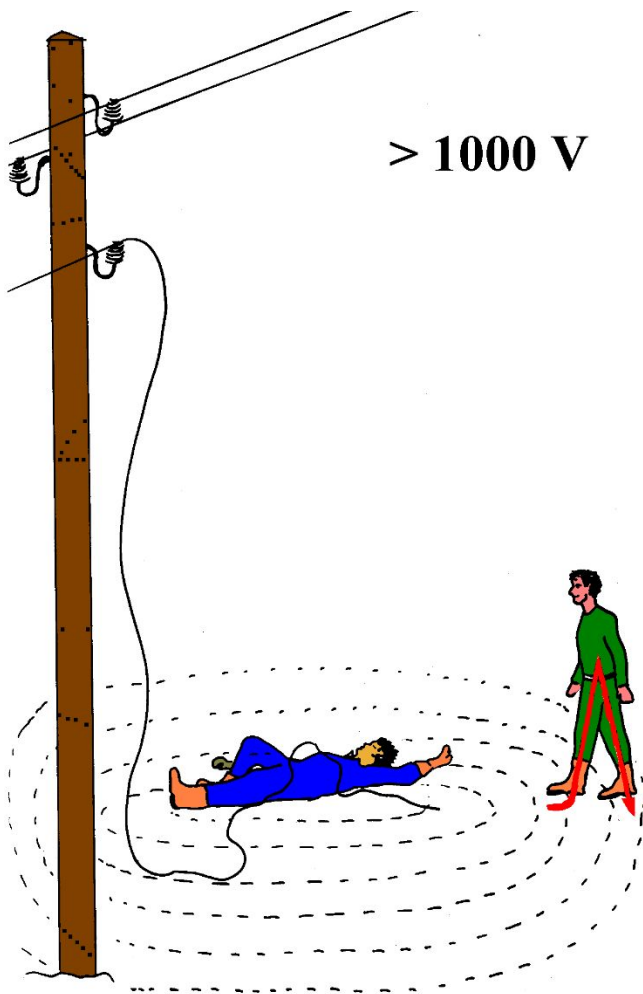


Zibens



- **Zibens sper tur, kur ir:**
 - caurvējš,
 - augstos kokos
- **Vienā vietā 2 reizes**
- **Negaisa laikā neuzturēties ūdenī.**

Augstspriegums



- Augstsprieguma ierīces ir apzīmētas ar brīdinājuma plāksnīti.
- Izslēgt šo elektrolīniju (kas savieno elektroapgādes uzņēmumu un transformatora staciju) var tikai specializēts dienests.
- Tuvoties strāvas avotam ar 1000 un vairāk voltu spriegumu ir bīstami,

Zemspriegums

(līdz 1000 V)

- Tā ir mūsu sadzīve

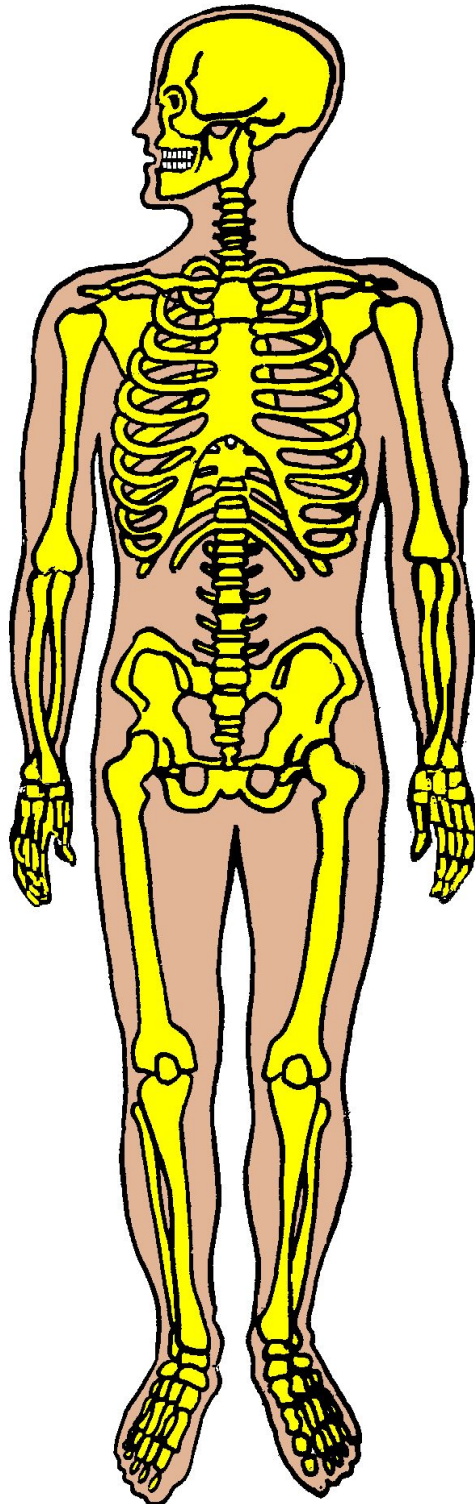


Zemspriegums

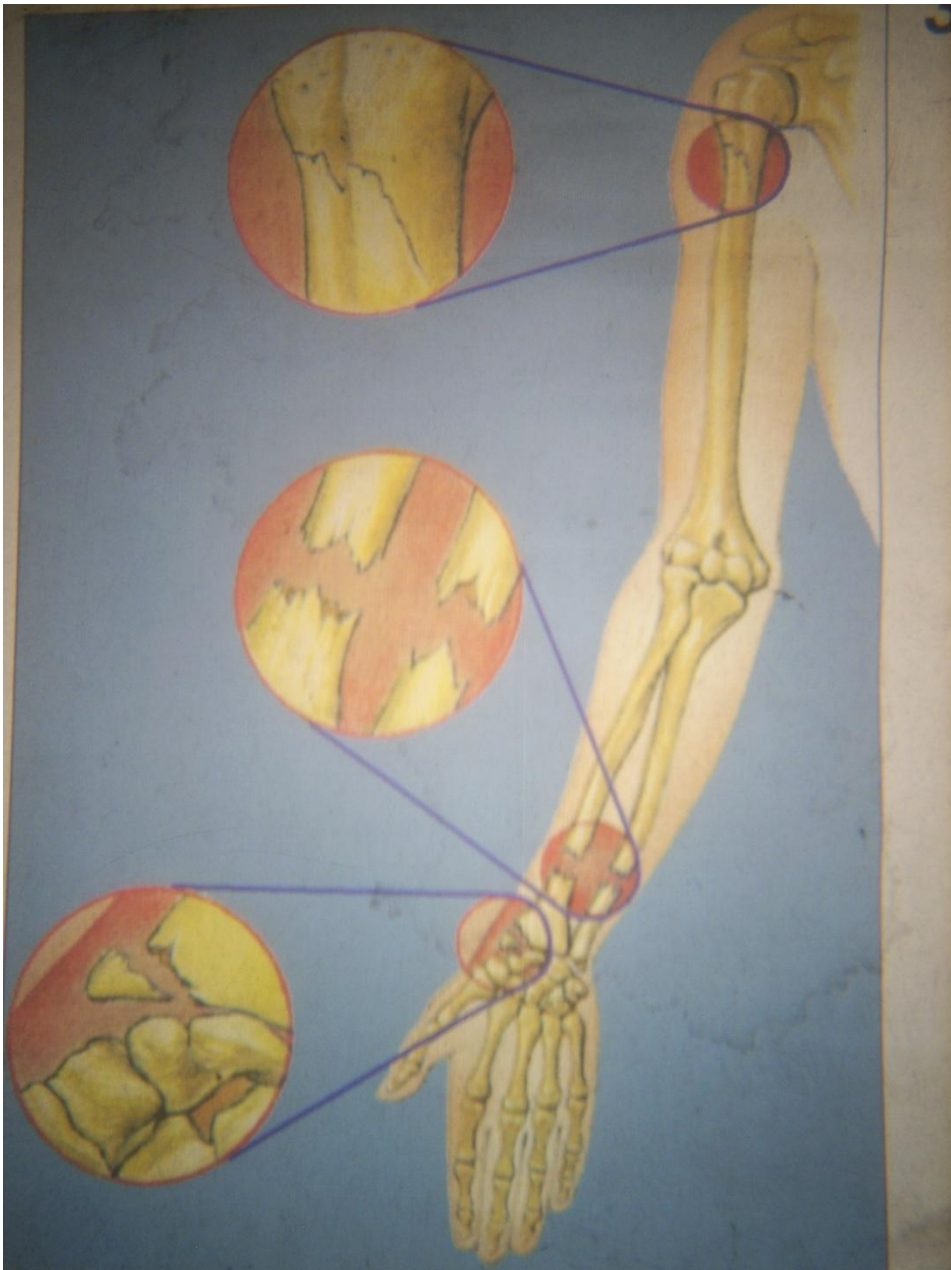
(līdz 1000 V)

- **Sargā sevi**
- **Atslēdz strāvu**
- **Ja nepieciešams**
atdzīvināšanas pasākumi
- **Ātrā palīdzība.**

CILVĒKA SKELETS



ROKAS TRAUMAS



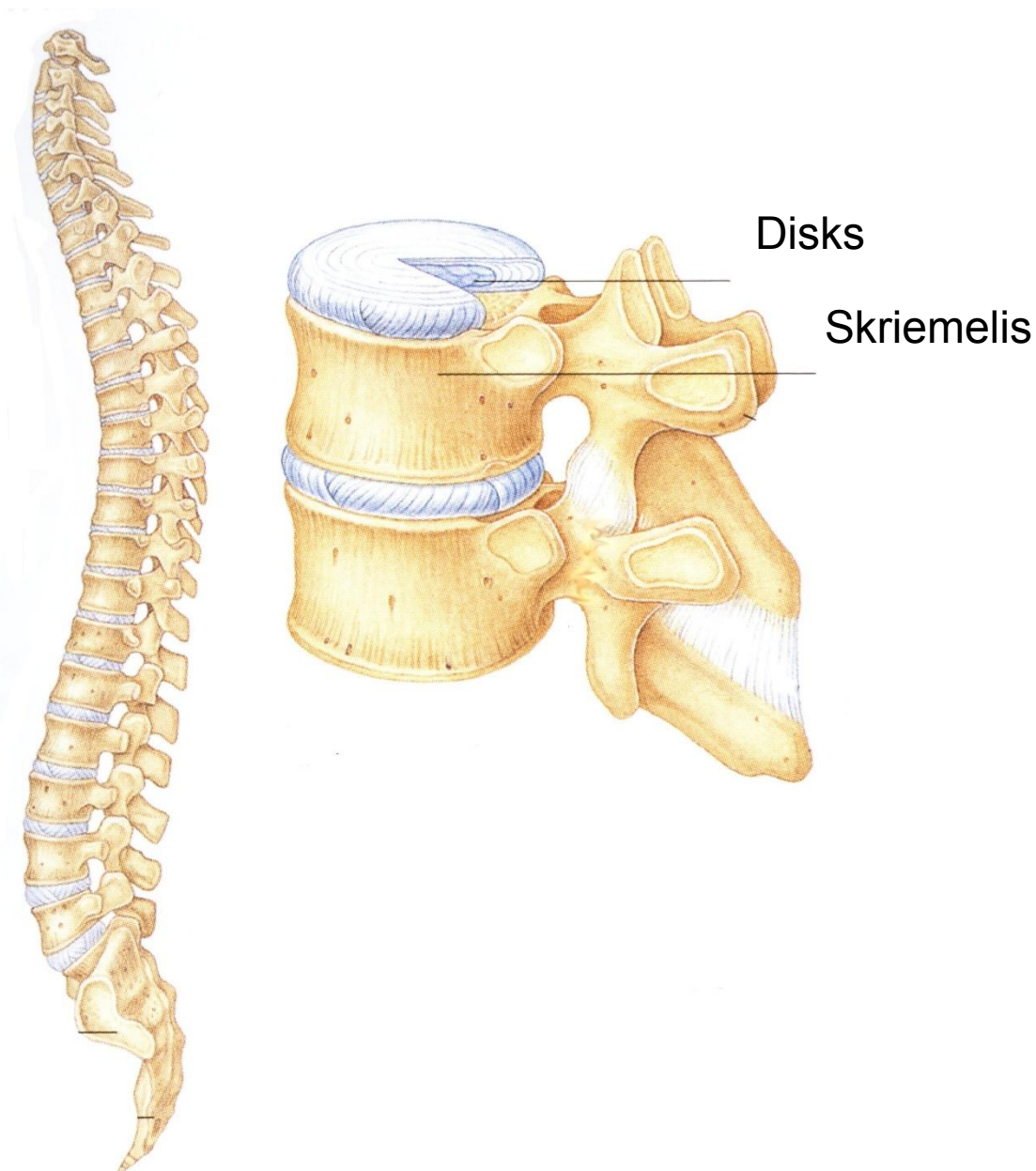
ROKAS IMOBILIZĀCIJA



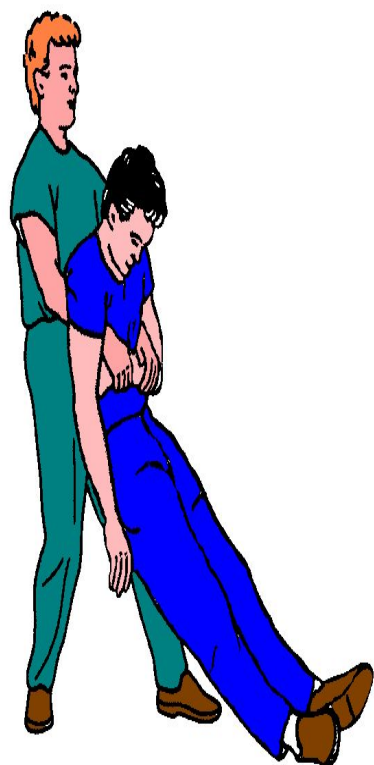
KĀJAS TRAUMA



MUGURAS TRAUMA



RĪCĪBA AUTOAVĀRIJĀ



Galvas traumas

- Ir bīstamas, jo var izraisīt dzīvībai bīstamus traucējumus



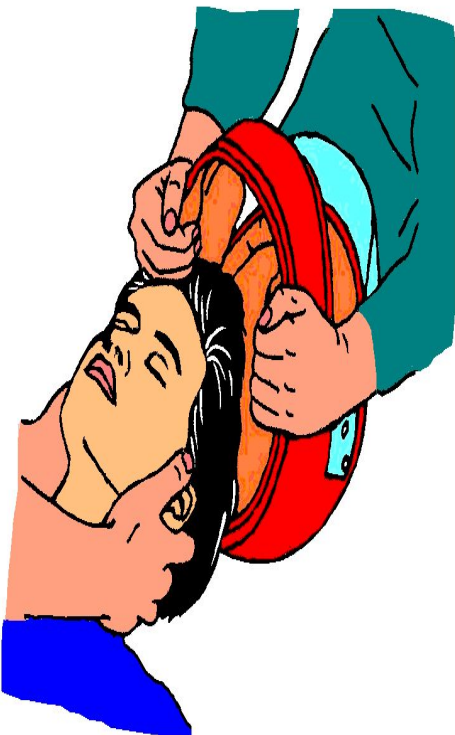
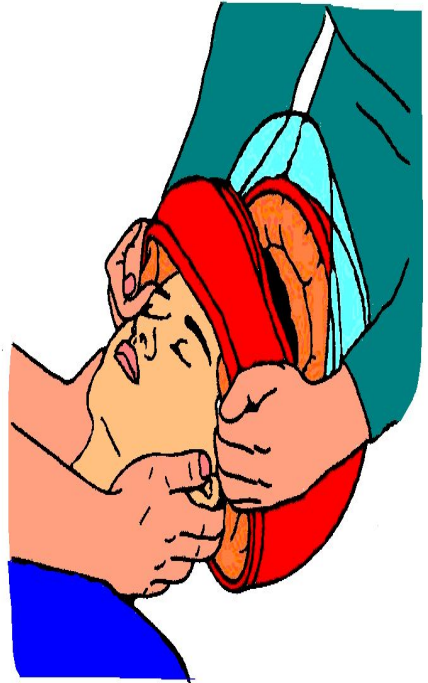
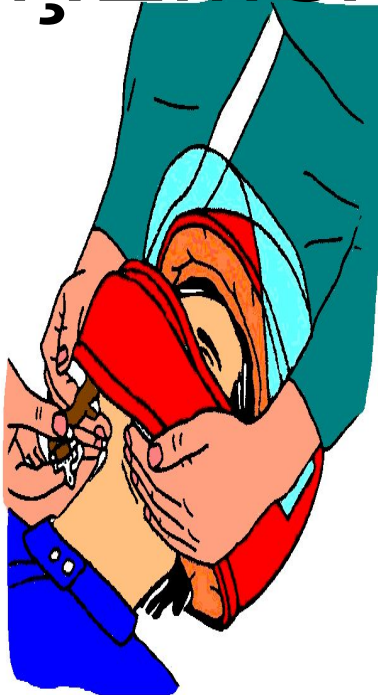
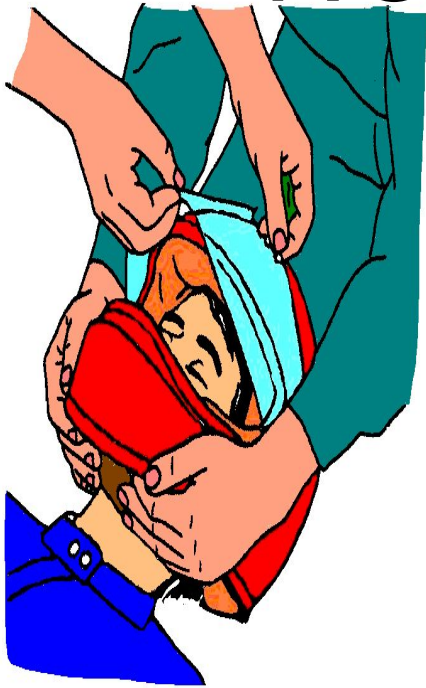
- Novieto cietušo pusguļus,
- Ja cietušais vemj, pagriez uz sāniem
- Ja nepieciešams atdzīvināšanas pasākumi
- Izsaucam Ātro palīdzību.

ĶIVERES NOŅEMŠANA

Ķiveri noņemt tikai tad, ja:

- cietušais ir bezsamaņā,
- ir asiņošana no ķiveres apakšas
- cietušais pats vēlas to noņemt (vemšana)

ĶIVERES NOŅEMŠANA



Vēdera traumas



- **Novietot cietušo ērtā pozā - guļus ar valnīti zem ceļiem vai uz sāniem**
- **Nedot ēst, dzert, medikamentus**
- **Ātrā palīdzība.**

Krūšu kurvja traumas

- Apgrūtināta elpošana



- Novieto ērtā pozā
- Ātrā palīdzība

AMPUTĀTS



- Apturam asiņošanu
- Ātrā palīdzība
- Ietin amputātu tīrā materiālā (marles saitē vai lakatiņā), ieliekam celofāna maisiņā un šo maisiņu ūdens – ledus maisījumā
- Ja ir iespējams ievieto ledusskapja siltākajā vietā (+2 - +8)

Izsists zobs

- **Zobu var saglabāt ievietojot to vēsā pienā vai fizioloģiskajā šķīdumā**
- **Griezties pie stomatologa.**

Suņa kodums



- **Suņa kostu brūci mazgājam ar ziepju ūdeni**
- **Brūci pārsienam, dodamies uz medicīnas iestādi**
- **Noskaidrojam vai suns potēts pret trakumsērgu.**

Čūska kodums

- Enot pastaigāties pa parku vai mežu - velkam piemērotus apavus, ejam vienmēr kopā ar draugu.
- Nemam līdzī uzlādētu mobilo telefonu
- Ja iekož čūska apsēžamies tajā pašā vietā, kur atrodamies. lesienam roku lakatiņā – padarām viņu nekustīgu. Uz koduma vietas uzliekam aukstu kompresi.

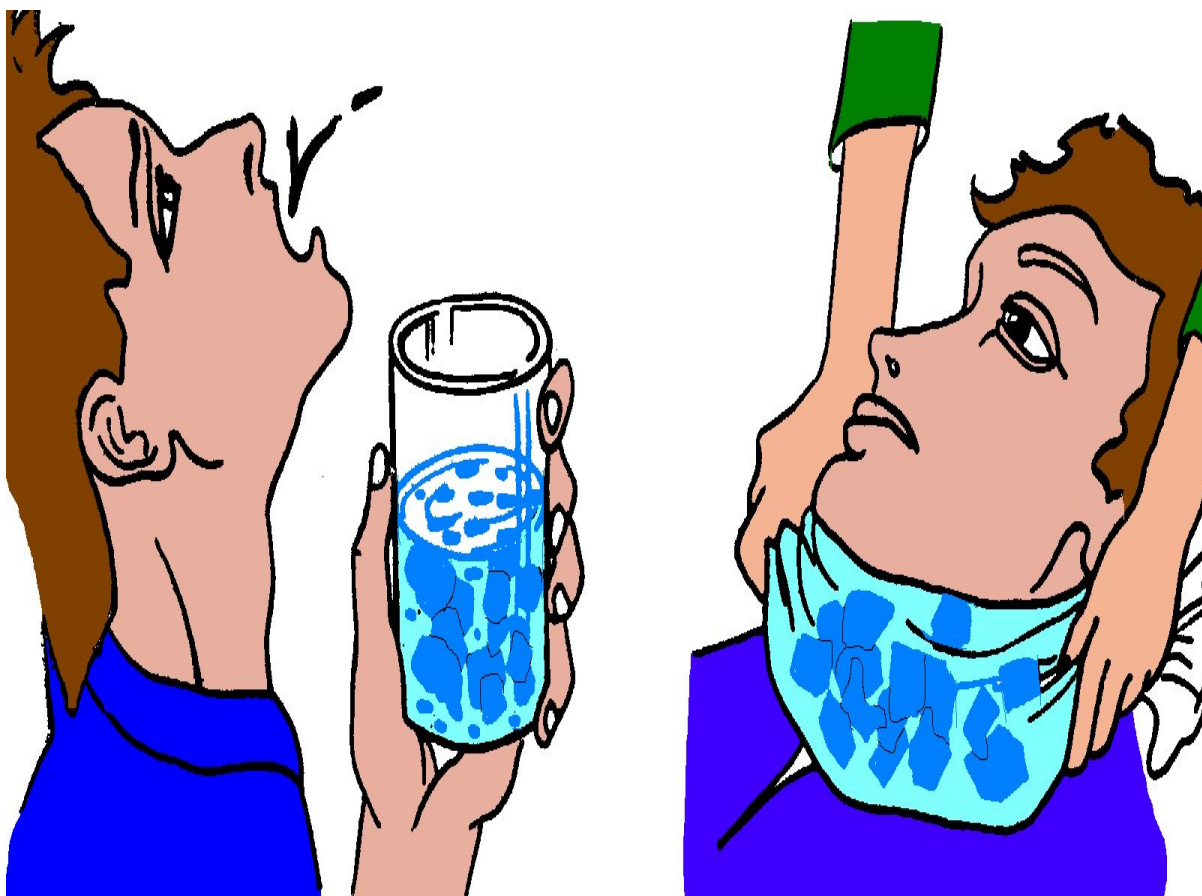


Lapsenes kodums

- Ja lapsene iekož rokā – uzliekam aukstu ūdens kompresi
- Ja lapsene iekož mutē vai kaklā – liekam aukstu ūdens kompresi apkārt kaklam, dzeram aukstu ūdeni vai ēdam saldējumu
- Vienmēr saucam ātro palīdzību.



INSEKTU KODUMI MUTES DOBUMĀ



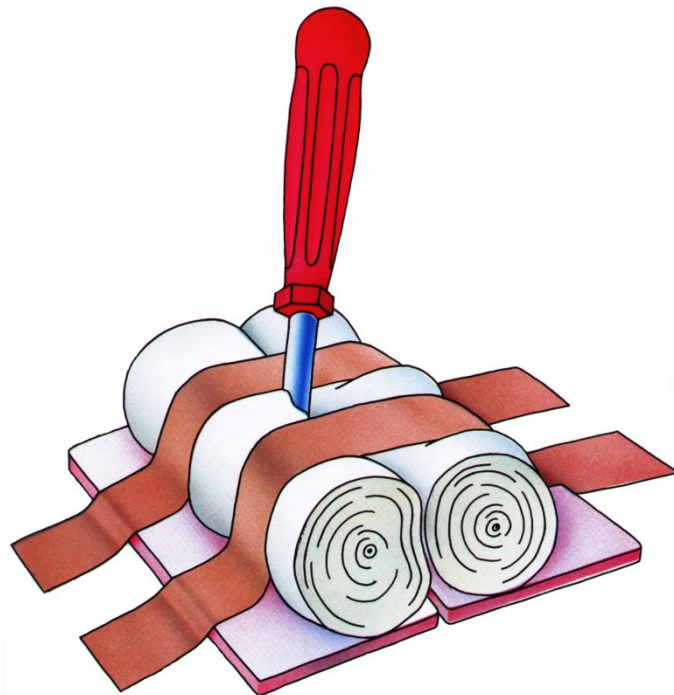
- **Palīdzība:**
 - Nekavējoties sauc ātro palīdzību
 - Dod sūkāt ledu vai maziem malkiem dod aukstu dzērienu, dod saldējumu
 - Dzesē kaklu no ārpuses.

Ērces kodums

- Ērces kodums izraisa ērču encefalītu un Laima slimību, tāpēc, ja iekož ērce –
 - ērcei virsū neliekam eļļu vai sviestu, spirtu vai ēteri
 - ērci izvelk ar diega cilpu vai speciālu pinceti medicīnas iestādē.

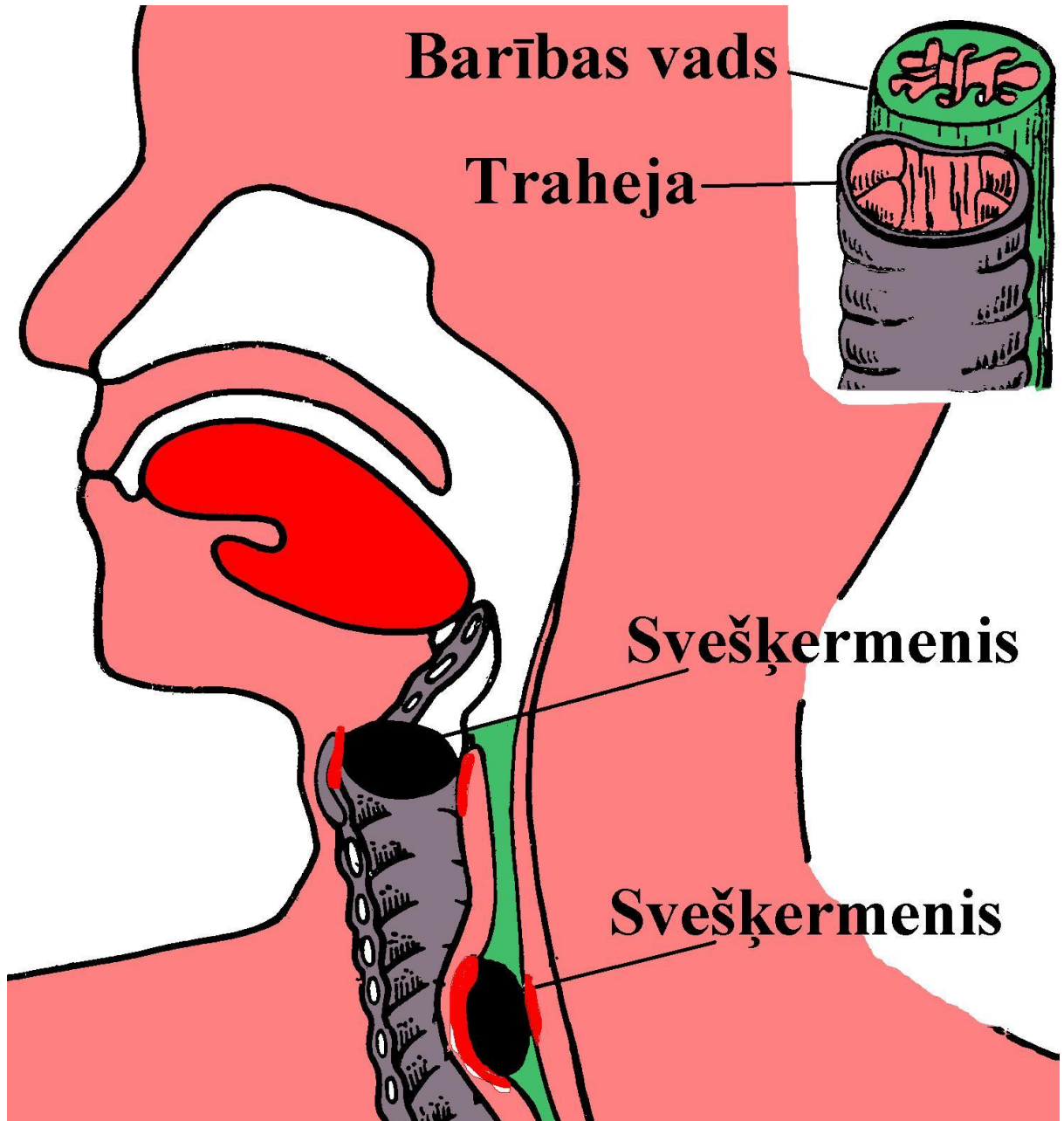


SVEŠĶERMENIS BRŪCĒ



- **Svešķermeni ārā neraujam**
- **Nofiksējam**
- **Ātro palīdzību.**

SVEŠĶERMENĪ TRAHEJĀ UN BARĪBAS VADĀ

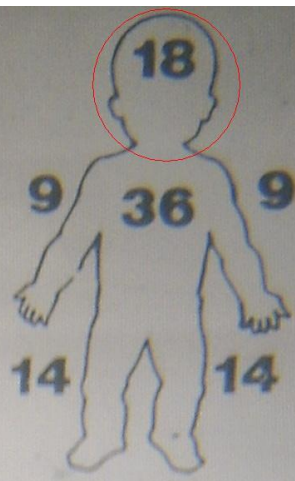
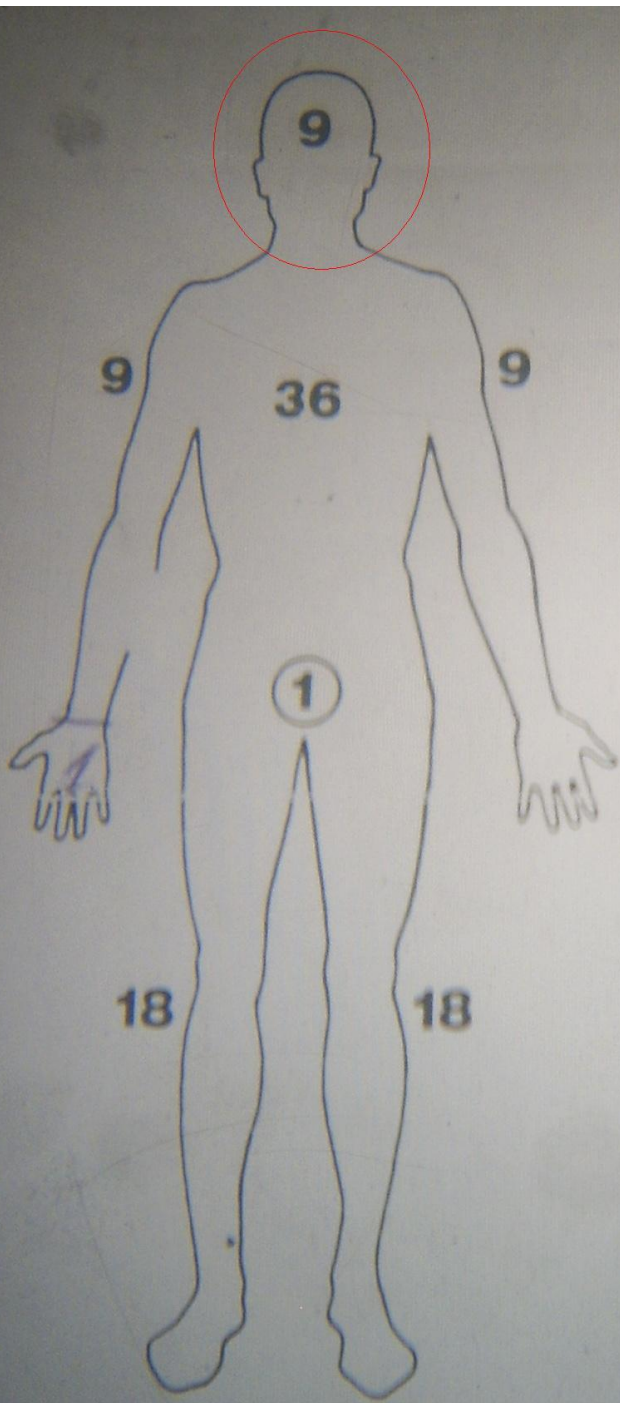


SVEŠKERMENIS BĒRNAM

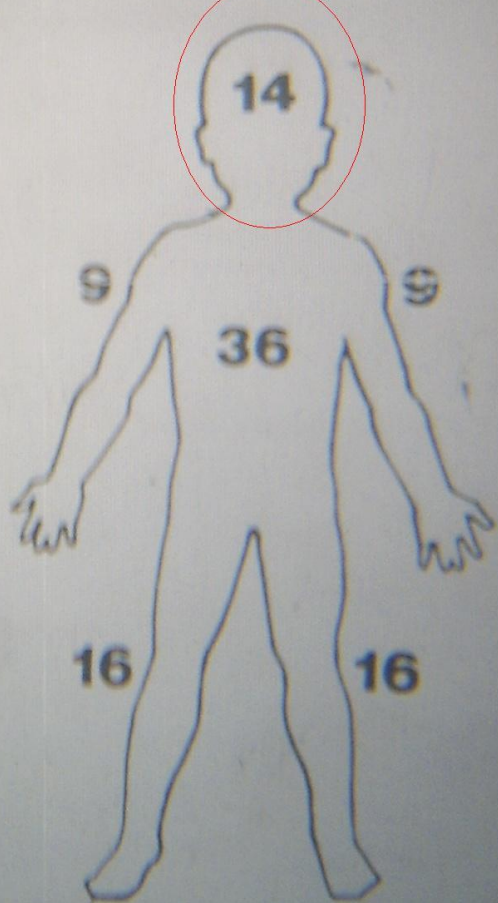


HEIMLIHA PAŅĒMIENS





1 Year of Age

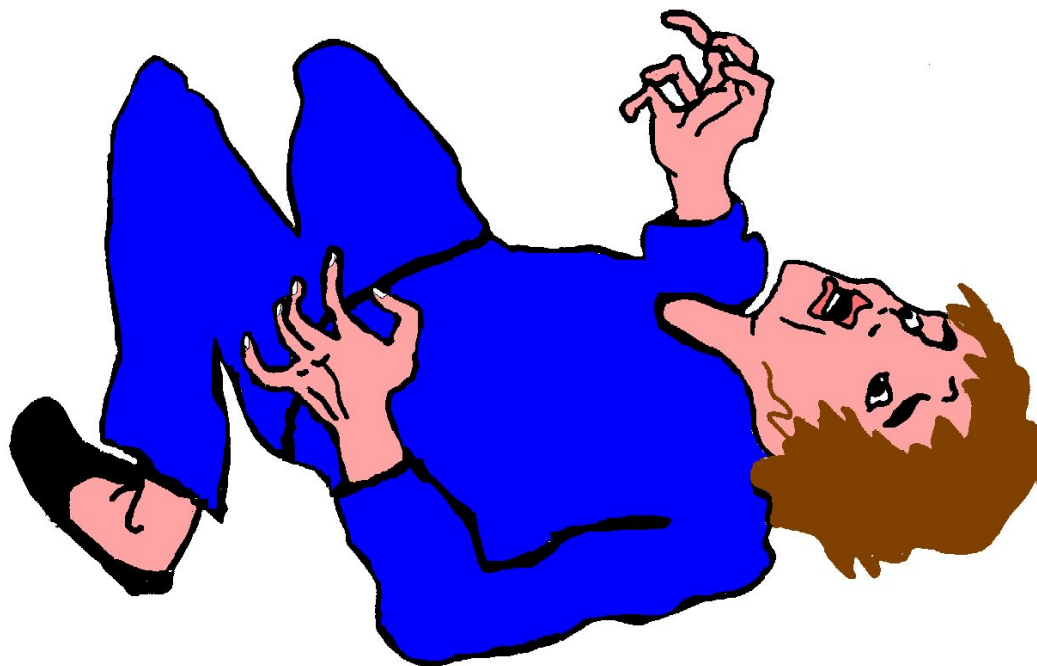


SVEŠĶERMENIS ZĪDAINĪTIM



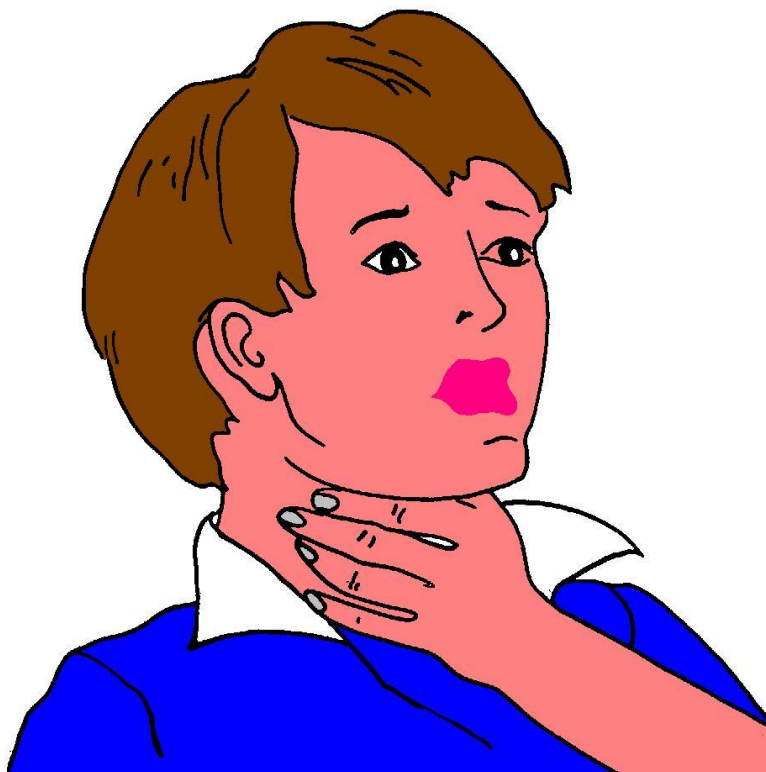
Krampji

1. Nefiksē slimo
2. Nemēģini atvērt sakostus zobus
3. Pasargā galvu
4. Ja nepieciešams atdzīvināšanas pasākumi.



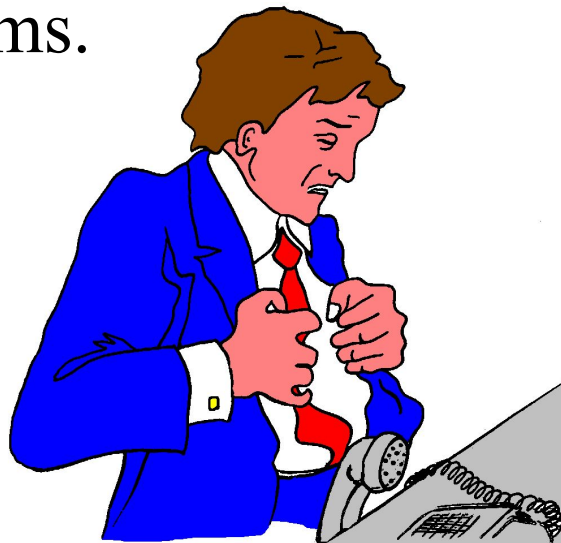
Elpas trūkums

1. Nodrošini slimniekam mieru un svaigu gaisu
2. Ļauj izvēlēties slimniekam visērtāko ķermeņa pozu
3. Dod slimniekam viņa paša jau zināmās zāles
4. ĀP.



Žņaudzoša sajūta krūtīs

1. Nodrošini mieru un svaigu gaisu
2. Palīdzi slimniekam ieņemt viņam pašam jau zināmas zāles
3. Palīdzi slimniekam ieņemt visērtāko ķermeņa stāvokli
4. Atdzīvināšanas pasākumi, ja nepieciešams.
5. ĀP.



Kā atpazīt insultu?

Ja pēkšņi parādās insulta pazīmes – vienas ķermeņa puses paralīze, notirpums, vājums, grūtības runāt vai saprast citu teikto, kā arī redzes traucējumi, reibonis, līdzsvara un koordinācijas traucējumi, jāveic

Tests **ĀTRI***



Ā – atsmaidi

Lūdz cilvēku pasmaidīt un novērtē, vai sejas vienā pusē acu vai mutes kaktiņš nav noslīdējis uz leju



T – turi

Pārbaudi, vai cilvēks spēj vienlaikus pacelt un patstāvīgi noturēt abas rokas



R – runā

Pārbaudi, vai cilvēks spēj runāt un pateikt vai atkārtot vienkāršu teikumu



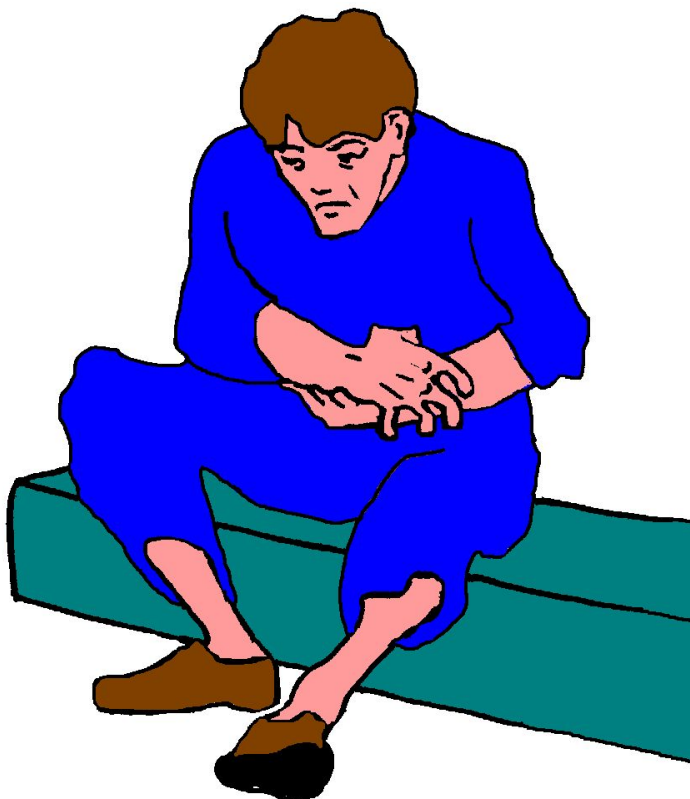
I – izsauc

Ja cilvēks nespēj veikt kaut vienu no šīm darbībām, nekavējoties izsauc neatliekamo medicīnisko palīdzību, **zvani 113**

*Starptautiskā FAST testa adaptācija

Sāpes vēderā

1. Nedod ēst, nedod dzert.
2. Nedod pret sāpju medikamentus, nesildi.
3. Palīdzi slimniekam ieņemt visērtāko ķermeņa stāvokli.
4. ĀP.



Cukura diabēts

DIABETES
Care

HIPERGLIKĒMIJA

(Paaugstināts cukura līmenis asinīs)

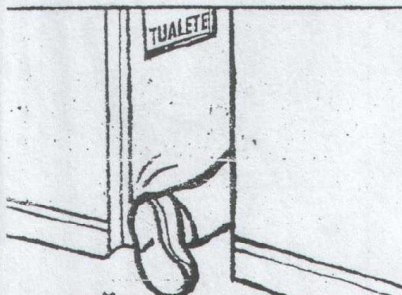
Cēloņi: par daudz ēdiena; par maz insulina vai diabēta tablešu; slimība vai stress.

Gaita: pakāpeniska, var progresēt līdz diabētiskai komai.



IZTEIKTAS SLĀPES

SIMPTOMI



BIEŽA URINĀCIJA



SAUSA ĀDA



IZSALKUMS



REDZES TRAUČĒJUMI



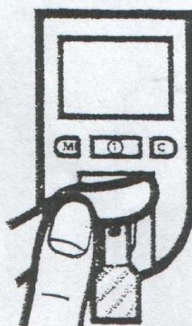
MIEGAINĪBA



PASLIKTINĀS BRŪČU
DZĪŠANA

KO JŪS
VARAT
DARĪT?

PĀRBAUDĪT
CUKURA
LĪMENI
ASINĪS



Ja cukurs 2 dienu laikā atkārtoti ir augstāks par 12 mmol/l,



JUMS JĀGRIEŽAS PIE ĀRSTA

HIPOGLIKĒMIJA

(Zems cukura līmenis asinīs)

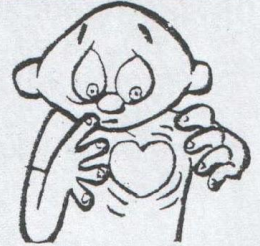
Cēloņi: par maz ēdiena; par daudz insulina vai diabēta tablešu; palielināta fiziskā slodze.

Gaita: pēkšņa, var progresēt līdz samaņas zudumam, komai.

SIMPTOMI



DREBUĻI



PAĀTRINĀTA
SIRDSDARBĪBA



SVIŠANA



REIBONIS



NEMIERS



BADA SAJŪTA



REDZES
TRAUCĒJUMI



VĀJUMS
NOGURUMS

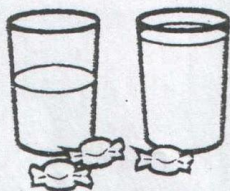


GALVASSĀPES



KRAMPJI

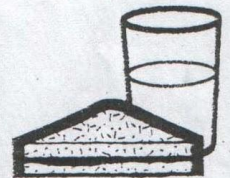
**KO JŪS
VARĀT
DARĪT?**



Izderiet 1/2 glāzes saldas sulas, tējas vai limonādes, vai 1 glāzi piena, vai apēdiet dažas konfektes (ne šokolādes).



30 minūtes pēc ārstēšanas pārbaudiet cukura līmeni asinīs. Ja simptomi turpinās, izsaučiet ārstu.



Tikmēr apēdiet papildus vēl ogļhidrātus saturošus produktus – maizi, cepumus, izderiet vēl 1/2 glāzes piena vai salda dzēriena.

Aptieciņas saturs:

- **Cimdi**
- **Saspraužamās adatas**
- **Šķēres**
- **Mākslīgās elpināšanas maska**
- **Trīsstūrveida lakatiņi(2 gab.)**
- **Leikoplasts**
- **Brūču plāksteri(dažāda izmēra)**
- **Folija sega**
- **Marles saites**
- **Marles kompreses.**

Glābēja drošība

- **Nebaidies sniegt palīdzību!**
- **Esi piesardzīgs, domā par savu drošību (hepatīts, AIDS)**
- **Elpinot lieto masku**
- **Pārsienot lieto cimdus.**

Daudz cietušo vienlaicīgi

- Ja esi viens saglabā mieru,
Starp cietušajiem atrodi un organizē
palīgus
- Apskati tos, kas nekliedz (*iespējama
bezsamaņa*)
- Atrodi tos, kas asiņošana (*dzīvībai
bīstama asiņošana*)
- Sniedz pirmo palīdzību
- Ātrā palīdzība
- Neatļauj cietušajiem atdzist - sasedz
- Nomierini visus, neļauj izcelties
panikai.

Daudz cietušo vienlaicīgi (šķirošana)

- **Lauzta kāja**
- **Bezsamaņa (elpo)**
- **Bezsamaņa (neelpo)**
- **Asiņošana rokā**
- **Apdegums**
- **Uztraukums.**

Paldies par uzmanību!!!



Kīmiskās un radiācijas avārijas

- Starojumam ir negatīva ietekme uz cilvēku organismu.
- Starojums var atrasties ārpus cilvēka ķermeņa vai arī cilvēka organismā

Lai izsargātos no iespējamā radioaktīvā starojuma:

- *Cenšamies pēc iespējas ātri izklūt no negadījuma vietas*
- *Neejiet piesārņotās vietās, neejam objektā, kas marķēts ar radiācijas zīmi*
- *Nelietot piesārņotās vietās pārtiku un ūdeni*
- *Izejot no piesārņotas vietas, pārbaudām piesārņojumu uz drēbēm, mainām drēbes, apavus*
- *Vienmēr NMP*



ABC bērniem un zīdaiņiem

- **Zīdainis** līdz 1 gadam
- *Zīdainim biežāk ir elpošanas problēmas, pēc tam apstājas sirds*
- **Bērns** no 1 gada līdz pubertātes vecumam.
- **Biežākie sirds apstāšanās cēloņi:**
 - Nosmakšana
 - Slikšana
 - Traumas
 - Apdegumi
 - Saindēšanās
 - Elpceļu saslimšanas.



Zīdaiņa atdzīvināšanas īpatnības

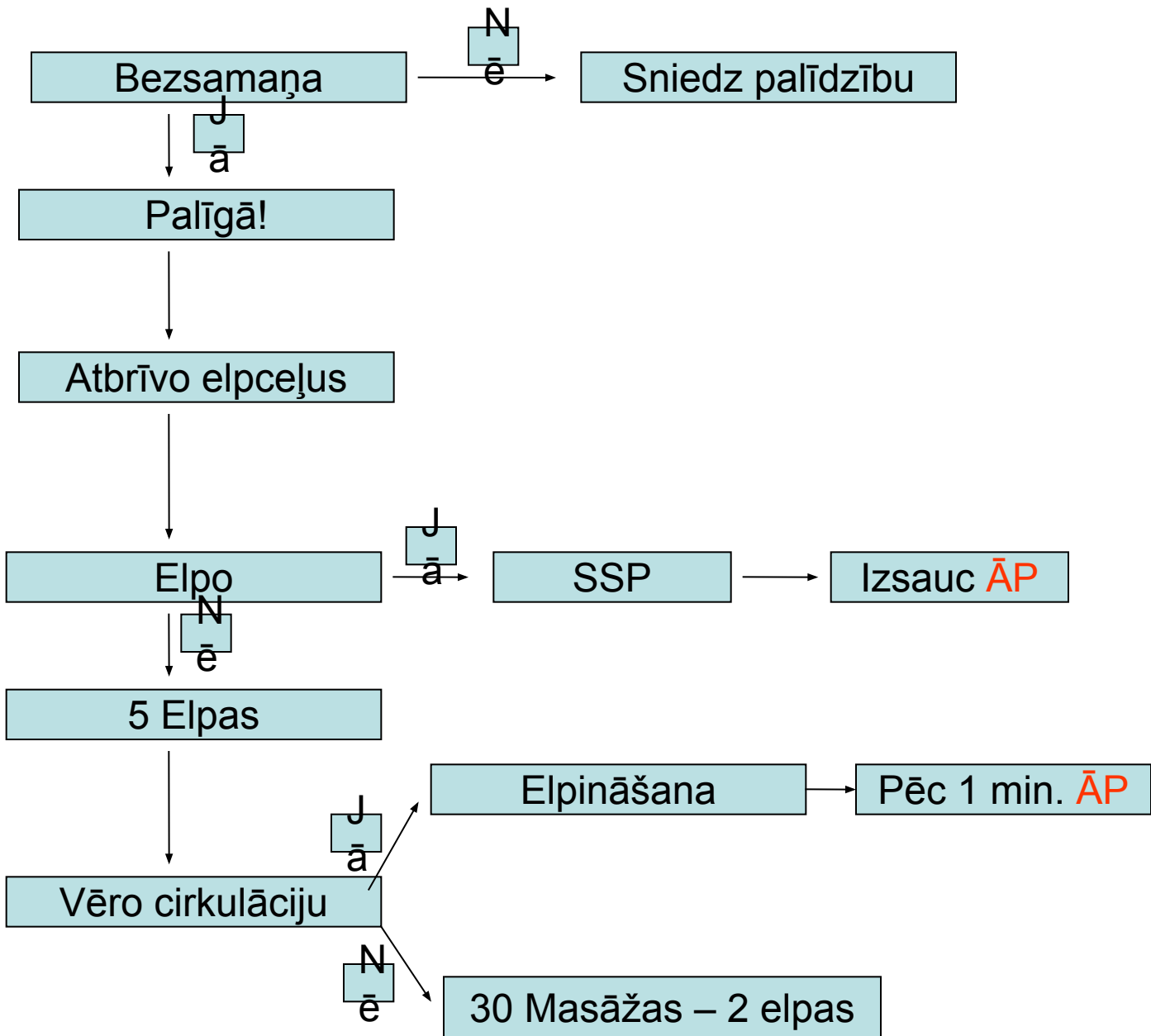
- *Atbrīvojot elpceļus nevajag atlikt galvu maksimāli, bet tikai 1 cm.*
- *Nedrīkst izņemt svešķermeņus, tos neredzot*
- *Ļoti viegli uzpūst kuņģi*

Zīdainim ABC - uz galda vai PP sniedzēja rokās,
Bezsamaņas pārbaude – skaļi uzrunā, viegli paglāsta
ķermeni vai uzsit pa pēdiņām.

Cirkulācijas pārbaude - meklē klepošanu, kustības vai
normālu elpošanu (patērē tam 10 sek.)

Sirds masāžas dziļums 1/3 no krūšu kurvja “dziļuma”

ABC shēma zīdainim un bērnam



ABC shēma zīdainim

- Cietušais uz galda vai PP sniedzēja rokās
- Atgērbts
- Klausāmie elpu, nedaudz atgāžot galvu

(10 sek.) **ELPAS NAV!**

- Elpinām 5 elpas, aptverot zīdainim muti un degunu, iepūšot mutes tilpumu, patērē tam 1 sekundi.
- Vērojam kustības un klepošanu kā atbildi uz elpināšanu (*10 sek.*)
KUSTĪBU NAV!
- Uz krūšu kaula gar zīdainīša pupiņiem uzliekam 3 pirkstus, rādītājpirkstu atceļam ar pārējiem 2 masējam 30 reizes $\frac{1}{3}$ krūšu kurvja dziļumā (*apm. 1 cm*)
- Apņemam muti un degunu, nedaudz atgāžot galvu 2 reizes iepūšam, kontrolējot izelpu!

Paldies par uzmanību!!!

