



VARIS VĪTOLS

darba aizsardzības speciālists

27757227

varis@sia-ahg.com



JAUNUMI

- bioloģiskie riski (Covid-19)
- drošības zīmes (maldinoša informācija)
- IAL kodēšana
- NG informācija cietušajam
- ķīmiskās vielas
- publiskas piekļuves defibrilatori



BIOLOGISKIE RISKI

- Covid-19 vairs netiek vērtēts kā paaugstināta bioloģiskā riska avots
 - vērtējums vispārējā kārtībā tāpat, kā šīs grupas aģenti līdz šim (gripa)
 - kopējais riska līmenis ir pazemināts no III uz II



DROŠĪBAS ZĪMES

Maldinoša zīme





DROŠĪBAS ZĪMES

Maldinoša zīme





DROŠĪBAS ZĪMES





CAURUĻVADI

- ZILS – skābeklis;
- ZAĻŠ – ūdens;
- SARKANS – tvaiks;
- PELĒKS – gaiss;
- DZELTENS – degoša gāze;
- MELNS – nedegoša gāze;
- ORANŽS – skābe;
- VIOLETS – sārms;
- BRŪNS – degošs šķidrums.



CAURUĻVADI

marķē ar 50 mm platu zaļa krāsojuma gredzenu



IAL (MK 372)

Izmaiņas MK 372 1.pielikumā
Piemēram atstarojošā veste

Iepriekš:

10.11.fluorescējošs vai atstarojošs aizsargapģērbs un piederumi

Tagad:

8.4. aizsardzības līdzekļi, ar kuriem vizuāli brīdina par lietotāja klātbūtni



CIETUŠĀ INFORMĒŠANA

Darba likums 40.p.2.d.13.p.

tās sociālā nodrošinājuma iestādes, kuras saņem sociālās iemaksas, kas saistītas ar darba attiecībām, un jebkādu darba devēja sniegto aizsardzību attiecībā uz sociālo nodrošinājumu, ja par šo aizsardzību ir atbildīgs darba devējs



CIETUŠĀ INFORMĒŠANA

MK 950 "Nelaimes gadījumu darbā izmeklēšanas un uzskaites kārtība" 13.p.

darba devējs, tiešais darba vadītājs vai darba aizsardzības speciālists un liecinieki nekavējoties nodrošina cietušajam pirmo palīdzību un medicīnisko palīdzību (nogādā cietušo ārstniecības iestādē vai izsauc neatliekamo medicīnisko palīdzību), **vienlaikus nodarbināto cietušo vai personu, kura pārstāv viņa intereses, informē par tiesībām uz apdrošināšanas atlīdzību atbilstoši normatīvajiem aktiem par sociālo apdrošināšanu pret nelaimes gadījumiem darbā un arodslimībām**



KĪMISKĀS VIELAS

- krāsots audums
- speciālu īpašību nodrošināšana (mitruma, sviedru atgrūšana, netīrumu atgrūšana, neburzītos, būtu elastīgs)



KĪMISKĀS VIELAS

- apģērbu ražošanā ļoti bieži tiek izmantotas sintētiskās šķiedras, kas **var būt bīstamas veselībai**, kas **ir potenciāli kancerogēnas**
- piemēram, balināšanai izmanto toksiskas vielas – hlorīnu, nātrija hipohlorītu

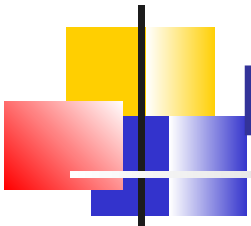


DEFIBRILATORI

Automatizētais ārējais defibrilators (AED) ir pārnēsājama elektroniska ierīce, kas automātiski diagnosticē dzīvībai bīstamas sirds aritmijas — kambaru fibrilāciju (VF) un kambaru tahikardiju bez pulsa — un spēj tās ārstēt, izmantojot defibrilāciju, proti, elektrības pielietošanu, kas aptur aritmiju, ļaujot sirdij atjaunot efektīvu ritmu

Defibrillators





Lai glābtu dzīvību

CardiAid pirmās palīdzības Komplekts-CT0207EK. Tas sastāv no:

elpināšanas maskas,
skuvekļa,
šķērēm,
cimdiem,
dezinfekcijas salvetēm



Defibrillators





Lai glābtu dzīvību

Skolās

Viesnīcās

Sporta klubos

Tirdzniecības centros

Ražotnēs / birojos



Lai glābtu dzīvību

- 2.1. I kategorija vietās, kur tiek uzņemti vairāk kā 1500 cilvēki diennaktī;
- 2.2. II kategorija vietās, kur tiek uzņemti no 701 līdz 1500 cilvēkiem diennaktī;
- 2.3. III kategorija vietās, kur tiek uzņemti no 301 līdz 700 cilvēkiem diennaktī;
- 2.4. IV kategorija vietās, kur tiek uzņemti mazāk kā 300 cilvēku diennaktī, īpašnieks vai valdītājs uzstāda defibrilatoru brīvprātīgi, ievērojot šajos noteikumos minētās prasības



Spēkā stāšanās

Noteikumu 2.1. apakšpunkts stājas spēkā 2025. gada 1. janvārī.

Noteikumu 2.2. apakšpunkts stājas spēkā 2027. gada 1. janvārī.

Noteikumu 2.3. apakšpunkts stājas spēkā 2029. gada 1. janvārī.



Defibrilatora uzstādīšana

- 5.1. novieto defibrilatoru sabiedrībai **brīvi pieejamā vietā**
- 5.2. izvieto defibrilatoru tā, lai to varētu nogādāt līdz cietušajam ne vēlāk kā **piecu minūšu laikā** no negadījuma brīža
- 5.3. publiskajā vietā izvieto defibrilatoru atrašanās vietu norādes ar starptautisku **apzīmējumu, atbilstoši** šo noteikumu **1. pielikumam**
- 5.4. norīko **atbildīgo personu par** defibrilatora **vizuālās pārbaudes veikšanu** atbilstoši ražotāja instrukcijai



Defibrilatora uzstādīšana

5.5. pirmās palīdzības **komplektu** (šķēres, skuveklis, cimdi, elpināšanas maska vai sejas aizsargvairogs)

5.6. šo noteikumu 5.4. un 5.5. apakšpunktā minēto pārbaūžu kontroles dokumentāciju - **pārbaudes žurnālu**, kurā norādīts apsekošanas veicējs (vārds, uzvārds), apsekošanas vieta, apsekošanas datums un konstatētās nepilnības, ko glabā trīs gadus

5.7. šo noteikumu 5.6. apakšpunktā minētās **pārbaudes veic vismaz reizi mēnesī**



Valdītāja pienākums

6. Publiskās vietas, kurās ir uzstādīts defibrilators, īpašnieks vai valdītājs elektroniski viena mēneša laikā no defibrilatora uzstādīšanas dienas **sniedz Zāļu valsts aģentūrai paziņojumu** par uzstādīšanu vai uzstādīšanas izmaiņām, norādot šādas ziņas:

6.1. publiskās vietas **nosaukumu, faktisko adresi** un reģistrācijas numuru (ja tāds ir)

6.2. deatalizētu **defibrilatora atrašanās vietu** – stāvs, telpa un defibrilatora pieejamības laiks

6.3. **modeļi** un tipu

6.4. šo noteikumu 5.4. apakšpunktā **atbildīgās personas vārdu, uzvārdu, kontaktinformāciju**

6.5. informāciju **par defibrilatora piegādātāju**



Valdītāja pienākums

7. Publiskās vietas īpašnieks vai valdītājs nodrošina **atbildīgās personas apmācību** saskaņā ar noteikumiem par apmācību pirmās palīdzības sniegšanā

Defibrilators





Defibrillators





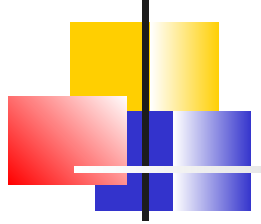
D.V. riska faktori

- Fizikālie faktori (troksnis, vibrācija, apgaismojums)
- Ergonomiskie (fiziskie, biomehāniskie) faktori (piespiedu darba poza, lokāls muskuļu sasprindzinājums, atkārtotas kustības)
- Ķīmiskie faktori (gludināšanas preses)
- Putekļi (cehi)
- Bioloģiskie faktori
- Psihosociālie un organizatoriskie (psihoemocionālie) faktori
- Mehāniskie (traumatiskie) faktori

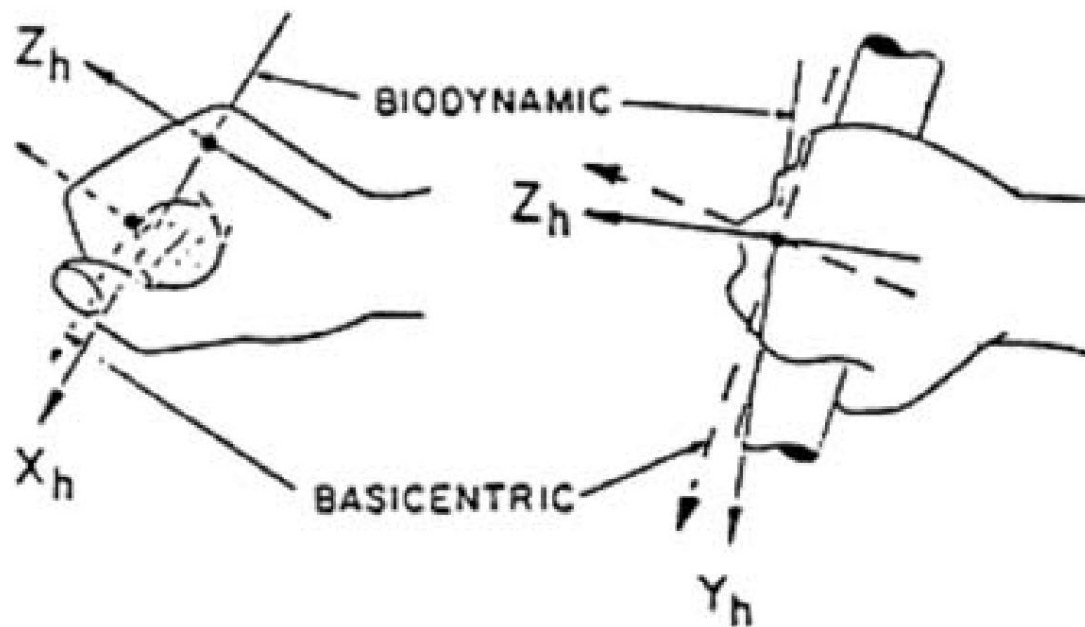


VIBRĀCIJA

Vibrācija ir materiālo daļiņu (cietas vielas, šķidrumi, gāzes) svārstības un to kustība. Nosaukums "vibrācija" cēlies no vārda "*vibrare*", kas latīņu valodā nozīmē "trīcēt, svārstīties".



VIBRĀCIJAS PĀRNESE





TRAUCĒJUMI

“balto pirkstu” sindroms ir visbiežākā problēma nodarbinātajiem, kas strādā ar vibrējošiem rokas darbarīkiem

Rada neatgriezeniskas izmaiņas pirkstu asinsvados un nervos, plaukstu un roku cīpslās, muskuļos, kaulos un locītavās

Zūd satvēriena spēks, samazinās jūtīgums



IZPAUSMES

Pēc aukstuma pirksti kļūst balti

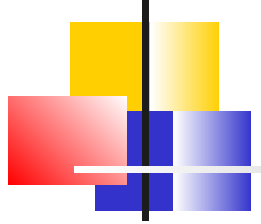
Pirkstu tirpšana un jūtības zaudējums

Taustes zudums

Sāpes un aukstuma sajūta pirkstos

Plauksta satvēriena spēka zudums

Kaulu bojājumi pirkstos un plauksta locītavās





AIZSARDZĪBA





TROKSNIS

Troksnis ir dažādu frekvenču un dažādas intensitātes skaņu haotisks apkopojums, kam pakļauts darbinieks



Negatīvā trokšņa ietekme

- iedarbība uz dzirdi
- iedarbība, kas nav saistīta ar dzirdi



Iedarbība uz dzirdi

- atrašanās trokšņainā vidē var izraisīt gliemeža **nervu galu bojājumu** un **mazināt tā spēju radīt nervu signālu.**
- nodarbinātais, kas pakļauts paaugstinātam troksnim, **pirmajās dienās, aizejot no darba, konstatē dzirdes pasliktināšanos.**
- šo parādību, kura var ilgt īsāku vai garāku laiku, sauc par **īslaicīgu dzirdes pasliktināšanos.**
- to izraisa nervu šķiedru **nogurums**, un pēc trokšņa izzušanas **dzirde pakāpeniski atjaunojas**



Iedarbība uz dzirdi

- PAAUGSTINĀTA TROKŠŅA **ILGSTOŠA IEDARBĪBA** (VAIRĀKU GADU GARUMĀ) VAR IZRAISĪT **PASTĀVĪGU DZIRDES PAVĀJINĀŠANOS**

Dzirdes pavājināšanās trokšņa ietekmē gandrīz **vienmēr ir simetriska**, tas ir, dzirdi vienādā mērā zaudē abas ausis, un **šis process ir neatgriezenisks**



Ar dzirdi nesaistīta

- Iedarbība uz **elpošanas sistēmas orgāniem**: trokšņa iedarbība var izraisīt paātrinātu elpošanu
- Iedarbība uz **sirds – asinsvadu sistēmas orgāniem**: trokšņa iedarbība var izraisīt tādas slimības kā arteriālā hipertensija un arteriālā skleroze
- Iedarbība uz **gremošanas sistēmas orgāniem**: trokšņa iedarbība var izraisīt kuņģa un zarnu čūlu un paaugstinātu kuņģa skābumu
- Iedarbība uz **redzes orgāniem**: trokšņa iedarbība var izraisīt krasu redzes, redzes lauka un krāsu uztveres pasliktināšanos
- Iedarbība uz **endokrīnās sistēmas orgāniem**: trokšņa iedarbība var izraisīt izmaiņas dažādu dziedzeru darbībā, piemēram, hipofīzes un virsnieru dziedzeru darbībā
- Iedarbība uz **nervu sistēmu**: trokšņa iedarbība var izraisīt izmaiņas smadzeņu bioelektriskajā aktivitātē (ko reģistrē elektroencefalogrammā), bezmiegu, nogurumu, uzbudinājumu, nomākt seksuālās tieksmes un radīt neauglību



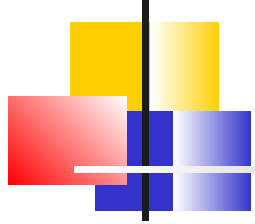
Darba aizsardzības mērķis

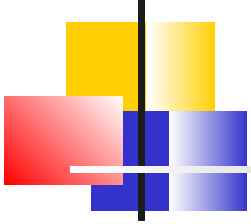
- <https://www.napofilm.net/lv/napos-films/napo-stop-noise> (stop troksnim)



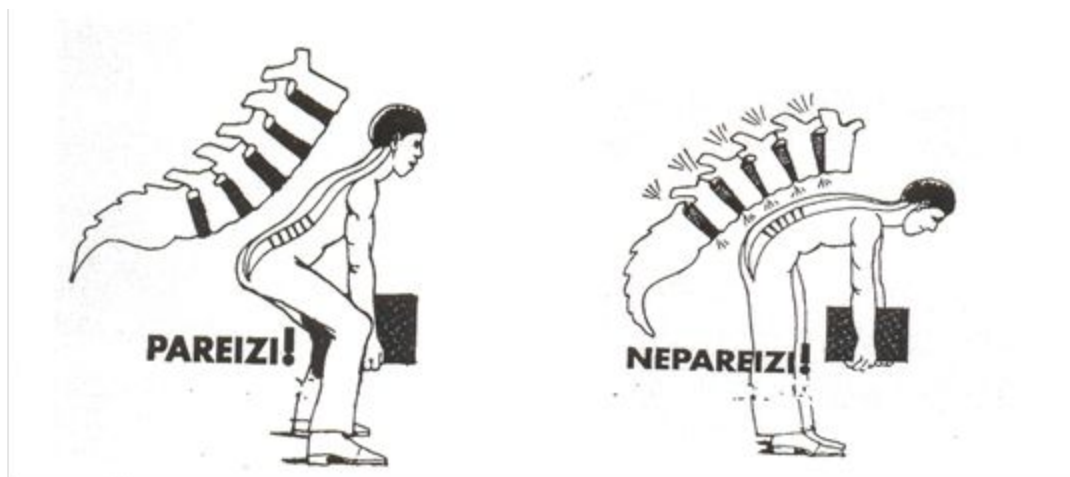
Ergonomiskie faktori

- Sauc arī par FIZISKIEM vai BIOMEHĀNISKIEM faktoriem
- Smaguma celšana un pārvietošana
 - Fiziskā slodze, fiziskā pārslodze
- Darba monotonija
 - Atkārtotas kustības
- Piespiedu darba poza (auss, plecs, gūža)
- Lokāls muskuļu sasprindzinājums
- Darbs ar datoru
- Paaugstināts redzes sasprindzinājums
- Balss saišu pārslodze





Pareizi celšanas paņēmieni





Karpālais kanāls

Karpālā kanāla sindroms ir viens no plaukstu nerva – mediānā nerva (latīņu valodā - N.medianus) kompresijas rezultātā radušās jušanas un muskuļu darbības traucējumi, kas var izpausties ar tirpšanu, nejūtīgumu, „adatiņu durstīšanas” sajūtu īkšķī, rādītājpirkstā un vidējā pirkstā, daļēji zeltnesī, kā arī ar vājumu, satverot priekšmetus, sāpēm plaukstā vai plaukstu locītavā.

<https://arsmed.lv/dienas-stacionars/karpala-kanala-sindroms/>

<https://arsmed.lv/2018/08/tirpst-un-sap-rokas/>

<https://www.youtube.com/watch?v=vWEbk6P16RE>

<https://www.youtube.com/watch?v=Kghyo3ijw1c>

<https://www.youtube.com/watch?v=4mTpWwdsnLQ> (karpālais kanāls 3')

<https://www.youtube.com/watch?v=-MKLp4N2j1E> (īkšķis 2')

<https://www.napofilm.net/lv/napos-films/napo-lighten-load> (NAPO balsta apar 10')



Videomateriāli par biroju

<https://www.youtube.com/watch?v=euJjb-3aTjI> (darba aizsardzība birojā)

<https://www.youtube.com/watch?v=rIzHAmVfjrw> (biroja arodslimības)

<https://www.youtube.com/watch?v=h8tpJUGAxzw&t=130s> (filmiņa sākas no vidus, jāpavelk atpakaļ uz sākumu)

<https://www.youtube.com/watch?v=YVy44sYWcKM&t=13s> (biroja fitness)

<https://www.youtube.com/watch?v=RBCi9SXYiEU> (piespiedu poza 6')

<https://www.youtube.com/watch?v=qCpXLqoxU5U> (mugura, izdegšana 20')

<https://www.youtube.com/watch?v=NTv1OKXGKJE&t=5s> (muguras sāpes 6')

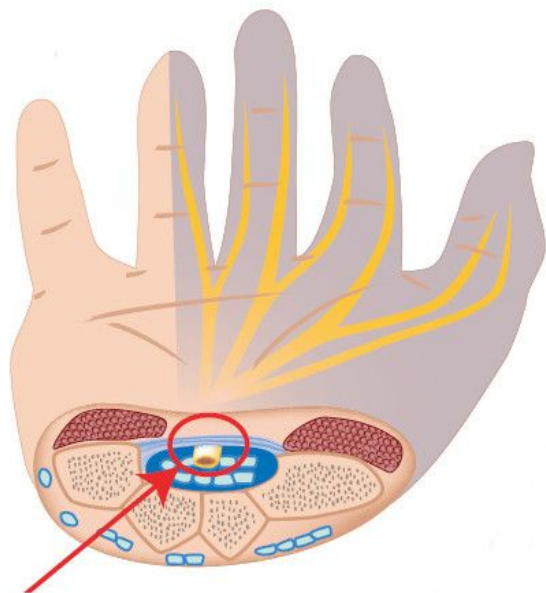
<https://www.napofilm.net/lv/napos-films/denk-mich-dein-rucken-napo-mind-your-back> (NAPO mugura 5')

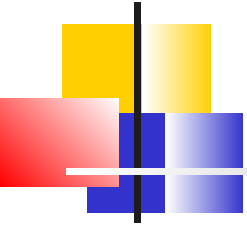


Karpālais kanāls

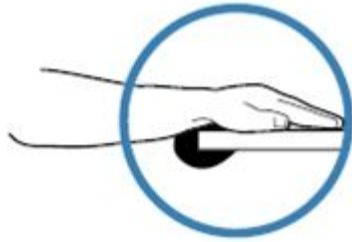


Karpālais kanāls

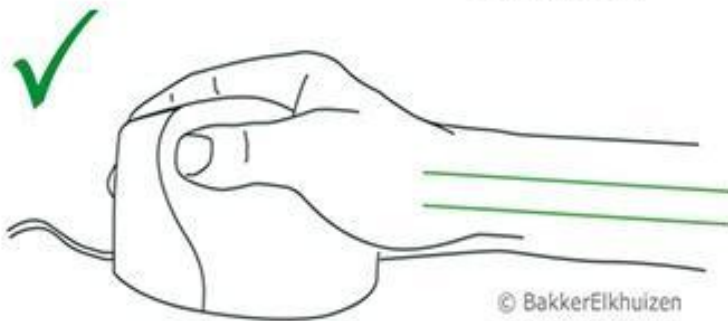




Karpālais kanāls



Karpālais kanāls





Ergonomiskā pele





Ergonomika



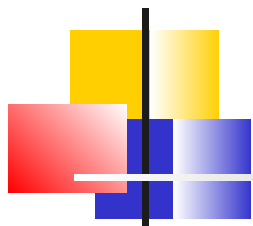
 nogurums, sāpes, slikta asins cirkulācija



Ergonomika



<http://posturemedic.com/workstation-ergonomics/>



Pirkstu un plaukstu vingrojumi

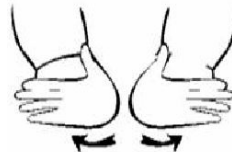


Rokas izstieptas uz priekšu, plaukstas vērstas uz leju.
Viens - izstiept pirkstus, kamēr sajūt sasprindzinājumu, paturēt 5 sekundes;
divi - atslābināt roku muskulatūru;
trīs - savilkst pirkstus dūrēs, kamēr sajūt sasprindzinājumu, paturēt 5 sekundes;
četri - atslābināt roku muskulatūru.
Vingrojumu atkārtot 5 - 10 reizes.



Rokas saliektas elkoņos, plaukstas savilkta dūrēs, īkšķi vērsti uz augšu.
Viens - sasprindzinot plaukstu muskulatūru, pagriezt plaukstas uz iekšu;
divi - atslābināt roku muskulatūru.

Atkārtot 5 - 10 reizes.



Rokas saliektas elkoņos, plaukstas paralēli viena otrai, īkšķi vērsti uz augšu.
Viens - sasprindzināt plaukstu muskulatūru, pagriezt delnas uz āru;
divi - atslābināt roku muskulatūru.

Atkārtot 5 - 10 reizes.



Rokas saliektas elkoņos, plaukstas paralēli viena otrai, īkšķi vērsti uz augšu.
Viens - šūpot plaukstas pa labi;
divi - šūpot plaukstas pa kreisi.

Atkārtot 5 - 10 reizes.



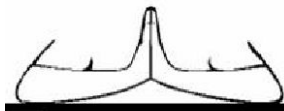
Rokas izstieptas uz priekšu, plauksta vērstas uz leju.
Viens - plauksta noliekt uz leju, kamēr sajūt sasprindzinājumu, palikt šādā stāvoklī 3 - 5 sekundes;
divi - plauksta atliekt uz augšu, kamēr sajūt sasprindzinājumu, palikt šādā stāvoklī 3 - 5 sekundes.

Atkārtot 3 - 5 reizes.



Rokas izstieptas uz priekšu, plauksta vērstas uz augšu.
Viens - plauksta lēni pagriezt uz iekšu, kamēr sajūt sasprindzinājumu, palikt šādā stāvoklī 3 - 5 sekundes;
divi - atgriezties izejas stāvoklī.

Atkārtot 3 - 5 reizes.



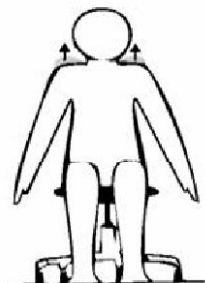
Sēdus stāvoklis, plauksta vērstas viena pret otru, elkoņi atbalstīti uz galda.

Viens - ar spēku tuvināt plauksta vienu otrai, kamēr sajūt maksimālu sasprindzinājumu, palikt šādā stāvoklī 5 - 7 sekundes;

divi - atslābināt roku muskulatūru.

Atkārtot 3 - 5 reizes.

Vingrojumi plecu joslai

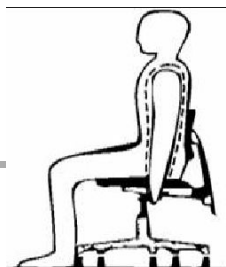
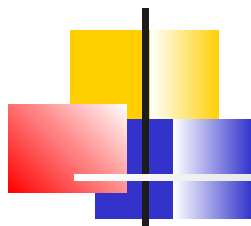


Sēdus stāvoklis, rokas gar sāniem.

Viens - plecus pacelt uz augšu, kamēr sajūt viegļu sasprindzinājumu, palikt šādā stāvoklī 3 - 5 sekundes;

divi - atgriezties izejas stāvoklī.

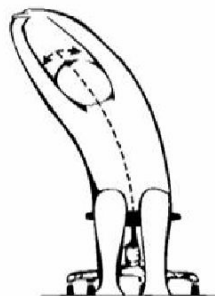
Atkārtot 5 - 10 reizes.



Sēdus stāvoklis, mugura atbalstīta pret krēsla atzveltni.
Viens - lēni apļot plecus uz priekšu (5 reizes);
divi - lēni apļot plecus atpakaļ (5 reizes).

Atkārtot 3 - 5 reizes.

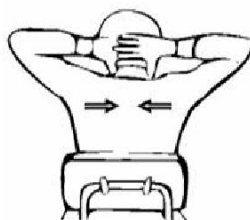
Izstaiņšanās vingrojumi



Sēdus stāvoklis ar taisnu muguru, neatbalstot to pret krēsla atzveltni.

Viens - savīt pirkstus, pacelt rokas virs galvas, iztaisnot elkoņus, rokas liekt atpakaļ, cik tālu vien ir iespējams;
divi - lēni noliekties pa labi;
trīs - lēni noliekties pa kreisi.

Atkārtot 3 - 5 reizes.



Sēdus stāvoklis, plaukstas aiz galvas, pirksti savienoti.
Viens - tuvināt lāpstiņas, kamēr sajūt sasprindzinājumu, šādā stāvoklī palikt 5 - 10 sekundes;
divi - atslābināties.

Atkārtot 5 - 10 reizes.



Sēdus stāvoklis.

Viens - vienu roku aizlikt aiz galvas ar elkoni uz augšu, aizsniēdzot ar plaukstu pretējās puses lāpstiņu;
divi - ar otru roku vilkt uz sāniem paceltas rokas elkoni, kamēr sajūt vieglu sasprindzinājumu;
trīs - palikt šādā stāvoklī 10 - 15 sekundes.

To pašu atkārtot ar otru roku.

Atkārtot 5 - 10 reizes.

Vingrojumi kāju muskulatūrai

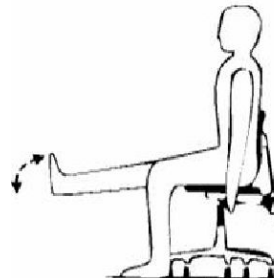


Sēdus stāvoklis ar taisnu muguru, neatbalstot to pret krēsla atzveltni, pēdas novietotas stabili uz grīdas.

Viens - iztaisnot vienu kāju, paceļot to pāris centimetrus virs grīdas, palikt šādā stāvoklī 5 sekundes;
divi - nolaist pēdu atpakaļ uz grīdas.

To pašu atkārtot ar otru kāju.

Atkārtot 3 - 5 reizes.



Sēdus stāvoklis, mugura atbalstīta pret krēsla atzveltni.

Viens - iztaisnot kāju ceļā locītavā;
divi - noliekt pēdu uz leju - paturēt 5 sekundes;
trīs - atlikt pēdu uz augšu - paturēt 5 sekundes.

To pašu atkārtot ar otru kāju.

Atkārtot 5 - 10 reizes.

Vingrojumi acīm

Katru vingrinājumu atkārtot piecas reizes.

Sākuma stāvoklis: sēdus, mugura taisna, skatiens vērsts tālumā.



Viens - pacelt uzacis uz augšu, palikt šādā stāvoklī 3 sekundes;



divi - cieši aizvērt acis un relaksēties 10 - 15 sekundes.



Viens - nepagriežot galvu, vērst skatienu pa labi; trīs - nepagriežot galvu, vērst skatienu pa kreisi;



divi - skatīties taisni uz priekšu;

četri - skatīties taisni uz priekšu.

To pašu atkārtot vēršot skatienu uz augšu un uz leju.



Viens - aizvērt labo aci, paturot kreiso aci vaļā; divi - aizvērt kreiso aci, paturot labo aci vaļā.



Vingrojumu veikt ātrā tempā (5-10 sekundes).



Viens - rādītājpirkstu pielikt pie degungala un skatīties uz to 3 - 5 sekundes;



divi - skatīties tālumā 10 - 15 sekundes.



Viens - aizvērt acis, nesasprindzinot acu muskulatūru (10 - 15 sekundes);



divi - skatīties tālumā (10 - 15 sekundes).



Mājas lapas

- www.osha.lv
- www.stradavesels.lv
- www.uzvediba.lv

<http://stradavesels.lv/materiali/>

(pēc linka atvēršanas – Filtrēt – Psihoemocionālie riska faktori)

<http://osha.lv/lv/publications>



Literatūra

- “Darba apstākļi un veselība darbā” 6.nodaļa, 107. – 123.lpp.
<https://arodbiedribas.lv/wp-content/uploads/2019/11/darbaapstakliunveselibadarba.pdf>
- “Psihosociālā darba vide” Rīga, 2010.gads, 191 lpp.
<http://stradavesels.lv/Uploads/2014/02/12/psihosocialadarbavide.pdf>
- “Ergonomika darbā” 8.nodaļa, 97. – 106.lpp.
<http://stradavesels.lv/Uploads/2014/02/12/Ergonomika.pdf>



Psihosociālie faktori

- Darba estētika (interjers, krāsas, priekšmeti, mūzika)
- Stress darbā (darba organizācija, atbildība, izolācija, nespēja ietekmēt procesu, termiņi)
- Savstarpējās (horizontālās) attiecības, mobings (izsmiešana, apcelšana)
- Vertikālās attiecības, bosings (nepamatotas prasības, atšķirīga attieksme, varas izmantošana)

- Preventīvie veselību veicinošie apstākļi (pauzes, noguruma profilakse), saliedēšanas pasākumi



Psihosociālie faktori

- Nerakstītie noteikumi un to ietekme
- Vardarbības sistēmas – grupas, trīsstūri, piramīdas, citas figūras, koalīcijas, opozīcijas
- Toksiskas attiecības, varmākas, upuri
- Kā izdzīvot jaunā kolektīvā
- Varas dinamika organizācijās

- Izdegšana darbā



Filmas

- stradavesels.lv, zem "Riska faktori" filtrējam "Psihoemocionālie riska faktori", braucam uz leju līdz "multimēdiji"

<https://www.youtube.com/watch?v=ynVNBtBT9Rk> (izdegšanas sindroms)

<https://www.youtube.com/watch?v=mLuT2Mx-d8> (mobings)



Dzēšana ar ogļskābo gāzi

- Ogļskābās gāzes ugunsdzēšanas aparāti (pārnēsājami : OU-2, OU-5, OU-8; pārvietojami uz gumijas riteņiem: OU-25, OU-80, OU-400) domāti, lai dzēstu dažādus materiālus (izņemot sārmainos) nelielā platībā tad, kad citi dzēšanas materiāli varētu stāties ķīmiskā reakcijā ar degošo materiālu, tādējādi pastiprinot degšanu jeb draudot ar sprādzienu
- Lieto dzēšot elektroaparātus, kuri ir zem sprieguma, ne lielāka par 380 V. Lieto arī dzēšanas darbos arhīvos, bibliotēkās, muzejos, skaitļošanas centros, laboratorijās, virtuvēs, specifiskās noliktavās, transporta līdzekļos, tas ir, vietās, kur nepieciešama "tīra" dzēšana
- Nevar lietot tajos gadījumos, kad vielas ir spējīgas degt bez gaisa pieklūšanas



Dzēšana ar ogļskābo gāzi

- Darba stāvoklī baloniem jābūt vertikālā stāvoklī. Atverot balona vārstu, CO₂ caur šļūteni ar speciālu uzgali sniega strūklas veidā izpludināt uz uguni. Izplūdi pārtrauc, aizverot balona vārstu. Izplūdes laiks no viena balona sastāda ap 30-45 sek., atkarībā no balona tipa. CO₂ strūklas tālums ir 3-4 m

Ogļskābās gāzes UL





Dzēšana ar pulveri

- Pulveru ugunsdzēšamie aparāti (1-2-4-6-9 kg pulveru baloni) lietojami praktiski visu veidu ugunsgrēku dzēšanai, tai skaitā, lai dzēstu sārmzemju jeb sārmu metālus, naftas produktus, šķīdinātājus un elektroiekārtas, kuras ir zem sprieguma līdz 1000 V
- Pulveris izplūst caur gumijas šļūteni jeb speciālu uzgali pēc augšējā roktura nospiešanas, iepriekš izvelkot sprosttapu. Atlaižot rokturi, aparāta darbība tiek pārtraukta
- Aparāti piepildīti ar Eiropas standartam atbilstošu efektīvas darbības ABC tipa pulveri (amonija monofosfāts). Komplektā ar aparātu iespējami 2 veidu balsteņi - uzkarināšanai pie sienas vai, apskavas veida, aparāta stiprināšanai transporta līdzeklī. Pulvera izsviešanas attālums 3-4 m . Aparāta darbības ilgums 6-8-10-12-15 sek. . Eksploatācijas temperatūra no - 30⁰ līdz + 60⁰ C

ABC pulvera UL





VUGD izsaukšana

- Nekavējoties ziņot VUGD pa tālruni 112, norādot:
 - Ugunsgrēka izcelšanās vietas adresi
 - Ugunsgrēka objektu (veikals, ofiss, darbnīca)
 - Nosauc savu vārdu, uzvārdu un tālr. Nr uz kuru iespējams atzvanīt papildus informācijas nepieciešamības gadījumā

- Nepārtrauk sarunu – KLAUSULI PIRMAIS NOLIEK DISPEČERS

<https://www.youtube.com/watch?v=ilsgJ-9NhII> (rīcība ārkārtas situācijās)



Mājas lapas

- www.nmpd.gov.lv
- www.stradavesels.lv
- www.osha.lv
- www.glabsim.lv



Filmiņas

<http://stradavesels.lv/materiali/>

<https://www.lsm.lv/raksts/dzive--stils/veseliba/video-ka-palidzet-augstsprieguma-elektrotraumu-gadijumos.a247885/>

<https://www.lsm.lv/raksts/dzive--stils/veseliba/video-ko-darit-epilepsijas-lekmes-gadijuma.a246060/>

<https://www.lsm.lv/raksts/dzive--stils/veseliba/video-saulesduriens-ker-peksni.-ka-palidzet-cietusajam.a246319/>



Citi avoti

https://www.rtu.lv/writable/public_files/RTU_pirma_palidzibas_abc.pdf

<http://www.glabsim.lv/pirma-palidziba/pieauguso-pamata-atdzivinašanas-algoritms/cietusais-ar-saglabatu-elposanu/>



MK nr 713

3. Pirmās palīdzības aptieciņas saturs un medicīnisko materiālu minimums noteikts šo noteikumu pielikumā.
4. Pēc pirmās palīdzības aptieciņas medicīnisko materiālu derīguma termiņa beigām vai pēc to izlietošanas darba devējs vai bērnu uzraudzības pakalpojumu sniedzējs atjauno pirmās palīdzības aptieciņas saturu.



MK 713

Pirmās palīdzības aptieciņas saturs un medicīnisko materiālu minimums

1. Vienreiz lietojami cimdi iepakojumā – 2 pāri
2. Spraužamادات – 4
3. Šķēres (10–14 cm) ar noapaļotiem galiem – 1
4. Mākslīgās elpināšanas maska ar vienvirziena gaisa vārstuli iepakojumā – 1
5. Trīsstūrveida pārsējs (96 x 96 x 136 cm) iepakojumā – 2
6. Leikoplasts (2–3 cm) spolē – 1
7. Brūču plāksteri (dažādu izmēru) sterilā iepakojumā – 15



MK 713

8. Tīklveida pārsējs Nr.3 (40 cm) – 3
9. Marles saites (4 x 0,1 m) sterilā iepakojumā – 4
10. Marles saites (4 x 0,05 m) sterilā iepakojumā – 2
11. Pārsienamās paketes sterilā iepakojumā – 2
12. Marles komplekts (600 x 800 mm) sterilā iepakojumā – 1
13. Marles komprese (400 x 600 mm) sterilā iepakojumā – 1
14. Marles komprese (100 x 100 mm) sterilā iepakojumā – 5
15. Foliņas sega (viena puse metalizēta, otra – spilgtā krāsā) iepakojumā – 1
16. Medicīnisko materiālu saraksts valsts valodā – 1



MK 713

5. Darba devējs, pamatojoties uz darba vides riska novērtēšanas rezultātiem, kas iegūti saskaņā ar normatīvajiem aktiem par darba vides iekšējās uzraudzības veikšanas kārtību, nosaka:

5.1. pirmās palīdzības aptieciņu skaitu darba vietās. Ja darba vietā ir līdz 100 nodarbinātajiem, nodrošina vismaz vienu pirmās palīdzības aptieciņu;

5.2. pirmās palīdzības sniegšanā apmācāmo nodarbināto skaitu.



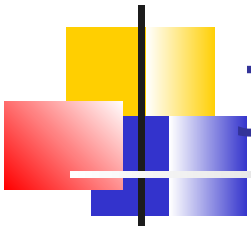
MK 713

6. Darba devējs saskaņā ar normatīvajiem aktiem par apmācību pirmās palīdzības sniegšanā nosūta uz apmācībām nodarbinātos, kurus, pamatojoties uz darba vides riska novērtēšanas rezultātiem, nepieciešams apmācīt pirmās palīdzības sniegšanā.



Kontaktēties

- kontaktēties ar cietušo draudzīgi, neizsakot spriedumus par situāciju (nepārmest cietušajam)
- izskaidrot cietušajam situāciju – kas ir noticis un kas notiks tālāk, viņš jāiesaista darbībā /jālūdz sadarboties
- ieklausīties cietušajā un būt līdzjūtīgam
- palīdzēt ar praktiskām lietām, ja nepieciešams
- izvairīties no pārtikas un dzērienu došanas cietušajam, ja vien to neiesaka glābšanas dienests.



Ja cietušais atbild

- atstāj cietušo pozā, kādā viņu atradi
- uzrunā cietušo – mēģini noskaidrot, kas viņam noticis
- sauc palīdzību, ja nepieciešams
- pārbaudi cietušā stāvokli atkārtoti



Kontaktēties





Ja cietušais neatbild

- sauc pēc palīdzības
- pagriez cietušo uz muguras un atbrīvo viņa elpceļus, nodrošini elpceļu caurlaidību



Pagriez uz muguru





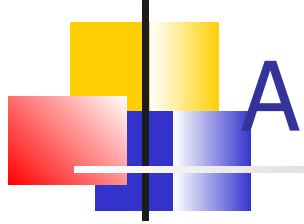
ABC shēma

- shēma viskritiskāko stāvokļu novērtēšanai, dzīvības saglabāšanai un uzturēšanai;
- pēc ABC shēmas jāsāk rīkoties tad, ja cietušais atrodas bezsamaņā;
 - mēģini nodibināt kontaktu ar cietušo – uzrunājot “kas noticis”, “ko guli”, papurini cietušo;
 - ja cietušais nereaģē, tad viņš ir bezsamaņā, tiek uzsākta ABC darbība.



■ ELPCEĻU ATBRĪVOŠANA:

- pagriezt cietušo uz muguras, uz cieta pamata – tas būs nepieciešams turpmākai palīdzības sniegšanai;
- pārbaudīt mutes dobumu un vajadzības gadījumā atbrīvot to no svešķermeņiem;
- atlikt cietušā galvu un izvirzīt apakšžokli.





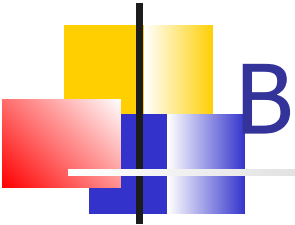
Elpošana

- Kontrolē elpošanu redzot, dzirdot, jūtot – 10 sek:
 - vai ir redzamas elpošanas kustības;
 - vai dzirdamas elpošanas skaņas;
 - vai ir sajūtama izelpa uz Tava vaiga.



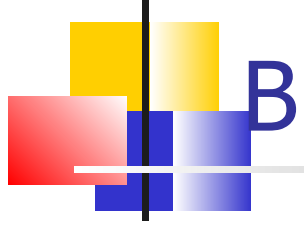
Elpošana

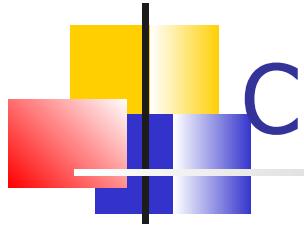




■ ELPINĀŠANAS UZSĀKŠANA:

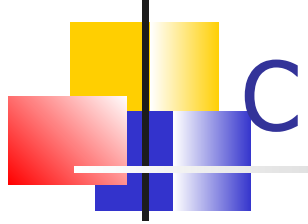
- ar vienas rokas rādītājpirkstu un īkšķi aizspiež cietušā nāsis (šāds stāvoklis jā saglabā visu elpināšanas laiku);
- dziļi ieelpojiet;
- plati atveriet muti un ar lūpām aptveriet cietušā muti un izdariat izelpu, kamēr redzat krūškurvja izplešanos;
- var izdarīt elpināšanu mute – deguns;
- kontrolēt pulsu, ja pulsa nav – jāuzsāk C.





■ SIRDSDARBĪBAS ATJAUNOŠANA:

- atrod masāžas vietu;
- 15 x masē (4 – 5cm) 90 – 110 reizes minūtē
- 2 reizes elpina
- atkal 15 x masē utt.





ABC

- Atdzīvināšanas pasākumus turpina līdz :
 - ierodas NMP un atdzīvināšanu pārņem profesionāla vienība;
 - zūd Tavi spēki;
 - cietušajam atjaunojas dzīvības pazīmes



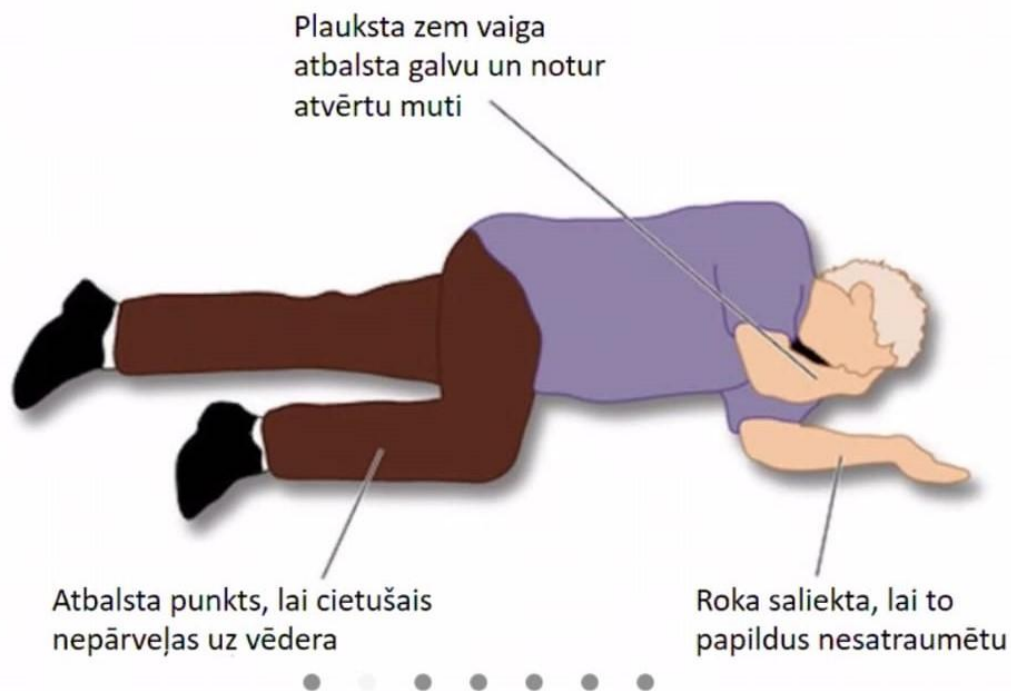
Stabilā sānu poza

Ja pulss ir sataustāms, nekavējoties pārtrauc sirds masāžu!

Turpināt elpināt no mutes mutē (izmantojot elpināšanas masku) tik ilgi, kamēr cietušais sāk elpot pats.

Tad atdzīvināšanu pārtrauc un novieto cietušo stabilā sānu gulā

Stabilā sānu poza





Palīdzības izsaukšana

- sauc pēc apkārtējo palīdzības;
- NMP (113) izsauc kāds cits, ne TU. TU proti palīdzēt;
- izsaucot NMP (113), paziņo:
 - kur noticis (ja ir kādas īpatnības saistībā ar notikuma vietas adreses atrašanu vai piekļūšanu, par to ir jāinformē);
 - kas noticis, cik cietušo vai slimo;
 - nepārtrauc sarunu, pirms to nav izdarījis dispečers.

Neatliekamā palīdzība



Neatliekamā palīdzība





Glābēja drošība

- nebaidies sniegt palīdzību cietušajam;
- esi piesardzīgs;
- atceries, ka cietušais var būt inficēts ar infekciju slimībām (AIDS, vīrusu hepatīts u.c.);
- elpinot vienmēr lietot masku;
- pārsienot vienmēr lietot cimdus.