Militra

IFAK ATMINTINĖ

Individuali pirmosios pagalbos vaistinėlė pagal MARCH

Vien turėti priemonę nepakanka – svarbu mokėti ja tinkamai naudotis. Todėl IFAK verta komplektuoti kartu su praktiniais mokymais.

M MASYVUS KRAUJAVIMAS

- Turniketas – lengvai pasiekiamas abiem rankomis
- Marlės ritinėlis žaizdai tamponuoti – 2 vnt.
- Hemostatinis tvarstis – 1 vnt.
- Elastinis spaudžiamasis tvarstis 15 cm – 1 vnt.
- Sterilūs tvarsčiai, elastinis bintas

A KVĖPAVIMO TAKAI

- Sąmoningam nukentėjusiajam leiskite pasirinkti padėtį, kurioje jam lengviausia kvėpuoti.
- Nesąmoningą, tačiau normaliai kvėpuojantį nukentėjusįjį paguldykite į stabilią šoninę padėtį ir užtikrinkite atvirus kvėpavimo takus.
- Nazofaringinį vamzdelį naudokite tik tada, jei esate išmokę jį tinkamai įvesti.

R KVĖPAVIMAS

- Ventiliuojamas okliuzinis tvarstis – 1 vnt.
- Neventiliuojamas okliuzinis tvarstis – 1 vnt.
- Dekompresinė adata – tik tinkamai mokančiam ja naudotis.

C KRAUJOTAKA

- Stebėkite, ar nėra šoko požymių: pakitusios sąmonės, kai nėra galvos traumos, ir silpno arba neapčiuopiamo riešo pulso.
- Infuzijos ir vaistų skyrimas priklauso medicinos personalo kompetencijai.

H HIPOTERMIJA IR GALVOS TRAUMA

- Termoizoliacinė antklodė – 1 vnt.
- Apsaugokite nukentėjusįjį nuo šalto paviršiaus, vėjo ir kritulių.
- Jei įtariama, kad akis sužalota, ją uždenkite kietu akių dangteliu ir nespauskite.

TURNIKETAS: KETURIOS TAISYKLĖS

1. Esant tiesioginei grėsmei turniketą dėkite ant drabužių, kuo aukščiau ant sužeistos galūnės.
2. Kai situacija leidžia tiksliai nustatyti kraujavimo vietą, turniketą dėkite tiesiai ant odos, maždaug 5–7,6 cm virš žaizdos.
3. Jei kraujavimas nesustoja arba žemiau turniketo vis dar jaučiamas pulsas, greta pirmojo uždėkite antrą turniketą.
4. Užrašykite turniketo uždėjimo laiką ant paties turniketo ir nukentėjusiojo kortelėje. Todėl IFAK turėkite permanentinį žymeklį.

KADA TURNIKETĄ GALIMA PAKEISTI KITA PRIEMONE

Turniketą galima pakeisti hemostatiniu arba spaudžiamuoju tvarsčiu tik tada, kai:
- nukentėjusysis nėra ištiktas šoko;
- žaizdą galima nuolat stebėti;
- turniketas neuždėtas dėl trauminės galūnės amputacijos.

Jei visos šios sąlygos tenkinamos, turniketą rekomenduojama pakeisti kuo anksčiau, geriausia per pirmąsias 2 valandas.
Jei turniketas išbuvo uždėtas ilgiau kaip 6 valandas, jį galima nuimti tik ten, kur užtikrinama nuolatinė medicininė stebėsena.
Bazinius pirmosios pagalbos įgūdžius turintis asmuo turniketo savarankiškai nekeičia.

HEMOSTATINIS TVARSTIS

Hemostatinį tvarstį stipriai spauskite ne trumpiau kaip 3 minutes.
Jei vienas tvarstis kraujavimo nesustabdo, jį galima išimti ir pakeisti nauju.
Išimtis – „XStat“: lauko sąlygomis jis neišimamas.

KITOS NAUDINGOS PRIEMONĖS

- Traumų žirklės.
- Nitrilinės pirštinės.
- Permanentinis žymeklis.
- Nukentėjusiojo kortelė.
- Lipni juosta.
- Dezinfekcinės servetėlės.
- Hidrogelinis nudegimų tvarstis.
- IFAK dėklas, kurį galima greitai atidaryti viena ranka.

PIRMI VEIKSMAI ĮVYKIO VIETOJE

1. Įvertinkite, ar vieta saugi. Jei kyla pavojus, pirmiausia pasirūpinkite savo saugumu ir, jei įmanoma, perkelkite nukentėjusįjį į saugesnę vietą.
2. Skambinkite 112 arba paprašykite tai padaryti konkretų žmogų.
3. Sustabdykite gyvybei pavojingą kraujavimą. Spauskite žaizdą rankomis, tamponuokite ją arba, jei reikia, naudokite turniketą.
4. Patikrinkite kvėpavimo takus ir kvėpavimą. Atvirą krūtinės ląstos žaizdą uždenkite okliuziniu tvarsčiu.
5. Saugokite nukentėjusįjį nuo atšalimo ir stebėkite jo būklę. Atvykus pagalbai, perduokite svarbiausią informaciją apie tai, kas nutiko ir kokia pagalba buvo suteikta.

PRIEŽIŪRA

IFAK patikrinkite bent du kartus per metus ir po kiekvieno panaudojimo. Patikrinkite: priemonių galiojimo terminus; pakuočių vientisumą; turniketo būklę; ar visos priemonės yra savo vietose. Po patikrinimo pasitikrinkite, ar svarbiausias priemones galite greitai rasti net nežiūrėdami.

ŠEŠIOS DAŽNIAUSIOS KLAIDOS

— Į IFAK dedamos priemonės, kuriomis nemokama naudotis.
— Priemonės sudėtos neaiškiai ir nenuosekliai.
— Nepatikrinami galiojimo terminai ir pakuočių būklė.
— Mokymams naudojamos tikram IFAK skirtos priemonės.
— IFAK laikomas kuprinės dugne arba sunkiai pasiekiamoje vietoje.
— Turniketas padėtas taip, kad jo negalima greitai pasiekti.

Šaltiniai: CoTCCC „Tactical Combat Casualty Care Guidelines“, 2026-05-01 redakcija; Europos gaivinimo tarybos 2025 m. pirmosios pagalbos gairės.
Atmintinė yra informacinė ir nepakeičia pirmosios pagalbos mokymų.

Pirmosios pagalbos ir taktinės medicinos mokymai: militra.lt · tel. +370 610 00141 · info@militra.lt

UAB „Militra“