



**Lietuvos skautija**

**Rekomendacinio pobūdžio dokumentas**

**Rizikų ir krizinių situacijų valdymas:  
rekomendacijos skautų vadovams**

Dokumentą ir jo priedus patvirtino  
Lietuvos skautijos Taryba  
2023 m. spalio 21d.

# 1. Turinys

<b>1. Turinys</b>	<b>2</b>
<b>2. Įvadas</b>	<b>4</b>
<b>3. Trumpiniai ir sąvokos</b>	<b>5</b>
<b>4. Dokumentai reglamentuojantys stovyklų ir renginių organizavimą</b>	<b>6</b>
4.1. Valstybinio lygmens teisės aktai	6
4.2. Lietuvos skautijos parengti ir viešinami dokumentai	6
<b>5. Rizikų vertinimas</b>	<b>7</b>
5.1. Prieš stovyklą	8
5.2. Prieš žygį	9
5.3. Prieš didelį renginį, kai dalyvauja daug įvairaus amžiaus skautų	9
<b>6. Krizinių situacijų valdymas</b>	<b>10</b>
6.1. Stichinės nelaimės	10
6.1.1. Gaisras	10
6.1.1.1. Gaisrui kilus pastato viduje	10
6.1.1.2. Gaisrui kilus stovyklavietėje	11
6.1.2. Liūtis	11
6.1.3. Audra	12
6.1.4. Potvynis	13
6.2. Nepaprastoji padėtis	13
6.3. Dingęs vaikas	14
6.4. Mirtis	15
6.5. Ūmios būsenos	15
6.5.1. Infarktas (miokardo infarktas)	16
6.5.2. Insultas	17
6.5.3. Alergija	17
6.5.4. Anafilaksinis šokas	18
6.5.5. Hipoglikemija	19
6.5.6. Užspringimas	20
6.5.7. Apsinuodijimas (cheminėmis medžiagomis)	21
6.5.8. Dehidratacija	22
6.5.9. Šilumos smūgis (perkaitimas)	22
6.5.10. Saulės smūgis	23
6.6. Psichologinės problemos	24
6.6.1. Savižudybės rizika	25
6.6.2. Panikos ataka	26
6.6.3. Nerimas	27
6.6.4. Psichologinės traumos	28
6.7. Smurtas	28

6.7.1. Psichologinis smurtas	29
6.7.2. Patyčios	30
6.7.3. Priekabiavimas	30
6.7.4. Seksualinis smurtas	31
6.7.5. Fizinis smurtas	32
6.8. Traumos	33
6.8.1. Žaizdos	33
6.8.2. Galvos trauma	34
6.8.3. Stuburo trauma	35
6.8.4. Kaulų lūžis, išnirimas	36
6.8.5. Terminės traumos	37
6.8.5.1. Nudegimai/nuplikymai	37
6.8.5.2. Hipotermija (kūno sušalimas)	38
6.8.5.3. Nušalimai	39
6.8.6. Nutraukta galūnė (amputacija)	39
6.8.7. Pilvo žaizda	40
6.8.8. Svetimkūnis	41
6.8.8.1. Svetimkūnis audiniuose (žmogaus kūne)	41
6.8.8.2. Svetimkūnis akyje	42
6.9. Skendimas	43
6.10. Susidūrimas su gyvūnais gamtoje	43
<b>7. Priedai</b>	<b>45</b>
<b>7.1. Priedas Nr. 1</b>	<b>45</b>
Užduočių sąrašas, kurias reikėtų atlikti prieš stovyklą	45
<b>7.2. Priedas Nr. 2</b>	<b>45</b>
Rizikų įsivertinimas prieš stovyklą siekiant jas suvaldyti	45
<b>8. Išvados ir bendro pobūdžio rekomendacijos</b>	<b>46</b>

## 2. Įvadas

Rizikų valdymas yra svarbi veikla, skirta identifikuoti, įvertinti, kontroliuoti ir sumažinti galimus neigiamus įvykius arba situacijas, kurios gali turėti įtakos visos organizacijos ar konkretaus vieneto veiklai. Rizikų valdymo gairės yra rekomendacinio pobūdžio dokumentas, kurio tikslas - padėti organizacijai ir vadovams veiksmingai ir operatyviai numatyti rizikas, o prireikus - valdyti krizines situacijas ir užtikrinti renginio dalyvių saugumą.

Šios gairės apima įvairius rizikų identifikavimo etapus - veiksmų planavimą ir įgyvendinimą, rizikų vertinimą bei nuolatinį rizikos valdymo procesų tobulinimą. Gairės neprieštarauja galiojantiems teisės aktams, o jas rengiant buvo vadovaujama atsakingų institucijų rekomendacijomis ir patarimais.

Pažymėtina, kad rizikų valdymo gairės yra dokumentas, kuris turi būti nuolat atnaujinamas ir pritaikomas prie besikeičiančių organizacijos veiklos sąlygų, besikeičiančios teisinės aplinkos. Rizikų valdymo gairės yra instrumentas, padedantis organizacijai ir jos vadovams efektyviai valdyti rizikas, užtikrinti veiklos stabilumą ir ilgalaikį augimą bei prisideda prie patikimos organizacijos įvaizdžio kūrimo. Jos įgalina organizaciją geriau pasirengti kylantiems iššūkiams ir sėkmingai veikti nuolat besikeičiančioje aplinkoje.

LS Tarybos nariai Vytautas Beniušis, Aivaras Čenkus, Vilma Mingailienė  
2023 m. ruduo

### 3. Trumpiniai ir sąvokos

**Bendrasis pagalbos telefonas** - 112.

**GMP** - greitoji medicinos pagalba.

**HN - Higienos normos** - tai taisyklės, gairės ir standartai, skirti užtikrinti saugią ir higienišką aplinką, produktų ar paslaugų naudojimą ir teikimą. Tikslas - apsaugoti žmonių sveikatą, užkirsti kelią ligoms bei užtikrinti žmonių saugumą ir gerovę.

**Įvertinti riziką** - identifikuoti pavojus sveikatai ir gyvybei ir šių pavojų tikimybę.

**Krizinė situacija** - įvykis, keliantis grėsmę žmonių fizinei ar emocinei sveikatai.

**Pavojingas įvykis (pavojingas veiksnys)** - įvykis (veiksnys), kuris gali sukelti žalą žmonių sveikatai ir gyvybei.

**Pavojinga situacija** - situacija, kai išskyla pavojus gyvybei, sveikatai.

**Pavojus** - galimo sužalojimo ar sveikatos pakenkimo šaltinis.

**Rizika** - galimo sužalojimo ar sveikatos pakenkimo laipsnio (sunkumo) ir tikimybės derinys esant pavojingai situacijai.

**Rizikos vertinimas** - galimo pavojaus žmonių sveikatai ir gyvybei visapusiškas įvertinimas, siekiant numatyti reikiamas saugos priemones ir veiksmus.

**Saugos priemonė** - priemonė, kuri panaikina pavojų arba sumažina riziką.

**Stabili šoninė padėtis** - padėtis, stabilizuojanti ligonį, užtikrina, kad nukentėjusysis nevirstų ant nugaros ar pilvo. Esant šoninėje padėtyje, kvėpavimo takai lieka laisvi. Ligonis užspringsta, jei vemia, jei jam kraujuoja iš burnos, teka gleivinės, todėl svarbu jį paguldyti į stabilią šoninę padėtį. Esant šoninėje padėtyje, galva būna žemiau negu liemuo, į smegenis priteka daugiau kraujo.

**Renginio/stovyklos administracija** - asmenys, atsakingi už stovyklos veiklą organizavimą, vadovų darbo koordinavimą.

**Žala** - fizinis sužalojimas ir (arba) pakenkimas sveikatai arba turtui.

## 4. Dokumentai reglamentuojantys stovyklų ir renginių organizavimą

### 4.1. Valstybinio lygmens teisės aktai

- Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2011 m. lapkričio 11 d. įsakymas Nr. V-964 „Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašas“ (<https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.411986>)
- Lietuvos higienos norma HN 79:2010 „Vaikų poilsio stovykla. Bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“ (<https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalActEditions/lt/TAD/TAIS.380773>)
- Lietuvos higienos norma HN 24:2003 „Geriamojo vandens saugos ir kokybės reikalavimai“ (<https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.216309/asr>)
- Lietuvos Respublikos asmens duomenų teisinės apsaugos įstatymas (<https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.29193/asr>)
- Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2005 m. kovo 1 d. įsakymas Nr. ISAK-330 „Dėl Vaikų turizmo renginių organizavimo aprašas“ (<https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.251883/asr>)
- Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2003 m. liepos 11 d. įsakymas Nr. V-450 „Dėl Asmens sveikatos priežiūros įstaigos pirmosios medicinos pagalbos rinkinio aprašo, Pirmosios pagalbos rinkinio aprašo ir Asmens sveikatos priežiūros ir farmacijos specialistų kompetencijos teikiant pirmąją medicinos pagalbą aprašo patvirtinimo“ (<https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.216308>)

### 4.2. Lietuvos skautijos parengti ir viešinami dokumentai

- LS renginių/stovyklų dalyvių sąrašas
- LS stovyklos sveikatos ir saugos instrukcija (pavyzdys)
- LS Saugos instruktažo registracijos lapas (šablonas)
- Lietuvos skautijos priešgaisrinės saugos taisyklės
- LS stovyklos taisyklės (pavyzdys)
- Lietuvos skautijos saugios aplinkos principų sąvadas

Nuoroda į dokumentus:

<https://skautai.lt/dokumentai/60-stovyklairenginiui>

## 5. Rizikų vertinimas

Rizikų vertinimas ir pasiruošimas joms yra svarbūs veiksmai, siekiant išvengti neigiamų pasekmių ir užtikrinti, kad galėtumėte adekvačiai reaguoti į įvykusias ar potencialias problemas ar krizines situacijas, kylančias Lietuvos skautijos organizuojamų renginių metu.

Tam reikalinga prieš didesnę renginį ar stovyklą atlikti šiuos veiksmus:

1. Svarbu identifikuoti visas rizikas, kurios gali sukelti neigiamų padarinių jūsų vykdomai veiklai.
2. Įvertinti rizikos tikimybę ir jos potencialų poveikį (dalyviams, aplinkai, visai organizacijai). Tai padės įvertinti, kokioms rizikoms reikia skirti daugiau dėmesio ir kokias priemones reikia numatyti siekiant jų išvengti.
3. Apmokyti personalą, dalyvius supažindinti su saugos taisyklėmis, apgalvoti veiksmus, kaip būtų elgiamasi krizinių situacijų metu.
4. Parengti išsamų rizikos valdymo planą, kuriame įvardyti galinčias kilti rizikas, numatyti specifinius veiksmus ir priemones, kurie būtų naudojami kilus kiekvienai iš rizikų valdymo plane numatytų atvejų. Šis planas turėtų apimti prevencijos, reagavimo strategijas (veiksmus), numatyti atsakingus asmenis, krizės valdymo komandos sudarymą, vadovų instruktavimą.

Rizikų valdymas yra nuolatinis procesas, kuriam reikia skirti pakankamai laiko ir išteklių. Prieš didesnę renginį būtina numatyti galimus pavojus, taip siekiant sumažinti riziką ir padidinti vadovų gebėjimą veikti krizinėse situacijose.

[Užduočių sąrašas, kurias reikėtų atlikti prieš stovyklą](#), ir [rizikų įsivertinimas](#) (pildo stovyklos viršininkas kartu su už saugumą atsakingu asmeniu) yra pateikiami kaip šio dokumento [priedai](#).

Instruktažas ir elgesio taisyklės prieš didesnę renginį yra skirti užtikrinti saugumą, efektyvumą ir sklandžią renginio eigą. Su instruktažu ir elgesio taisyklėmis visi renginio dalyviai turi būti supažindinami pasirašytinai. Šios taisyklės ir instruktažas turi kelis pagrindinius tikslus:

- **Užtikrinti saugumą.**

Instruktažas ir elgesio taisyklės padeda sumažinti galimų pavojų ar nelaimingų atsitikimų, kurie gali įvykti renginio metu, riziką. Todėl naudinga turėti saugumo instrukcijas, susijusias su gaisro, evakuacijos procedūromis, pirmosios pagalbos teikimu ir/arba kitomis saugos priemonėmis, įvykus nelaimei. Elgesio taisyklių ir instruktažo tikslas - užtikrinti, kad renginio dalyviai žinotų, kaip elgtis tam tikrose situacijose ir išvengtų nelaimingų atsitikimų.

- **Užtikrinti sklandžią renginio eigą.**

Instruktažas ir elgesio taisyklės padeda užtikrinti sklandžią renginio eigą, laikytis dienotvarkės, padeda išvengti chaoso kilus nenumatytiems situacijoms.

## 5.1. Prieš stovyklą

Ruošiant instruktažą stovyklai, yra keletas svarbių detalių, į kurias reikėtų atkreipti dėmesį:

- Užtikrinti, kad stovyklos vieta nekeltų grėsmės stovyklautojų sveikatai ir gyvybei. Prieš stovyklą būtina atlikti teritorijos apžiūrą ir užtikrinti, kad teritorijoje nėra pavojingų objektų ar vietų, kurių dalyviams reikėtų vengti. Pavojų galėtų kelti neuždengti šuliniai, apleisti, avarinės būklės pastatai ir pan.
- Skirti pakankamai laiko instruktažo parengimui ir pačiam instruktavimui, atsižvelgiant į dalyvių amžių ir poreikius. Todėl prieš stovyklą būtina įvardyti aiškias taisykles, kurių privaloma laikytis, pvz., draudimą vaikščioti vieniems naktį, saugumo taisykles baseine, ežere ar upėje ir kt. Siekiant šio tikslo būtina su elgesio ir saugumo taisyklėmis dalyvius supažindinti pasirašytinai.
- Sudaryti aiškią ir struktūrizuotą programą, kurioje būtų nurodytos visos veiklos, o apie keliančias papildomų rizikų veiklas dalyviai būtų instruktuojami papildomai.
- Atkreipti dėmesį į dienotvarkę - maitinimo laikus, poilsiui skirtą laiką.
- Nepilnamečių tėvams pateikti atsakingų asmenų telefono numerius. Taip nepilnamečių tėvai žinos, kur kreiptis, jei kiltų kokių nors klausimų.
- Aiškiai pažymėti stovyklos teritorijos ribas ir apie jas pranešti visiems stovyklos dalyviams. Specialūs ženklai stovykloje yra svarbi priemonė, užtikrinanti stovyklautojų saugumą, padedanti lengviau orientuotis ir suteikianti papildomą informaciją apie stovyklos aplinką. Ženklimas gali susidėti iš šių elementų:
  - **Saugumo ženklai**  
Stovyklose gali būti įrengti ženklai, parodantys pavojingas stovyklos vietas ir/arba informuojantys apie saugumo taisykles stovyklos metu.
  - **Informaciniai stendai**  
Stende gali būti žemėlapis, padedantis orientuotis stovykloje, arba kita naudinga informacija apie stovyklos vietą, programą.
  - **Vaizdinės nuorodos**  
Tai specialūs ženklai (pavyzdžiui, rodyklės), informuojantys apie svarbiausius stovyklos objektus, kad į stovyklą atvykęs asmuo galėtų lengvai rasti svarbiausias stovyklos vietas.
  - **Informacinės lentelės**  
Kiekvienoje pastovyklėje rekomenduojama įrengti informacines lenteles, kuriose informuojama, kur kreiptis tam tikrais atvejais. Lentelėse rekomenduojama pateikti stovyklos administracijos kontaktus (pareigos, vardas, mobilus telefono numeris), nurodyti, kur kreiptis sunegalavus.
  - **Pavadinimų lentelės**  
Pavadinimų lentelės gali būti naudojamos pažymėti skirtingas stovyklos sritis, pavyzdžiui, valgyklą, med. punktą, tualetą, palapinių zonas ir pan.
  - **Numerių naudojimo.**  
Palapinės, stovyklavietės arba kiti objektai gali būti žymimi specialiais numeriais, kad būtų lengviau juos surasti.



## 5.2. Prieš žygį

Instruktažas turi būti aiškus, suprantamas ir informatyvus. Būtina išsamiai pristatyti kiekvieną detalę, kuri gali būti svarbi žygio metu. Ruošiant instruktažą žygiui, reikėtų atkreipti dėmesį į šiuos aspektus:

- **Maršrutas**

Jis turėtų būti aiškus ir detalus, jame nurodyti pradžios ir pabaigos taškai, įvardyta, kiek apytiksliai laiko užtruks žygis, kiek kilometrų reikia nueiti/nuplaukti/nuskristi ir kokie yra tarpiniai taškai, kuriuos reikės pasiekti. Jei maršrutas apima sunkiau pasiekiamas, neprivažiuojamas vietas, reikalinga turėti aiškų planą, kaip nelaimės atveju bus pasiekama pagalba - greitosios medicinos pagalbos automobilis ar kitas transportas.

- **Saugumas**

Įvardyti galimas pavojingas situacijas ir informuoti, kaip jas reikėtų spręsti. Būtina pabrėžti, ką daryti, jei įvyksta nelaimingas atsitikimas arba reikalinga skubi pagalba.

- **Instrukcijos**

Pateikti instrukcijas dėl tinkamos aprangos, saulės kremo, kepurės, užkandžių, elgesio prie vandens ar vandenyje bei tinkamos avalynės. Jei žygyje numatyti tam tikri veiklos punktai, kuriuose dalyviai savarankiškai turės atlikti tam tikras užduotis, reikėtų pateikti aiškias instrukcijas, kaip dalyviai saugiai turi atlikti užduotis.

## 5.3. Prieš didelį renginį, kai dalyvauja daug įvairaus amžiaus skautų

Būtina atkreipti dėmesį į keletą svarbių aspektų:

- Įsitikinti, kad instruktažas yra suprantamas ir aiškus įvairaus amžiaus renginio dalyviams.
- Instruktaže turi būti aiškiai nurodyta, kaip elgtis ir kur kreiptis įvykus nelaimei.
- Vadovautis kitais patarimais iš [5.1.](#) ir [5.2.](#) skyrių.

## 6. Krizinių situacijų valdymas

Krizinės situacijos - tai įvykiai keliantys grėsmę žmonių fizinei ar emocinei sveikatai. Krizinių situacijų esama įvairių. Šioje dalyje aptariamos labiausiai tikėtinos.

### 6.1. Stichinės nelaimės

**Stichinės nelaimės** yra įvykiai, kurie įvyksta dėl gamtos jėgų veiksmų, aplinkos įtakos, kurių žmogus negali kontroliuoti. Stichinės nelaimės gali būti gaisrai, audra, liūtis, potvynis ar kiti gamtos jėgų nulemti įvykiai, su kuriais gali būti susiduriama skautiškų veiklų metu.

**Tikslas** - užtikrinti stovyklos/renginio dalyvių saugumą, išvengti galimų mirčių ar sužeidimų.

#### Veiksmai:

1. Kreiptis į Bendrąjį pagalbos centrą telefono numeriu 112 (vadovautis pagalbos operatoriaus nurodymais).
2. Užtikrinti saugią evakuaciją.
3. Susisiekti su aukštesne vadovybe (renginio, tunto, krašto/vyr. skautininku/Taryba) ir palaikyti ryšį.
4. Informuoti nukentėjusiųjų artimuosius, o žmogui žuvus, informuoti Bendrojo pagalbos centro tarnybas, kurių darbuotojai turi informuoti žuvusiojo artimuosius.

**SVARBU!** Vykiant evakuaciją, būtina informuoti aukštesnę vadovybę - tunto, krašto, Vyr. skautininką ir Tarybą.

#### 6.1.1. Gaisras

**Gaisras** - nekontroliuojamas, vykstantis ne tam skirtoje vietoje degimas, keliantis pavojų žmogui, turtui ar aplinkai.

**Tikslas** - saugiai pasišalinti iš gaisro židinio vietos, išvengti galimų mirčių ar apdegimų.

##### 6.1.1.1. Gaisrui kilus pastato viduje

#### Veiksmai:

1. Renginio dalyvius nukreipti prie išėjimo, stengtis nekelti panikos.
2. Garsiai informuoti dalyvius, kad leistųsi laiptais, nenaudotų lifto ir visi lauke lauktų konkrečioje vietoje, pvz. automobilių stovėjimo aikštelėje.
3. Esant keliems vadovams, vienas vadovas eina priekyje ir rodo kelią, kitas palieka patalpas paskutinis, įsitikinęs, kad gaisro patalpoje neliko vaikų.

4. Vadovams įsitikinti, kad patalpas, kurioje kilo gaisras, paliko visi vaikai.
5. Patalpas palikus paskutiniam asmeniui, uždaryti duris, tačiau jų neužrakinti.
6. Kreiptis į Bendrąjį pagalbos centrą telefono numeriu 112 (vadovautis pagalbos operatoriaus nurodymais).
7. Lauke susirinkimo vietoje suskaičiuoti renginio dalyvius, ar nieko netrūksta.
8. Laukti ugniagesių atvykimo ir jiems suteikti informaciją (pvz. gal trūksta vaikų ar pan.).

### 6.1.1.2. Gaisrui kilus stovyklavietėje

#### Veiksmai:

1. Renginio dalyvius garsiai informuoti, kuria kryptimi judėti ir nurodyti ką sekti (pvz. sekti savo vadovus) ir kurioje vietoje rinktis (pvz. prie stovyklos registracijos punkto).
2. Vienas vadovas eina priekyje ir rodo kelią, vienas vadovas eina gale ir žiūri, kad niekas neatsiliktų.
3. Įsitikinti, kad visi dalyviai paliko renginio vietą.
4. Kreiptis į Bendrąjį pagalbos centrą telefono numeriu 112 (vadovautis pagalbos operatoriaus nurodymais).
5. Susirinkimo vietoje suskaičiuoti renginio dalyvius, ar nieko netrūksta.
6. Laukti ugniagesių atvykimo ir suteikti informaciją (pvz. gal trūksta vaikų ar pan.).

#### Naudingos nuorodos:

- <https://pagd.lrv.lt/lt/ugniagesiai-pataria/kaip-elgtis-kilus-gaisrui>
- <https://civsauga.lt/pavojus/gaisras/>
- <http://pjdc.lt/wp-content/uploads/2018/11/lengvas-KAIP-ELGTIS-KILUS-GAISRUI.pdf>

### 6.1.2. Liūtis

**Liūtis** - labai smarkus lietus, pasižymintis dideliu intensyvumu. Liūtis dažnai lydima perkūnijos, škvalo ar krušos.

**Tikslas** - apsaugoti nuo liūties sukeltų padarinių, apsaugoti renginio dalyvių sveikatą ir gyvybę.

#### Veiksmai:

1. Liūčiai užklupus netikėtai, nevykite iš stovyklos be rimtos priežasties - palaukite, kol lietus nurims.
2. Laikykitės atokiau nuo užtvindytų elektrinių, elektros prietaisų ir kabelių, neleiskite vaikams jų liestis.

3. Jei stovyklaujate prie gyvenamųjų pastatų ir jus gali priimti žmonės, paprašykite jus priimti per liūtį.
4. Pavojaus atveju, informuokite Bendrąjį pagalbos centrą numeriu 112, nurodykite tikslią savo buvimo vietą.

**Naudingos nuorodos:**

- [http://www.meteo.lt/lt/home?p\\_p\\_id=101&p\\_p\\_lifecycle=0&p\\_p\\_state=maximized&p\\_p\\_mode=view&\\_101\\_struts\\_action=%2Fasset\\_publisher%2Fview\\_content&\\_101\\_assetEntryId=365246&\\_101\\_type=content&\\_101\\_urlTitle=ekstremalus-reiskiniai-kadaryti-&inheritRedirect=false](http://www.meteo.lt/lt/home?p_p_id=101&p_p_lifecycle=0&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&_101_struts_action=%2Fasset_publisher%2Fview_content&_101_assetEntryId=365246&_101_type=content&_101_urlTitle=ekstremalus-reiskiniai-kadaryti-&inheritRedirect=false)

### 6.1.3. Audra

**Audra** - vienas iš pavojingiausių reiškinių Lietuvoje, pasikartojantis kiekvieną šiltąjį metų sezoną (dažniausiai nuo gegužės iki rugsėjo). Šis reiškinys susiformuoja esant itin dideliame atmosferos nepastovumui, per karščio bangas arba kai jas staigiai keičia gerokai vėsesnis oras. Siaučiant tokiai audrai tenka susidurti net su keliais sveikatai ir gyvybei pavojų keliančiais meteorologiniais reiškiniais: liūtimi, perkūnija, škvalu ir kruša.

**Tikslas** - užtikrinti renginio dalyvių saugumą.

**Veiksmai:**

1. Būdami lauke, nestovėkite po medžiais, prie reklamos stendų ir elektros linijų, žaibolaidžių ar metalinių bokštų, venkite atvirų vietų, nebūkite šalia vandens telkinių arba vandenyje.
2. Pastebėjus nutrūkusį elektros oro linijos laidą, jokių būdu jo nelieskite ir laikykitės bent 8 metrų atstumo. Kuo greičiau apie tai informuokite ESO nemokamu telefonu 1852.
3. Kreiptis į Bendrąjį pagalbos centrą telefono numeriu 112 (vadovautis pagalbos operatoriaus nurodymais).

**Naudingos nuorodos:**

- [http://www.meteo.lt/lt/home?p\\_p\\_id=101&p\\_p\\_lifecycle=0&p\\_p\\_state=maximized&p\\_p\\_mode=view&\\_101\\_struts\\_action=%2Fasset\\_publisher%2Fview\\_content&\\_101\\_assetEntryId=365246&\\_101\\_type=content&\\_101\\_urlTitle=ekstremalus-reiskiniai-kadaryti-&inheritRedirect=false](http://www.meteo.lt/lt/home?p_p_id=101&p_p_lifecycle=0&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&_101_struts_action=%2Fasset_publisher%2Fview_content&_101_assetEntryId=365246&_101_type=content&_101_urlTitle=ekstremalus-reiskiniai-kadaryti-&inheritRedirect=false)

### 6.1.4. Potvynis

**Potvynis** - stichinė nelaimė, kurį sukelia staigus vandens perteklius.

**Tikslas** - saugiai evakuotis iš potvynio vietos arba nesant galimybės evakuotis, saugiai sulaukti gelbėtojų pagalbos.

**Veiksmai:**

1. Žinant apie artėjantį potvynį, būtina operatyviai evakuotis į saugesnę, aukštesnę vietą.
2. Potvyniui užklupus netikėtai, stenkitės pasiekti aukštesnę vietą.
3. Nedelsiant informuokite pagalbos tarnybas apie tikslią savo buvimo vietą.
4. Einant grupei per užtvindytą vietovę, patartina susirišti virve.
5. Brendant užlietomis vietovėmis, kad neįsmuktumėte į vandens išplautą duobę, patartina kelią tikrintis kartimi ar ilgesniu pagaliu.
6. Jei netikėtai užklupo smarkus potvynis ir yra pavojus atsidurti giliame vandenyje, reikia nusimesti sunkius drabužius ir apavą, į vandenį šokti tik paskutiniu momentu, bandyti įsikibti į netoliese plaukiančius ar virš vandens kyšančius daiktus.
7. Patartina naudoti pagalbos ženklus:
  - 7.1. Iškeltas audeklo gabalas (naktį - žibinto šviesa) - reikalinga pagalba.
  - 7.2. Mosavimas audeklo gabalu (naktį - mirksinti žibinto šviesa) - reikalinga skubi pagalba.

**Naudingos nuorodos:**

- <https://sam.lrv.lt/lt/naujienos/patarimai-gyventojams-potvyniu-metu>
- <https://civsauga.lt/pavojus/potvynis/#1452765443215-63a10c55-a5ef>
- <https://vilnius.lt/lt/savivaldybe/saugus-miestas/civiline-sauga/kaip-elgtis-per-potvyni/>
- <https://www.krs.lt/media/30116/kaip-elgtis-per-potvynj-2.pdf>

## 6.2. Nepaprastoji padėtis

**Nepaprastoji padėtis** - ypatingas teisinis režimas valstybėje ar jos dalyje, leidžiantis taikyti Konstitucijoje ir Nepaprastosios padėties įstatyme nustatytus laikinus naudojimosi fizinių asmenų teisėmis ir laisvėmis apribojimus ir laikinus juridinių asmenų veiklos apribojimus. Nepaprastoji padėtis gali būti įvesta dėl karo, užterštumo cheminėmis medžiagomis, sprogimo Astravo atominėje ar kitų šalių elektrinėse atvejais ar pan.

**Tikslas** - užtikrinti stovyklos/renginio dalyvių saugumą, išvengti mirčių ir sužeidimų.

**Veiksmai:**

1. Sekti nacionalinio transliuotojo LRT pateikiamą informaciją ir nurodymus. Informaciją tikrinti per radiją, mobiliuosiuose telefonuose, televizijoje.

2. Vykdyti atsakingų tarnybų pareigūnų duodamus nurodymus (kariškių, policijos, ugniagesių, etc.).
3. Esant galimybei, susisiekti su aukštesne vadovybe (renginio, pagal poreikį - tunto, krašto/Vyr. skautininką/Tarybą) ir palaikyti ryšį.
4. Sekti LS pateikiamas rekomendacijas oficialiuose LS informacijos kanaluose.
5. Esant renginyje su nepilnamečiais, užtikrinti dalyvių saugumą.
6. Esant poreikiui, kreiptis į Bendrąjį pagalbos centrą telefono numeriu 112 (vadovautis pagalbos operatoriaus nurodymais).

**Naudingos nuorodos:**

- [https://smsm.lrv.lt/uploads/smsm/documents/files/veikla/Civilines\\_saugos\\_mokymo\\_priemone.pdf](https://smsm.lrv.lt/uploads/smsm/documents/files/veikla/Civilines_saugos_mokymo_priemone.pdf)

### 6.3. Dingęs vaikas

**Dingęs vaikas** - situacija, kai vykstant skautų renginiui gamtoje ar mieste, neaiškiomis aplinkybėmis dingsta nepilnametis asmuo.

**Tikslas** - kuo greičiau surasti dingusį asmenį, informuojant jo tėvus (globėjus) ir atsakingas tarnybas.

**Veiksmai:**

1. Apklausti dingusio vaiko draugus, gal matė, kur galėjo nueiti.
2. Neatsiradus per valandą, kreiptis į Bendrąjį pagalbos centrą telefono numeriu 112 (vadovautis pagalbos operatoriaus nurodymais).
3. Informuoti aukštesnę vadovybę (renginio, pagal poreikį - tunto, krašto/Vyr. skautininką/Tarybą).
4. Tik gavus nurodymus iš vadovybės arba Bendrojo pagalbos centro, informuoti dingusio vaiko tėvus (globėjus).
5. Sistemingai vykdyti dingusio vaiko paiešką su pilnamečiais asmenimis - sutarti, kas bus pagrindinis paieškų koordinatorius, kuriam bus raportuojama. Būtina paskirstyti teritorijomis, kuriose suaugę asmenys ieškos dingusiojo. Tuo pačiu metu būtina užtikrinti kitų renginio dalyvių saugumą - paskirti atsakingus asmenis, kurie prižiūrės stovykloje likusius vaikus, esant poreikiui, juos nuramins.
6. Apie rezultatus informuoti aukštesnę vadovybę (renginio, pagal poreikį - tunto, krašto/Vyr. skautininką/Tarybą).

## 6.4. Mirtis

**Mirtis** yra natūralus gyvenimo proceso pabaigos momentas, kai organizmo funkcijos nutrūksta. Tai yra nepakeičiama žmogaus gyvenimo dalis, sukelianti skausmą, gilesnę emocinę reakciją artimųjų bei draugų tarpe.

### Veiksmai:

1. Kreiptis į Bendrąjį pagalbos centrą telefono numeriu 112 (vadovautis pagalbos operatoriaus nurodymais).
2. Informuoti renginio/stovyklos organizatorius.
3. Informuoti organizacijos vadovybę.
4. Pasirūpinti dalyvių saugumu ir emocine būseną.

**SVARBU!** Apie mirtį artimuosius informuoja atsakingos Bendrojo pagalbos centro tarnybos.

## 6.5. Ūmios būsenos

**Ūmios būsenos** - tai gyvybei grėsmingi atvejai, kai skubi pagalba reikalinga nedelsiant, kai paciento būklė sunki arba blogėja taip sparčiai, kad yra grėsmė jo gyvybei. Pagalba būtina čia ir dabar (Prie ūmių būsenų priskiriamas infarktas, insultas, šokas, stiprios alerginės reakcijos, apsinuodijimai, hipoglikemija, stiprus kraujavimas).

**Tikslas** - užtikrinti skubų ir tinkamą pagalbą asmeniui, kuris patiria ūmios būsenos simptomus.

### Veiksmai:

1. Kreiptis į Bendrąjį pagalbos centrą telefono numeriu 112 (vadovautis pagalbos operatoriaus nurodymais).
2. **Sąmoningą** nukentėjusįjį paguldyti, atlaisvinti drabužius, būti šalia, stebėti sąmonę, kvėpavimą, kol atvyks medikai.
3. **Nesąmoningam** nukentėjusiajam atverti kvėpavimo takus ir įvertinti kvėpavimą:
  - a. jei kvėpuoja - guldyti į stabilią šoninę padėtį;
  - b. jei nukentėjusysis prarado sąmonę, paguldyti, atverti kvėpavimo takus.
  - c. jei jis nekvėpuoja, pradėti gaivinimą (30 krūtinės paspaudimų ir 2 įpūtimus).
4. Informuoti renginio/stovyklos administraciją.
5. Renginio/stovyklos administracijai davus nurodymą informuoti artimuosius/tėvus/globėjus.

**Naudingos nuorodos:**

- [https://tiramisu.pixel-online.org/files/handbook/Handbook\\_Lithuanian%20Version.pdf](https://tiramisu.pixel-online.org/files/handbook/Handbook_Lithuanian%20Version.pdf)
- [https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/pirmoji%20pagalba\(2\).pdf](https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/pirmoji%20pagalba(2).pdf)
- [http://www.esparama.lt/es\\_parama\\_pletra/failai/ESFproduktai/2012\\_Butinoji\\_medicinos\\_pagalba\\_ir\\_slauga.pdf](http://www.esparama.lt/es_parama_pletra/failai/ESFproduktai/2012_Butinoji_medicinos_pagalba_ir_slauga.pdf)
- <https://www.youtube.com/watch?v=o0p6fNidi8Q>
- [https://www.youtube.com/watch?v=NOp3c8Wn\\_8k](https://www.youtube.com/watch?v=NOp3c8Wn_8k)

**6.5.1. Infarktas (miokardo infarktas)**

**Infarktas** - tai negrįžtamas procesas, kuriuo metu pakenkiama širdies raumens daliai ir ji žūsta, infarktą sukelia širdies kraujotakos pablogėjimas.

**Požymiai:**

- užsitęsęs stiprus, gniaužiantis skausmas už krūtinkaulio;
- dusulys; bendras silpnumas; gausus prakaitavimas;
- pelenų spalvos oda ir pamėlusios lūpos;
- greitas, silpnas ir neritmiškas pulsas.

**Tikslas** - sumažinti širdies apkrovą paguldant ar patogiai pasodinant nukentėjusį ir užtikrinant skubią ir tinkamą pagalbą.

**Veiksmai:**

1. Nukentėjusįjį nuraminti, patogiai pasodinti.
2. Kreiptis į Bendrąjį pagalbos centrą telefono numeriu 112 (informuoti apie simptomus).
3. Jei nukentėjusysis prarado sąmonę, paguldyti, atverti kvėpavimo takus.
4. Jei jis nekvėpuoja, pradėti gaivinimą (30 krūtinės paspaudimų ir 2 įpūtimus).
5. Informuoti renginio/stovyklos administraciją.
6. Renginio/stovyklos administracijai davus nurodymą informuoti artimuosius/tėvus/globėjus.

**Naudingos nuorodos:**

- <https://heart.lt/ligos/miokardo-infarktas/>
- <https://svarbuszingsnis.lt/miokardo-infarktas/>



### 6.5.2. Insultas

**Insultas** - smegenų kraujotakos sutrikimas, kai dalis smegenų praranda aprūpinimą krauju, o kūno dalis, kurią kontroliuoja kraujo netekusios smegenų ląstelės, nustoja veikti.

#### Požymiai:

- staiga tirpsta viena kūno pusė;
- sutrinka:
  - kalba;
  - orientacija;
  - rega viena akimi;
  - pusiausvyra;
- svaigsta galva;
- jaučiamas stiprus galvos skausmas (dėl plyšusios kraujagyslės).

Siekiant įvertinti, ar žmogus patyrė insultą, taikoma vadinamoji FAST metodika: kur F (Face) - iškreiptas veidas; A (Arm) - rankos raumenų silpnumas; S (Speech) - kalbos sutrikimas; T (Time) - laikas, kiek žmogus jaučia šiuos simptomus. Ši informacija svarbi kreipiantis į Bendrąjį pagalbos centrą ir informuojant medikus.

**Tikslas** - užtikrinti skubią ir tinkamą pagalbą asmeniui.

#### Veiksmai:

1. Nukentėjusįjį nuraminti, patogiai pasodinti.
2. Kreiptis į Bendrąjį pagalbos centrą telefono numeriu 112 (vadovautis pagalbos operatoriaus nurodymais).
3. Jei nukentėjusysis prarado sąmonę, paguldyti, atverti kvėpavimo takus.
4. Jei jis nekvėpuoja, pradėti gaivinimą (30 krūtinės paspaudimų ir 2 įpūtimus).
5. Informuoti renginio/stovyklos administraciją.
6. Renginio/stovyklos administracijai davus nurodymą informuoti artimuosius/tėvus/globėjus.

#### Naudingos nuorodos:

- <https://www.manodaktaras.lt/liga/iseminis-insultas>
- <https://svarbuszingsnis.lt/insultas-2015-m/>

### 6.5.3. Alergija

**Alergija** - tai žmogaus organizmo apsauginės sistemos (imuniteto) nenormali reakcija į alergiją sukėlusią medžiagą. Alergiją gali sukelti vaistai, žiedadulkės, maisto produktai, vabzdžių ar gyvūnų įkandimai ir t.t.

**Požymiai:**

- niežėjimas;
- paraudimas;
- patinimas, bėrimas;
- bendras silpnumas;
- galvos svaigimas;
- šaltas prakaitas;
- pykinimas ir vėmimas;
- dusimas;
- kraujospūdžio kritimas,
- sąmonės praradimas.

**Tikslas** - įvertinti kokio sunkumo alerginė reakcija, užtikrinti skubią ir tinkamą pagalbą asmeniui.

**Veiksmai:**

1. Įvertinti nukentėjusiojo simptomus ir požymius, išsiaiškinti, ką žmogus žino apie savo alergijas.
2. Jei įmanoma, pašalinti alergeną - aplinkos medžiagą, veikiančią nukentėjusį ir sukeliančią nepageidaujamą organizmo alerginę reakciją.
3. Leisti nukentėjusiajam išgerti savo turimų vaistų.
4. Jei būklė negerėja ar prastėja, yra apsunkintas kvėpavimas, kreiptis į Bendrąjį pagalbos centrą telefono numeriu 112 (informuoti apie simptomus).
5. Informuoti renginio/stovyklos administraciją.
6. Renginio/stovyklos administracijai davus nurodymą informuoti artimuosius/tėvus/globėjus.

**Naudingos nuorodos:**

- <https://svarbuszingsnis.lt/sunki-alergine-reakcija-anfilaksija/>
- [http://smlpc.lt/media/image/Naujienoms/2017%20metai/Aplinkos%20sveikatos%20s%20kyrius/Pirmoji\\_pagalba\\_i%C5%A1tikus\\_alergine.pdf](http://smlpc.lt/media/image/Naujienoms/2017%20metai/Aplinkos%20sveikatos%20s%20kyrius/Pirmoji_pagalba_i%C5%A1tikus_alergine.pdf)

**6.5.4. Anafilaksinis šokas**

**Anafilaksinis šokas** - sunki viso kūno alerginė reakcija po kontakto su alergenu, kuri gali pasireikšti per kelias minutes ar sekundes. Krenta kraujo spaudimas ir susiaurėja kvėpavimo takai, gyvybiškai svarbūs organai negauna pakankamai deguonies, vystosi hipoksija (deguonies koncentracijos kraujyje sumažėjimas).

**Požymiai:**

- pasunkėjęs, švokščiantis kvėpavimas;
- blyški ar paraudusi oda;
- matomas liežuvio ir gerklės patinimas su pabrinkimu aplink akis;

- pasimetimas ir susijaudinimas.

**Tikslas** - palengvinti kvėpavimą, organizuoti skubią pagalbą.

**Veiksmai:**

1. Kreiptis į Bendrąjį pagalbos centrą telefono numeriu 112 (vadovautis pagalbos operatoriaus nurodymais).
2. Jei nukentėjusysis turi automatinį adrenalino injektorių, padėti juo pasinaudoti.
3. Padėti nukentėjusiajam atsisėsti, kad būtų kuo lengviau kvėpuoti.
4. Stebėti gyvybinius požymius - kvėpavimą, pulsą ir reakcijos lygį.
5. Jei nukentėjusysis prarado sąmonę, paguldyti, atverti kvėpavimo takus.
6. Jei jis nekvėpuoja, pradėti gaivinimą (30 krūtinės paspaudimų ir 2 įpūtimus).
7. Informuoti renginio/stovyklos administraciją.
8. Renginio/stovyklos administracijai davus nurodymą informuoti artimuosius/tėvus/globėjus.

**Naudingos nuorodos:**

- [http://smlpc.lt/media/image/Naujienoms/2017%20metai/Aplinkos%20sveikatos%20s%20kyrius/Pirmoji\\_pagalba\\_i%C5%A1tikus\\_alergine.pdf](http://smlpc.lt/media/image/Naujienoms/2017%20metai/Aplinkos%20sveikatos%20s%20kyrius/Pirmoji_pagalba_i%C5%A1tikus_alergine.pdf)
- <https://www.youtube.com/watch?v=9RI3ENBF534>

### 6.5.5. Hipoglikemija

**Hipoglikemija** - sveikatos sutrikimas, kai sumažėja cukraus kiekis kraujyje. Būdingas greitas reagavimo lygio pablogėjimas.

**Požymiai:**

- silpnumas, blogumas ar alkis;
- prakaitavimas, drėgna ir lipni oda;
- greitas pulsas;
- širdies plakimas ir raumenų drebulys;
- sąmonės sutrikimas ar praradimas.

**Tikslas** - kuo greičiau padidinti cukraus kiekį kraujyje ir užtikrinti tinkamą pagalbą asmeniui.

**Veiksmai:**

1. Jei žmogus gali valgyti ar gerti, duoti greitųjų angliavandenių (gliukozės, saldainių, sulčių, cukrumi saldinto gėrimo, medaus ir pan.).
2. Jei žmogus elgiasi agresyviai, kelia pavojų sau ar kitiems, atsisako valgyti, nors yra sąmoningas, nedelsiant kviesti pagalbą Bendruoju pagalbos telefonu 112 (informuoti apie simptomus).
3. Stebėti gyvybinius požymius - kvėpavimą, pulsą ir reakcijos lygį.
4. Jei nukentėjusysis prarado sąmonę, paguldyti, atverti kvėpavimo takus.
5. Jei jis nekvėpuoja, pradėti gaivinimą (30 krūtinės paspaudimų ir 2 įpūtimus).

6. Informuoti renginio/stovyklos administraciją.
7. Renginio/stovyklos administracijai davus nurodymą informuoti artimuosius/tėvus/globėjus.

**Naudingos nuorodos:**

- <https://dia-iq.lt/hipoglikemija-2/>
- <https://www.manodaktaras.lt/naujienos/diabeto-komplikacija-hipoglikemija-ka-reikia-zinoti-esantiems-salia-1775>

### 6.5.6. Užspringimas

**Užspringimas** - kai maistas ar svetimkūnis, esantis burnoje, patenka ne į stemplę, bet į kvėpavimo takus ir sutrikdo orui patekti į plaučius. Galimi du užspringimo variantai: visiškai ir dalinis.

Dalinio užspringimo metu svetimkūnis susiaurina kvėpavimo takus, tačiau jų visiškai neužkemša.

**Požymiai:**

- žmogus sąmoningas, gali kosėti ir kalbėti.

Visiškas užspringimas įvyksta tuomet, kai svetimkūnis yra didesnis už balso klostėmis ribotą angą (įeigą į trachėją) ir, įstrigęs šioje vietoje, ją visiškai užkemša, tad į plaučius oras negali nei įeiti, nei išeiti. Tokiu atveju žmogus negali įkvėpti, iškvėpti, kalbėti, kosėti, tinkamą pagalbą reikia suteikti kuo greičiau, nes kitaip nukentėjusysis miršta.

**Požymiai:**

- žmogus griebiasi už gerklės;
- negali kalbėti;
- silpnas ir neveiksmingas kosulys;
- sunkėja kvėpavimo nepakankamumas;
- sąmonės netekimas.

**Tikslas** - pašalinti svetimkūnį ir stabilizuoti nukentėjusio žmogaus gyvybei gresiantį pavojų.

**Veiksmai:**

**Dalinio užspringimo metu:**

1. Stebėti užspringusį žmogų, nepalikti jo vieno.
2. Paskatinti jį kosėti, pašalinti iš burnos kliūtį.

**Visiško užspringimo metu:**

1. 5 kartus delnu suduoti į tarpumentę, jei tai nepadeda - atlikti 5 Heimlich'o stūmimus (Heimlich'o manevras atliekamas apkabinant žmogų iš nugaros ir uždėjus abi rankas

šiek tiek po šonkauliais stipriai spustelint). Šiuos veiksmus atlikti pakaitomis - 5 stuktelėjimai į tarpumentę ir 5 Heimlich'o stūmiai - kol žmogus išpjaus svetimkūniį arba neteks sąmonės.

2. Patikrinti, ar burnos ertmėje nesimato svetimkūnio, esant - pašalinti.
3. Jeį nukentėjusysis prarado sąmonę, paguldyti, atverti kvėpavimo takus.
4. Jei jis nekvėpuoja, pradėti gaivinimą (30 krūtinės paspaudimų ir 2 įpūtimus).
5. Jei svetimkūnio nepavyksta pašalinti, kreiptis į Bendrąjį pagalbos centrą telefono numeriu 112 (vadovautis pagalbos operatoriaus nurodymais).
6. Informuoti renginio/stovyklos administraciją,
7. Renginio/stovyklos administracijai davus nurodymą informuoti artimuosius/tėvus/globėjus.

#### **Naudingos nuorodos:**

- <https://siauliurvsb.lt/2020/06/23/pirmoji-pagalba-uzspringus-svarbi-kiekviena-sekunde/>

#### **6.5.7. Apsinuodijimas (cheminėmis medžiagomis)**

**Apsinuodijimas** - toksinės medžiagos patekimas į virškinimo traktą arba kraujotaką. Toksinės medžiagos į organizmą gali patekti per odą, virškinimo sistemą (nurijus), plaučius (įkvėpus) ar kraują. Vaistai, tiek receptiniai, tiek nereceptiniai gali būti nuodingi juos perdozavus. Apsinuodijimo požymiai skiriasi, priklausomai nuo nuodų.

#### **Požymiai:**

- sąmonės sutrikimas, kliesediai ir sąmonės netekimas;
- vėmimas (kartais krauju), pilvo skausmas, viduriavimas;
- nudeginimai;
- sutrikusi širdies veikla;
- Traukuliai.

**Tikslas** - identifikuoti apsinuodijimą, palaikyti kvėpavimą ir kraujo apykaitą, organizuoti užtikrinti skubią ir tinkamą pagalbą asmeniui.

#### **Veiksmai:**

1. Nuraminti nukentėjusįjį.
2. Išsiaiškinti apsinuodijimo priežastį pvz.: chemikalai, nuodingi augalai, uogos, vaistai ir t.t.
3. Kreiptis į Bendrąjį pagalbos centrą telefono numeriu 112 (suteikti kuo daugiau informacijos apie galimas apsinuodijimo priežastis, galimus nuodus).
4. Stebėti gyvybinius požymius - kvėpavimą, pulsą ir reakcijos lygį.
5. Jeį nukentėjusysis prarado sąmonę, paguldyti, atverti kvėpavimo takus.
6. Jei jis nekvėpuoja, pradėti gaivinimą (30 krūtinės paspaudimų ir 2 įpūtimus).

7. Informuoti renginio/stovyklos administraciją.
8. Renginio/stovyklos administracijai davus nurodymą informuoti artimuosius/tėvus/globėjus.

**Naudingos nuorodos:**

- [https://ligos.sveikas.lt/lt/ligos\\_straipsniai/apsinuodijimas/](https://ligos.sveikas.lt/lt/ligos_straipsniai/apsinuodijimas/)

### 6.5.8. Dehidratacija

**Dehidratacija** - vandens kiekio organizme sumažėjimas, kai jo organizme lieka mažiau negu fiziologinė norma, o prarastų skysčių kiekis nėra atstatomas. Dažniausia sukelia intensyvus prakaitavimas, ilgalaikis saulės poveikis arba karštis, skysčių netekimas esant viduriavimui ar vėmimui ir t.t. Požymiai: sausa burna ir sausos akys; sausos suskirdusios lūpos; galvos skausmas, svaigimas ir dezorientacija; mėšlungis ir daugelio raumenų įtampa, karščiavimas, padidėjęs širdies susitraukimų dažnis (norma - apie 60-80 k. per minutę), sumažėjęs arterinis kraujo spaudimas ir greitesnis, paviršinis kvėpavimas. Sunki dehidratacija gali baigtis mirtimi.

**Tikslas** - atstatyti skysčių kiekį, stabilizuoti nukentėjusio žmogaus gyvybei gresiantį pavojų.

**Veiksmi:**

1. Nuraminti nukentėjusį, duoti gausiai gerti.
2. Jei ištinka mėšlungis, įtempti ir pamasažuoti raumenis, patarti mažiau judėti.
3. Jei būklė negerėja ar prastėja, yra apsunkintas kvėpavimas, kreiptis į Bendrąjį pagalbos centrą telefono numeriu 112 (vadovautis pagalbos operatoriaus nurodymais)..
4. Informuoti renginio/stovyklos administraciją.
5. Renginio/stovyklos administracijai davus nurodymą informuoti artimuosius/tėvus/globėjus.

**Naudingos nuorodos:**

- <http://www.smlpc.lt/index.php?sid=141&tid=3744>

### 6.5.9. Šilumos smūgis (perkaitimas)

**Šilumos smūgis (perkaitimas)** - tai pavojinga sveikatai organizmo būklė, kai sutrinka kūno temperatūros reguliacijos mechanizmas, susikaupia šilumos perteklius organizme, kurio kūnas jau nesugeba pašalinti, todėl pakyla kūno temperatūra.

**Požymiai:**

- aukšta kūno temperatūra (gali pakilti iki 38-41 laipsnių);
- odos paraudimas ir karščiavimas (oda neprakaituoja);
- galvos skausmas ir svaigimas, spengimas ausyse, pusiausvyros sutrikimas;
- stiprus ir padažnėjęs pulsas ir kvėpavimas;
- troškulys;
- mieguistumas, vangumas, nenoras judėti.

**Tikslas** - įvertinti nukentėjusiojo sveikatos būklę, užtikrinti skubią ir tinkamą pagalbą asmeniui.

**Veiksmai:**

1. Paguldyti pavėsyje ar vėsioje vietoje būtina ant nugaros, po kojomis pakišti suvyniotus drabužius (taip pagerės galvos ir širdies kraujotaka).
2. Apkloti nukentėjusį į sudrėkintą vandeniu (37 laipsnių) antklodę, paklodę, rankšluostį, jo veidą vilgyti vėsiu vandeniu.
3. Kūno temperatūrai nukritus iki 37,5 laipsnių, drėgną užklotą pakeisti sausu ir duoti gerti vėsių skysčių.
4. Jei nukentėjusysis prarado sąmonę, paguldyti, atverti kvėpavimo takus.
5. Jei jis nekvėpuoja, pradėti gaivinimą (30 krūtinės paspaudimų ir 2 įpūtimus).
6. Kreiptis į Bendrąjį pagalbos centrą telefono numeriu 112 (vadovautis pagalbos operatoriaus nurodymais).
7. Informuoti renginio/stovyklos administraciją.
8. Renginio/stovyklos administracijai davus nurodymą informuoti artimuosius/tėvus/globėjus.

**SVARBU!** Nukentėjusiam patyrus šilumos smūgį, negalima viso kūno nardinti į šaltą vandenį!

**Naudingos nuorodos:**

- [https://www.ssus.lt/lt/sveikatos\\_ugdymo\\_naujienos/463/](https://www.ssus.lt/lt/sveikatos_ugdymo_naujienos/463/)
- <https://www.youtube.com/watch?v=so3idy3ObDo>
- <https://www.auksveikai.lt/straipsniai/saules-smugis/>
- <https://www.moletugmp.lt/index.php/kaip-elgtis/saules-smugis-perkaitimas>

**6.5.10. Saulės smūgis**

**Saulės smūgis** - galvos smegenų pažeidimas dėl perkaitimo ilgą laiką tiesiogiai veikiant saulės spinduliams nepridengtą (neapsaugotą) galvą ar sprandą, kai įkaista smegenų dangalų kraujotaka ir pakyla galvos smegenų temperatūra. Galima mirtis nuo edemos (smegenų paburkimo), jei nukentėjusiajam nesuteikiama pirmoji pagalba.

**Požymiai:**

- galvos skausmas ir svaigimas, spengimas ausyse, mirgėjimas akyse;
- išbalusi oda, šaltas prakaitas, bendras silpnumas; pykinimas, vėmimas;
- padažnėjęs kvėpavimas ir pulsas; aukšta kūno temperatūra (gali pakilti iki 41 laipsnio);
- sąmonės netekimas, apalpinimas.

**Tikslas** - įvertinti nukentėjusiojo sveikatos būklę, užtikrinti skubią ir tinkamą pagalbą asmeniui.

**Veiksmai:**

1. Skubiai išnešti nukentėjusįjį iš karštos aplinkos į pavėsį ar vėsią vietą.
2. Paguldyti ar pasodinti, atlaisvinti drabužius, ypač apykaklę.
3. Vėdinti nukentėjusįjį vėduokle ar kitomis pagalbinėmis priemonėmis, suvilgant veidą vėsiu vandeniu, pasiūlant vėsaus gėrimo.
4. Ant galvos dėti šaltą kompresą, jei yra galimybė, su ledu.
5. Stebėti gyvybinius požymius - kvėpavimą, pulsą ir reakcijos lygį.
6. Jei nukentėjusysis prarado sąmonę, paguldyti, atverti kvėpavimo takus.
7. Jei jis nekvėpuoja, pradėti gaivinimą (30 krūtinės paspaudimų ir 2 įpūtimus).
8. Kreiptis į Bendrąjį pagalbos centrą telefono numeriu 112 (vadovautis pagalbos operatoriaus nurodymais).
9. Informuoti renginio/stovyklos administraciją.
10. Renginio/stovyklos administracijai davus nurodymą informuoti artimuosius/tėvus/globėjus.

**SVARBU!** Nukentėjusiam patyrus saulės smūgį, negalima nardinti viso kūno į šaltą vandenį!

**Naudingos nuorodos:**

- [https://www.ssus.lt/lt/sveikatos\\_ugdymo\\_naujienos/463/](https://www.ssus.lt/lt/sveikatos_ugdymo_naujienos/463/)
- <https://www.youtube.com/watch?v=so3idy3QbDo>
- <https://www.auksveikai.lt/straipsniai/saules-smugis/>
- <https://www.moletugmp.lt/index.php/kaip-elgtis/saules-smugis-perkaitimas>

## 6.6. Psichologinės problemos

**Psichologinė problema** yra emocinė ar elgesio sutrikimo būklė, kuri gali paveikti asmens gerovę, turėti įtakos kasdinei veiklai. Tai gali apimti įvairias problemas, tokias kaip depresija, nerimo sutrikimai, stresas, priklausomybės ar traumos padariniai.



**Tikslas** - pastebėjus galimą problemą padėti pagal galimybes, rekomenduoti kreiptis psichologinės pagalbos, užtikrinti stovyklos/renginio dalyvių saugumą. Rekomenduojama prieš stovyklą rasti asmenį, kuris renginio ar stovyklos metu galėtų pakonsultuoti vadovus, stovykloje vadovui ar vaikui kilus psichologinių problemų.

**Veiksmai:**

1. Užtikrinti ramią, saugią aplinką patiriančiam psichologinių problemų.
2. Stengtis nuraminti.
3. Bandyti pasikalbėti ir suprasti, kas galėjo lemti esamą situaciją/kylančią problemą.
4. Sumažinti nukentėjusiojo atsakomybes renginyje.
5. Pašalinti/sumažinti psichologinės problemos priežastį.
6. Įvertinus situaciją, kreiptis pagalbos:
  - a. į artimuosius;
  - b. į psichologinės pagalbos liniją;
  - c. į Bendrąją pagalbos centrą telefono numeriu 112.
7. Vadovautis artimųjų arba specialistų rekomendacijomis.
8. Esant poreikiui, informuoti renginio/stovyklos administraciją.
9. Renginio/stovyklos administracijai davus nurodymą informuoti artimuosius/tėvus/globėjus.

### 6.6.1. Savižudybės rizika

Apie savižudybę galvojantis žmogus dažnai yra kamuojamas labai prieštaringų jausmų. Jis gali jaustis pasimetęs, vienišas, išsigandęs, liūdnas, bejėgis savo beviltiškoje situacijoje, o vienintelį būdą, kaip to nebejausti, mato savižudybę. Tačiau tuo pačiu metu toks žmogus turi ir noro gyventi, nes dažniausiai jo tikslas - nebejausti, o ne numirti.

**Tikslas** - pasikalbėti, suteikti emocinę paramą, informaciją. Padėti kreiptis pagalbos.

**Veiksmai:**

1. Pasikalbėti, suteikti emocinę paramą.
2. Paklausti apie savižudiškas mintis tiesiai, jei įtariama, kad žmogus gali norėti žudytis - įrodyta, kad paklausimas nedidina savižudybės rizikos, o tik „suteikia leidimą“ kalbėti.
3. Pašalinti iš galinčio nusižudyti aplinkos visas galimas priemones (virves, vaistus), kiek tik įmanoma - tai sumažina riziką.
4. Kiek įmanoma nepalikti turinčio savižudiškų minčių vieno, vienatvė tas mintis sustiprina.

5. Paskatinti kreiptis profesionalios psichologinės pagalbos, jei neprieštarauja - palydėti pas profesionalus.
6. Įtariant, kad situacija negerėja, kreiptis į Bendrąjį pagalbos centrą telefono numeriu 112 ir/arba į psichologinės pagalbos liniją.
7. Vykdyti specialistų rekomendacijas.
8. Informuoti renginio/stovyklos administraciją.
9. Renginio/stovyklos administracijai davus nurodymą informuoti artimuosius/tėvus/globėjus.

**SVARBU!** Nepamirškite, jog apie savižudybę galvojantis dar nėra nusprendęs mirti, jis jaučiasi sumišęs, nemato kitų išeičių, tačiau giliai viduje neretai tikisi būti išgelbėtas, tad vienokiais ar kitokiais būdais gali pranešti apie savo mintis.

#### **Naudingos nuorodos:**

- <https://jaunimolinija.lt/lt/apie-savizudybes/kaip-padeti-kitam/pagalba-galvojanciam-apie-savizudybe/>
- <https://tuesi.lt/ieskau-pagalbos-kitam/atpazink-savizudybes-rizikos-zenklus/>
- <https://pagalbasau.lt/savizudybe/>

#### **6.6.2. Panikos ataka**

**Panikos ataka** (angl. panic attack) - tai staigus baimės ir nerimo priepuolis, kylantis be priežasties ir sukeliantis fizinį ir psichologinį diskomfortą. Panikos atakos simptomai: apsunkęs kvėpavimas, drebulys, nesorientavimas aplinkoje, mirties baimė, skausmas/maudimas krūtinėje. Šis reiškinys sukelia didelį ir nepagrįstą baimės jausmą.

**Tikslas** - nuraminti nukentėjusįjį, suteikti emocinę paramą, padėti surasti pagalbą.

#### **Veiksmai:**

1. Užtikrinti ramią, saugią aplinką nukentėjusiam
2. Bandyti pasikalbėti, klausti kaip gali padėti.
3. Sumažinti atsakomybes, jei tokių yra.
4. Stengtis nuraminti.
5. Esant nekontroliuojamai situacijai kreiptis į Bendrąjį pagalbos centrą telefono numeriu 112 ir/arba į psichologinės pagalbos liniją.
6. Vykdyti specialistų rekomendacijas.
7. Informuoti renginio/stovyklos administraciją.
8. Renginio/stovyklos administracijai davus nurodymą informuoti artimuosius/tėvus/globėjus.

**SVARBU!** Toks priepuolis gali ištikti bet kurį asmenį, tačiau pasikartojančios panikos atakos - tai ženklas, kad reikėtų kreiptis į specialistus.

**Naudingos nuorodos:**

- <https://lengvosmintys.lt/panikos-priepuoliai-ir-panikos-atakos/>
- [https://ligos.sveikas.lt/lt/ligos/psichikos\\_ligos/panikos\\_sutrikimas](https://ligos.sveikas.lt/lt/ligos/psichikos_ligos/panikos_sutrikimas)

### 6.6.3. Nerimas

**Nerimas** - normali žmogaus reakcija stresinėse situacijose, tačiau kai kada ši būseną užsitęsia, kartais situacija pablogėja.

**Nerimo sutrikimas** - liga, kuri trukdo normaliai funkcionuoti darbe, mokykloje, gyvenimiškose situacijose. Nerimas kenkia santykiams su šeimos nariais bei draugais.

**Tikslas** - nuraminti nukentėjusįjį, suteikti emocinę paramą, padėti išsiaiškinti nerimo priežastis.

**Veiksmai:**

1. Užtikrinti ramią, saugią aplinką nukentėjusiam.
2. Sumažinti jo atsakomybes, jei tokių yra.
3. Stengtis nuraminti.
4. Jei yra galimybė išsiaiškinti ir pašalinti nerimo sukėlėjus.
5. Kreiptis į renginio/stovyklos administraciją.
6. Renginio/stovyklos administracijai davus nurodymą informuoti artimuosius/tėvus/globėjus.
7. Kartojantis reiškiniams, būtina bendradarbiauti su artimaisiais ir vadovautis specialistų rekomendacijomis, jų neturint reikalauti jas pateikti norint tęsti veiklą.

**Naudingos nuorodos:**

- <https://lengvosmintys.lt/nerimas-ir-nerimo-sutrikimas/>
- [https://ligos.sveikas.lt/lt/ligos/psichikos\\_ligos/nerimo\\_sutrikimas](https://ligos.sveikas.lt/lt/ligos/psichikos_ligos/nerimo_sutrikimas)
- <https://pagalbasau.lt/nerimas/>

#### 6.6.4. Psichologinės traumos

**Psichologinė trauma** - netikėtas, žmogaus psichiką žalojantis sukrėtimas, pažeidžiantis asmenybės vientisumą, tapatumą ir pasitikėjimą. Kai nutinka kas nors nelaukto ir netikėto - kažkas, ko norėjote išvengti, ar net neįsivaizdavote galint nutikti, psichinės reakcijos gali būti tokios stiprios, kad atrodo nekontroliuojamos.

**Praeityje patirta trauma ar turima baimė/fobija gali sukelti tokius reiškinius kaip:**

- Nuovargis, nemiga
- Pykinimas, viduriavimas ar vidurių užkietėjimas
- Sąnarių ar raumenų skausmai, galvos skausmai, rankų drebėjimas
- Galvos svaigimas, spengimas ausyse, neryškus matymas
- Stresas, nerimas, panika
- Valgymo įpročių pokyčiai
- Nuolatinė įtampa ar apatiškumas

**Tikslas** - stengtis nuraminti nukentėjusįjį, palaikyti, išklaudyti, padėti gauti pagalbą.

**Veiksmai:**

1. Užtikrinti ramią, saugią aplinką nukentėjusiam.
2. Sumažinti jo atsakomybes, jei tokių yra.
3. Esant pablogėjimui, nutraukti asmens dalyvavimą veikloje.
4. Kreiptis į renginio/stovyklos administraciją.
5. Renginio/stovyklos administracijai davus nurodymą informuoti artimuosius/tėvus/globėjus.
6. Kartojantis reiškiniams, būtina bendradarbiauti su artimaisiais ir vadovautis tėvų ir/arba specialistų rekomendacijomis. Jų negavus, apriboti dalyvavimą veiklose.

**Naudingos nuorodos:**

- <https://traumapsichologija.lt/potrauminis-stresas-ir-psichologine-pagalba/>
- <https://psichika.eu/blog/psichologine-trauma-kas-tai/>
- [https://www.kaunoklinikos.lt/media/1.1.1.%20rodiklis.%20Metodika%20specialistams\\_dirbantiems%20su%20vaikais%20patyrusiais%20sunkias%20%20psichologines.pdf](https://www.kaunoklinikos.lt/media/1.1.1.%20rodiklis.%20Metodika%20specialistams_dirbantiems%20su%20vaikais%20patyrusiais%20sunkias%20%20psichologines.pdf)

#### 6.7. Smurtas

**Smurtas** yra fizinės, emocinės arba psichologinės jėgos ar agresijos naudojimas prieš kitą asmenį ar grupę. Tai yra žalingas ir neteisėtas veiksmas, kuris sukelia neigiamus padarinius asmeniui, kuris jį patiria, aplinkiniams, ar net pačiam smurtautojui. Jis gali turėti ilgalaikių poveikių fizinei ir emocinei gerovei, tarpasmeniniams santykiams ar socialinei aplinkai.

**Tikslas** - užkirsti kelią didesniems smurto sukeliams padariniams, užtikrinti stovyklos/renginio dalyvių saugumą, suteikti pagalbą nukentėjusiems.

**Veiksmai:**

1. Užtikrinti ramią, saugią aplinką nukentėjusiam.
2. Izoliuoti abi konflikto šalis vieną nuo kitos.
3. Pasirūpinti nukentėjusiu (-iais) ir suteikti pagalbą.
4. Išklausti abi konflikto puses.
5. Įvertinus situaciją ir esant poreikiui kreiptis į Bendrąjį pagalbos centrą telefono numeriu 112 (vadovautis pagalbos operatoriaus nurodymais).
6. Informuoti renginio/stovyklos administraciją.
7. Renginio/stovyklos administracijai davus nurodymą informuoti artimuosius/tėvus/globėjus.

### 6.7.1. Psichologinis smurtas

**Psichologinis smurtas** - elgesys, siekiant pakenkti kitam asmeniui, jį pažeminti ar kontroliuoti. Šis smurtas gali pasireikšti žodžiais, veiksmais, ignoravimu ar kitais manipuliacijų būdais, kurie gali daryti žalos asmens emocinei gerovei, savivertei ir psichinei sveikatai.

**Tikslas** - nuraminti nukentėjusįjį, suteikti emocinę paramą.

**Veiksmai:**

1. Užtikrinti ramią, saugią aplinką nukentėjusiam.
2. Sumažinti jo atsakomybes, jei tokių yra.
3. Izoliuoti abi konflikto šalis vieną nuo kitos.
4. Jeigu smurtautojas stovykloje užima pareigas, nušalinti jį iš pareigų.
5. Įvertinus situaciją ir esant poreikiui kreiptis į Bendrąjį pagalbos centrą telefono numeriu 112 (vadovautis pagalbos operatoriaus nurodymais).
6. Informuoti renginio/stovyklos administraciją ir vykdyti jų nurodymus.

**Naudingos nuorodos:**

- <https://www.lygybesplanai.lt/istekliai-darbdaviams/diskriminacijos-prevencija/psichologinis-smurtas/>
- <https://www.stebekteises.lt/psichologinis-smurtas-nepastebima-smurto-rusis>
- <https://manoteises.lt/straipsnis/kaip-atskirti-kas-yra-psichologinis-smurtas-ir-tinkamai-surinkti-ta-irodancius-duomenis/>

### 6.7.2. Patyčios

**Patyčios** - agresyvi fizinio ir psichologinio smurto forma, turint sąmoningą tikslą įskaudinti kitą žmogų. Patyčios, kitaip nei konfliktas, kuriame sprendžiami tarpasmeniniai santykiai, gali neturėti logiškų priežasčių ir tęstis ilgą laiką.

**Tikslas** - užkirsti kelią tolimesnėms patyčioms, nuraminti nukentėjusįjį, suteikti emocinę paramą, o vykdantį patyčias asmenį informuoti, kad tokie veiksmai ateityje nebus toleruojami.

**Veiksmai:**

1. Sustabdyti patyčias, paaiškinant, kad tai ne skautiška ir netoleruotina.
2. Pasikalbėti su patyčias patyrusiu asmeniu ar asmenimis.
3. Inicijuoti pokalbius su patyčių veiksmo dalyviais (iniciatoriais, liudininkais bei nukentėjusiais).
4. Informuoti renginio/stovyklos administraciją.
5. Stebėti, ar patyčios nesikartoja.
6. Patyčiomis kartojantis informuoti patyčias vykdančio asmens artimuosius/tėvus/globėjus.

**Naudingos nuorodos:**

- <https://www.bepatyciu.lt/>
- <https://www.scribd.com/document/229847304/Ne-s-Svarbu-Metodin%C4%97-Priemon%C4%97-Vadovams>
- <https://www.vaikulinija.lt/ieskantiems-pagalbos/vaikams-ir-paaugliams/aktualios-temos/patycios/>
- <https://pagalbasau.lt/jaunimui/patycios/>

### 6.7.3. Priekabiavimas

**Priekabiavimas** - tai nepageidaujamas elgesys arba elgesys, kuris pažeidžia žmogaus orumą ar sukuria bauginančią, priešišką, žeminančią ar įžeidžiančią aplinką. Seksualinis priekabiavimas yra nepageidaujamas fizinis, žodinis ar nežodinis seksualinio pobūdžio elgesys.

**Tikslas** - nuraminti nukentėjusįjį, suteikti emocinę paramą.

**Veiksmai:**

1. Užtikrinti ramią, saugią aplinką nukentėjusiam.
2. Sumažinti jo atsakomybes, jei tokių yra.

3. Izoliuoti abi šalis.
4. Vesti dienoraštį (paprašyti nukentėjusio viską užrašinėti arba padėti jam tai padaryti).
5. Išsaugoti įrodymus.
6. Kreiptis į renginio/stovyklos administraciją.
7. Vykdyti renginio/stovyklos administracijos nurodymus.

**SVARBU!** Elgesys, kuris gali būti laikomas priekabiavimu, apima labai įvairias formas, pvz., nepageidaujamas fizinis elgesys, įžeidinėjimas, įžeidžiantys anekdotai, nepageidaujamos pastabos apie asmens išvaizdą, etninę kilmę ar šeiminių padėtį, kitų kolegų atstūmimas ir t.t.

**Naudingos nuorodos:**

- <https://www.zmogausteisiugidas.lt/lt/temos/diskriminacija/kas-yra-diskriminacija/diskriminacijos-tipai/priekabiavimas>
- <https://www.lygybesplanai.lt/istekliai-darbdaviams/diskriminacijos-prevencija/priekabiavimas/>
- <https://manoteises.lt/straipsnis/priekabiavimas-rimtas-konstitucijos-pazeidimas/>

#### 6.7.4. Seksualinis smurtas

**Seksualinis smurtas** - bet koks be sutikimo atliekamas seksualinio pobūdžio veiksmas arba mėginimas jį atlikti su kitu asmeniu be jos arba jo laisvai išreikšto sutikimo, nepriklausomai nuo kaltininko ir aukos santykių pobūdžio, bet kokioje aplinkoje, įskaitant, bet neapsiribojant namais ir darbu.

**Tikslas** - nuraminti nukentėjusįjį, suteikti emocinę paramą.

**Veiksmai:**

1. Užtikrinti ramią, saugią aplinką nukentėjusiam.
2. Sumažinti jo atsakomybes, jei tokių yra.
3. Izoliuoti abi konflikto šalis vieną nuo kitos.
4. Vesti dienoraštį (paprašyti nukentėjusio viską užrašinėti arba padėti jam tai padaryti).
5. Išsaugoti įrodymus.
6. Kreiptis į renginio/stovyklos administraciją.
7. Renginio/stovyklos administracijai davus nurodymą informuoti artimuosius/tėvus/globėjus.
8. Kreiptis į Bendrąjį pagalbos centrą telefono numeriu 112 (vadovautis pagalbos operatoriaus nurodymais).
9. Nukentėjusiam rekomenduoti kreiptis psichologinės pagalbos.

**Naudingos nuorodos:**

- <https://www.ribologija.lt/seksualinis-smurtas-pries-nepilnamecius>
- <https://www.vmotnam.lt/metodine-informacija/seksualinis-smurtas/>
- [https://ppi.lt/uploads/apie\\_seksualini\\_smurta.pdf](https://ppi.lt/uploads/apie_seksualini_smurta.pdf)
- [https://www.poliklinika.lt/uploads/ECB/content\\_1578999317/seksualinio-smurto-pozymiai\\_8921.pdf](https://www.poliklinika.lt/uploads/ECB/content_1578999317/seksualinio-smurto-pozymiai_8921.pdf)
- <https://pagalbavaikams.lt/pagalba/seksualinis-smurtas/>
- <https://www.visureikalas.lt/naujienos/man-reikia-pagalbos/2020/08/patyriau-seksualini-smurta-ka-daryti>

**6.7.5. Fizinis smurtas**

**Fizinis smurtas** - kūno sužalojimas, patirtas neteisėtai panaudojus tiesioginę fizinę jėgą, dažnai siejamas su seksualiniu ir psichologiniu smurtu, kuris sukelia traumas, kančias ir sveikatos problemas.

**Tikslas** - nuraminti nukentėjusįjį, suteikti emocinę paramą.

**Veiksmai:**

1. Užtikrinti ramią, saugią aplinką nukentėjusiam.
2. Prireikus suteikti pirmąją pagalbą nukentėjusiam.
3. Sumažinti jo atsakomybes, jei tokių yra.
4. Izoliuoti abi konflikto šalis vieną nuo kitos.
5. Vesti dienoraštį (paprastai nukentėjusio viską užrašinėti arba padėti jam tai padaryti).
6. Išsaugoti įrodymus.
7. Kreiptis į renginio/stovyklos administraciją.
8. Renginio/stovyklos administracijai davus nurodymą informuoti artimuosius/tėvus/globėjus.
9. Reikalui esant kreiptis į Bendrąjį pagalbos centrą telefono numeriu 112 (vadovautis pagalbos operatoriaus nurodymais)

**Naudingos nuorodos:**

- [https://ppi.lt/uploads/apie\\_fizini\\_smurta.pdf](https://ppi.lt/uploads/apie_fizini_smurta.pdf)
- <https://pagalbavaikams.lt/pagalba/fizinis-smurtas/>



## 6.8. Traumos

**Traumos** - audinių arba organų sužalojimai sukelti išorinio faktoriaus, kurie sukelia nuolatinį arba laikiną žalą pobūdį. Trauma gali atsirasti dėl įvairių priežasčių, pvz.: dėl nelaimingų atsitikimų, avarių, smūgių, kritimų, susidūrimų, nudegimų ar kitų įvykių.

**Tikslas** - užtikrinti saugumą susižeidusiam asmeniui nuo didesnės žalos ir aplinkos poveikių. Užkirsti kelią komplikacijoms atsirasti, atlikti veiksmus, kurie gali sumažinti sužalojimų mastą. Užtikrinti saugų ir tinkamą pervežimą į artimiausią gydymo įstaigą.

### Veiksmai:

1. Vertinti situaciją, o pagalbą teikti tik įsitikinus, kad tai daryti saugu.
2. Organizuoti saugų gabenimą į ligoninę.
3. Informuoti renginio/stovyklos administraciją.
4. Renginio/stovyklos administracijai davus nurodymą informuoti artimuosius/tėvus/globėjus.

### Naudingos nuorodos:

- [https://tiramisu.pixel-online.org/files/handbook/Handbook\\_Lithuanian%20Version.pdf](https://tiramisu.pixel-online.org/files/handbook/Handbook_Lithuanian%20Version.pdf)
- <http://svarbuszingsnis.lt/kraujavimo-stabdymas/>
- <https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/kraujavimo%20stabdymas.pdf>
- [http://www.esparama.lt/es\\_parama\\_pletra/failai/ESFproduktai/2012\\_Butinoji\\_medicinos\\_pagalba\\_ir\\_slauga.pdf](http://www.esparama.lt/es_parama_pletra/failai/ESFproduktai/2012_Butinoji_medicinos_pagalba_ir_slauga.pdf)

### 6.8.1. Žaizdos

**Žaizdos** - tai odos, gleivinės ar organų vientisumo pažeidimas. Kiekvienai žaizdai būdingas tynis, kraujavimas ir skausmas. Pagal tai, kaip susižeidžiama, žaizdos skirstomos į įvairius tipus. Susižeidus stiklo šuke, peiliu ar kitu aštriu daiktu bus pjautinė žaizda. Plėštinių žaizdų gali atsirasti dėl autoįvykio ar kito įvykio, kuriame dalyvauja transporto priemonės, taip pat sprogo metu. Žaizdos, padarytos sudavus buku daiktu ar kumščiu, vadinamos muštinėmis. Esant šioms žaizdoms dažnai trūksta kraujagyslės ir susidaro mėlynių. Kąstų žaizdų atsiranda įkandus gyvūniui. Jos dažnai būna infekuotos, pūliuoja, sunkiai gyja.

**Tikslas** - laiku suteikta ir teisinga pirmoji medicininė pagalba, teisinga žaizdos priežiūra.

### Veiksmai:

#### Jei žaizda negili ir kraujavimas negausus:

1. Nuplauti žaizdą po tekančiu švriu vandeniu.
2. Dezinfekuoti žaizdos kraštus. Svarbu, kad nepatektų dezinfekuojančios medžiagos į žaizdą.

3. Steriliu bintu bintuoti žaizdą, esant būtinybei nukreipti pas specialistus.

**Jei žaizda gili, stipriai kraujuojanti:**

1. Stabdyti kraujavimą uždedant spaudžiamąjį sterilų tvarstį.
2. Pakelti sužeistą galūnę virš širdies lygio, pavyzdžiui, iškelti ranką; paguldžius nukentėjusįjį, koją pakelti šiek tiek aukščiau.
3. Jei kraujavimas nesustoja per 5 minutes, pirštais užspausti kraujagyslę tarp širdies ir žaizdos.
4. Kreiptis į Bendrąjį pagalbos centrą telefono numeriu 112 (vadovautis pagalbos operatoriaus nurodymais).
5. Naudoti turniketą, arteriniam kraujavimui galūnėse (rankose, kojose) stabdyti.
6. Informuoti renginio/stovyklos administraciją.
7. Renginio/stovyklos administracijai davus nurodymą informuoti artimuosius/tėvus/globėjus.
8. Net ir nedidelę žaizdą rekomenduojama susiūti ligoninėje, nes taip ji sugyja kelis kartus greičiau.

**Naudingos nuorodos:**

- <https://svarbuszingsnis.lt/kraujavimo-stabdymas>
- <https://www.youtube.com/watch?v=rA5vjYEvmk>

## 6.8.2. Galvos trauma

**Galvos trauma** - tai įvykis, kurio metu sužalojamas skalpas, kaukolė ar smegenys. Sužeidimas gali būti nuo pavienio skalpo sumušimo iki sudėtingo smegenų sužalojimo. Galvos traumas klasifikuojamos į dvi grupes: uždara galvos trauma ir atviras galvos sužalojimas, pastarosios traumas metu pažeidžiama kaukolė ir pažeidžiamos smegenys.

**Požymiai:**

- trumpam prarasta sąmonė;
- žaizda;
- galvos skausmas, svaigimas ir pykinimas;
- sumišimas;
- blogėjantis reakcijos lygis;
- skirtingo dydžio vyzdžiai;
- kraujo ar kraujingo skysčio tekėjimas iš ausies ar nosies;
- traukuliai;
- kalbos sutrikimas;
- dvejinimasis akyse.

**Tikslas** - užtikrinti saugumą susižeidusiam asmeniui nuo didesnės žalos ir aplinkos poveikių, užtikrinant saugų ir tinkamą pervežimą į artimiausią gydymo įstaigą.

**Veiksmai:**

1. Pasodinti/paguldyti nukentėjusįjį, vertinti sąmonės lygį.
2. Esant galvos plaukuotos dalies žaizdai, kontroliuoti kraujavimą spaudžiant tvarsčiu.
3. Kreiptis į Bendrąjį pagalbos centrą telefono numeriu 112 (vadovautis pagalbos operatoriaus nurodymais).
4. Jei nukentėjusysis prarado sąmonę, paguldyti, atverti kvėpavimo takus.
5. Jei jis nekvėpuoja, pradėti gaivinimą (30 krūtinės paspaudimų ir 2 įpūtimus).
6. Informuoti renginio/stovyklos administraciją.
7. Renginio/stovyklos administracijai davus nurodymą informuoti artimuosius/tėvus/globėjus.

**Naudingos nuorodos:**

- <https://svarbuszingsnis.lt/galvos-trauma/>

### 6.8.3. Stuburo trauma

**Stuburo trauma** - nugaros ir kaklo sužalojimas, kuris gali būti lydymas stuburo smegenų pažeidimo. Stuburo traumos dažnai sukelia neįgalumą. Neteisingais pagalbos teikimo veiksmais, galima padidinti stuburo traumą ir nugaros smegenų pažeidimus.

**Požymiai:**

- galūnių paralyžius;
- skausmas ir sužalojimai stuburo srityje;
- stuburo deformacijos;
- jutimų sutrikimas (deginimas, dilgčiojimas).

**Tikslas** - užtikrinti saugumą susižeidusiam asmeniui nuo didesnės žalos ir aplinkos poveikių, užtikrinant saugų ir tinkamą pervežimą į artimiausią gydymo įstaigą.

**Veiksmai:**

1. Neleisti judėti nukentėjusiajam, kol atvyks greitoji medicinos pagalba.
2. Kreiptis į Bendrąjį pagalbos centrą telefono numeriu 112 (vadovautis pagalbos operatoriaus nurodymais).
3. Jei nukentėjusysis prarado sąmonę, jį reikia atverti ant nugaros (reikia versti taip, kad galva, kaklas ir visas stumbras būtų vienoje tiesėje), atverti kvėpavimo takus.
4. Jei jis nekvėpuoja, pradėti gaivinimą (30 krūtinės paspaudimų ir 2 įpūtimus).
5. Informuoti renginio/stovyklos administraciją.
6. Renginio/stovyklos administracijai davus nurodymą informuoti artimuosius/tėvus/globėjus.

**Naudingos nuorodos:**

- <https://svarbuszingsnis.lt/stuburo-trauma/>
- <https://www.vsbprienai.lt/kaip-atpazinti-galvos-kaklo-ir-nugaros-suzalojimus-2/>

**6.8.4. Kaulų lūžis, išnirimas**

**Kaulų lūžis** - kaulo vientisumo pažeidimas, kuris gali būti atviras ir uždaras.

Uždarusis lūžis - odos vientisumas lūžio vietoje lieka nepažeistas.

Atvirasis - lūžio vietoje pažeidžiama oda, atsiveria žaizda, iš kurios kartais kyšo lūžusio kaulo galai.

**Požymiai:**

- skausmas;
- deformuota pažeistoji sritis, nenatūrali jos padėtis, pakitęs ilgis;
- tynis lūžio vietoje;
- sutrikusi pažeistos srities funkcija;
- jei lūžis atviras - žaizda lūžusio kaulo srityje.

**Išnirimas** - traumos metu kaulai iš dalies ar visiškai išstumiami iš savo padėties, kurią gali sukelti stipri jėga, dėl kurios kaulas įgauna neįprastą padėtį.

**Požymiai:**

- stiprus skausmas;
- negalėjimas judinti sąnario;
- patinimas ir kraujosruva aplink pažeistą sąnarį;
- pažeistos vietos deformacija.

**Tikslas** - užkirsti kelią nukraujavimui ir žaizdos infekcijai, neleisti judėti traumuotai vietai, imobilizuojant (įtvirtinant).

**Veiksmai:**

1. Jei kraujuoja - stabdyti kraujavimą, nespaudžiant atsikišusių kaulų fragmentų.
2. Imobilizuoti traumuotą galūnę taip, kad sąnariai aukščiau ir žemiau pažeistos vietos nejudėtų, naudojant standžius, kietus įtvartus (lentelės, kartonas, medžių šakelės, stipriai susukti laikraščiai) ir minkštus paklotus, kad nesusidarytų pragulos.
3. Įtvartą pritvirtinti prie sužeistos galūnės tvarsčiu ar skarele.
4. Organizuoti saugų gabenimą į gydymo įstaigą.
5. Informuoti renginio/stovyklės administraciją.

6. Renginio/stovyklos administracijai davus nurodymą informuoti artimuosius/tėvus/globėjus.

**Naudingos nuorodos:**

- <https://svarbuszingsnis.lt/kaulu-luziai/>

## 6.8.5. Terminės traumos

### 6.8.5.1. Nudegimai/nuplikymai

**Nudegimai/nuplikymai** - aukštos temperatūros (ugnies, karštų skysčių, garų, įkaitusių daiktų) poveikis žmogaus audiniams. Pažeidimo sunkumas priklauso nuo nudegimo laipsnio, nudegusio ploto ir vietos, jeigu nudega trečdalis ir daugiau kūno, toks nudegimas dažnai mirtinas. Stipriai nudegina liepsna, karšti skysti metalai, suslėgti garai; cheminės medžiagos; elektros srovė; žaibas.

**Požymiai:**

- skausmas;
- pasunkėjęs kvėpavimas;
- paviršinis, dalies odos storio ar viso odos storio pažeidimas.

**Nudegimo laipsniai:**

- Pirmas laipsnis - odos paraudimas (pvz.: nudegimas saulėje),
- Antras laipsnis - pūslės.
- Trečias laipsnis - pažeidžiami gilesni odos sluoksniai, atsiranda žaizdų.
- Ketvirtas laipsnis - audinių suanglėjimas.

**Tikslas** - sumažinti skausmą, užkirsti kelią infekcijai, organizuoti skubų gabenimą į gydymo įstaigą.

**Veiksmai:**

1. Pašalinti nudegimą sukėlusias priežastis.
2. Vertinti nukentėjusiojo žmogaus būklę, didelį dėmesį skiriant kvėpavimui.
3. Jeigu nukentėjusysis prarado sąmonę, paguldyti, atverti kvėpavimo takus.
4. Jei jis nekvėpuoja, pradėti gaivinimą (30 krūtinės paspaudimų ir 2 įpūtimus).
5. Nudegimo vietą vėsinkite dideliu kiekiu kambario temperatūros (18-20 °C) vandeniu, geriausia, silpna tekančio vandens srove, mažiausiai 10 minučių arba kol nukentėjusysis nejaus skausmo.

6. Aptvarstyti visą nudegimo plotą, taip pat ir apanglėjusius drabužius aplink žaizdą, švariais sausais tvarsčiais, medvilninėmis skarelėmis ar kitokiu švariu audiniu.
7. Kreiptis į Bendrąjį pagalbos centrą telefono numeriu 112 (vadovautis pagalbos operatoriaus nurodymais).
8. Informuoti renginio/stovyklos administraciją.
9. Renginio/stovyklos administracijai davus nurodymą informuoti artimuosius/tėvus/globėjus.

**Naudingos nuorodos:**

- <https://svarbuszingsnis.lt/nudegimas/>

### 6.8.5.2. Hipotermija (kūno sušalimas)

**Hipotermija** - būseną, kai organizmo temperatūra nukrinta iki žemesnės nei reikalinga palaikyti organizmo funkcionavimą (žmonėms - žemiau 35 °C). Hipotermiją gali paskatinti labai šalta aplinka, ilgas buvimas joje, lietus, vėjas ar buvimas šaltame vandenyje.

**Požymiai:**

- drebulys;
- šalta, blyški, sausa oda;
- apatija, dezorientacija ir neracionalus elgesys;
- mieguistumas ir sutrikusi sąmonė;
- lėtas, paviršutiniškas kvėpavimas;
- lėtas ir silpnėjantis pulsas.

**Tikslas** - neleisti nukentėjusiajam prarasti daugiau šilumos, sušildyti ir esant reikalui užtikrinti saugų ir tinkamą pervežimą į artimiausią gydymo įstaigą.

**Veiksmai:**

1. Perkelti nukentėjusį į apsaugotą vietą, saugoti nuo vėjo.
2. Perrengti sausais drabužiais, nukentėjusiojo galva turi būti apdengta.
3. Paguldyti ant sauso, storo pagrindo, užkloti folijos paklode, jei sąmojingas šilti gėrimai ir kaloringas maistas padeda sušilti.
4. Stebėti nukentėjusiojo žmogaus būklę.
5. Jei nukentėjusysis prarado sąmonę, paguldyti, atverti kvėpavimo takus.
6. Jei jis nekvėpuoja, pradėti gaivinimą (30 krūtinės paspaudimų ir 2 įpūtimus).
7. Kreiptis į Bendrąjį pagalbos centrą telefono numeriu 112 (vadovautis pagalbos operatoriaus nurodymais).
8. Informuoti renginio/stovyklos administraciją;

9. Renginio/stovyklos administracijai davus nurodymą informuoti artimuosius/tėvus/globėjus.

**Naudingos nuorodos:**

- <http://medicinacia.info/ligos/hipotermija.html>

### 6.8.5.3. Nušalimai

**Nušalimas** - tai odos audinių pažeidimas žema temperatūra, kuri sukelia kraujagyslių spazmus. Ilgalaikis šalčio poveikis pirmiausia išplečia kraujagysles, o vėliau jos siaurėja, todėl blogėja audinių mityba ir pasirodo pabalusios odos plotai. Nušalimai dažniausiai atsiranda ant veido, nosies, rankų, kojų pirštų, šlaunų esant šaltam, drėgnam, vėjuotam orui.

**Požymiai:**

- dilgčiojimas, odos pabalimas, nutirpimas;
- odos sukietėjimas;
- oda tampa dėmėta ir melsva, vėliau karšta ir skausminga, gali atsirasti pūslės.

**Tikslas** - lėtai sušildyti pažeistas sritis, kad audiniai nebeirtų, esant reikalui užtikrinti saugų ir tinkamą pervežimą į artimiausią gydymo įstaigą.

**Veiksmai:**

1. Nugabenti nukentėjusį į šiltą vietą, patarti pakišti delnus po pažastimis.
2. Atsargiai nuimti pirštines, žiedus ir kitus varžančius daiktus.
3. Pažeistas kūno dalis panardinti į maždaug 36°C vandenį, po to atsargiai nusausinti ir sutvarstyti.
4. Kreiptis į Bendrąjį pagalbos centrą telefono numeriu 112 (vadovautis pagalbos operatoriaus nurodymais).
5. Informuoti renginio/stovyklos administraciją.
6. Renginio/stovyklos administracijai davus nurodymą informuoti artimuosius/tėvus/globėjus.

**Naudingos nuorodos:**

- <https://sam.lrv.lt/lt/naujienos/kaip-atpazinti-nusalima-ir-kaip-elgtis-nusalus>

### 6.8.6. Nutraukta galūnė (amputacija)

**Nutraukta galūnė** - kojos ar rankos dalies atitrūkimas nuo pagrindinės dalies.

Kad išsaugoti nutrauktą galūnę reikia užtikrinti, kad nukentėjusysis kaip galima mažiau prarastų kraujo, nevalgytų, nevirtotų skysčių, nerūkytų ir greitai patektų į ligoninę.

**Tikslas** - sustabdyti kraujavimą, sumažinant skausminio šoko sukeltas pasekmes.

**Veiksmai:**

1. Ant žaizdos uždėti sterilų tvarstį/tamponą ir pritvirtinti bintu. Stebėti būklę!
2. Kontroliuoti kraujavimą spaudžiant ir pakeliant sužalotą kūno dalį aukščiau kūno širdies lygio.
3. Jei nukentėjusysis prarado sąmonę, paguldyti, atverti kvėpavimo takus.
4. Jei jis nekvėpuoja, pradėti gaivinimą (30 krūtinės paspaudimų ir 2 įpūtimus).
5. Kreiptis į Bendrąjį pagalbos centrą telefono numeriu 112 (vadovautis pagalbos operatoriaus nurodymais).
6. Informuoti renginio/stovyklos administraciją.
7. Renginio/stovyklos administracijai davus nurodymą informuoti artimuosius/tėvus/globėjus.

**SVARBU!** Būtina išsaugoti nutrauktą kūno dalį!

- Nutrauktą kūno dalį apvynioti virtuvine plėvele/plastikiniu maišeliu.
- Gautą paketą apvynioti marle ar minkštu audiniu ir įdėti į „konteinerį“ su ledu.
- Ant „konteinerio“ užrašyti sužalojimo laiką ir nukentėjusiojo vardą.
- Atiduoti greitosios pagalbos darbuotojams, o nukentėjusieji patiems vežant patiems į ligoninę - paketą pristatyti ligoninės personalui.

**Naudingos nuorodos:**

- <https://ligos.lt/lt/m/pirmoji-pagalba/zaizdos-ir-kraujavimas/galunes-nutraukimas-arbanupjovimas/>
- <https://kam.lt/wp-content/uploads/2022/03/kario-pirmosios-pagalbos-atmintine%E2%80%942019.pdf>

### 6.8.7. Pilvo žaizda

**Pilvo žaizdos padariniai** - dėl durtinės, šautinės ar traiškytos žaizdos gali būti pradurti, sudraskyti ar suplėšyti organai ar stambios kraujagyslės. Dėl to gali būti išorinis kraujavimas, pilvo organai tapti matomi ar net iškristi.

**Tikslas** - kiek galima sumažinti trauminio šoko tikimybę, skubiai iškviesti pagalbą.

**Veiksmai:**

1. Paguldyti nukentėjusį ant kieto paviršiaus, atlaisvinti drabužius.
2. Žaizdą uždengti švairiu plastikiniu maišeliu ar virtuvine plėvele, kad apsaugoti žarnų paviršių nuo išdžioavimo.
3. Steriliu tvarsčiu uždengti žaizdą ir tvirtai laikyti.



4. Sulenkti kelius ir juos palaikyti, kad sumažinti pilvo įtempimą.
5. Kreiptis į Bendrąjį pagalbos centrą telefono numeriu 112 (vadovautis pagalbos operatoriaus nurodymais).
6. Neleisti judėti nukentėjusiajam, kol atvyks greitoji medicinos pagalba.
7. Jei nukentėjusysis prarado sąmonę, paguldyti, atverti kvėpavimo takus.
8. Jei jis nekvėpuoja, pradėti gaivinimą (30 krūtinės paspaudimų ir 2 įpūtimus).
9. Informuoti renginio/stovyklos administraciją.
10. Renginio/stovyklos administracijai davus nurodymą informuoti artimuosius/tėvus/globėjus.

**SVARBU!** Draudžiama kišti iškritusius organus atgal, duoti valgyti ir gerti, valyti žaizdą, ištraukti įstrigusius svetimkūnius, liesti žarnas nuogomis rankomis. Jei žarnų kilpa dar tik veržiasi, ją reikia prilaikyti ranka, naudojant sudrėkintą, kuo švaresnį audinį.

**Naudingos nuorodos:**

- [https://ligos.sveikas.lt/lt/ligos\\_straipsniai/zaizdos\\_ir\\_ju\\_tvarstymo\\_budai/](https://ligos.sveikas.lt/lt/ligos_straipsniai/zaizdos_ir_ju_tvarstymo_budai/)

## 6.8.8. Svetimkūnis

### 6.8.8.1. Svetimkūnis audiniuose (žmogaus kūne)

**Svetimkūnis** - tai daiktas, sužalojęs žmogų ir pasilikęs organizmo audiniuose ar gyvybiškai svarbiuose organuose. Svetimkūnis dirgina, sukelia skausmą, pažeidimo metu į audinius patenka infekcija, pažeidžia audinio, organo vientisumą ir funkciją.

**Tikslas** - stabilizuoti svetimkūnį kūne, užtikrinti greitą patekimą į gydymo įstaigą.

**Veiksmai:**

1. Žaizdą uždengti marle ar bintu.
2. Stabdyti kraujavimą nespaudžiant pažeistosios vietos.
3. Naudoti stambius binto/marlės ritinėlius (gazu) įstrigusiam svetimkūniui stabilizuoti, nes bet koks svetimkūnio judesys gali sukelti papildomus audinių pažeidimus ir vidinį kraujavimą.
4. Kreiptis į Bendrąjį pagalbos centrą telefono numeriu 112 (vadovautis pagalbos operatoriaus nurodymais).
5. Neleisti judėti nukentėjusiajam, kol atvyks greitoji medicinos pagalba.
6. Jei nukentėjusysis prarado sąmonę, paguldyti, atverti kvėpavimo takus.
7. Jei jis nekvėpuoja, pradėti gaivinimą (30 krūtinės paspaudimų ir 2 įpūtimus).
8. Informuoti renginio/stovyklos administraciją.
9. Renginio/stovyklos administracijai davus nurodymą informuoti artimuosius/tėvus/globėjus.

**SVARBU!** Draudžiama svetimkūnį šalinti nelaimingo įvykio vietoje. Svetimkūnį iš žaizdos gali pašalinti tik patyręs medikas.

**Naudingos nuorodos:**

- [https://www.gmc.vu.lt/images/Darbuotojams/Darbu\\_sauga/Pa%C5%BEngi\\_pirmoji\\_medicinos\\_pagalba\\_2020\\_12\\_17\\_2.pdf](https://www.gmc.vu.lt/images/Darbuotojams/Darbu_sauga/Pa%C5%BEngi_pirmoji_medicinos_pagalba_2020_12_17_2.pdf)
- <https://www.rsveikata.lt/kaip-elgtis-jei-atsitiko-nelaimingas-atsitikimas-ar-trauma/>
- [https://ligos.sveikas.lt/lt/ligos\\_straipsniai/svetimkunia/](https://ligos.sveikas.lt/lt/ligos_straipsniai/svetimkunia/)

### 6.8.8.2. Svetimkūnis akyje

**Svetimkūnis akyje** - dažniausiai, tai įvairios kilmės dulkės, blakstienos, žvyras, metalo drožlės, vabzdžiai, cheminės medžiagos. Svetimkūniai dažniausiai prilimpa prie akių gleivinės, kartais - vidinės voko dalies krašto. Patekusios medžiagos sukelia aštrų, mirksint stiprėjantį skausmą, niežulį ir ašarojimą. Akys parausta, jas dirgina stipri šviesa, sutrinka rega.. Svetimkūnis gali būti matomas arba nematomas.

**Tikslas** - sumažinti traumuojantį svetimkūnio poveikį, prirėikus, užtikrinti greitą patekimą į gydymo įstaigą.

**Veiksmai:**

1. Nukentėjusįjį nuraminti, neleisti trinti akies.
2. Matomą svetimkūnį reikia pašalinti švaraus audinio kamučiu.
3. Plauti tekančiu vandeniu tik jei į akį pateko:
  - a. dulkės;
  - b. smėlis, žemės;
  - c. rūgštys, šarmai;
  - d. ar kitos cheminės medžiagos.
4. Jei akis sužalota ir yra įstrigęs svetimkūnis, tvarstis uždedamas taip, kad nespaustų svetimkūnio.
5. Kreiptis į Bendrąjį pagalbos centrą telefono numeriu 112 (vadovautis pagalbos operatoriaus nurodymais).
6. Kviečiant greitąją medicinos pagalbą, neleisti judėti nukentėjusiajam, kol ji atvyks.
7. Informuoti renginio/stovyklos administraciją.
8. Renginio/stovyklos administracijai davus nurodymą informuoti artimuosius/tėvus/globėjus.

**SVARBU!** Nebandyti išimti svetimkūnio, jeigu jis yra rainelės dalyje ar įsmigęs į akies obuolį.

**Naudingos nuorodos:**

- [https://ligos.sveikas.lt/lt/ligos\\_straipniai/svetimkunia/](https://ligos.sveikas.lt/lt/ligos_straipniai/svetimkunia/)
- <https://lirema.lt/paslaugos/svetimkunio-pasalinimas/>
- <https://www.sveikatosiq.lt/gydytoju-patarimai/kaip-teisingai-plauti-akis-patekus-svetimkuniui/276305>

**6.9. Skendimas**

**Skendimas** - būklė, kurios metu dėl į plaučius patekusio vandens sutrinka kvėpavimo procesas, todėl tampa nebeįmanoma gyvybiškai svarbių dujų apykaita. Skęstant į kvėpavimo takus patenka vandens. Jis dirgina kvėpavimo takų (ypač gerklų) receptorius, atsiradus raumenų spazmui raumenys užveria balso plyšį, ir vanduo nebegali patekti į trachėją bei plaučius.

**Tikslas** - pastebėjus skęstantį žmogų, kviešti pagalbą Bendruoju pagalbos numeriu 112. Esant galimybei, ją suteikti numetant gelbėjimosi ratą. Gerai mokant plaukti ir žinant gelbėjimo principus, ištraukti skęstantį iš vandens.

**Veiksmai:**

1. Likite su nukentėjusiuoju, kol atvyks medikai.
2. Jei nukentėjusysis prarado sąmonę, paguldyti, atverti kvėpavimo takus.
3. Jei asmuo nekvėpuoja, pradėti gaivinimą (5 įpūtimus ir 30 krūtinės paspaudimų).
4. Kreiptis į Bendrąjį pagalbos centrą telefono numeriu 112 (vadovautis pagalbos operatoriaus nurodymais).
5. Informuoti renginio/stovyklos administraciją.
6. Renginio/stovyklos administracijai davus nurodymą informuoti artimuosius/tėvus/globėjus.

**SVARBU!** Kai skęstančiojo organizme trūksta deguonies, sutrinka įvairių organų veikla: po 2 minučių žmogus netenka sąmonės, po 4-10 minučių sustoja širdis. Kai ši būseną, vadinama klinicine mirtimi, užsitęsia, audiniuose bei organuose atsiranda negrįžtami pokyčiai.

Per 4-5 klinikinės mirties minutes žmogų dar galima atgaivinti, bet vėliau negrįžtamai pakinta galvos smegenų žievės veikla, ir net atstačius širdies veiklą bei kvėpavimą žmogus niekada neatgauna sąmonės, nesuvokia aplinkos, negali mąstyti ir kurti.

Reikia prisiminti, kad dažnai skęstantieji sušąla, todėl klinikinės mirties trukmė pailgėja, ir juos atgaivinti galima po ilgesnio laiko.

**Naudingos nuorodos:**

- <https://svarbuszingsnis.lt/pirmoji-pagalba-skestanciajam/>
- <https://www.moletugmp.lt/index.php/kaip-elgtis/skendimas>

## 6.10. Susidūrimas su gyvūnais gamtoje

**Susidūrimas su laukiniais gyvūnais** - susitikus su laukiniais gyvūnais gamtoje ir elgiantis netinkamai gali kilti grėsmė žmogui, todėl reikėtų žinoti pagrindines taisykles, kaip elgtis tokiu atveju.

**Tikslas** - išvengti galimo gyvūno užpuolimo, užsikrėtimo pasiutlige ar kitų gyvūnų platinamų ligų.

### **Veiksmiai:**

1. Nesilieskite prie jauniklių. Gyvūnai pavojingiausi dauginimosi sezono metu ir kai netoliese yra jauniklių. Jei pamatysite vienus likusius jauniklius, nedelsdami pasitraukite.
2. Nebėkite nuo laukinio gyvūno. Tikėtina, kad jums nepavyks pabėgti, o jūsų bėgimas paskatins gyvūną jus vytis.
3. Nežiūrėkite gyvūnui į akis, bet ir neatsukite jam nugaros. Žiūrėkite šiek tiek į šoną, išlaikydami gyvūną periferiniame matymo lauke.
4. Net jei gyvūnas atrodo nepavojingas, nebandykite prie jo prieiti, jo glostyti ar maitinti iš rankų.

### **Naudingos nuorodos:**

- <https://ve.lt/gyvenimas/laisvalaikis/kaip-elgtis-susidurus-su-laukiniais-gyvunais-kad-n-ekiltu-problemu>

## **7. Priedai**

### **7.1. Priedas Nr. 1**

**Užduočių sąrašas, kurias reikėtų atlikti prieš stovyklą**

- [Nuoroda į dokumentą](#)

### **7.2. Priedas Nr. 2**

**Rizikų įsivertinimas prieš stovyklą siekiant jas suvaldyti**

- [Nuoroda į dokumentą](#)

## 8. Išvados ir bendro pobūdžio rekomendacijos

Apibendrinant šį dokumentą, galime prieiti prie tokių išvadų:

- Rizikų įsivertinimas yra reikalingas, kad vadovai ir organizacija galėtų numatyti ir prireikus valdyti galinčias kilti rizikas ir sumažinti potencialius neigiamus padarinius. Tai padeda užtikrinti sėkmingą veiklą, išvengiant arba mažinant galimus reputacijos, finansinius, kitokius nuostolius.
- Rizikos veiksmų planas turi būti reguliariai peržiūrimas ir atnaujinamas, kad atitiktų besikeičiančias sąlygas ir naujas rizikos veiksnių atsiradimo galimybes.
- Rizikų identifikavimas ir atsakingų asmenų už rizikų valdymo plano parengimą paskyrimas leidžia numatyti reikiamus veiksmus ir užtikrinti, kad būtų imamasi tinkamų priemonių suvaldyti galinčias kilti rizikas.
- Kilus pavojui, renginio, žygio ar stovyklos metu būtina:
  - **Pasirūpinti savo ir vaikų saugumu**  
Būdami pavojingoje vietoje, stenkitės greitai persikelti į saugesnę vietą, toliau nuo pavojų. Paisykite saugumo instrukcijų ir vadovaukitės rizikos valdymo gairėmis ir atitinkamų institucijų rekomendacijomis.
  - **Operatyviai informuoti pagalbos tarnybas**  
Nedelsdami praneškite, kai jums reikalinga pagalba telefonu 112 ir vykdykite pareigūnų nurodymus.
  - **Informuoti renginio vadovybę**  
Tai padeda užtikrinti veiksmingą situacijos valdymą ir saugumą. Vadovybė gali imtis skubių sprendimų, organizuoti išteklius ir nukreipti reikiamus žmones tam, kad situacija būtų efektyviai kontroliuojama, nedelsiant imtis veiksmų ir priemonių, kad būtų išvengta papildomų problemų ar dar didesnių neigiamų padarinių.