

//www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet

Hätäilmoitus

Hätäilmoitus tehdään yleiseen hätänumeroon **112** aina, kun henki, terveys, omaisuus tai ympäristö on vaarassa tai uhattuina, tai näin on syytä epäillä näin olevan.

Näin teet hätäilmoituksen:

- Soita hätäpuhelu itse, jos voit.
- Kerro, mitä on tapahtunut.
- Kerro tarkka osoite ja kunta.
- Vastaa kysymyksiin.
- Kytke puhelimen kaiutintoiminto päälle ja jatka auttamista.
- Toimi annettujen ohjeiden mukaisesti.
- Lopeta puhelu vasta saatua luvun.
- Opasta lisäapu paikalle.
- Soita uudelleen, mikäli tilanne muuttuu.

Voit soittaa hätäpuhelun myös 112 suomi- sovelluksella, kun olet ladannut sen puhelimeesi. Tällöin hätäkeskuspäivystäjä näkee välittömästi sijainnin, josta puhelu tulee. (www.112.fi)

Paikannustiedot

Kaupunki/kunta :	Savonlinna
Kylä/paikannimi/ :	Pihlajaniemi, Tervastupa
Kiinteistön omistaja :	Olavin Retkeilijät ry
Osoite :	Pihlajaniementie 705
Koordinaatit :	Pohjoinen leveys 61 astetta 49.778 minuuttia
	Itäinen pituus 020 astetta 43.174 minuuttia

Sisällys

	sivu
Talven ensiapuohjeet	3
Aikuisen painelu-puhalluselvitys	4
Aikuisen peruselvytys, kaksi auttajaa	5
Lapsen painelu-puhalluselvitys	6
Kylkiasennolla turvataan hengitys	7
Näin autat henkilöä, jolla on vierasesine hengityksessä	8
Hengitysteiden avaaminen ja hengityksen selvittäminen	9
Verenvuodon tyrehdyttäminen	10
Kouristelu	11
Aivoverenkierron häiriöt (AVH)	12
Luunmurtumat	13
Nenäverenvuoto	14
Nivelvammat	15
Palovammat	16
Pyörtyminen	17
Pään vammat	18
Rintakipu	19
Sokki (verenkierron häiriötila)	20
Vakava allerginen reaktio (anafylaktinen reaktio)	21
Verensokerin lasku diabeetikolla	22

ENSIAPUOHJEET TALVEN TAPATURMIIN

Talvella pimeys ja liukkaus saavat aikaan kaatumisvaaran ja tapaturmia. Erityisesti tummissa ulkoiluvaatteissa on vaarana, että pimeässä ei tule huomatuksi. Ulkoillessa voi myös tapahtua erilaisia pienempiä haavereita.

Tapaturmien ehkäisy

Käytä heijastinta, heijastinliiviä ja tarvittaessa taskulamppua, ole näkyvä.

Pysy pystyssä niin ulkona kuin sisällä kengän- ja sukanpohjissa olevien liukuesteiden avulla.

Kaatumisesta voi seurata nivelvamman tai murtuma.

Nivelvamman ensiapu

Tue vammakohta liikkumattomaksi kivuttomaan asentoon koholle, purista vammakohtaa ja aseta sen ympärille kylmää (ei suoraan paljaalle iholle). Pidä kylmää vammakohdassa n. 10 – 15 min. Selvitä voiko raajaa käyttää normaalisti, hakeudu tarvittaessa lääkäriin.

Murtuman ensiapu

Selvitä mihin kohtaan sattuu, voiko raajaa käyttää normaalisti? Mikäli ei, siinä voi olla murtuma. Pidä vammakohta liikkumattomana, hakeudu itse tai huolehdi autettava jatkohoitoon.

Haavojen ensiapu

Tyrehtyä verenvuoto painamalla vuotokohtaa, tarvittaessa aseta haavaan paineside. Tarvittaessa hakeudu jatkohoitoon.

Pienemmät haavat: puhdista mahdollinen lika pois vedellä, suojaa haava siteellä tai laastarilla. Syvät ja pitkät haavat voivat vaatia ompelua. Muista jäykkäkouristusrokote.

Nenäverenvuodon ensiapu

Niistä vuotava sierain tyhjäksi. Istu etukenossa, pää alaspäin, paina vuotavaa sierainta nenäluuta vasten. Vuoto loppuu useimmiten itsestään.

Hammastapaturma

Aseta irronnut hammas paikalleen hammaskuoppaan tai kosteaan kankaaseen ja hakeudu hammaslääkäriin. Jos ien vuotaa runsaasti verta paina vuotokohtaan kankaalla.

Palovammojen ensiapu

Palovamma on pieni silloin, kun se on omaa kämmentä pienempi alue, joka on punainen ja kipeä, eikä siihen muodostu rakkuloita. Viilennä palovammaa haalealla vedellä riittävän kauan (kipu lakkaa). Pieni palovamma paranee itsestään, viilentäminen vähentää kipua.

Syvään palovammaan ilmestyy kudosnesterakkuloita (2. aste) ja kaikki omaa kämmentä suuremmat 2. asteen palovammat kuuluvat viilentämisen jälkeen lääkärin hoitoon.

Jos iholle on roiskahtanut kuumaa öljyä, se imeytetään talouspaperiin ennen ihoalueen viilentämistä.

Suun limakalvot palavat herkästi liian kuumasta juomasta. Ennakoi ja hörppää juomaa varovasti vaikka lusikalla. Suussa olevaa palovammaa voi yrittää viilentää viileällä vedellä.

Jos vaatteet tai hiukset syttyvät tuleen, tukahduta palo peitolla tai vaatteella. Jäähdytä palanutta vammakohtaa, käy lääkärissä.

Hanki kotiin sammutuspeite ja varmista palovaroittimen toiminta kuukausittain.

Tukehtuminen

Asetu autettavan taakse ja lyö napakasti 5 kertaa lapaluiden väliin. Ellei tuke irtoa, soita numeroon 112 ja jatka puristusotteella. Asetu autettavan taakse, aseta kätesi autettavan pallean alapuolelle päällekkäin siten, että voit suorittaa nykäisyn (Heimlichin ote). Toista viidesti, jatka vuorottelemalla lyöntejä lapaluiden väliin ja nykäisyjä kunnes tuke poistuu ja apu saapuu paikalle.

Ennakoi tilanne, älä puhu tai naura kun suussa on ruokaa. Ohjaa ja neuvo myös lapsia.

Paikalliset paleltumat

Lämpötilan ei tarvitse olla kovinkaan alhainen, kun kovassa viimassa voi syntyä paikallisia paleltumia. Herkkiä paikkoja ovat posket, nenä, korvalehdet sekä varpaat ja sormet. Jos havaitset valkoisen läikän poskessa tai nenässä, kyse voi olla paleltumasta. Varaudu oikeilla varusteilla ja suojaudu tuulelta.

Paleltumien ensiapu

Lämmitä paleltuneita poskia, nenää ja korvalehtiä lämpöisillä käsillä, älä hiero. Suojaa vaatteella, estä aluetta paleltumasta uudestaan.

Upota varpaat tai kädet lämpöiseen veteen ja lisää varovasti veden lämpötilaa (varo ettet polta niitä). Lämmitä niitä riittävän pitkään, kunnes väri ja tunto palautuvat.

Hypotermia eli alilämpöisyys

Hakeudu sisätiloihin, vaihda märät vaatteet kuiviin, nauti lämmintä marjamehua. Jos palelet ulkona, tuota lämpöä liikkumalla. Varaudu ja pukeudu sään mukaan.

Mikäli löydät kylmettyneen henkilön maasta makaamasta eikä hän enää itse pysty liikkumaan, älä liikuta häntä, vaan suojaa vaatteilla ja peitteillä. Soita 112.

Järvet ja vesistöt alkavat olla ohuen jään peittämiä. Varo heikkoja jäitä. Ole varma jään kestävyydestä ennen jäälle lähtöä. Varaa mukaan naskalit.

Aikuisen painelu-puhalluselvytys



1 Jos henkilö menettää tajuntansa, selvitä, onko hän herätettävissä: puhuttele ja ravistele.

2 Kun, henkilö ei herää, soita 112.

- aseta puhelin kaiutintoiminnolle ja jatka auttamista.



3 Aseta autettava selälleen ja selvitä hengittääkö hän normaalisti.

- Avaa hengitystie päätä ojentamalla, leuankärjestä kohottamalla.
- Tunnustele poskellasi ilmavirtaa, katso rintakehän liikettä.



4 Autettava ei hengitä normaalisti: aloita painelu-elvytys, paina 30 kertaa.

- Aseta kämmentyvi keskelle autettavan rintalastaa, toinen käsi alemman päälle.
- Paina rintalastaa kohtisuoraan alaspäin 30 kertaa.



5 Jatka puhaltamalla 2 kertaa.

- Avaa hengitystie, sulje autettavan sieraimet, peitä suullasi autettavan suu ja puhalla rauhallisesti 2 kertaa, rintakehä nousee (liikkuu).
- Jatka rytmillä 30:2, kunnes ensihoitopalvelu ottaa vastuun tai autettava virkkaa.

Aikuisen peruselvytys, kaksi auttajaa



1 Jos henkilö menettää tajuntansa, selvitä, onko hän herätettävissä: puhuttele ja ravistele.

2 Kun, henkilö ei herää, soita 112.

- aseta puhelin kaiutintoiminnolle
- toinen auttaja noutaa defibrillaattorin.

3 Aseta autettava selälleen ja selvitä hengittääkö hän normaalisti.

- Avaa hengitystie päätä ojentamalla, leuankärjestä kohottamalla.
- Tunnustele poskellasi ilmavirtaa, katso rintakehän liikettä.

4 Autettava ei hengitä normaalisti: aloita paineluelvytys, paina 30 kertaa.

- Aseta kämmentyvi keskelle autettavan rintalastaa, toinen käsi alemman päälle.
- Paina rintalastaa kohtisuoraan alaspäin 30 kertaa.

5 Jatka puhaltamalla 2 kertaa.

- Avaa hengitystie, sulje autettavan sieraimet, peitä suullasi autettavan suu ja puhalla rauhallisesti 2 kertaa, rintakehä nousee (liikkuu).
- Jatka rytmillä 30:2.

6 Defibrillaattori (laite) saadaan paikalle.

- Auttaja (A) jatkaa painelu-puhalluselvytystä.
- Auttaja (B) kytkee laitteen päälle ja noudattaa sen ohjeita.
- (B) kiinnittää liimaelektrodit autettavan paljaalle rintakehälle.
- Laite analysoi sydämen rytmin ja ilmoittaa, jos rytmi on defibrilloitavissa ja kehottaa "irti autettavasta".
- (B) toistaa ohjeen ja painaa defibrillointipainiketta. Tämän jälkeen jatketaan elvytystä, kunnes ensihoitopalvelu on paikalla tai autettava virkoo.

Lapsen painelu-puhalluselvytys



1. Jos lapsi menettää tajuntansa selvitä saatko hänet hereille puhuttelemalla ja ravistelemalla olkapäistä

2. Jos lapsi ei herää, soita hätänumeroon 112 ja aseta puhelin kaiutintoiminnolle.



3. Aseta lapsi selälleen ja selvitä hengittääkö hän normaalisti

- Avaa lapsen hengitystie päätä ojentamalla, leuankärjestä ylös kohottamalla.
- Tunnustele poskellasi ilmavirtaa ja katso rintakehän liikettä.



4. Jos hengitys ei ole normaalia tai se puuttuu, aloita puhalluselvytys

Puhalla 5 kertaa

- Avaa hengitystie
- Aseta suusi tiukasti lapsen suun päälle
- Sulje lapsen sieraimet sormillasi
- Puhalla sen verran, että lapsen rintakehä nousee (liikkuu)



5. Paina 30 kertaa.

- Aseta kämmentyvi rintalastan alaosalle
- Paina käsivarsi suorana 30 kertaa



6. Puhalla 2 kertaa.

7. Jatka lapsen elvytystä tauotta rytmillä 30:2.

Kylkiasennolla turvataan hengitys



1. Jos henkilö menettää tajuntansa selvitä saatko hänet hereille puhuttelemalla ja ravistelemalla olkapäistä

2. Jos henkilö ei herää, soita hätänumeroon 112 ja aseta puhelin kaiutintoiminnolle.



3. Aseta henkilö selälleen ja selvitä hengittääkö hän normaalisti

- Avaa autettavan hengitystie päätä ojentamalla ja leuankärjestä ylös kohottamalla.
- Tunnustele poskellasi ilmavirtaa ja katso rintakehän liikettä.



4. Jos autettava hengittää normaalisti:

Käännä hänet kylkiasentoon hengityksen turvaamiseksi.



5. Huolehdi että hengitystie on avoin ja seuraa että hengitys on normaalia. Tarkkaile autettavaa kunnes ensihoitopalvelu ottaa vastuun hänestä.

Näin autat henkilöä, jolla on vierasesine hengitysteissä

Tunnista nopeasti hätätilanne. Jos auttajia on useita, joku heistä soittaa välittömästi hätänumeroon 112, samalla toinen aloittaa ensiavun antamisen.



1. Taivuta autettavan ylävartaloa alaspäin tukien vartalosta. Lyö sen jälkeen kämmenellä napakasti 5 kertaa lapaluiden väliin.

2. Mikäli vierasesine ei poistu nielusta ja olet paikalla yksin, soita 112.



3. Jatka ensiapua puristus- eli Heimlichin-otteella. Asetu autettavan taakse ja aseta toinen kätesi nyrkissä autettavan pallean alle. Tartu nyrkkiin toisella kädelläsi. Nykäise rivakalla otteella taakse- ja ylöspäin. Toista nykäisyä tarvittaessa viisi kertaa.

4. Mikäli tuke ei poistu, vuorottele 5 lyöntiä lapaluiden väliin, 5 nykäisyä.

5. Aloita elvytys, jos henkilö menee tajuttomaksi eikä hengitä normaalisti. Ilmoita muuttuneesta tilanteesta hätäkeskukseen.

Hengitysteiden avaaminen ja hengityksen selvittäminen

Estä tukehtuminen avaamalla hengitystiet.

Autettava ei ole herätettävissä, avaa hengitystie ja selvitä hengittääkö hän normaalisti.

Toimi näin, kun voit siirtää autettavan maahan makaamaan:

- Siirrä autettava selälleen makaamaan.
- Ojenna autettavan pää leuan kärjestä nostamalla ja toisella kädellä otsasta painamalla.
- Selvitä hengittääkö hän normaalisti?
- Tuntuuko ilman virtaus poskellasi?
- Kuuluuko hengityksen ääni?
- Katso, liikkuuko rintakehä?
- Arvioi 10 sekunnin ajan onko hengitys normaalia, epänormaalia tai puuttuuko se.

Toimi näin, kun autettava on autossa:

- Pidä autettava autossa.
- Ojenna autettavan pää leuan kärjestä nostamalla ja toisella kädellä otsasta painamalla.
- Selvitä hengittääkö hän normaalisti?
- Tuntuuko ilman virtaus poskellasi?
- Kuuluuko hengityksen ääni?
- Katso, liikkuuko rintakehä?
- Arvioi 10 sekunnin ajan onko hengitys normaalia, epänormaalia tai puuttuuko se.

Verenvuodon tyrehdyttäminen

Haava tulee ommella kuuden tunnin kuluessa tapaturmasta.

Näin tyrehdytät verenvuodon:

- Paina suoraan vuotokohtaan. Voit myös pyytää loukkaantunutta painamaan itse vuotokohtaa.
- Auta loukkaantunut istumaan tai makuulle.
- Sido Haava. Aseta vuotokohtaan suojaside, minkä päälle voidaan sitoa siderulla painoksi. Tarvittaessa voi käyttää myös muita saatavilla olevia välineitä, esimerkiksi huivia.
- Tarvittaessa jatka painamista siteen päältä.
- Toimita autettava jatkohoitoon.
- Soita hätänumeroon 112, jos autettavalla on sokin oireita tai paineside ei riitä tyrehdyttämään vuotoa.
- Haavassa olevaa vierasesinettä, esim. naulaa tai puukkoa, ei poisteta ensiavun yhteydessä, ellei se vaikeuta hengitystä.

Kouristelu

Aivojen toimintahäiriöt voivat aiheuttaa tahattomia lihasnykäyksiä ja kouristuksia. Ihminen saattaa kouristella monesta eri syystä.

Syitä:

- Myrkytys.
- Epilepsia.
- Aivoverenvuoto.
- Alhainen verensokeri diabeetikolla.
- Korkea kuume.
- Pään vamma.
- Kouristelu voi liittyä sydänpysähdykseen.

Tajuttomuus-kouristuskohtauksen oireet:

- Henkilö menettää tajuntansa, kaatuu ja hänen raajat sekä vartalo kouristavat.
- Kouristelu kestää yleensä vain 1-2 minuuttia.
- Yleensä henkilö herää välittömästi, mutta voi olla sekava.

Ensiapu:

- Tee hätäilmoitus numeroon 112.
- Älä yritä estää kouristusliikkeitä, mutta huolehdi siitä, että autettava ei kolhi päätänsä tai muuten vahingoita itseään.
- Käännä autettava kyljelleen, kun kouristukset sen mahdollistavat.
- Kun kouristukset loppuvat, tarkista hengittääkö autettava normaalisti ja käännä autettava kylkiasentoon.
 - Ota yhteys lääkäriin, jos kyseessä on lapsen kuumekouristus.
 - Mikäli tiedät autettavan sairastavan epilepsiaa, tee hätäilmoitus numeroon 112, jos kouristelu pitkittyy (yli 5min.) tai jos kohtausta uusiutuu.

Jos kohtausta menee itsestään ohi, varmista, että autettava on täysin toipunut ennen kuin jätät hänet.

Aivoverenkierron häiriöt (AVH)

Mikäli ihmiselle tulee tukos tai verenvuoto aivojen verisuonistoon, aiheuttaa se aivoverenkierron häiriön, joka voi johtaa aivohalvaukseen. Tila voi hetkessä johtaa hengenvaaralliseen tilaan.

Aivojen eri alueet ohjaavat ihmisen eri toimintoja, joten oireet ja vaikutukset vaihtelevat sen mukaan, missä osassa aivoja ja kuinka laaja vaurio on.

Syitä:

- Aivokudoksen vaurioituminen.
- Aivoverisuonen tukos (aivoinfarkti) tai sen repeämän aiheuttama vuoto.
- Aivokasvain tai- tulehdus.

Oireet:

- Suupielen ”roikkuminen”, kasvoissa epäsymmetria.
- Toispuolinen raajan voimattomuus (heikkous).
- Puheen tuottaminen vaikeutuu ”puhe puuromaista”.
- Tasapainohäiriöt.
- Näköhäiriöt.
- Huimaus, sekavuus.
- Voimakas, äkillinen päänsärky voi olla oire aivoverenvuodosta.

Selvitä tilanne:

- Pyydä henkilöä hymyilemään tai irvistämään, ovatko kasvot symmetriset?
- Pyydä henkilöä ojentamaan molemmat käsivarret kohtisuorana eteenpäin. Onko toinen käsivarsi toista alempana?
- Tartu henkilöä molemmista käsistä ja pyydä häntä puristamaan käsiäsi. Onko toisen käden puristusvoima heikompi?
- Pyydä henkilöä toistamaan jokin yksinkertainen lause. Onko puhe epäselvää, ”puuromaista”?

Ensiapu:

- Rauhoita autettavaa ja aseta lepoasentoon.
- Soita 112, jos yksikin oire esiintyy.
- Apua odotellessa tarkkaile autettavan tilaa (taju, hengitys) ja ilmoita mahdollisista muutoksista hätäkeskukseen.

Luunmurtumat

Murtuman oireita ovat kipu, turvotus, epänormaali liikkuvuus ja arkuus tai virheasento.

Murtuma voi olla tyypiltään avo- tai umpimurtuma. Avomurtumissa iho rikkoutuu ja luun pää työntyy ulos, joten ne vaativat nopeasti lääkärin hoitoa. Umpimurtumassa on vaarana sisäinen verenvuoto.

Syitä:

- Putoamisen, kaatumisen tai törmäyksen seurauksena.
- Alaraajamurtuma syntyy usein liukastuessa, kun kehon alle jäävä jalka vääntyy tai jää virheasentoon. Jos samalla otetaan tukea kädellä, kehon paino voi murtaa myös ranteen tai käsivarren.

Oireet:

- Kipu, turvotus.
- Epänormaali liikkuvuus ja virheasento.
- Avomurtumassa ulkoinen verenvuoto.
- Umpimurtumassa sisäinen verenvuoto, josta aiheutuu turvotusta.
- Reisiluun murtumassa raaja on tervettä raajaa lyhyempi ja ulospäin kääntynyt, eikä sitä pysty liikuttamaan.
- Sokin oireita.

Ensiapu:

- Tyrehdytä avomurtuman ulkoinen verenvuoto.
- Tue murtuma käsin liikkumattomaksi, mahdollisimman kivuttomaan asentoon.
- Yläraajan murtumassa autettava voi itse tukea kipeää raajaansa kehoaan vasten omalla kädellään tai käsi tuetaan liikkumattomaksi esimerkiksi paidanhelmalla tai kolmioliinalla.
- Pidä autettava lämpimänä.
- Älä liikuta loukkaantunutta tarpeettomasti.
- Huolehdi autettava jatkohoitoon. Tarvittaessa soita 112.
- Jos loukkaantunutta on välttämätöntä liikuttaa tai avun tulo kestää kauan, alaraajan murtuman tukemiseen voi käyttää toista jalkaa tai muuta tilapäisvälinettä, esimerkiksi tukevaa lautaa tai keppiä. Tällöin tuen on ulotuttava murtuman molemmin puolin terveeseen nivelen yli.
- Virheasentoa ei oikaista missään tilanteessa.
- Jos epäilet selkärangan murtumaa, liikuta loukkaantunutta vain, jos se on hengenpelastamisen kannalta välttämätöntä (hätäsiirto). Mikäli henkilö ei ole hereillä, mutta hengittää normaalisti, käännä hänet kylkiasentoon hengityksen turvaamiseksi.

Nenäverenvuoto

Nenäverenvuoto on yleensä vaaraton. Joskus vuoto voi kuitenkin olla niin runsasta, että se vaatii lääkärin hoitoa.

Nenäverenvuoto on yleensä vaaraton ja voidaan hoitaa kotona. Joskus vuoto voi kuitenkin olla niin runsasta, että se vaatii lääkärin hoitoa.

Syitä:

- Runsas niistäminen, kuivat nenän limakalvot.
- Nenään kohdistunut isku.

Oireet:

- Verenvuoto yhdestä tai molemmista sieraimista.
- Huonovointisuus.

Ensiapu:

- Pyydä autettavaa istumaan etukumarassa asennossa. Tässä asennossa veri ei valu nieluun.
- Käske autettavan niistää vuotava sierain tyhjäksi verihyytymistä.
- Paina vuotavaa sierainta nenärustoa vasten noin 15 min.
- Jos verenvuoto ei lakkaa, toimita autettava lääkäriin.

Nivelvammat

Kun nivel nyrjähtää, vamma aiheuttaa verenvuotoa ihonalaiseen kudokseen. Kivun lisäksi vamma-alueelle kerääntyy nestettä ja se turpoaa.

Nivelvamma aiheutuu, kun niveltä ympäröivät nivelsiteet venyvät tai repeävä myös muut pehmytkudokset saattavat vaurioitua. Vamma ei aina näy päällepäin. Joskus nivel voi mennä sijoiltaan ja jäädä selvästi havaittavaan virheasentoon.

Syitä:

- Kaatumiset, liukastuminen.
- Törmäys.
- Raajan vääntyminen.

Oireet:

- Kipu, turvotus.
- Mahdollinen virheasento.
- Mustelma.
- Raajaa ei voi käyttää normaalisti.

Ensiapu:

- Purista tai paina vammakohtaa käsin välittömästi.
- Jäähdytä kylmällä noin 15 – 20 minuuttia. Älä laita kylmää suoraan paljaalle iholle.
- Sido vammakohdan ja kylmän ympärille tukeva side.
- Toimita loukkaantunut tarvittaessa lääkäriin.
- Mikäli nivel on pois paikaltaan, se jätetään virheasentoon ja loukkaantunut toimitetaan lääkäriin. Nivel tuetaan mahdollisimman liikkumattomaksi kuljetuksen ajaksi.
- Tarvittaessa soita 112.

Palovammat

Palovamma on lämmön tai syövyttävän kemiallisen aineen aiheuttama kudostuho, jossa iho ja mahdollisesti myös sen alaiset kudokset vaurioituvat. Jos ihoa ei jäähdytetä, vamma laajenee syvempiin ihokerroksiin.

Palovammassa ihon kudokset vaurioituvat.

Syitä:

- Kuuma esine, neste tai höyry.
- Syövyttävä aine, säteily.
- Sähkö.

Oireet:

Pinnallinen palovamma

- Iho punoittaa, on kuiva, turvonnut ja kipeä.

Syvä palovamma

- Iho punoittaa ja on turvonnut.
- Alueelle muodostuu rakkuloita.
- Mikäli iho on erittäin pahasti palanut, on se kuiva, kova, hiiltynyt ja tunnoton.

Ensiapu:

- Palovammaa viilennetään välittömästi haalealla vedellä noin 10 minuutin ajan.
- Mikäli palovamma-alue on laaja tai kyseessä on lapsi, on huomioitava, ettei viilennetä liikaa pitämällä autettava muuten lämpimänä.
- Rakkuloita ei saa puhkaista.
- Palovamman voi peittää kevyesti puhtaalla sidoksella.

Pinnalliset palovammat paranevat yleensä itsestään muutamassa viikossa.

Toimita autettava lääkärin hoitoon, jos palovamma on

- laaja.
- rakkulainen ja autettavan omaa kämmentä suurempi.
- kasvoissa, nivelissä, limakalvoilla tai hengitysteissä.
- syntynyt sähkön, kemikaalin, säteilyn tai höyryn vaikutuksesta.
- syvä.

Jos olet epävarma palovamman vakavuudesta, soita 112.

Pyörtyminen

Aivot tarvitsevat runsaasti happea, jota ne saavat valtimoiden kuljettaman veren mukana. Jos verimäärä aivoissa pienenee, henkilö pyörtyy, eli menettää hetkellisesti tajuntansa.

Syitä:

- Riittämätön nesteytys, runsas hikoilu.
- Pitkään seisominen.
- Psyykkinen kiihtymistila tai raju tunnereaktio.

Oireet:

- Nopea kuulon heikentyminen, korvissa soi.
- Näköhäiriö, silmissä sumenee.
- Pahoinvointi, huimaus.
- Kalpeus.

Ensiapu:

- Tarkista, että autettava herää ja hengittää normaalisti välittömästi pyörtymisen jälkeen.
- Auta pyörtynyt henkilö lepäämään.
- Tarkista, onko henkilö loukannut itsensä.
- Seuraa autettavan vointia.

Pään vammat

Voimakas isku päähän, voi aiheuttaa aivokudoksen ruhjoutumista. Tähän liittyy usein verenvuoto kallon sisällä.

Aiheuttajia:

- Pään kohdistuva isku.
- Pään satuttaminen (lyöminen) kaaduttaessa tai pudottaessa.

Oireet:

Lievä pään vamma:

- Hetkellinen tajunnan menetys.
- Lyhytkestoinen muistinmenetys liittyen erityisesti tapahtumahetkeen.
- Heikentynyt ajan ja paikan taju.
- Päänsärky.
- Pahoinvointi, oksentelu.
- Huimaus.
- Uneliaisuus.

Vakava pään vamma:

- Tajunnanhäiriöt.
- Tajuttomuus.

Ensiapu:

- Selvitä, onko autettava hereillä tai herätettävissä.
- Onko autettavan hengitys normaalia?
- Selvitä muistaako autettava mitä on tapahtunut, missä hän on?
- Onko näkyvää pään vammaa?
- Jos oireet ovat lieviä, tarkkaile autettavan vointia.

Tapahtuman jälkeisenä yönä herätä autettava unestaan 1-2 kertaa.

- Mikäli et saa henkilöä hereille, soita 112.

Vakavassa tilanteessa:

- Soita 112.
- Turvaa peruselintoiminnot (hengitys ja verenkierto).
- Käännä heräämätön, normaalisti hengittävä henkilö kylkiasentoon.

Rintakipu

Rintakivun yhteydessä nopeasti aloitetulla ensiavulla ja hoidon käynnistymisellä voidaan estää lisävaurioiden syntymistä ja sairastuneen selviytymismahdollisuudet paranevat merkitsevästi.

Rintakipuun on aina suhtauduttava vakavasti.

Syitä:

- Sydäninfarkti eli sydämen sepelvaltimotukos.
- Angina pectoris -tyyppinen rasitusrintakipukohtaus.

Oireet:

- Ylävartalolla tuntuva kipu, joka voi säteillä vasempaan kainaloon, käsivarteen ja kaulalle.
- Henkilö on usein kylmänhikinen, hänellä voi olla pahoinvointia ja hengitys voi vaikeutua.
- Etenkin naisilla esiintyy oireina myös voimakasta väsymystä, pahoinvointia, oksentelua tai kipua selän puolella.

Ensiapu:

- Rauhoita autettavaa ja auta hänet lepoon esim. puoli-istuvaan asentoon.
- Tee heti hätäilmoitus numeroon 112.
- Tarjoa asetyyლისასყილიჰაპოა sisältävää lääkettä 250mg (Disperin[®], Aspirin[®]) pureskeltavaksi mikäli henkilö ei ole lääkkeelle allerginen.
- Tarkkaile hengitystä ja verenkiertoa.
- Jos henkilö menee elottomaksi, aloita painelupuhalluselytys rytmillä 30 painelua ja 2 puhallusta ja ilmoita hätäkeskukseen muuttuneesta tilanteesta.

Jos autettavalla on omia nitraattilääkkeitä (Nitro[®]), avustetaan häntä niiden ottamisessa. Jos lääkkeet eivät auta muutaman minuutin kuluessa, soita 112.

Sokki (verenkierron häiriötila)

Sokilla tarkoitetaan tilannetta, jossa kudosten verenkierto on riittämätön turvaamaan solujen hapensaantia.

Syitä:

- Suuret sisäiset tai ulkoiset verenvuodot.
- Palovammojen tai rajun ripulin aiheuttama nestehukka.
- Sydämen pumppausvoiman pettäminen.
- Voimakas allerginen reaktio.

Oireet:

- Iho on kalpea ja kylmänhikinen.
- Henkilö on levoton, myöhemmin sekava.
- Hengitys on tihentynyt.
- Suu on kuiva, autettavalla on janontunne.
- Syke on nopea ja heikosti tunnettavissa.

Ensiapu:

- Aseta autettava makuulle.
- Soita hätänumeroon 112.
- Peittele sekä eristä alustasta lämmönhukan estämiseksi.
- Rauhoittele.
- Anna tarvittaessa muu oireenmukainen ensiapu
- Älä tarjoa syötävää tai juotavaa.
- Seuraa hengitystä ja verenkiertoa.

Vakava allerginen reaktio

(anafylaktinen reaktio)

Vakavan allergisen eli yliherkkyyssreaktion voi aiheuttaa mikä tahansa allergiaa aiheuttava tekijä.

Anafylaktinen reaktio tarkoittaa koko elimistön hengenvaarallista yliherkkyyssreaktiota. Oireet alkavat usein lievempinä yleisoireina mutta ne voivat kehittyä hengenvaarallisiksi jo muutamassa minuutissa.

Aiheuttajia:

- Ampiaisen pisto.
- Lääkeaine.
- Ruoka-aine tai pelkkä tuoksu.

Oireet:

- Käsien, huulien ja hiuspohjan kutina.
- Nokkosihottumaa iholla.
- Kasvojen alueen turvotus (suu, silmät).
- Äänen käheytyminen.
- Hengitysvaikeudet suun alueen turvotuksen levitessä hengitysteihin.
- Vatsakivut, oksentelu, ripuli.
- Tajunnan häiriöt.

Ensiapu:

- Soita 112.
- Auta henkilö asentoon, jossa on helppo olla ja hengittää, esim. puoli-istuvaan asentoon.
- Kysy, onko autettavalla oma adrenaliini-autoinjektori (esim. EpiPen® /Jext®) ja avusta häntä lääkkeen pistämisessä reiteen. Tarvittaessa annos voidaan uusia 5 – 15 minuutin kuluttua, mikäli oireet eivät helpota.
- Mikäli adrenaliini-autoinjektori ei ole käytettävissä, autettavalle voi antaa Kyypakkauksen® tabletteja pakkauksen ohjeen mukaan niin kauan kuin hän pystyy ne nielemään.
- Tarkkaile autettavan vointia ja hengitystä, kunnes ensihoito ottaa vastuun.
- Jos autettava menee tajuttomaksi, eikä hengitä normaalisti, aloita painelupuhalluselvytys ja ilmoita hätäkeskukselle muuttuneesta tilanteesta.

Verensokerin lasku diabeetikolla

Kun diabetesta sairastavan verensokeri laskee liian alas, syntyy tilanne, joka voi olla hengenvaarallinen.

Diabetes syntyy, kun haima ei tuota tarpeeksi tai lainkaan insuliinia tai sen vaikutus elimistössä on puutteellista. Tällöin verensokeripitoisuus on koholla. Verensokeriin vaikuttavat ruokavalio ja liikunta. Korkeaa verensukeria voidaan alentaa lääkkeillä.

Ensiavun näkökulmasta tavallisin tilanne on verensokerin lasku liian matalalle lääkkeen ottamisen jälkeen, kun

- energian kulutus on liian suuri suhteessa nautittuun ravintoon.
- ruokailu viivästyy.
- nautitaan runsaasti alkoholia.

Oireet:

- Näläntunne, heikotus.
- Hikoilu, kalpeus, vapina.
- Ärtymys, levottomuus, aggressiivisuus.
- Sekavuus.
- Joskus voi esiintyä kouristuksia ja tila voi johtaa tajuttomuuteen.

Ensiapu:

- Tajuissaan olevalle autettavalle annetaan glukoositabletteja tai sokeripitoista syötävää tai juotavaa (4 – 8 glukoosi- tai sokeripalaa).
- Mikäli autettava ei toivu 10 minuutissa tai menee tajuttomaksi, soita hätänumeroon 112.
- Käänä heräämätön, normaalisti hengittävä henkilö kylkiasentoon hengityksen turvaamiseksi.
- Henkilölle ei saa antaa mitään suuhun.