



HÄTÄENSIAPUOHJEET

Kari Käyhkö

Sis.-kir. sairaanhoitaja (AMK)

HC Nokia



Hätäensiapuohjeet sisältö

- termistöä
- tilannearvio
- hätäilmoitus 112
- ensitoimenpiteet
- tajuton potilas
- peruselvitys
- verenvuodot
- sokki
- vierasesine
- aivoverenkiertohäiriö
- liikenneonnettomuus
- toiminta kaukalossa

ONNETTOMUUSPAIKALLE YLLÄTTÄEN JOUTUMINEN:

Yritä selvittää täysin paniikissa:



① Voiko loukkaantuneen jättää siihen paikkaan ja juosta karkuun.



② Tarvitaanko lisäapua loukkaantuneen ystäville.

38

③ Ravistele loukkaantunutta. Jos tämä vaikka heräisi ja olyäisi lähteä kotiinsa.



Jos loukkaantunut vuotaa verta:



④ – Pyörry!
– Yritä tukkia verenvuoto vetämällä sideharsoa sinne sun tänne!
– Yritä saada verenvuoto lakkaamaan nostelemalla ylös milloin jalkaa tai päätä, milloin kättä!

Ja muista: jos pääset niin pitkälle, että pääset hälyyttämään apuvoimia.

⑤ SEKOILE PUHELIMESSA:

- A. Kenen syy loukkaantuneen tila ei ainakaan ole.
- B. Mitä kaikkea kuvittelet voineen tapahtua.
- C. Minkälaisesta puhelinkopista soitat.
- D. Onko armeija hälytettävä paikalle.



Ensiapu

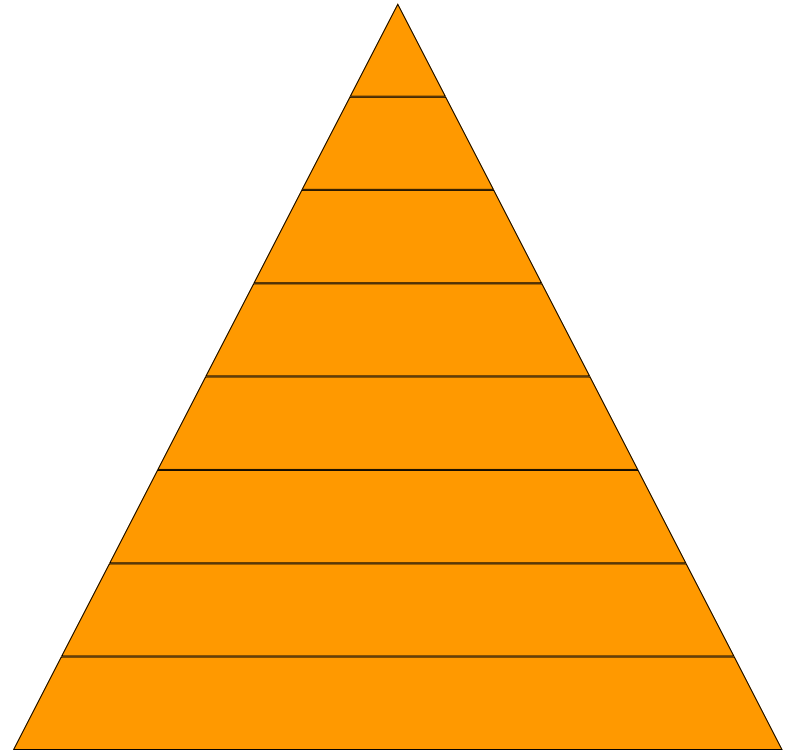
- **Ensiapu** on loukkaantuneelle tai sairastuneelle tapahtumapaikalla annettavaa apua.
- **Hätäensiavulla** eli hengen pelastavalla avulla pyritään turvaamaan potilaan peruselintoiminnot ja estämään hänen tilansa paheneminen. Ensiavun antaja on yleensä maallikko.
- Äkillinen onnettomuus tai vakava sairastuminen aiheuttaa fyysisen loukkaantumisen lisäksi myös henkisen loukkaantumisen. Psyykkisen ensiavun tarkoituksena on rauhoittaa, lohduttaa ja tukea avun tarpeessa olevaa onnettomuus- tai vaaratilanteessa.

Hoitoketju

- **Tilannearvio** ensiaputilanteessa alkaa siitä, kun ensimmäinen auttaja tulee tapahtumapaikalle ja selvittää, mitä on tapahtunut. Toimintaketjun käynnistää ensiarvio tapahtumasta, tapahtumapaikasta, potilaiden määrästä, heidän tilastaan, oireistaan sekä avun tarpeestaan.
- **Hätäilmoitus** tehdään hätäkeskukseen numeroon 112. Soittajan on ilmoitettava ensimmäiseksi, mitä on tapahtunut ja missä apua tarvitaan. Avunpyytäjän tehtävänä on vastata hätäkeskuspäivystäjän kysymyksiin ja noudattaa häneltä saamiaan ensiapu- ja toimintaohjeita. Puhelinlinjan saa sulkea vasta kun siihen on annettu lupa.
- **Pelastamalla** loukkaantunut vaaratilanteesta estetään lisävaarat, esimerkiksi siirtämällä hänet pois ajotieltä tai sammuttamalla palavat vaatteet. Pelastamiseen voidaan tarvita ammattiauttajia ja lisäksi erityiskalustoa, esimerkiksi jos autettava on juuttunut kiinni, kyseessä on tulipalo tai on räjähdys- tai sortumavaara.

Hoitoketju

- Toimenpiteet hoitoketjussa alkavat heti kun jotain on tapahtunut.
- Jokainen hoitoketjun osa on yhtä tärkeä.
- Vastuun siirtyessä hoitoketjussa ryhmältä toiselle on tärkeää, että tiedot autettavan tilasta ja siinä mahdollisesti tapahtuneista muutoksista ja tehdyistä toimenpiteistä välittyvät lopulliseen hoitopaikkaan asti.



Tilannearvio

- **Ensimmäinen paikalle saapunut tekee tilannearvion tapahtuneesta.**
- **Kun auttajia on useita, kokenein johtaa toimintaa. Johtovastuun ottaneen henkilön pitää nopeasti muodostaa yleiskuva tilanteesta ja sen vakavuudesta sekä selvittää lisäävun ja ensiavun tarve.**
- **Katselemalla ja kuuntelemalla saa kerättyä paljon tietoa siitä, mitä on tapahtunut.**
 - **Onko kysymyksessä onnettomuus vai sairauskohtaus, makaako ihminen maassa, liikkuuko hän, käveleekö hän vastaan, miltä hän näyttää?**
 - **Johtovastuussa oleva henkilö antaa selkeitä ja yksityiskohtaisia ohjeita muille, jotta he pystyvät toimimaan.**

Tilannearvio

Toimi näin:

- Ota rohkeasti ohjat käsiisi.
- Selvitä, mitä on tapahtunut ja missä olet.
- Selvitä, onko kysymyksessä sairauskohtaus vai onnettomuus.
- Päättele, onko tilanne vakava, ja hälytä tarvittaessa apua hätänumerosta 112.
- Huolehdi omasta, autettavien ja muiden paikallaolijoiden turvallisuudesta.
- Tarkista, ovatko loukkaantuneiden vammat hengenvaarallisia.
- Pyydä paikalla olevia auttamaan, ja anna heille toimintaohjeita.
- Määrätietoisella toiminnallasi estät esimerkiksi tulipalon synnyttämän pakokauhun. Jos saat ensimmäiset paikallaolijat poistumaan turvallista tietä, toiset todennäköisesti seuraavat perässä.
- Arvioi ja seuraa tilannetta ammattiavun tuloon saakka.

Hätäilmoitus 112



- Hätäilmoitus tehdään heti, kun todetaan potilaan tarvitsevan ammattiapua, yleensä heti tilannearvion jälkeen.
- **Hätäilmoitus tehdään yleiseen hätänumeroon 112.** Soittajan pitää olla mieluiten henkilö, joka on nähnyt tapahtuman, jotta vältetään välikäsiltä.
- Matkapuhelimesta soitettaessa ei tarvitse valita suuntanumeroita. Hätäpuhelu on maksuton myös automaateista soitettuna.
- Arvion ja päätöksen lisäävusta ja avun laadusta tekee hätäkeskuksen päivystäjä. Hätäkeskuksesta voi saada tarvittaessa myös ensiapuohjeita.
- Avustusyksiköt lähtevät liikkeelle välittömästi hälytyksen saatuaan. Rauhallinen ja selkeä hätäilmoitus takaa nopean avun.

Hätäilmoitus 112



- Kerro **lyhyesti**, mitä on tapahtunut.
- Anna **tarkka osoite** (kunta, katuosoite, kerros- tai omakotitalo).
- Kuuntele ja vastaa hätäkeskuspäivystäjän kysymyksiin, ja toimi saamiesi ohjeiden mukaan.
- Varaudu siihen, että päivystäjä haluaa keskustella myös potilaan kanssa, jos se vain on mahdollista.
- **Älä sulje puhelinta** ennen kuin olet saanut luvan.
- Huolehdi tarvittaessa **opastuksesta** ja siitä, että kulkureitti on selvä.
- Pidä **puhelin vapaana**, koska avunpyytäjälle saatetaan soittaa matkalla olevasta yksiköstä lisätietojen saamiseksi.
- **Soita uudelleen** numeroon 112, mikäli potilaan tila oleellisesti muuttuu.

Pelastaminen ja lisäonnettomuuksien estäminen

- Nopean tilannearvion ja hätäilmoituksen jälkeen pelasta ensin hengenvaarassa olevat ja selvitä mahdolliset lisäonnettomuuksien riskit.
- Lähesty vaarallista kohdetta aina harkiten vaarantamatta omaa tai muiden henkeä tai terveyttä.
- Siirrä loukkaantunut lähimpään turvalliseen paikkaan, jos hän on välittömässä vaarassa esimerkiksi ajotiellä, palavassa autossa tai talossa.
- Älä kuitenkaan yliarvioi kuntoasi tai taitojasi



Hätäensiaputoimenpiteet

- Potilas tutkitaan hätäensiapua varten selvittämällä
 - onko hän tajuissaan vai tajuton.
 - hengittääkö hän, ja ovatko hengitystiet auki.
 - onko verenkierto riittävä.
 - onko hänellä näkyviä verenvuotoja ja onko hänellä uhkaavan sokin oireita.



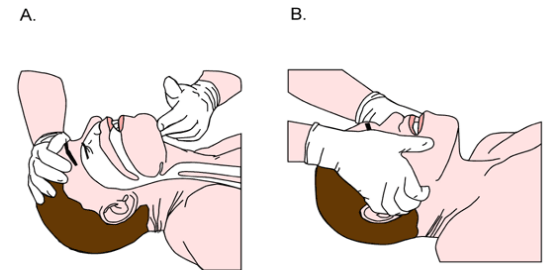
Tarkista, onko potilas tajuissaan vai tajuton

- Selvitä ensin, onko potilas hereillä tai herätettävissä.
- Selvitä saatko potilaan hereille esimerkiksi äänekkäästi puhuttelemalla ja varovasti ravistelemalla.
- Jos hän ei vastaa puhutteluun eikä herää, hän on tajuton ja tarvitsee ammattiapua



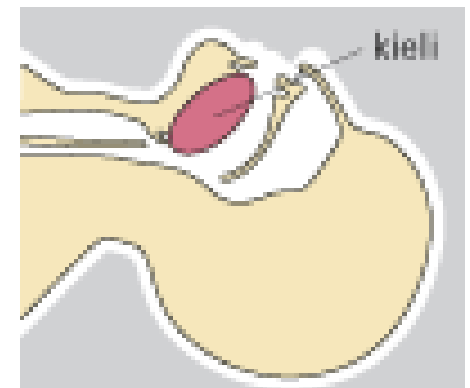
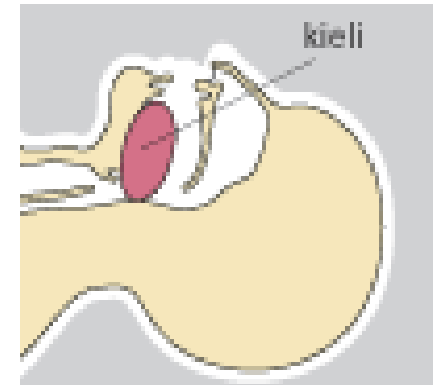
Tarkista, hengittääkö potilas ja ovatko hengitystiet auki.

- Levossa aikuinen hengittää keuhkoihinsa ilmaa noin 12–16 kertaa minuutissa ja lapsi noin 20–30 kertaa minuutissa.
- Jos hapensaanti jostakin syystä huononee, hengitystaajuus lisääntyy.
- Hapensaanti on vaikeutunut, jos potilaan huulet tai kasvot sinertävät.
- Jos potilas ei hengitä normaalisti, **avaa hengitystiet taivuttamalla potilaan päätä taaksepäin.**

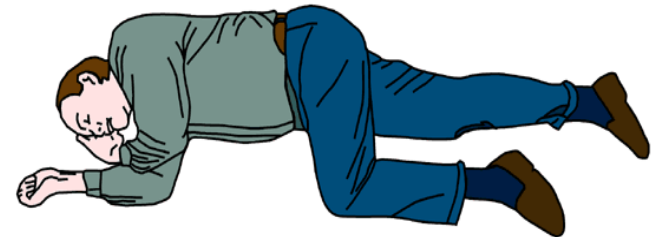
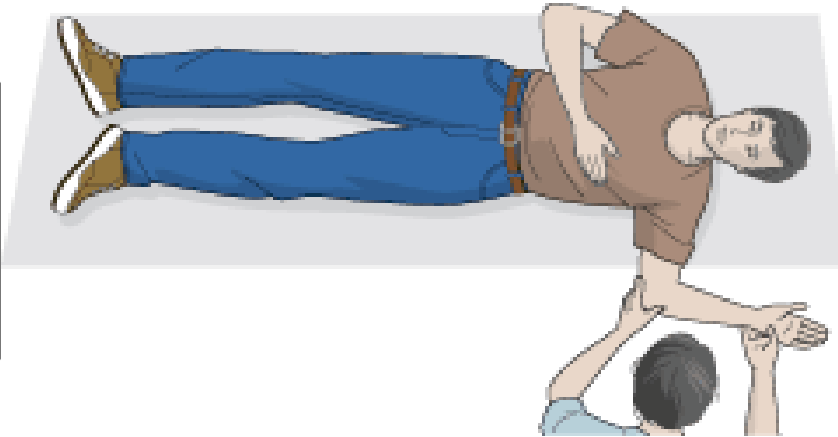


Tajuttoman ensiapu

- Tajuton autettava voi hengittää pinnallisesti, vetää keuhkoihinsa oksennusta tai tukehtua omaan kieleensä.
- Tajuttoman autettavan hengitysteitä ja hengitystä tulee jatkuvasti valvoa.
- Varmistu hengityksestä taivuttamalla päätä taaksepäin.
- Sulje pois elottomuus!!
- Tarvittaessa puhdista suu eritteistä tms.
- Avaa kiristävät vaatteet jos ne vaikeuttavat hengitystä.
- Käännä tajuton autettava **KYLKIASENTOON**

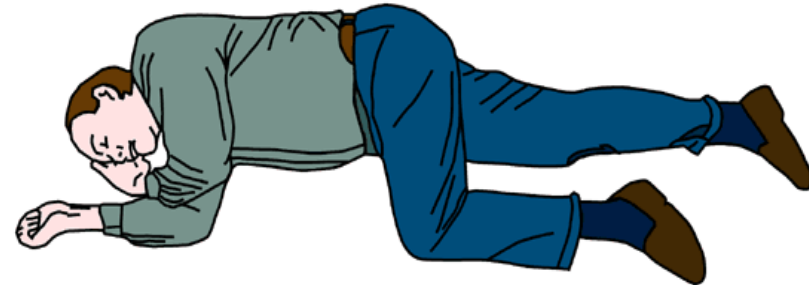


Tajuttoman kylkiasento



Tajuttomuuden syyt

- Veren liian pieni happipitoisuus tai verenpaine
- Alkoholin, lääkkeen tai huumeen liian suuri annos (myrkytys)
- Alhainen verensokeripitoisuus (diabetes)
- Vamma (pään kohdistunut isku)
- Kouristelu (syy epäselvä)
- Aivojen verenkiertohäiriö (tukkeuma tai vuoto)



Peruselvitys

- Peruselvityksellä tarkoitetaan maallikon suorittamaa painallus- ja puhalluselvitystä ilman apuvälineitä.
- Peruselvitys jakautuu kolmeen erilliseen toimintaan:
 - hengitysteiden avaaminen
 - paineluelytys
 - puhalluselvitys

Elvytysohjeet 2006

- **Aikuisen PPE** (painallus-puhalluselvitys)
 - 30 painallusta
 - 2 puhallusta
- **Lapsen (1-8 v) PPE** (ei herätettävissä)
 - puhalla 5 kertaa / palautuuko hengitys?
 - EI / aloita painelu 30 kertaa jatkossa 2 puhallusta
 - lapsen paineluvitytys yhdellä kädellä
 - alle 1 vuotiaan painelu 2:lla sormella

Elottomuuden tunnistaminen

- tajunta sammuu alle 15 sekunnissa sydämen pysähdyttyä
- potilas yleensä jäykistelee lyhytkestoisesti (kouristus vrt. epileptinen) ”eloton kouristaa vain kerran”
- kasvojen väri muuttuu sinertävänharmaaksi ja virtsa sekä uloste saattavat karata pidätyskyvyn pettäessä
- jäykistelyn loputtua useimmat potilaat jatkavat hengitysliikkeiden tekemistä, agonaalinen hengitys !(kuin kala kuivalla maalla)

Siirrä elvytettävä tilavaan paikkaan kovalle alustalle!



Elintoimintojen tarkistaminen

LÄHESTY AUTETTAVAA AINA PÄÄPUOLELTA

- Ravista olkapäistä ja puhuttele äänekkäästi

JOS AUTETTAVA EI REAGOI, SOITA 112

- Avaa ilmatiet kohottamalla potilaan leukaa
- Tarkasta ja puhdista nielu esteistä
- Varmista ilman virtaus / katso rintakehää
- Tarkasta verenkierron merkit (10 sek.)



Poikkeava toimintajärjestys

Lapsipotilas, tukehtunut tai hukkunut aikuinen

- Tarkasta elintoiminnot
 - avaa ilmatiet ja aloita elvytys 5:llä puhalluksella, jatka 30/2 toistoilla

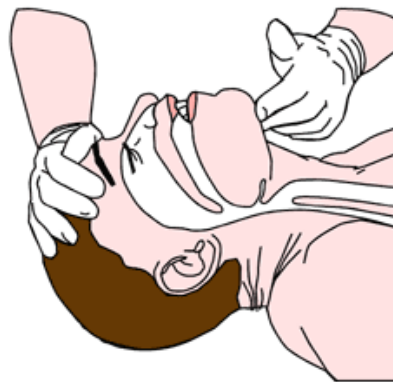
JOS HENGITYS EI KÄYNNISTY, SOITA 112

- Jos autettava varmasti hengittää, käännä hänet kylkiasentoon !
- Rankavammaepäilyissä niskan tuenta koko ajan !

Hengitysteiden avaaminen

A. Kohota toisen käden kahdella sormella leuan kärkeä ylöspäin ja taivuta päätä taaksepäin otsalta painaen

A.



B.



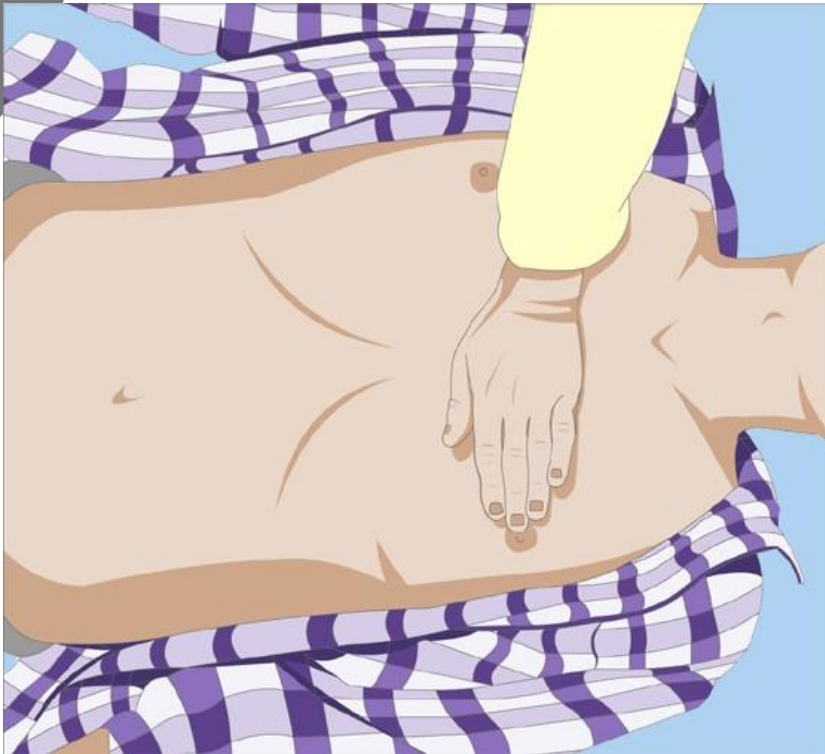


PAINELU-PUHALLUS-ELVYTYS

- Aloita PPE painelemalla 30 kertaa
 - painelupaikka on keskellä rintaa
 - laske ääneen YK-SI, KAK-SI, KOL-ME, jne.
 - painelun rytminä 100 krt/min
 - painelussyvyys 4 – 5 cm
 - mäntämäinen keskeytyksetön painelu
- Puhalla 2 kertaa
 - Varmista ilman perillemeno seuraamalla rintakehän liikkeitä

Painelupaikka

Aseta kämmenen tyvi rintalastan keskelle





Paineluelvytyksen asento



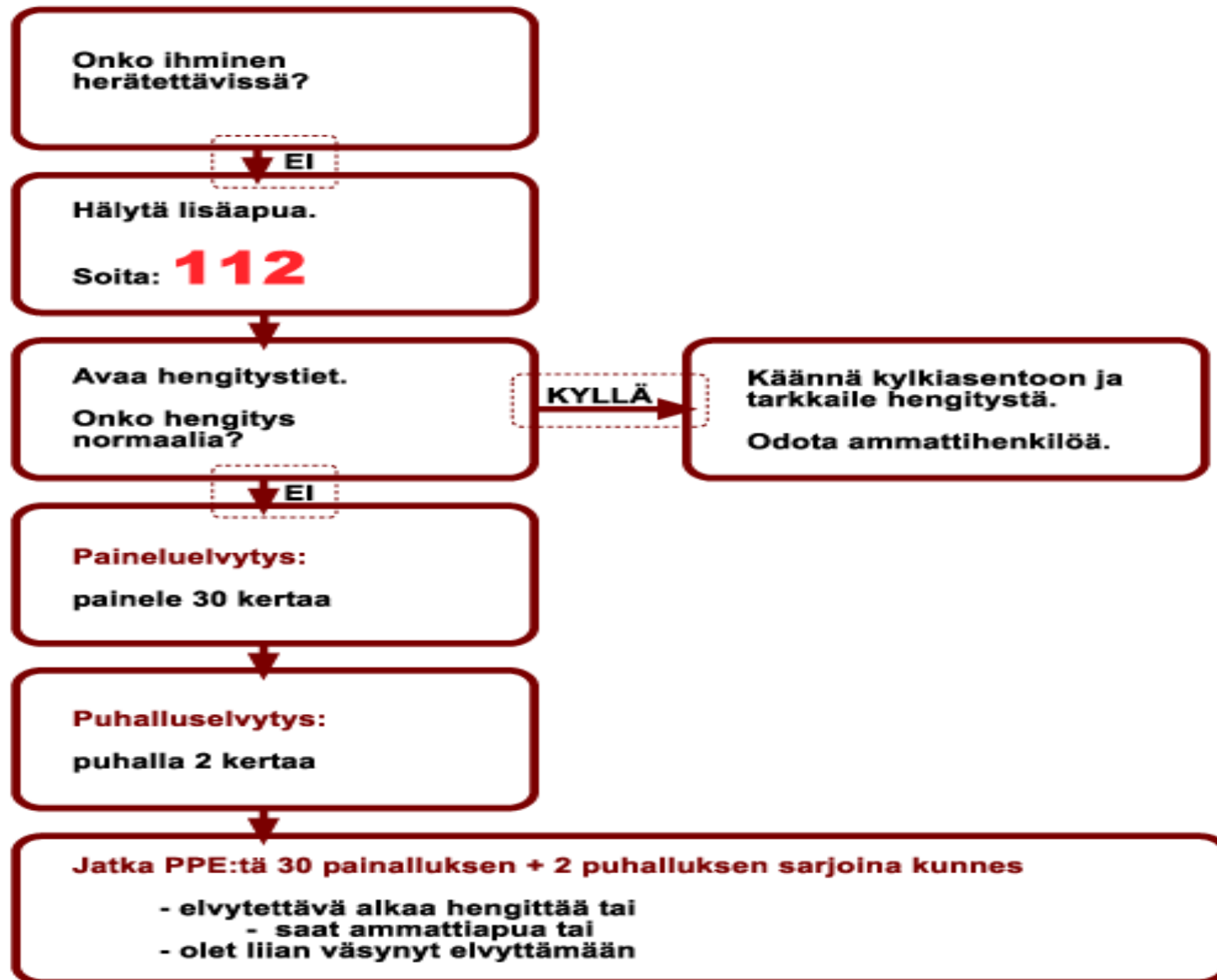
- kädet kohtisuoraan
alaspäin, paino polvilla,
hallitseva käsi alla
- ole lähellä potilasta
- käsivarret ojennettuna,
kyynärnivelet lukossa
- painelu tasainen
mäntämäinen liike
- potilas kovalle alustalle

PPE-D

- Defibrillaatio on osa peruselvytystä
- 80% äkkielottomista tavataan kammiovärinässä (VF)
- Defibrillaatio on tehokkain tapa hoitaa kammiovärinä
- Jokainen minuutti vähentää potilaan ennustetta n.10%
- Tehokas PPE ylläpitää kammiovärinää pysähtyneessä sydämessä eli antaa lisää aikaa defibrillaation aloittamiseen



AIKUISEN PAINELUELVYTYS (PPE)

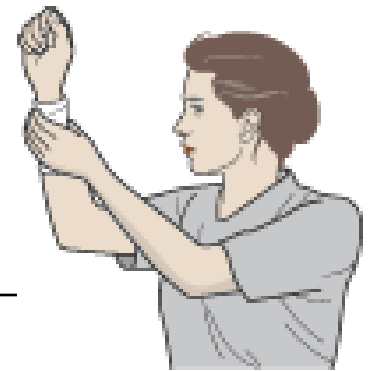


Ulkoisen verenvuodon tyrehdyttäminen



- Verenkierro on turvattu, jos veren määrä on riittävä, verisuonisto on ehyt ja sydän pystyy pumppaamaan verta. Runsas verenvuoto voi johtaa sokkiin
- Verenkierron hätätilan merkkejä ovat levottomuus, tuskaisuus, sekavuus, kiihtynyt hengitys, kalpea ja kylmännihkeä iho. Sydämen syke on heikko, pinnallinen ja nopea, sitä on vaikea tunnistaa ranteesta
- Jos näet potilaan vuotavan runsaasti, tyrehdytä vuoto nopeasti. Sisäinen verenvuoto saattaa paljastua vasta, kun oireet pahenevat ensiavusta huolimatta.

Ulkoisen verenvuodon tyrehdyttäminen



○ **Toimi näin haavatyypistä riippumatta:**

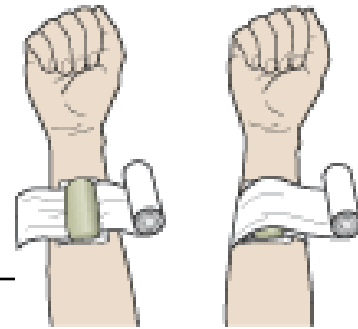
- Tyrehdytä verenvuoto painamalla vuotokohtaa esimerkiksi sormella, kädellä, nenäliinalla tai muulla vastaavalla.
- Suojaa haava-alue sidoksella.
- Tue vammautunut raaja kohoasentoon.
- **Soita tarvittaessa hätänumeroon 112.**
- Anna oireiden mukaista ensiapua.

Toimi näin verenvuodon tyrehdyttämiseksi



- Soita hätänumeroon 112, jos arvioit tilanteen sitä vaativan.
- Pane potilas välittömästi makuulle.
- Jos verenvuoto on kädessä tai jalassa, kohota raajaa, jolloin paine verisuonistossa pienenee ja vuoto vähenee.
- Tyrehdytä verenvuoto painamalla vuotokohtaa sormin tai kämmenellä. Jos se on mahdollista ilman ajanhukkaa, pane vuotokohdan päälle jokin vaate ennen kuin alat painaa tai käytä suojakäsineitä. Jos potilas pystyy itse painamaan haavaa, kehoita häntä tekemään se.
- Sido vuotokohta ja aseta tarvittaessa haavalle paineside.
- Tarkkaile potilasta ja huolehdi sokin oireenmukaisesta ensiavusta.

Paineside

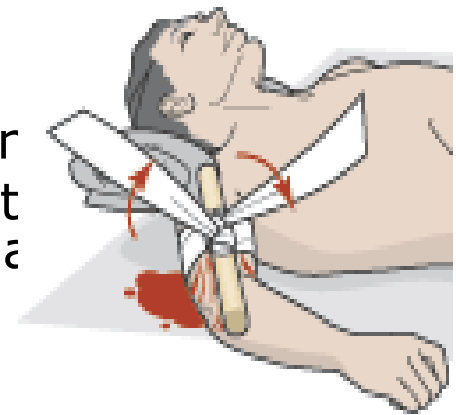
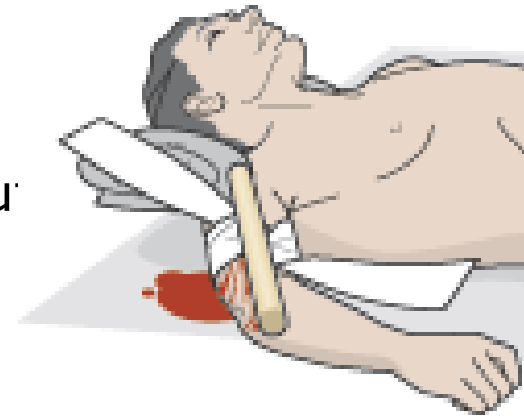


- Kun sidostarvikkeita tai tilapäisvälineitä on käytettävissä, sidotaan runsaasti vuotavaan haavaan paineside.
- Anna potilaan olla makuulla ja pidä raaja koholla.
- Jatka vuotokohdan painamista.
- Aseta haavalle suojaside ja jatka painamista siteen päältä.
- Aseta suojasiteen päälle painoksi 1–2 siderullaa tai useita suojasiteitä, jotka on taitettu tukevasti siten, että ne toimivat painona. Paino saa olla joustava ja verta imevä.
- Kiinnitä suojaside ja paino painesiteeksi sitomalla ne tukevasti joustositeellä, huivilla tai kolmioliinalla.
- Tue vammautunut käsi kohoasentoon kolmioliinalla.



Kiristysside

- Jos verenvuoto tyrehtyttämistoimenpiteistä huolimatta jatkuu, aseta vuotokohdan yläpuolelle.
- Pane potilas makuulle ja nosta vammautunut raajaa koholle.
- Aseta vammakohdan tyvipuolelle kiristyssiteeksi nopeasti saatavilla oleva, riittävän pitkä, vahva ja vähintään 10 cm leveä kangas esimerkiksi pitkähihainen paita tai kaulaliina.
- Tee siteeseen yksinkertainen solmu.
- Aseta kapula kaksinkertaisella solmulla kiinnr
- Kierrä side kapulaa käyttäen niin kireälle, et verenvuoto raajasta lakkaa. Ankkuroi kapula paikalleen siteellä.
- Älä hellitä kiristyssidettä odottaessasi ammattiapua.
- Anna sokin oireenmukainen ensiapu





Pistohaava /Ampumahaava

- **Pistohaavassa** puukko tai muu terävä esine puhkaisee ihon.
 - Koska iho usein sulkeutuu vuoto ulospäin saattaa olla vähäistä, mutta kudoksen sisällä saattaa olla vakavia kudos- tai elinvaurioita ja verenvuotoa.
 - Vartaloon osunut pistohaava on aina vaarallinen.
- **Ampumahaavassa** luodin sisäänmenoaukko on yleensä pieni, mutta ulostuloaukko saattaa olla laaja.
 - Vaikka näkyvä vaurio on vähäinen, paineen aiheuttama sisäinen vamma on usein vakava.
 - Ulostuloaukosta voi vuotaa runsaasti verta.
 - Vartalossa oleva ampumahaava on aina vaarallinen.

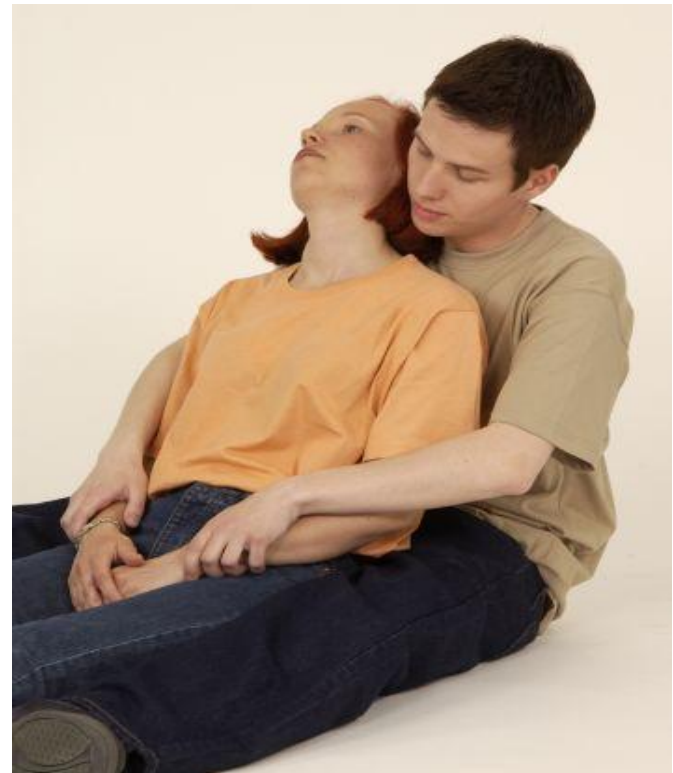
Toimi näin kun haava on vatsan alueella

- Soita hätänumeroon 112.
- Aseta potilas makuuasentoon ja tue hänen polvensa koukkuun, jolloin lihasjännitys ja kipu vatsan alueella vähenevät.
- Käännä tajuton, hengittävä potilas kylkiasentoon. Peitä haava-alue sidoksella.
- Mikäli haavasta työntyy ulos suolta, älä työnnä sitä haava-aukosta sisään vaan peitä suoli mahdollisimman puhtaalla ja kostealla siteellä.
- Turvaa hengitys ja sydämen toiminta.
- Anna sokin oireenmukainen ensiapu.
- Seuraa potilaan tilaa ammattiavun tulloon saakka.



Toimi näin, kun rintakehän alueella on syvä haava

- Soita hätänumeroon 112.
- Peitä haava nopeasti haavatyynyllä, sidetaitoksilla tai hätätilanteessa aluksi vaikka kämmenellä.
- Kiinnitä side haavateipillä, laastarilla tai liimasiteellä.
- Anna potilaan olla puoli-istuvassa asennossa.
- Jos potilas on tajuton, mutta hengittää, käännä hänet kylkiasentoon vahingoittunut kylki alustaa vasten.
- Jos hengitysvaikeudet lisääntyvät äkillisesti haavan peittämisen jälkeen, avaa side välittömästi.
- Anna sokin oireenmukainen ensiapu.
- Seuraa potilaan tilaa ammattiavun tulloon saakka.



Sokki

- **Sokki on eri syistä aiheutuva verenkierron häiriötila, jossa solut joutuvat vakavaan hapenpuutteeseen.**
- **Sokin syyt**
 - Suuret verenvuodot, jos menetetty verimäärä on 20 % tai enemmän.
 - Laajojen palovammojen aiheuttama nestehukka.
 - Rajun ripulin tai runsaan oksentelun aiheuttama nestehukka.
 - Sydämen pumppausvoiman pettäminen esimerkiksi sydäninfarktissa.
 - Vaikea infektio.
 - Voimakas allerginen reaktio, anafylaktinen sokki, esimerkiksi lääkaineesta tai hyönteisen pistosta tai ruoka-aineista.
- Sokin oireet ovat melko samanlaiset riippumatta sokin syystä. Ne johtuvat osin elimistön yrityksistä korjata häiriö ja osin syntyneistä elintoimintojen vajauksista. Vakavan loukkaantumisen tai sairastumisen yhteydessä sokki voi kehittyä hyvin nopeasti.



Sokin oireet

- Syke on nopea ja heikosti tunnettavissa.
- Iho ja raajojen kärkiosat ovat aluksi viileät, myöhemmin kalpeat ja kylmänhikiset.
- Potilas on levoton ja tuskainen, myöhemmin sekava.
- Hengitys on tihentynyt.
- Potilas on levoton ja tuskainen, myöhemmin sekava.
- Janon tunne ja pahoinvointi ovat mahdollisia.
- Tajunnan häiriöt ovat tavallisia vakavassa sokissa.

Potilaalla on sokki tai sokin oireita

- Tyrehdytä verenvuodot ja **soita hätänumeroon 112.**
- Aseta potilas pitkälleen ja alaraajat koholle sopivaa tukea käyttäen. Tällöin veri virtaa alaraajoista tärkeiden sisäelinten käyttöön.
- Käännä tajuton, hengittävä potilas kylkiasentoon. Kylkiasennossakin voi alaraajoja hiukan kohottaa.
- Tarkkaile hengitystä ja huolehdi siitä, että hengitystiet pysyvät auki.
- Kipu pahentaa sokkia, varovainen käsittely ja murtumien tukeminen.
- Suojaa potilas kylmältä ja eristä hänet kylmästä alustasta.
- Rauhoita keskustelemalla, auttajan luoma turvallisuus estää osaltaan sokin pahenemista.
- *Älä anna sokkipotilaalle mitään suun kautta,* vaikka hän valittaa janoa. Juominen johtaa sokkia pahentavaan oksenteluun, koska vakavasti sairaalla suolisto on lamaantunut.
- Seuraa potilaan tilassa tapahtuvia muutoksia ja raportoi niistä eteenpäin ammattiauttajille.

Vieraan esineen poisto hengitysteistä

○ **Vierasesine hengitysteissä**

- Ruoanpala, nappi, makeinen, jne. voi jäädä joskus syvälle nieluun kurkunpään korkeudelle ja tukkia hengitystiet.
- Etenkin leikki-ikäiset lapset saattavat työntää kaiken löytämänsä suuhun, mistä esine helposti vahingossa joutuu hengitysteihin. Nieluun kiinni jäänyttä palaa ei tavallisesti edes näe suuhun katsottaessa eikä sitä pysty poistamaan sormin. Hengitystiet tukkiva vierasesine aiheuttaa äkillisen hengityspysähdyksen ja tukehtumisvaaran.

○ **Oireet, kun hengitysteissä on vierasesine**

- Potilas ei pysty yskimään, puhumaan eikä hengittämään.
- Potilas on hätääntynyt, koska tuntee tukehtuvansa.
- Huulet ja kasvot muuttuvat sinertäväksi.
- Potilas menettää tajuntansa.



Vieraan esineen poisto hengitysteistä

○ **Toimi näin**

- Kehota potilasta yskimään.
- Jos tila heikkenee, pyydä jotakuta paikalla olevista tekemään hätäilmoitus numeroon 112 tai tee hätäilmoitus itse.
- Asetu tämän jälkeen potilaan taakse ja toimi kuvien osoittamalla tavalla.

Vieraan esineen poisto hengitysteistä

- Taivuta potilaan ylävartaloa alaspäin. Tavoitteena on saada pään taso vartaloa alemmaksi ja saada painovoima auttamaan vierasesineen irtaamista.
- Lyö kämmenen tyvellä 5 kertaa lapaluiden väliin.



Vieraan esineen poisto hengitysteistä

- Jos lyönnit lapaluiden väliin eivät auta, käytä Heimlichin otetta.
- Aseta takakautta toinen käsi nyrkissä potilaan pallealle (ylävatsalle), ja tartu nyrkkiin toisella kädellä.



Vieraan esineen poisto hengitysteistä

- Nykäise kahden nyrkin otteella taakse-ylös. Toista nykäisyjä tarvittaessa 5 kertaa. Jatka tarvittaessa vuorottelemalla 5 lyöntiä lapaluiden väliin, 5 nykäisyä taakse-ylös.
- Jos henkilö menee tajuttomaksi aloita puhallus- ja paineluelvytys.
- Elvytysrytmi on 30 painelua, 2 puhallusta.



vierasesine jatkuu..

- Lapsi, 1–8 vuotta:
 - Pidä lapsen pään taso vartaloa alempana, ota hänet syliisi.
 - Lyö kämmenellä 5 kertaa lapaluiden väliin. Sovita lyönnit lapsen kokoon.
 - Jos tämä ei auta vierasesineen irrottamiseksi, pyydä jotakuta paikalla olevista tekemään hätäilmoitus numeroon 112 tai tee hätäilmoitus itse.
 - Mikäli vierasesine ei irtoa eikä lapsi ala hengittää, käytä Heimlichin otetta.



vierasesine jatkuu..

○ **Vauva, alle 1-vuotias**

- Pidä lapsen pään taso vartaloa alempana, ota hänet syliisi.
- Lyö kämmenellä 5 kertaa lapaluiden väliin. Sovita lyönnit lapsen kokoon.
- Jos tämä ei auta vierasesineen irrottamiseksi, pyydä jotakuta paikalla olevista tekemään hätäilmoitus numeroon 112 tai tee hätäilmoitus itse.
- Käännä tämän jälkeen vauva selälleen päätä ja niskaa tukien ja paina kahdella sormella rintalastan keskiosaa 5 kertaa.
- Jos tämä ei auta, vuorottele 5 lyöntiä lapaluiden väliin ja 5 painelua rintalastaan.



vierasesine jatkuu...

- Jos lapsi menee tajuttomaksi, aloita puhallus- ja paineluelvytys.
- Elvytysrytmi on 5 puhallusta, 30 painelua ja 2 puhallusta jatkuen rytmillä 30 painelua ja 2 puhallusta.
- Ilmoita aina 112, jos tilanne muuttuu olennaisesti !

AVH:n oireet

- Ennakoivina oireina voivat olla:
 - pahoinvointi ja päänsärky, joka varsinkin aivoverenvuodossa alkaa äkillisesti.
 - äkillinen toispuolinen halvaus tai lihasheikkous, mikä ilmenee käden ja jalan voimattomuutena ja liikkumattomuutena.
 - tämän voi todeta kokeilemalla potilaan käsien puristusvoimaa.
 - suupieli roikkuu, nieleminen on vaikeaa.
 - puhe on puuromaista tai potilas ei pysty puhumaan.
- Tajunnan tason muutokset:
 - potilas voi mennä tajuttomaksi.

Toimi näin

- Soita hätänumeroon 112.
- Turvaa hengitys ja verenkierto
- Seuraa autettavan tilaa ammattiavun tuloon saakka



Liikenneonnettomuudessa

- **1. Saavuttuasi liikenneonnettomuuspaikalle muista oma ja muiden turvallisuus.**
 - pysäköi autosi turvallisen matkan päähän onnettomuuspaikalta.
 - kytke autosi hätävilkut. Jos on pimeää, suuntaa autosi valot onnettomuuspaikalle. Älä kuitenkaan käytä kaukovaloja.
 - lähesty onnettomuuspaikkaa harkiten. Heijastimet ja valot suojaavat sinua.
 - jos onnettomuusauto palaa, käytä sammutinta, joka sinulla tulisi olla autossasi.

Liikenneonnettomuudessa

- **2.Selvitä mitä on tapahtunut.**
 - ota rohkeasti ohjat käsiisi.



- **3.Tee hätäilmoitus** numeroon **112**,
 - kerro onnettomuustilanteesta.

Liikenneonnettomuudessa

- 4. **Estä lisäonnettomuudet:**
 - siirrä loukkaantuneet turvaan ajotieltä.
 - varoita muuta liikennettä käsimerkein tai autosi varoituskolmiolla.
 - pimeässä saat autot parhaiten pysäytettyä heiluttamalla esimerkiksi taskulamppua tai vaaleaa vaatetta.
 - estä tulipalon syttyminen katkaisemalla onnettomuusautosta virta. Jätä avaimet virtalukkoon siltä varalta, että auto joudutaan myöhemmin siirtämään.
 - vedä käsijarru ja laita vaihde päälle. Voit myös laittaa esteen renkaan eteen.

Liikenneonnettomuudessa

- **5. Selvitä loukkaantuneiden tila,**
 - anna ensiapua odottaessasi ammattiapua
 - huomioi auton turvalaitteet ja etenkin laukeamattomat
 - turvatyynyt, turvavyön esikiristimet yms.
 - älä koskaan mene laukeamattoman turvatyynyn ja autettavan väliin.





Toiminta kaukalossa

- ota "tilanne" määrätietoisesti hallintaasi
- rauhoita tilanne
- estä mahdolliset lisävammautumiset
- rauhoita autettavaa henkilöä
- tee vain se, mitä varmasti osaat !
- hälytä lisäapu heti, jos tilanne niin vaatii !



Toiminta kaukalossa

- päähän kohdistuneissa taklauksissa selvitä heti pelaajan tajunnan taso > voiko pelata enää k.o pelissä
- jos esiintyy sekavuutta, kovaa pääkipua, muistamattomuutta tai ollut hetkenkin tajuton, EI pelaa enää pelissä / harjoituksissa
- pelaajan mukana pukukoppiin aina saattaja !
- muista tarkkailla kyselemällä ja havainnoimalla pelaajaa pelin / harjoituksen jälkeenkin
- tilanteen huonontuessa aina lääkärin tarkastukseen
 - koventuvaa pääkipua, pahoinvointia
 - muistamattomuutta, sekavuutta

Toiminta kaukalossa

- kaularankavammaa epäiltäessäkin käsittele kuin olisi vamma
 - > päin laittaa liukunut, tajuton, pään seudulle tullut kova isku
- tärkein toimenpide on pään "haltuun ottaminen" > vedä kevyen napakasti päästä/poskista kiinni pitäen, pidä pää liikkumattomana
- tarkista peruselintoiminnot (tajunta, pulssi, hengitys)
- hätätilanteessa varusteet päältä pois leikkaamalla (kypärä, luistimet, varusteet)
- ammattihenkilöstö (sairaankuljettajat) siirtävät pois niskatuen / rankalaudan kanssa jäältä !
- varaudu auttamaan ja raportoimaan, mitä tapahtunut, mitä potilas tehnyt loukkaantumisen jälkeen, mitä apua saanut...