

Peruskoululaisen ensiaputaidot

Maisa Piispa

Essi Marttila

Petra Kuusiluoma

Eveliina Salminen



ENSIAPU



**Ensiapu on jokaisen oikeus ja
velvollisuus!**



**Hätäensiapu
= turvataan henkiinjääminen!**

Yleinen toimintaohje hätätilanteissa.

Soita hätänumeroon 112.

- Kun tarvitset paikalle kiireellisesti viranomaisapua (esim. poliisi, palokunta, ambulanssi).
- Kun oma tai jonkun toisen henki, terveys, omaisuus tai ympäristö on uhattuna tai vaarassa.

Soita kriisipuhelimeen 0925250111.

- Kun tarvitset keskusteluapua kriisissä, mutta sinulla tai lähelläsi ei ole akuuttia hengenvaaraa.
- Jos sinulla on itsetuhoisia ajatuksia.
- Jos tuntuu ettet jaksaisi yksin huolen tai murheen kanssa.



HÄTÄKESKUSLAITOS
NÖDCENTRALSVERKET

mieli

Suomen Mielenterveys ry

Hätäilmoituksen tekeminen.



Hätänumeroon soittamista ei tarvitse pelätä,
soittamalla saa apua ja neuvoa.



Hätäkeskustyöntekijä kysyy sinulta kaikki
tarvitsemansa tiedot, riittää että vastaat kysymyksiin
sen, mitä osaat.



Puhelua EI saa katkaista, ennen kuin saat luvan.



HÄTÄKESKUSLAITOS
NÖDCENTRALSVERKET

Miten toimit koulussa tapaturman sattuessa tai hätätilanteessa?

Huomaat, että koulukaverisi tippuu kiipeilytelineeltä. Kuinka sinä toimit tilanteessa?

- Käyt kysymässä kuinka hänelle kävi.
- Jos jotain vakavampaa sattui, haet lähimmän opettajan/aikuisen apuun tai ohjaat hänet lähimmän opettajan/aikuisen luo.

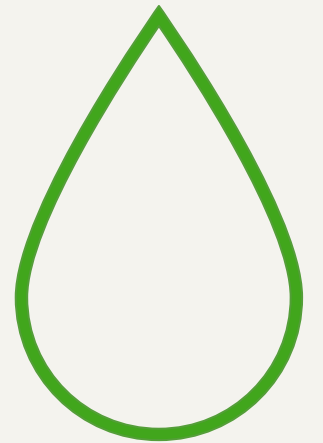
Verenvuoto

Verenvuoto tyrehdytetään painamalla suoraan vuotokohtaa.



Haava sidotaan asettamalla vuotokohtaan paineside esimerkiksi siderullasta tai joustositeestä. Tarvittaessa voi käyttää myös muita saatavilla olevia esineitä, kuten huivia

Soita hätänumeroon 112, kun paineside ei riitä tyrehdyttämään vuotoa tai autettavalla on sokin oireita.



Haavat = ihorikot

Tyrehdytä ensin verenvuoto painamalla vuotokohtaa.



Puhdista haavasta lika juoksevan, viileän veden alla.



Jos haava on pieni viiltohaava, sulje se laastarilla.



Lääkəriin jos...

- haava repaleinen, syvä tai useita senttimetrejä pitkä.
- haavasta näkyy luu-, lihas- tai muuta kudosta.
- haavassa on vierasesine.
- verenvuoto ei lopu.
- haavassa on likaa, jota et saa itse puhdistettua.
- kyseessä puremahaava.
- haava on nivelen alueella tai kasvoissa .
- haava on tulehtunut.

Palovammat

Palovammaa tulee viilentää välittömästi haalealla vedellä noin 10 minuutin ajan.



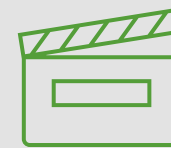
Suojaa palovamma kevyesti puhtaalla sidoksella. Älä puhkaise rakkuloita, pinnalliset palovammat paranevat yleensä itsestään muutamassa viikossa.



Lääkəriin jos palovamma on...

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

Nivelvamma eli nyrjähdys ja murtuma



Nyrjähdyksessä nivel vääntyy normaalin liikelaajuden yli minkä vuoksi nivelsiteet voivat venyä tai revetä. Tämän seurauksena nivel kipeytyy ja turpoaa.

Hoitona kolme k:ta, jotka vähentävät turvotusta, kudoksen verenvuotoa ja kipua.

kylmä

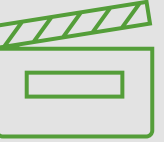
koho

kompressio
=paine/tuki

Murtuma on luun rikkouma, joka vaatii aina lääkärin hoitoa.

Murtunut alue/raaja on tuettava mahdollisimman hyvin. Sitä ei saa liikuttaa tai yrittää korjata mahdollista virheasentoa.

Vieras esine hengitysteissä



1. Taivuta autettavan vartaloa alaspäin tukien.
2. Lyö kämmenellä napakasti 5 kertaa lapaluiden väliin.
3. Mikäli vierasesine ei poistu, soita 112.
4. Jatka ensiapua puristusotteella. Asetu autettavan taakse ja aseta toinen kätesi nyrkissä autettavan pallean alle. Tartu nyrkkiin kädelläsi. Nykäise rivakalla otteella taakse- ja ylöspäin. Toista 5 kertaa.

Mikäli hengitysteiden tuke ei poistu jatka vuorotellen 5 lyöntiä lapaluiden väliin, 5 nykäisyä puristusotteella.

Sokki

Sokki voi johtua suuresta sisäisestä tai ulkoisesta verenvuodosta, sydämen pumppausvoiman heikentymisestä tai voimakkaasta nestehukasta. Myös voimakas allerginen reaktio voi aiheuttaa sokin.

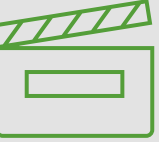
Sokissa olevan oireet:

- Iho on kalpea ja kylmänhikinen.
- Ihminen on levoton ja myöhemmin sekava.
- Hengitys on tihentynyt.
- Suu on kuiva ja autettavalla on voimakas jano.
- Syke on nopea ja tuntuu heikosti.

Ensiapu sokissa olevalle:

- Aseta autettava makuulle.
- Soita hätänumeroon 112.
- Peittele autettava ja pidä hänet lämpimänä.
- Rauhoittele.
- Anna tarvittaessa muu oireenmukainen ensiapu.
- Älä tarjoa syötävää tai juotavaa.
- Seuraa hengitystä ja verenkiertoa

Elvytys



Yritä ensin herätellä: puhuttele ja ravistele.

Jos henkilö ei herää, soita 112. Aseta puhelin kaiutintoiminnolle ja jatka auttamista.

Aseta autettava selälleen ja selvitä hengittääkö hän normaalisti.

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

Jos autettava ei hengitä normaalisti. Aloita paineluelvytys painamalla 30 kertaa.

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

Jatka elvytystä puhaltamalla 2 kertaa.

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



Ensiaputestin kysymyksiä

1. Löydät kadulta tajuttoman ihmisen. Miten toimit?
2. Näet koulussa tapahtuvan onnettomuuden? Miten toimit?
3. Miten verenvuoto tyrehdytetään?
4. Miten haava puhdistetaan?
5. Minkälainen sokissa olevan ihmisen iho on?
6. Miten palovamma hoidetaan?
7. Mitä tarkoittaa kolmen k:n sääntö?
8. Montako kertaa paineluelvytyksessä painetaan ja puhalletaan?