

Auringonpistos

Pyri ennalta ehkäisemään vaateuksella ja huolehtimalla nesteiden riittävästä saannista. Oireita ovat päänsärky, pahoinvointi, pyörrytys ja ärtyisyys. Hakeudu varjoon ja juo nestettä. Jos oireet jatkuvat, ota yhteyttä lääkäriin.

Auringonpolttama iho

Oireita ovat ihon kuumotus, punoitus ja kipu. Jäähdytä ihoa viileällä vedellä, suojaa ihoa auringolta myös jo ennaltaehkäisevästi. Hakeudu lääkäriin jos palanut alue on laaja tai hyvin kivulias.

Eloton autettava

Selvitä heti, onko autettava herätettävissä puhuttelemalla ja ravistelemalla. Jos hän ei herää soita heti 112. Avaa hengitystiet, ja jos autettava ei hengitä normaalisti, aloita painelu-puhalluselvitys. Painele 30 kertaa, puhalla 2 kertaa. Jatka rytmillä 30 painelua, 2 puhallusta ambulanssin tuloon asti.

Haava

Pieni haava: puhdista vedellä ja suojaa laastarilla tai haavateipillä.

Runsaasti vuotava haava: Paina haavaa ja sido vuotokohta. Hakeudu tarvittaessa hoitoon. Huomioi, että kesällä haavojen tulehdusriski kasvaa. Muista myös jäykkäkouristusrokote.

Hukuksiin joutunut

Mikäli vedestä pelastettu henkilö on eloton, soita 112 ja aloita elvytys viidellä alkupuhalluksella. Tämän jälkeen elvytys jatkuu rytmillä 30 painelua, 2 puhallusta. Lasta elvytetään aina tällä rytmillä.

Hyönteisen pisto

Usein vaaraton. Kutinaa ja kipua voi lievittää kylmällä kääreellä tai vastaavalla. Jos ilmenee allergisia oireita, kuten hengitysvaikeuksia ja/tai paikallista turpoamista, soita 112 tai hakeudu lääkäriin.

Häkämyrkytys

Henkilö tulee saada raittiiseen ilmaan. Oireita ovat päänsärky, huijaus, sekavuus ja tajuttomuus. Jos ilmenee hengitysvaikeuksia, tue henkilö puoli-istuvaan asentoon ja soita 112.

Käärmeenpurema

Oireita ovat purema-alueen turvotus, punoitus ja rakkulat. Pidä raaja levossa, älä nosta koholle. Mene aina lääkäriin.

Lasiin astuminen

Puhdista haava vedellä ja purista vuotavan haavan reunat yhteen. Peitä alue siteellä. Jos haavassa on lasinsiruja tai se vaatii ompelamista, mene lääkäriin. Haavassa olevia vierasesineitä ei tule itse poistaa elleivät ne irtoa huuhtelussa.

Kesän ensiaputarvikkeet

- Eri kokoisia sidetaitoksia suojaamaan suurempia haavoja
- Joustoside, jolla voi tukea nyrjähdyksiä tai kiinnittää suojasidoksia
- Kolmioliina mahdollisen yläraajaan kohdistuneen vamman tukemiseen
- Puhdistuslappuja haavan puhdistukseen, jos vettä ei ole saatavilla
- Laastaria
- Ihoteippiä, jolla voi sulkea viiltohaavan reunat
- Turvaleikkuri tai sakset

Muista myös kyypakkaus ja lomalla tarvitsemasi lääkkeet.

Murtuma

Jos epäilet murtumaa, tue vammakohta ja vältä liikuttamista. Mene lääkäriin. Jos raaja on voimakkaassa virheasennossa tai vamma on avomurtuma, soita 112.

Myrkytykset

Myrkytystilanteessa älä okseta, vaan kysy neuvoa Myrkytystietokeskuksesta, avoinna 24 h/vrk, puh. 09 471 977. Hätätilanteessa soita 112.

Hengitetty myrkky: Siirry raittiiseen ilmaan.

Myrkky iholla tai silmissä: Huuhtelee vedellä ja hakeudu lääkäriin.

Naulaan astuminen

Puhdista haava ja suojaa se. Jos tulehdusoireita tulee, hakeudu lääkäriin. Huolehdi, että jäykkäkouristusrokote on voimassa.

Nyrjähdyks tai venähdys

Kohota raaja ja paina vammakohtaa. Pane vammakohdan päälle kylmäpussi. Huomioi että ei kuitenkaan suoraan iholle. Pidä kylmää riittävän pitkään, vähintään 20 minuuttia. Sido tukisiteellä. Kivun jatkuessa mene lääkäriin.

Ongenkoukku ihossa

Jos koukun kärki on näkyvissä lävistettyään ihon, poista koukku leikkaamalla ensin sen kärki pois. Jos et pysty irrottamaan koukku turvallisesti, hakeudu lääkäriin. Puhdista ja suojaa haava.

Palovammat

Pieni palovamma: jäähdytä vamma-aluetta viileässä vedessä 20 minuuttia. Aseta suojaside. Jos paloalue on kämmettä suurempi tai syvä, tai tulehduksen merkkejä ilmenee, hakeudu lääkäriin.

Punkki

Poista punkki punkkipihdeillä tai pinseteillä. Jos iholle muodostuu punoittava rengas, hakeudu lääkäriin. Huolehdi rokotuksesta liikkuessasi alueilla, joilla esiintyy puutiaisavokuumetta.

Rakko

Puhdista ja kuivaa rakkoalue, tarvittaessa suojaa laastarilla.

Roska silmässä

Poista roska kostealla vanupuikolla tai huuhtelemalla.

Tajuton autettava

Selvitä heti, onko autettava herätettävissä puhuttelemalla ja ravistelemalla. Jos hän ei herää, soita heti 112. Avaa hengitystiet, ja jos autettava hengittää normaalisti, käännä henkilö kylkiasentoon hengityksen turvaamiseksi. Seuraa hänen tilaansa kunnes ammatihenkilö ottaa vastuun.

Tulehtunut haava

Paikallisen tulehduksen oireet pienissä haavoissa, palovammoissa tms: punoitus, turvotus, kuumotus, märkiminen ja haju. Tehosta haavan puhdistamista, hakeudu tarvittaessa lääkäriin.

Henkeä uhkaavissa tilanteissa, soita aina hätänumeroon 112:

1. Soita hätäpuhelu itse, jos voit
2. Kerro, mitä on tapahtunut
3. Kerro tarkka osoite ja kunta
4. Vastaa sinulle esitettyihin kysymyksiin
5. Toimi annettujen ohjeiden mukaan
6. Sulje puhelin vasta, kun olet saanut siihen luvan.