

ENSIAPUOHJEET TALVEN TAPATURMIIN

Talven 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 / sukan pohjissa olevien liukuesteiden avulla.

Kaatumisesta voi seurata nivelvamma 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. 15 – 20 min. Selvitä voiko raajaa käyttää normaalisti, hakeudu tarvittaessa lääkäriin.

Murtuman ensiapu:

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

Pienet haavat ja nenäverenvuoto:

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

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

Nenäverenvuoto:

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

Hammastapaturma

Aseta irronnut hammas kosteaan kankaaseen ja hakeudu hammaslääkäriin. Jos ien vuotaa runsaasti verta paina vuotokohdan kankaalla.

Palovamman ensiapuna on viilentäminen

Palovamma on pieni silloin, kun se on omaa kämmettä pienempi alue, joka on punainen ja kipeä, mutta siihen ei 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 kämmettä 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. Mikäli suu palaa, voi sitä yrittää viilentää viileällä vedellä.

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

Hanki kotiin sammutuspeite.

Ruokapala tukkii hengitystien

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.

Paleltumat ja hypotermia

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.

Ensiapu paleltumiin:

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

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

Hypotermia

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

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

