

Ensiapu



DUUNIIN

Sisältö

MATERIAALIN KÄYTTÄJÄLLE	4
1 MIKSI ENSIAPU ON TÄRKEÄTÄ?	5
2 ENSIAPUTILANTEESSA TOIMIMINEN	6
2.1 SELVITÄ, MITÄ ON TAPAHTUNUT	6
2.2 SOITTO HÄTÄNUMEROON.....	7
2.3 SANASTOHARJOITUS - HÄTÄTILANNE.....	8
2.4 SANASTOHARJOITUS – HÄTÄTILANNE, sanojen selitykset	9
3 MIKSI SYDÄN PYSÄHTYY?.....	10
4 HÄTÄENSIAPU.....	11
4.1 ELOTTOMAN ENSIAPU = ELOTTOMAN NÄKÖINEN IHMINEN.....	11
4.2 TAJUTTOMAN ENSIAPU	14
4.3 SUURTEN VERENVUOTOJEN ENSIAPU	17
4.4 SOKKI	18
5 HENGITYSVAIKEUDET	22
5.1 VIERASESINE HENGITYSTEISSÄ.....	24
5.2 DIABETES = VERENSOKERIN LASKU.....	27
5.3 KOURISTELU	29
5.4 AIVOVERENKIERRON HÄIRIÖT	31
5.5 SYDÄNINFARKTIN OIREET	33
6 MUUT VERENVUODOT	34
6.1 HAAVAN ENSIAPU.....	34
6.2 HAAVAT-SANASTOA.....	35
6.3 NENÄVERENVUOTO	37
7 PALOVAMMAT	38
8 MURTUMAT	44
9 MYRKYTYKSET	49
KERTAUSTEHTÄVIÄ ENSIAPUMATERIAALIIN.....	54
1 MIKSI ENSIAPU ON TÄRKEÄTÄ?.....	54
2 ENSIAPUTILANTEESSA TOIMIMINEN.....	54
3 SYDÄNPYSÄHDYKSEN SYITÄ.....	55
4 HÄTÄENSIAPU	56
4.1 ELOTTOMAN ENSIAPU.....	56
4.2 SUURTEN VERENVUOTOJEN ENSIAPU	57
4.3 SOKKI	58
5 HENGITYSVAIKEUDET	61

5.1	VIERASESINE HENGITYSTEISSÄ	62
5.2	DIABETES	63
5.3	KOURISTELU	63
5.4	AIVOVERENKIERRON HÄIRIÖT	64
6	MUUT VERENVUODOT	65
6.1	HAAVAN ENSIAPU.....	65
6.2	HAAVA-SANASTOA	65
6.3	NENÄVERENVUOTO	66
7	PALOVAMMAT	67
8	MURTUMAT	68
9	MYRKYTYKSET	69
	LÄHTEET	70

MATERIAALIN KÄYTTÄJÄLLE

Selkokiehisen ensiapumateriaalin tavoitteena on yhdistää suomen kielen oppiminen ja ammatillisen sisällön ymmärtäminen ja oppiminen. Materiaali on tarkoitettu maahanmuuttajaopetukseen opettajan kanssa käytettäväksi. Sitä voi käyttää maahanmuuttajaryhmän kanssa tai tukimateriaalina sellaiselle maahanmuuttajalle, joka opiskelee suomalaisten kanssa mutta joka tarvitsee tukea sanaston oppimisessa. Opettaja voi ryhmän mukaan joko jakaa opiskeltavan materiaalin opettaessaan kyseistä asiaa tai jos ryhmä on kielitaidoltaan heikotasonen, materiaali kannattaa antaa edeltävällä kerralla kotona luettavaksi, jotta tunnilla ei tulisi niin paljon uusia sanoja. Parasta on, jos myös suomen kielen opettaja voi vielä omilla tunneillaan tehdä kirjallisia ja suullisia sanastoharjoituksia, joissa materiaalin sanat kertaantuvat.

Materiaali on jaettu kahdelle palstalle. Leveämmällä palstalla on varsinainen asiateksti. Kapeammalla palstalla on sanasto, jossa

- ✓ on selitetty vaikeita sanoja,
- ✓ on jaettu yhdyssanoja osiin, jotta ne voisi ymmärtää paremmin,
- ✓ on kirjoitettu sanan perusmuoto, jotta opiskelijan olisi helpompi löytää sana sanakirjasta.
- ✓

Sananselitykset voivat toimia myös vinkkinä kouluttajalle; miten sanoja voi selittää yksinkertaisemmin ja toisin sanoin. Sananselitysten apuna on kuvamateriaalia.

Sanaston merkitys on

- ✓ tukea asian oppimista
- ✓ helpottaa ja nopeuttaa tekstin lukemista
- ✓ auttaa oppijaa huomioimaan uudet sanat
- ✓ vahvistaa uusien / ammatillisten sanojen omaksumista.

Vaikka ensiapuun liittyvät asiat käydään tunnilla läpi suullisesti ja oppiminen tapahtuu paljolti käytännön tekemisen kautta, on maahanmuuttajan yleensä tärkeää saada opittava asiakokonaisuus itselleen myös tekstimateriaalina. Näin hän voi opiskella asioita ja sanoja itsenäisesti, kerrata asioita ja tarkistaa, mikä häneltä on mahdollisesti jäänyt tunnilla ymmärtämättä.

Ensiapumateriaalin lopussa on interaktiivisia kertauskysymyksiä, joita kouluttaja voi hyödyntää haluamallaan tavalla. Ne voivat olla esimerkiksi kotona tehtäviä harjoituksia tai ne voivat toimia kertaustehtävinä seuraavan tunnin alussa. On todettu, että maahanmuuttajien opetuksessa on erityisen tärkeää kerrata asioita.

Ensiapumateriaalin tekijät:

Hannele Aarnio-Närhi
Katja Eskelinen
Markus Hjelt
Anne-Mari Kaapu
Tarja Kantojärvi
Riikka Kuningas
Lenita Pihlaja
Heli Salonen

1 MIKSI ENSIAPU ON TÄRKEÄTÄ?

Kaikille ihmisille **sattuu** joskus **pieniä tapaturmia** tai jokainen voi sairastua kotona, työpaikalla ja **vapaa-aikana**. Silloin kuka vain voi antaa ensiapua.

Isoissa onnettomuuksissa ja sairauskohtauksissa tarvitaan **ammattiapua**. Kun tulet **onnettomuuspaikalle** tai kun näet ihmisen, joka saa sairauskohtauksen, sinä voit auttaa.

Suomen **laissa** sanotaan, että kaikkien täytyy auttaa, kun on tapahtunut onnettomuus tai kun ihminen on saanut sairauskohtauksen. Kun tulet ensimmäisenä onnettomuuspaikalle, sinun täytyy antaa ensiapua.

Kaikki voivat oppia ensiapua. Näissä materiaaleissa kerrotaan, miten sinä voit auttaa erilaisissa **onnettomuustilanteissa**.



SANOJA

ensiapu – ensimmäinen apu, jota annetaan sairaalle ihmiselle

sattua – tapahtua

pieni tapaturma – pieni onnettomuus, esim. sormi tulee kipeäksi

vapaa + aika – ei työssä

iso onnettomuus – esim. tulipalo tai onnettomuus, kun autot ajavat toisiaan päin



sairaus + kohta – esim. sydänkohtaus eli infarkti

onnettomuus + paikka

laki – Suomen laki, jota poliisi

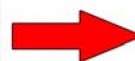
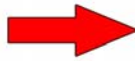


onnettomuus + tilanne

2 ENSIAPUTILANTEESSA TOIMIMINEN

2.1 SELVITÄ, MITÄ ON TAPAHTUNUT

sairaskohtaus



häätäkeskus



Nainen soittaa hätänumeroon 112.

- Ota ohjat käsiisi. (= Ole aktiivinen ja yritä auttaa.)
- Soita hätänumeroon 112.
- Toimi ohjeiden mukaan. (Tee, niin kuin häätäkeskuksessa sanotaan.)

2.2 SOITTO HÄTÄNUMEROON

SOITA HÄTÄNUMEROON 112



- Kerro, **onko sattunut onnettomuus** tai onko joku saanut **sairauskohtauksen**.
- Kerro tarkka osoite.
- Vastaa **selkeästi** kysymyksiin, joita sinulta kysytään. **Noudata ohjeita**, joita saat.
- Lopeta puhelu vasta, kun saat luvan eli kun sinulle sanotaan: "Nyt voitte **sulkea** puhelimen."
- **Opasta** auttajat paikalle.

SANOJA

häätänunero –
puhelinnumero, josta saa
apua

onko sattunut –
onko tapahtunut

onnettomuus –
esim. kolari tai tulipalo



sairauskohtaus –
esim. sydänkohtaus eli
infarkti

tarkka osoite –
koko osoite, kadun nimi
ja kaikki osoitteen
numerot

selkeästi –
selvästi ja tarkasti

noudata ohjeita – tee
niin kuin sinulle sanotaan

sulkea – panna kiinni

opasta – näytä auttajille,
minne pitää tulla

2.3 SANASTOHARJOITUS - HÄTÄTILANNE

Kun on hätätilanne, toimitaan näin: Kirjoita, mitä tarkoittaa

1) Tilannearvio

1) _____

2) Hätäilmoitus

2) _____

3) Pelastaminen

3) _____

4) Ensiapu

4) _____

5) Ensivaste

5) _____

6) Ensihoito

6) _____

7) Kuljetus

7) _____

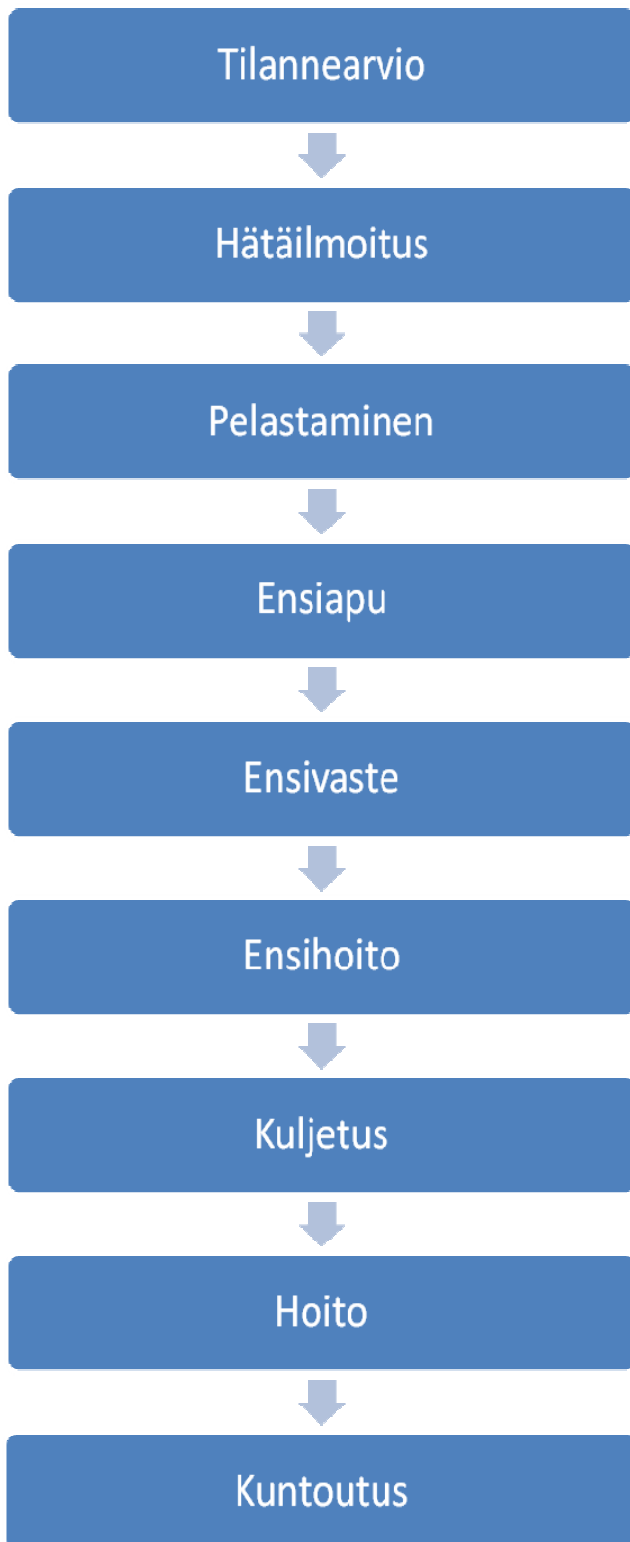
8) Hoito

8) _____

9) Kuntoutus

9) _____

2.4 SANASTOHARJOITUS – HÄTÄTILANNE, sanojen selitykset



SANOJA

Tilannearvio – Ensimmäinen auttaja selvittää, mitä on tapahtunut. Katso, onko ihmisiä, jotka ovat sairastuneet.

Hätäilmoitus – Soita hätänumeroon 112. Soittaja kertoo,

- mitä on tapahtunut ja
- missä on tapahtunut,
- kuinka paljon sairaita ihmisiä on
- kuinka sairaita he ovat.

Pelastaminen – Jos voit, auta ihmiset pois esim. tieltä. Näin ei tule uusia autettavia (=sairaita ihmisiä).

Ensiapu – ensimmäinen apu, jota annetaan sairaalle ihmiselle onnettomuus-paikalla.

Ensivaste – esim. palokunta (palamiehet, paloautot jne.) antaa ensiapua, mutta ei vie sairaita autolla sairaalaan.



Ensihoito – ensiapua, jota antaa ammattilainen, esim. sairaanhoitaja.

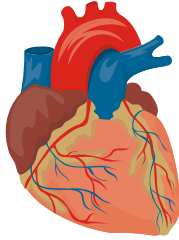
Kuljetus – Sairaat ihmiset viedään sairaalaan esim. ambulanssilla.

Hoito – Hoito annetaan sairaalassa. Lääkärit ja sairaanhoitajat katsovat, mitä hoitoa ihminen tarvitsee.

Kuntoutus – Esim. jos jalka on ollut poikki ja jalka on jo vähän parantunut, tehdään esim. fyysisiä harjoituksia (= fysioterapia). Ihmiselle voidaan antaa myös psyykkistä apua, esim. voi puhua psykologin kanssa.

3 MIKSI SYDÄN PYSÄHTYY?

Sydänpysähdys tarkoittaa, että sydän pysähtyy. Sydän ei enää lyö.



Sydän voi pysähtyä monesta syystä:

- Ihmisen sydämessä on äkillinen **häiriö**, usein sydänkohtaus (= sydäninfarkti) tai sydämen **rytmihäiriö**.
- Ihminen ei saa tarpeeksi happea. Hän on ehkä ollut liian kauan veden alla, hänellä on vierasesine hengitysteissä, hänellä on **tulehdustauti** tai hänellä on **häkämyrkytys**.
- **Ihmiselle on tullut vamma**. Hän on saanut **iskun** rintaan, hänestä **vuotaa** paljon verta tai hän on saanut **sähköiskun**.
- Ihminen on saanut myrkyä, liikaa alkoholia tai **huumausaineita**.

Kun ihmisen sydän on pysähtynyt, häntä täytyy nopeasti elvyttää.



SANOJA

sydän + pysähdys – sydän pysähtyy, sydän ei lyö

häiriö – ongelma

rytmi + häiriö – sydän ei lyö tasaisesti, sydän lyö välillä hitaasti ja välillä nopeasti

vierasesine hengitysteissä – suussa tai kurkussa on jokin esim. kova ruoka tai pieni lapsen lelu

tulehdus + tauti – sairaus

häkä + myrkytys – tuli palaa huonosti ja siitä tulee häkä-myrkkyä ilmaan

ihmiselle on tullut vamma – ihminen on loukkaantunut

isku < verbi: iskeä, esim. lyönti tai puukon isku

vuotaa – tulla ulos

sähkö + isku – ihminen koskee sähköön ja saa iskun



huumaus + aine – aine, jota ei Suomessa saa käyttää, tekee ihmisestä sekapäisen (= kuin humalassa)

4 HÄTÄENSIAPU

4.1 ELOTTOMAN ENSIAPU = ELOTTOMAN NÄKÖINEN IHMINEN

(1) Yritä herättää ihminen



(1) Näet, että ihminen makaa maassa. **Ota** ensin **selvää**, **saatko** ihmisen **hereille**. Yritä herättää hänet. **Ravista** häntä harteista kevyesti ja puhu hänelle kovalla äänellä.

(2) Soita 112, jos ihminen ei herää.



2) Jos paikalla on toinen ihminen, sano, että hän soittaa **hätänumeroon 112 välittömästi**. Jos olet yksin, soita itse.

Kun soitat hätänumeroon, kerro

- missä olet
- mitä on tapahtunut
- kuka olet
- vastaa kysymyksiin.

hätänumero 112

Sulje puhelin vasta, kun sinulle sanotaan: "Nyt voitte sulkea puhelimen". **Huolehdi opastuksesta**.

(3) Nosta leukaa



(3) Nosta kahdella sormella leuan **kärkeä** ylöspäin. Näin ihminen voi paremmin hengittää ja **hengitystiet** ovat vapaat. Näin kieli ei tuki hengitysteitä.

SANOJA

eloton – kuollut

elottoman näköinen – kuolleen näköinen

ravistaa – käsien avulla liikuttaa, pudistaa

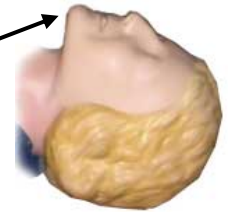
saada hereille – yrittää herättää ihminen

välittömästi – heti

huolehdi opastuksesta – sinun täytyy neuvoa ambulanssi paikalle

sulkea – panna kiinni

leuan kärki



hengitystiet – ne ihmisen osat, joita pitkin ilma menee sisään ja ulos

tukkia – tehdä este ilman kulkuun (olla tukossa = ei auki)

(4) Tarkista, hengittääkö ihminen



(4) Tarkista, hengittääkö ihminen. Pane korvasi lähelle ihmisen suuta ja nenää. Jos ihminen hengittää, tunnet **ilmavirtauksen** poskellasi.

Katso myös, **kohoako** hänen **rinta**.

(5) Jos ihminen ei hengitä



(5) Jos henkilö ei hengitä, aloita heti **elvytys**. Aseta toisen käden **kämmenten tyvi** keskelle **rintalastaa**.



Laita toinen käsi toisen käden päälle. Nyt molemmat kämmenen tyvet ovat päällekkäin rintalastan päällä,

(6) Aloita painelu.



(6) Painele potilasta 30 kertaa tahdissa 100 kertaa / minuutti. Laske koko ajan. Kun painelet potilasta, sinun kätesi ovat **suorina** ja **voima paineluun** tulee koko sinun ylävartalostasi. Näin **jaksat** paremmin painella. Kädet eivät saa **olla nyrkissä**.

tarkistaa – ottaa selvää, kokeile

hengittää – ilma menee sisään keuhkoihin ja tulee niistä ulos

ilmavirtaus – ilman kulku sisään ja ulos

kohota – nousta (kun ihminen hengittää, ilma kulkee, ja rinta nousee ylös ja laskee alas)

rinta – etuosa

elvytys < elvyttää – palauttaa elintoiminnot, ylläpitää verenkiertoa

kämmenten tyvi

rintalasta – rinnan luuosa

painelu – painaa monta kertaa

suorana – ei vinossa tai koukussa

voima – vahvuus, energia

painelu < painella

jaksaa – kyetä, pystyä, voida

paremmin < parempi

käsi on nyrkissä – käsi on kiinni



(7) Nosta leukaa



(7) Ennen kuin aloitat **puhallukset**, kohota potilaan leukaa paljon ylöspäin. Sulje nenä **tiukasti** peukalolla ja etusormella, niin että ilma ei mene pois nenän **kautta**.

(8) Puhalla



(8) Aseta suusi tiukasti potilaan suun **ympäriille**, niin että ilma ei pääse ulos. Pidä tiukasti kiinni nenästä. Puhalla ihmiseen ilmaa 2 kertaa, niin, että näet rintakehän kohoavan. Nosta suusi puhallusten välillä irti autettavan suusta. Katso **kohoako rinta**.

(9) Jatka painelua ja puhallusta



(9). Jatka elvytystä rytmillä 30 painelua ja 2 puhallusta. Tee sitä niin kauan, kunnes ambulanssi tai muu ammattihenkilö tulee paikalle. Sinulla on vastuu siihen asti. Elvytys on raskasta, joten vaihtakaa elvyttäjää.

30 painallusta
2 puhallusta

puhallus (puhallukset) – se, kun puhallat ihmisen suuhun ja keuhkoihin ilmaa.

tiukasti – lujasti, tiiviisti

kautta – mistä jokin menee, kulkureitti

ympäriille – kaikille puolille

päästä – voida mennä, (ei pääse = ei voi mennä)

näet kohoavan – näet, että rinta kohoaa eli nousee

rinta – ihmisen etuosa

olla nyrkissä – käsi on suljettuna

tasaisen rytmikkäästi – koko ajan sama rytmi (= tahti)

elvytys – yrittää pitää ihminen hengissä

siihen asti kunnes – niin kauan kun

vastuu - velvollisuus, täytyy pitää huolta

elvyttäjä – se, joka tekee elvytystä (= painelut + puhallukset)

4.2 TAJUTTOMAN ENSIAPU

(1) Herätä ihminen



(1) Näet, että ihminen makaa maassa. **Ota** ensin **selvää**, saatko hänet **hereille**.

Yritä herättää ihminen. **Ravista** häntä harteista kevyesti ja **puhuttele** häntä **äännekkäästi**.

(2) Soita 112, jos ihminen ei herää.



(2) Jos paikalla on toinen ihminen, sano, että hän soittaa **häätänumeroon** 112 **välittömästi**. Jos olet yksin, soita itse. Kun soitat häätänumeroon, kerro

- missä olet
- mitä on tapahtunut
- kuka olet
- vastaa kysymyksiin

häätännumero 112

Sulje puhelin vasta, kun **saat luvan** eli kun sinulle sanotaan: "Nyt voitte **sulkea** puhelimen". Kun ambulanssi tulee, huolehdi opastuksesta niin, että ambulanssi osaa paikalle.

(3) Nosta leukaa



(3) **Kohota** kahdella sormella leuan **kärkeä** ylöspäin. Näin **hengitystiet** avautuvat, ihminen voi paremmin hengittää eikä kieli ole hengityksen **tukkeena**.

SANOJA

ottaa selvää – tarkistaa, katsoa

saada hereille – yrittää herättää ihminen

ravistaa – käsien avulla liikuttaa

puhuttele – puhu

äännekkäästi – kovalla äänellä

Hätänumeroon 112 voi soittaa esim., kun

- on onnettomuus
- on sairauskohtaus

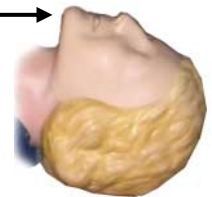
välittömästi – ihan heti

saada lupa – kun joku sanoo, mitä saat tehdä

sulkea – panna kiinni

kohottaa – nostaa, laittaa ylöspäin

leuan kärki →



hengitystiet – ne osat, joita pitkin ilma menee sisään ja ulos

tukkeena – mennä tukkoon (ei auki)

(4) Tarkista, hengittääkö ihminen



(4) Tarkista, hengittääkö ihminen. Pane korvasi lähelle **autettavan** suuta ja nenää. Tunnetko **ilmavirtauksen**?

Katso myös, **kohoako** hänen **rinta**.

(5) Käännä ihminen kylkiasentoon



(5) Laita autettavan toinen käsi **yläviistoon kämmen** ylöspäin.

Aseta toinen käsi rinnan päälle.

Nosta potilaan takimmainen jalka **koukkuun**.



Tartu kiinni potilaan hartiasta ja **koukussa olevasta jalasta**. Vedä potilasta itseäsi päin.

Käännä potilas **kylkiasentoon**.

tarkistaa – ottaa selvää, kokeile

hengittää –” ihminen hengittää ilmaa sisään keuhkoihin”

autettava – henkilö, jota täytyy auttaa

ilmavirtaus – ilman kulku

kohota – nousta (kun ihminen hengittää, ilma kulkee, ja rinta nousee ylös ja laskee alas)

rinta - etuosa

yläviistoon – ylös ja eteen

kämmen – käden sisäpuoli

asettaa – laittaa, panna

koukku - koukkuasento

tarttua kiinni – ottaa kiinni

koukussa oleva jalka – jalka, joka on koukussa

päin – kohti

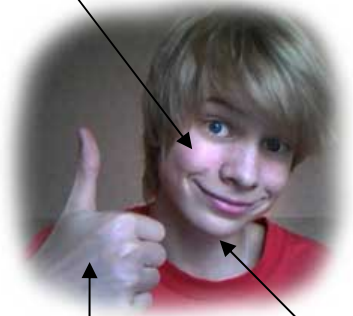
kylkiasento – maata toisella kyljellä

(6) Käsi pään alle



Aseta potilaan käsi **posken** alle niin, että **kämmenselkä** on ylöspäin. **Varmista** pään **asento** niin, että hengitystiet **pysyvät auki**.

poski



kämmenselkä leuka

pysyä auki – jäädä tai olla auki (ei saa mennä kiinni)

varmistaa – tarkistaa < varma

asento – positio, paikka tai miten on (esim. pysty, makuu, vino)

kämmen
käden sisäpuoli



päällimmäinen – se, mikä on päällä, ei alla

tarkkailla – seurata, katsoa tarkkaan

mahdollinen – ehkä tapahtuu

siihen asti kunnes – niin kauan kun

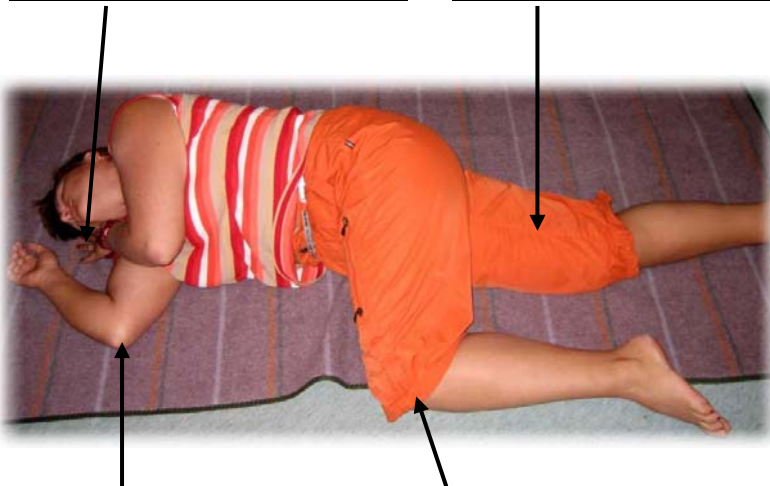
oksennus < oksentaa – tulee ulos mahasta suun kautta

valua – tulla ulos

tukehtuminen < tukehtua (kun ei voi hengittää)

(7) Kylkiasento

Kämmenselkä posken alla. Alempi jalka suorana.



Toinen käsi koukussa Päällimmäinen jalka koukussa. kämmen ylöspäin.

Nyt potilaalla on toinen jalka suorana ja toinen koukussa. Toinen käsi on posken alla ja toinen on koukussa kämmen ylöspäin. Tässä asennossa mahdollinen **oksennus valuu** ulos suusta eikä aiheuta ihmiselle **tukehtumista**.

Tarkkaile potilaan hengitystä ja **mahdollista** heräämistä **siihen asti, kunnes** tulee ambulanssi tai muu apu.

4.3 SUURTEN VERENVUOTOJEN ENSIAPU

Kun ihminen saa suuren **verenvuodon**, tee näin:

- Paina haavaa puhtaalla kankaalla. Potilas voi itsekin painaa haavaa, jos hän voi tehdä sen. Haavaa ei saa koskea **paljain käsin**.
- Laita potilas makaamaan. Nosta haava **sydämen yläpuolelle**



- Soita hätänumeroon 112 ja pyydä apua.
- Laita haavaan **paineside**. Laita siteen päälle 1 – 2 siderullaa. Siderullat painavat haavaa sopivasti ja imevät verta. Laita siderullien päälle toinen side, huivi tai **kolmioliina**.



- Katso, että potilas ei saa sokkia.
- Jos potilas menee huonommaksi, soita uudestaan hätänumeroon 112.

SANOJA

veren + vuoto – veri vuotaa, veri tulee ulos

paljain käsin – vain käsillä

sydämen yläpuolelle – korkeammalle kuin sydän

kolmio + liina



4.4 SOKKI

Sokki = **verenkierron häiriö**, **solut** eivät saa happea

Sokin syyt = Miksi sokki tulee ihmiselle?

- suuret verenvuodot, ihmisestä **vähenee** verta enemmän kuin 20 %
- laajojen (= suurten) palovammojen **aiheuttama nestehukka**
- sydän ei jaksakaan silloin lyödä, esim. sydäninfarktissa
- vaikea tulehdus eli infektio
- voimakas allerginen reaktio, (= anafylaktinen sokki), joka tulee esim. lääkkeestä, **hyönteisen pistosta** tai ruoasta

Jos ihminen loukkaantuu tai sairastuu vakavasti, sokki voi tulla hyvin nopeasti.

Sokin oireet = Miten sokki näkyy?

- **sydämen syke** on nopea ja se ei tunnu hyvin
- iho, sormet ja varpaat ovat ensin viileät, myöhemmin **kalpeat** ja **kylmänhikiset**
- kuumeisella **infektiopotilaalla** sokissakin raajat (= kädet ja jalat) ovat lämpimät
- hengitys on nopeutunut
- ihminen on levoton ja tuskainen, myöhemmin **sekava**
- potilas on ehkä janoinen ja voi pahoin
- vakavassa sokissa voi olla **tajunnanhäiriöitä**

SANOJA

verenkierron häiriö – veri ei kierrä hyvin, verbi: kiertää

solu – pieni osa ihmisessä, ei näe silmillä

aiheuttama – verbi: aiheuttaa, tehdä

vähenee – tulee pois

nestehukka – neste vähenee, ihminen kuivuu sisältä

hyönteisen pisto –
esim.  ampiainen pistää

sydämen syke – sydän lyö

kalpea – vaaleat kasvot

kylmänhikinen – kylmä + hikinen (hiki), iho on kylmä ja kostea

infektio + potilas – infektio – tulehdus

levoton – ei rauhallinen

sekava – pää sekaisin, ihminen ei ymmärrä asioita

tajunnanhäiriö –
tajunta + häiriö – potilas on kuin nukkuisi

Tee näin, jos potilaalla on sokin oireita

- Tyrehdytä (= lopeta) verenvuodot.
- Soita hätänumeroon [112](#).
- Laita potilas makaamaan, koska silloin veri kiertää paremmin aivoissa.
- Nosta jalat ylemmäs. Käytä sopivaa tukea. Veri virtaa jaloista tärkeisiin **sisäelimiin**.
- Käännä tajuton, hengittävä potilas **kylkiaseentoon**. Kylkiasennossakin voi jalkoja hiukan nostaa.
- Tarkkaile hengitystä ja katso, että hengitystiet pysyvät auki.
- Kipu pahentaa sokkia. Kosketa potilasta varovasti ja **tue murtumia**.
- Pidä potilas lämpimänä. Peittele shokkipotilas lämpimästi, esim. huovalla tai avaruuslakanalla. Katso myös, ettei alusta ole kylmä. **Lämmönhukka** aiheuttaa sen, että ihminen palelee.



- Rauhoita potilasta ja puhu hänelle. Rauhallisuus vähentää sokkia.
- Älä anna sokki-potilaalle mitään suuhun, vaikka hän valittaa janoa. Juominen aiheuttaa sokki-potilaalle **öksentamista**, koska **suolisto** ei toimi.
- Ole potilaan vieressä siihen asti, kun apu tulee. Soita uudestaan [112](#), jos potilas menee huonommaksi.

aivot



sisäelimet – elimet ihmisen sisällä, esim. maksa ja munuaiset

kylkiasento



lämmönhukka – ihmisestä lähtee lämpö pois, ihminen on kylmä

tukea – pitää kiinni tiukasti

murtuma – luu on murtunut

öksentamista – vatsa tyhjenee

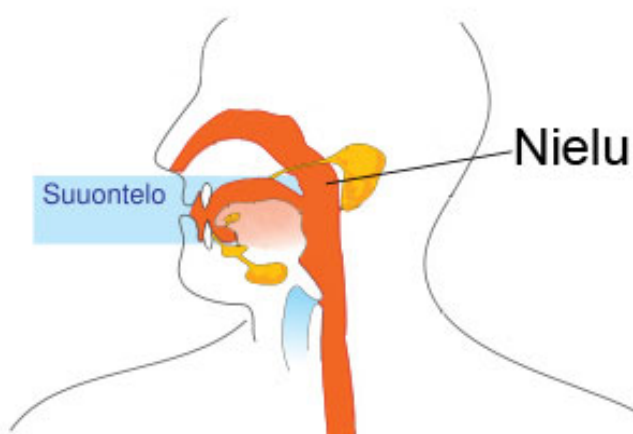
suolisto – vatsassa kaikki suolet

Anafylaktinen sokki

Anafylaktinen sokki tulee ihmiselle jostakin aineesta, jolle ihminen on allerginen. Esim. lääke, **ampiaisen** tai **mehiläisen pisto** tai ruoka-aine voi muutamassa minuutissa aiheuttaa **hengenvaarallisen** anafylaktisen sokin

Anafylaktisen sokin oireet

- ihmisellä voi olla **hengitysvaikeuksia**
- kasvot, kieli, suun **limakalvot** ja **nielu** voivat **turvota**
- ihmisellä voi olla **nokkosrokkotyypistä** ihottumaa
- sokin oireet kehittyvät nopeasti



ampiainen



mehiläinen



pisto > verbi: pistää

hengenvaarallinen –
kuoleman vaara

hengitysvaikeus – vaikea
hengittää

limakalvo – kostea paikka
ihmisellä esim. suussa ja
nenässä

nielu – ihmisen kurkussa,
verbi: niellä

turvota – tulla paksuksi

nokkosrokko – sairas iho,
punaisia näppylöitä

nokkosrokko + tyypinen
– sairas iho, punaisia
näppylöitä

Tee näin, jos potilaalla on anafylaktinen sokki

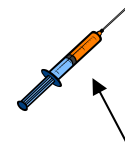
- Soita hätänumeroon [112](#).
- Jos ihmisellä on hengitysvaikeuksia, laita hänet puoli-istuvaan asentoon.



- Laita ihminen makaamaan, jos on tarpeen. Nosta jalat hiukan ylös. Silloin veri kiertää paremmin.



- Jos lääkäri on määrännyt ihmiselle adrenaliinia ensiapulääkkeeksi ja hänellä on lääke mukana, anna **adrenaliinipistos** heti. Jos ihminen on **tajuissaan** ja hän pystyy nielemään, voit antaa hänelle myös lääkettä **kyypakkauksesta** eli **kortisonitabletteja** ohjeen mukaan. Niiden lisäksi tarvitaan kuitenkin myös muuta hoitoa.
- Ole potilaan vieressä, kunnes apu tulee. Soita uudestaan [112](#), jos **potilaan tila huononee**.



adrenaliinipistos

tajuissaan –
ihminen on hereillä

kyy + pakkaus – lääke, jota otetaan, kun käärme pistää

kyy – käärme
Suomessa



kortisoni + tabletti

tabletti – lääke

potilaan tila huononee –
potilas menee
huonommaksi

5 HENGITYSVAIKEUDET

HENGITYSVAIKEUDEN OIREET = Miltä ihminen näyttää kun hänen on vaikea hengittää?

- Hengitys ei ole normaalia. Se on **korisevaa**, **vinkuvaa** tai **äänekästä**.
- Hengitys voi olla **pinnallista** tai **haukkovaa**, nopeaa tai hidasta.
- Autettavan on vaikea puhua ja hänen on vaikea hengittää. Hän on **hätäinen** ja **tuskainen**.
- Autettavan kasvot voivat olla harmaat tai **sinertävät hapenpuutteen** takia.



HENGITYSVAIKEUSPOTILAAN ENSIAPU

- Anna autettavan valita hyvä **lepoasento**. Puoli-istuva asento auttaa häntä hengittämään.



- Huolehdi, että huone **tuuletetaan**, jotta autettava voi hengittää raitista ilmaa.
- Jos autettavalla on lääkitys **krooniseen keuhkosairauteen**, auta häntä ottamaan lääke **ohjeen** mukaan.
- Jos hengitys ei muutu paremmaksi tai jos autettavan tila huononee, soita hätänumeroon 112.
- Seuraa, millainen on autettavan tila kunnes **ammattiapu** tulee. Jos autettavan tila muuttuu selvästi, soita numeroon 112 uudestaan.

ammattiapu = esim. lääkäri ja sairaanhoitaja

koriseva < verbi: korista

vinkuva < verbi: vinkua

äänekäs – kova ääni

pinnallinen hengitys – hengitys on lyhyt

haukkova hengitys – kun ihminen hengittää, suu aukeaa nopeasti monta kertaa

hätäinen – ei rauhallinen

tuskainen – ei rauhallinen ja kipeä

sinertävä – vähän sininen

hapenpuute – aivoihin ei mene happea, kun ihminen ei hengitä kunnolla.

hengitys + vaikeus + potilas – potilas, jonka on vaikea hengittää

lepo + asento – potilas lepää ja hän on hyvässä asennossa

tuulettaa – avata ikkuna, huoneeseen tulee raitista (= hyvää) ilmaa

krooninen keuhkosairaus – keuhkot ovat sairaat koko ajan, ne eivät parane

keuhkot



ohje – sääntö, miten paljon lääkettä otetaan

Hyperventilaatio-oireyhtymä = ihmisellä on usein hyperventilaatio

Hyperventilaatio-oireyhtymässä veressä on vähän **hiilidioksidia**, joka aiheuttaa nopean hengityksen lisäksi myös **sydämentykytystä**, **huimausta**, sormien ja huulten **pistelyä**. Hyperventilaatio-oireyhtymä johtuu **paniikkihäiriöstä**. Tila ei ole vaarallinen. Autettava tietää usein itse, mitä pitää tehdä.

Tee näin, jos autettavalla on hyperventilaatio-oireyhtymä.

- Keskustele autettavan kanssa ystävällisesti ja sano hänelle selvästi, mitä pitää tehdä.
- Yritä saada autettava puhumaan, sillä kun hän puhuu, hänen on pakko hengittää. Joskus puhuminen auttaa hengitystä ja autettavan tila paranee.
- Jos autettavan tila ei parane ja hänen on vieläkin vaikea hengittää, soita 112.
- Auta hänet lääkäriin, jos se on tarpeellista

hiilidioksidi – aine, jota tulee ihmisen vereen, kun hän hengittää

sydämen + tykytys – sydän tykyttää, sydän lyö nopeasti

huimaus < verbi: huimata – tuntua päässä

pistely < verbi: pistellä ja pistää

paniikki + häiriö – sairaus, jossa ihminen jännittää niin kovasti, että on vaikea hengittää

5.1 VIERASESINE HENGITYSTEISSÄ

Tee näin, kun hengitysteissä on vierasesine - **AIKUINEN IHMINEN**

- Jos ihminen on **tajuissaan**, **käske** häntä **yskimään**.
- Jos ihmisen tila huononee, pyydä, että toinen ihminen soittaa hätänumeroon 112. Jos ei ole toisia ihmisiä, soita itse hätänumeroon.
- Mene **autettavan** taakse ja tee näin:

1) Laita autettava pää alaspäin.

Lyö **kämменellä** 5 kertaa **lapaluiden** väliin.



2) Jos **lyönnit** eivät auta, käytä **Heimlichin otetta**.

Mene autettavan taakse. Laita toinen käsi **nyrkissä** pallealle (=ylävatsalle), ja tartu nyrkkiin (=käteen) toisella kädellä.



3) Pidä nyrkit yhdessä ja vedä taakse ja ylös (samaa aikaan).

Tee vetoja 5 kertaa. Lyö sitten 5 kertaa lapaluiden väliin ja vedä 5 kertaa taakse-ylös.

Jos henkilö **menee tajuttomaksi**, aloita **elvytys**.

Elvytysrytmi on 30 painelua, 2 puhallusta.

elvytys + rytmi = miten monta kertaa painetaan ja miten monta kertaa puhalletaan

painelu = painaa rintaa

puhallus = puhalttaa ilmaa toisen ihmisen suuhun

SANOJA

aikuinen – yli 18-vuotias

hengitys + tiet – ne ruumiin osat, joilla ihminen hengittää, esim. suu ja kurkku

vieras + esine – jokin tavara, joka tekee ihmisen hengityksen vaikeaksi, esim. lapsen pieni lelu tai kova ruoka

olla tajuissaan – ihminen ei nuku

käskeä – sanoa

yskiä < yskä

autettava – ihminen, jota autetaan

irtoaminen < verbi: irrota, mennä pois

kämmen



lapaluut – luut selän keskiosassa

lyönti > lyödä kädellä

mennä tajuttomaksi – ihminen on kuin nukkuisi

elvytys – yritetään auttaa, että ihminen ei kuole, painetaan toisen ihmisen rintaa ja puhalletaan suuhun

Tee näin, kun hengitysteissä on vierasesine – **LAPSI, 1 – 8 VUOTTA**

1) Ota lapsi **syliisi** ja pidä lapsen pää alhaalla (= vartaloa alempana).

2) Lyö kädellä 5 kertaa **lapaluiden** väliin niin kovaa kuin lapselle on hyvä.



Lyö lapaluiden väliin.

Lapsen pää alhaalla.

3) Jos tämä ei auta ja jos **vierasesine** ei tule pois, pyydä, että joku soittaa hätänumeroon 112. Jos ei ole muita ihmisiä, soita itse hätänumeroon.

4) Jos vierasesine ei **irtoa** eikä lapsi ala hengittää, silloin käytä Heimlichin otetta.

5) Jos lapsi **menee tajuttomaksi**, aloita painelu- ja puhalluselvytys.

Elvytysrytmi lapsella

– 5 alkupuhallusta

– 30 painelua

– 2 puhallusta

ottaa syliin – ottaa lapsi käsillä ylös jalkojen päälle

lapaluut – luut ihmisen selässä

vieras + esine – jokin tavara, joka tekee ihmisen hengityksen vaikeaksi, esim. lapsen pieni lelu tai kova ruoka

irtoa < irrota, lähteä pois

mennä tajuttomaksi – lapsi on kuin nukkuisi

alku + puhallus – puhallus vain alussa

painelu < verbi: painella = painaa monta kertaa

puhallus < puhaltaa (tässä ilmaa suusta sisään)

Tee näin, kun hengitysteissä on vierasesine – **VAUVA, ALLE 1-VUOTIAS**

- 1) Ota lapsi **syliisi** ja pidä lapsen pää alhaalla (= vartaloa alempana).
- 2) Lyö kämmenellä 5 kertaa **lapaluiden** väliin niin kovaa kuin lapselle on hyvä.



- 3) Jos tämä ei auta ja **vierasesine** ei tule pois, pyydä, että joku soittaa hätänumeroon 112. Jos ei ole muita ihmisiä, soita hätänumeroon itse.

- 4) Käännä vauva selälleen ja **tue** niskaa ja paina kahdella sormella **rintalastan** alaosaa 5 kertaa.

- 5) Jos tämä ei auta, lyö **vuorotellen** 5 lyöntiä lapaluiden väliin ja 5 painelua rintalastaan.

- 6) Jos lapsi menee tajuttomaksi, aloita painelu- ja puhalluselvitys.



ottaa syliin – ottaa lapsi käsillä ylös jalkojen päälle

voima – vahvuus

tukea – pitää kiinni kädellä niskan takaa

rintalasta – keskellä rintaa oleva luu, josta kylkiluut alkavat

vuorotellen – ensin lyönnit, sitten painelu, taas lyönnit, sitten painelu jne.

Elvytysrytmi vauvalla
– 5 alkupuhallusta
– 30 painelua
– 2 puhallusta

5.2 DIABETES = VERENSOKERIN LASKU

Diabetes-potilaalla on usein tällainen merkki.



INSULIINITUNTEMUS

Insuliinituntemus tarkoittaa sitä, että osataan **tunnistaa** merkit ja **oireet**, jotka kertovat, että ihmisille voi olla tulossa insuliinisokki. **Verensokerin laskun** voi vielä estää niin, että potilas **nauttii** nopeasti ruokaa ja juomaa.

Jos veren **sokeripitoisuus** on jo liian pieni (= jos veressä on jo liian vähän sokeria), niin aivot eivät saa tarpeeksi ravintoa. Silloin diabeetikko **menee tajuttomaksi**.

Sokki voi tulla silloin, kun **autettava** käyttää insuliinia tai tabletteja, jotka lisäävät insuliinin **eritystä** ja hän on syönyt liian vähän (= on laiminlyönyt syömisen).

Verensokeria voi laskea myös **liiallinen** liikunta, alkoholi tai raskaus.

INSULIINISOKIN OIREET

- **hikoilu, heikotus, vapina ja kalpeus**
- Erilainen käytös: esim. **ärtyisyys** (= ihminen on ärtyinen ja voi suuttua helposti)
- **levottomuus** (ihminen on levoton, ei rauhallinen)
- Potilas puhuu epäselvästi
- Potilaan näkö hämärtyy (= potilas näkee epäselvästi) ja hän näkee kaksoiskuvia
- Potilas liikkuu horjuvasti (= potilas kävelee niin, että horjuu)

SANOJA

diabetes – sairaus, ihmisen veren sokeri ei ole normaali, puhekielessä sokeritauti

diabeetikko – ihminen, jolla on sokeritauti

insuliini

tuntemus – osaaminen

sokki – verenkierron häiriö, solut eivät saa happea

tunnistaa – huomata, nähdä ja diagnosoida

oire

veren + sokeri

lasku – väheneminen

estää – tehdä niin, että jokin ei tule

nauttia – syödä tai juoda

sokeri + pitoisuus – sokerin määrä

mennä tajuttomaksi

autettava – henkilö, jota autetaan

insuliinin erityys – insuliinia tulee ihmiseen

liiallinen – liika paljon

hikoilu

(<verbi: hikoilla, < hiki)



heikotus – heikko olo

vapina – pärinä

kalpeus – kalpeat (= valkoiset) kasvot

TOIMI NÄIN INSULIINISOKKITILANTEESSA

1. Jos autettava on tajuissaan ja hän voi pitää lasia kädessä, niin anna hänelle juotavaa tai syötävää.

Anna esimerkiksi jotain näistä

- 4 – 8 palaa sokeria,
- lasillinen mehua,
- jotain maitotuotetta (esim. maitoa)
- virvoitusjuomaa eli limsaa, ei kevytjuomaa
- pieni suklaapatukka.

Muista, että hunaja voi **aiheuttaa** allergisen reaktion.

2. Jos potilaan olo ei **parane** ja oireet eivät **helpotu** 10 minuutissa, niin anna lisää juotavaa ja syötävää. Tee niin kuin kohdassa 1.
3. Jos autettava menettää tajuntansa, soita hätänumeroon 112.
4. Jos autettava on tajuton, hänelle ei saa laittaa suuhun mitään, sillä hän voi **tukehtua**.
5. Käännä autettava kylkiasentoon ja katso, että hän voi hengittää.
Diabetes-potilaalla voi olla tällainen merkki.



toimia – tehdä

on tajuissaan – on hereillä

aiheuttaa – saada aikaan, olla syy johonkin

parantua – tulla paremmaksi

helpottua – tulla helpommaksi tai vähentyä

tukehtua – ei voi hengittää

potilaan lähipiirin ihminen – läheinen

lähipiiri – ihmiset, jotka ovat lähellä

injektio – ruiske



kohottaa – nostaa, tekee

kohottaa verensokeria – lisää sokerin määrää veressä

5.3 KOURISTELU

Kouristelun syy voi olla:

- **epilepsia**
- **aivoverenvuoto**
- **aivokasvain**
- aivojen **tulehdustaudit**
- kun on juonut pitkän aikaa alkoholia ja lopettaa **äkkiä**
- korkea kuume lapsilla.

Tervekin ihminen voi saada tajuttomuuskouristuskohtauksen, jos

- hän ei nuku tarpeeksi
- hänellä on stressi
- hän käyttää paljon alkoholia tai lääkkeitä.

Se ei vielä ole epilepsiaa. Ihmisellä on epilepsia, jos hän saa kohtauksia **toistuvasti**.

Kouristelu on vakava oire. Jos ihminen sairastaa epilepsiaa ja hän saa kohtauksen, häntä ei tarvitse viedä sairaalaan. Mutta jos muuten terveelle ihmiselle tulee **kouristeluja**, hänet pitää viedä sairaalaan.

SANOJA

kouristelu – ihmisen keho jäykistyy äkkiä, esim. jalka tai koko ruumis taipuu eikä sitä saa suoraksi

epilepsia – sairaus, jossa ihminen kaatuu ja hän voi olla tajuton
< epileptinen

aivo + veren + vuoto – verisuoni menee rikki aivoissa ja ihminen tulee sairaaksi, veri menee aivoissa väärään paikkaan

aivot



vuoto < verbi: vuotaa, tulla ulos jostakin

kasvain – esim. syöpä

tulehdus + tauti – sairaus, jossa on tulehdus

äkkiä – nopeasti

toistuvasti – uudestaan ja uudestaan

Tajuttomuus-kouristuskohtauksen oireet:

- ihminen menee **tajuttomaksi**, kaatuu ja hänen vartalo **jäykistyy**
- **jäykistymisen** jälkeen tulevat **kouristukset**. Kun kouristelu on alkanut, sitä ei voi lopettaa. Kouristelu kestää yleensä vain 1 – 2 minuuttia.

Jos näet ihmisen, joka saa tajuttomuus-kouristuskohtauksen, tee näin:

- katso, ettei ihminen lyö päätä tai **satuta** itseään, mutta älä yritä estää kouristusliikkeitä
- ihmisen suuhun ei saa laittaa mitään, sillä se tekee hengittämisen vaikeaksi
- käännä ihminen **kylkiasentoon** heti, kun kouristukset vähenevät
- soita hätänumeroon 112, jos kouristelu kestää yli 5 minuuttia tai jos kohtausta tulee uudestaan
- jos ihminen ei kouristuskohtauksen jälkeen hengitä eikä hänessä **kierrä** veri, aloita **painelu-puhalluselytys**. Muista, että 5 % **sydämenpysähdyksistä** alkaa siitä, että ihminen ei saa **happea**. Kun happea ei ole, alkaa kouristelu.
- Jos epilepsia-potilaan kohtausta menee ohi, **katso**, että ihminen voi hyvin, ennen kuin lähdet pois.

Epilepsia-potilailla on usein tällainen merkki.



tajuton, tajuttomuus – sairas ihminen on kuin nukkuisi

jäykistyä, jäykistyminen – tulee jäykäksi, tulee kovaksi

kouristus < verbi: kouristella

tajuttomuus + kouristus + kohtausta – ihminen kouristelee

satuttaa – loukata, tehdä kipeää

kylkiasento – ihminen makaa kyljen (= kylki) päällä



kiertää – mennä ympäri, esim. veri kiertää

painelu-puhalluselytys – paina ensin rintaa, puhalla sitten suuhun, paina taas rintaa, puhalla suuhun jne.

sydämenpysähdyks – sydän pysähtyy, sydän + pysähdys

happi – ihminen hengittää happea

5.4 AIVOVERENKIERRON HÄIRIÖT

Tukos tai **verenvuoto** aivojen verisuonissa aiheuttaa aivoverenkierron häiriön, joka voi johtaa **aivohalvaukseen**.

Erilaisia aivoverenkierron **häiriöitä** on erityisesti vanhoilla henkilöillä. **Riskitekijöitä** ovat korkea **verenpaine**, **verisuonten kalkkeutuminen**, **diabetes**, tupakointi, **ylipaino** ja **liikunnan puute**. Kun ihmisellä on terveet elämäntavat, aivohalvauksen riski pienenee.

Mitä ovat terveet elämäntavat?

Kun on aivoverenvuoto, silloin **valtimo repeää** ja aivojen verenkierto häiriintyy, jolloin syntyy **kudosvaurioita**.

Jos hoito voidaan aloittaa nopeasti, niin sairaan ihmisen mahdollisuudet selvitä ovat paremmat. **Pysyvät vauriot** voivat olla hyvin pienet, jos ammattiapua saadaan nopeasti paikalle. Jo kymmenen minuutin **viive** lisää pysyvien vaurioiden mahdollisuutta.

Mikäli oireet häviävät nopeasti, on kyseessä ohimenevä aivoverenkierron häiriö, mutta myös silloin on syytä hakeutua hoitoon.

SANOJA

aivot

aivo + verenkierto – miten veri kiertää (= kulkee) aivoissa

häiriö – ongelma

tukos – tukkeuma, ahdas kohta

veren + vuoto – veren vuotaminen pois verisuonesta

aivohalvaus = aivoinfarkti

riskitekijä – tekijä, syy, joka lisää riskiä

verisuonten kalkkeutuminen – verisuonten seinämissä on kalkkia

diabetes – sokeritauti

ylipaino – liian paljon kiloja

liikunnan puute – ihminen ei harrasta tarpeeksi liikuntaa

valtimo – iso verisuoni, joka kuljettaa happea

repeää – (inf. revetä) – mennä rikki

häiriintyä – tulla ongelmia

kudos + vaurio – aivoissa vaurio, jonka syy on hapen puute

pysyvä – sellainen, mikä jää, mikä on aina

vaurio – mennyt rikki ja ei voi korjata tai hoitaa

viive – viivästys, myöhemmin tuleminen

hävitä – mennä pois

ohimenevä < mennä ohi, tilapäinen, ei pysyvä

on syytä – on tarpeellista

hakeutua hoitoon – mennä hoitoon

AIVOVERENKIERRON HÄIRIÖN OIREET

- **Ennakoivina** eli ensimmäisinä oireita voivat olla **pahoinvointi** ja **päänsärky**, joka alkaa äkillisesti.
- **Äkillinen toispuoleinen halvaus** tai **lihasteikkous**. Pyydä potilasta nostamaan molemmat kädet suoraksi eteen. Kun on lihasteikkous, niin käsi ja jalka eivät liiku ja niissä ei ole voimaa.



- Ihmisen **suupieli roikkuu, nieleminen** on vaikeaa ja potilas ei voi hymyillä.



- Ihmisen **tajunnan taso** voi muuttua, **autettava** voi **mennä** välillä **tajuttomaksi**.

TOIMI NÄIN, KUN IHMISELLÄ ON AIVOVERENKIERRON HÄIRIÖ

- Soita hätänumeroon 112.
- **Rauhoita** autettavaa. Laita hänet ehdottomasti lepoon eli makaamaan.
- **Tarkkaile** ihmisen hengitystä ja verenkiertoa.
- Soita uudestaan numeroon 112, jos **autettavan** tila muuttuu paljon.
- Seuraa **autettavan** olotilaa siihen asti, että ammattiapu tulee paikalle.

ennakoiva < ennakoida, asia, joka tulee etukäteen tai ensimmäisenä

pahoinvointi < voida pahoin – huono olo ja oksettaa

äkillinen – yhtäkkiä, yllättäen

toispuoleinen – on vain toisella puolella kehoa (esim. vain vasemmalla puolella)

halvaus

lihasteikkous – lihaksessa ei ole paljoa voimaa

voimattomuus (gen. voimattomuuden) – ei ole voimaa, vahvuutta

kokeilla – tarkistaa

puristaa →
esim. Mies
puristaa
palloa
kädessä.



suupieli →



roikkua →



nieleminen < niellä (kun syöt niin nielet ruokaa)

**tajunta, tajunnan taso
mennä tajuttomaksi**

autettava – henkilö, jota täytyy auttaa

rauhoittaa – yrittää saada ihminen rauhalliseksi

tarkkailla – valvoa, seurata

5.5 SYDÄNFARKTIN OIREET

- kova rintakipu, joka voi tuntua samaan aikaan myös **käsivarressa**, **lapaluiden** kohdalla tai **hartioissa**
- autettava ihminen on **tuskainen**, **kylmännihkeä** ja **voi** usein **pahoin**
- autettavan on vaikea hengittää
- **diabeetikoiden** ja vanhusten oireita ei aina huomata

Toimi näin, kun autettavalla on rintakipu

- Soita hätänumeroon **112**, jos aikaisemmin terveellä henkilöllä on rintakipuja.
- Jos potilas käyttää nitro-lääkettä ja lääke ei auta, soita hätänumeroon 112 (2 nitro-tablettia kymmenen minuutin välein tai Dinit-**suihketta** kielen päälle).
- Rauhoita ihmistä ja laita hänet makaamaan. Jos ihminen on **puoli-istuvassa asennossa**, hän tuntee vähiten kipua.
- Jos oireet ovat selvät, anna **autettavalle** 250 mg asetyyilisalisyyliä joko suuhun **pureskeltavaksi** tai laita lääke veteen (mm. Aspirin®, Acetylsalic®, Asapor®, Disperin®, Primaspan®). Lääke pienentää **sydänlihaksen** vaurioita. Lääkettä ei saa antaa, jos ihminen on allerginen lääkkeelle tai hänellä on astma.
- Jos ihminen menee elottomaksi ja **veltoksi**, soita **112** ja aloita painelu-puhalluselytytys. Hätäkeskuksen päivystäjä antaa sinulle ohjeita.
- Soita uudestaan hätänumeroon **112** aina, jos ihmisen tila huononee.

SANOJA

käsivarsi – koko käsi sormista olkapäähän



lapaluut – luut selässä

hartiat – olkapäät

tuskainen – kipeä

kylmännihkeä – kylmä ja kostea

voida pahoin – tekee pahaa, voi huonosti

diabeetikko – ihminen, joka sairastaa diabetesta

suihke – lääke, jota suihkutetaan pullosta

puoli-istuva asento



autettava – ihminen, jota autetaan

pureskeltavaksi – ihminen puree (< verbi: purra)

sydänlihas – sydän

veltto – vetelä, pehmeä

6 MUUT VERENVUODOT

6.1 HAAVAN ENSIAPU

1. HAAVAN PUHDISTUS

Erilaiset haavat ovat tavallisia kodin **tapaturmia**. Pienet haavat voidaan hoitaa kotona. Puhdista haava mieluiten **juoksevan** veden alla, **antiseptisellä aineella** tai **haavapyyhkeellä**. **Poista irtonainen hiekka** tai muu lika pois **huolellisesti**.



2. HAAVAN SULKEMINEN

Jos **verenvuotoa** on vähän, haavan voi sulkea **haavateipillä** tai laastarilla.

Jotta verenvuoto **tyrehtyy**, paina haavaa puhtaalla **sidetaitoksella** (tai kankaalla).



Sen jälkeen voit sitoa haavan joko **sidetaitoksella** tai **painesiteellä**, jos verenvuotoa on paljon. Jos haava on **syvä** ja verenvuoto jatkuu, ota yhteyttä lääkäriin. Apua saa myös hätänumerosta **112**.

3. HAAVAN SUOJAUS

Haava **suojetaan** haavasiteellä tai laastarilla. Näin iho suojetaan kuivumiselta, likaantumiselta ja **lämpötilan vaihteluilta**.

MUUTA HUOMATTAVAA

- Kun annetaan ensiapua, ei vieraita (esim. iso lasinpala) esineitä yleensä poisteta.
- **Vamma-alue** pidetään mahdollisimman **liikkumattomana kohoasennossa**. Tällöin verenvuoto, turvotus ja kipu vähenevät.
- Kipukohtaa painetaan sormella, kädellä, nenäliinalla tvm. (=tai muulla vastaavalla).
- Haavoja, jotka vaativat **jatkohoitoa** ei puhdisteta onnettomuuspaikalla.

SANOJA

tapaturma – onnettomuus

juokseva vesi – vesi, joka valuu hanasta

antiseptinen – tuhoaa (tappaa) pieneliöitä esim. bakteereja

verenvuoto – kun ihmisestä vuotaa verta

haavateippi

laastari



tyrehtyä – loppua

siderulla



paineside

syvä haava – menee pitkästi ihosta sisälle



suojata – tehdä suoja

lämpötilan vaihtelu – lämpötila voi muuttua

vamma-alue – alue, jossa on vamma

liikkumaton – ei saa liikkua

kohoasento – ylöspäin (ks. kuvan käsi)

jatkohoito on esim. kun tarvitaan sairaalahoitoa

6.2 HAAVAT-SANASTOA

HAAVATYYPPEJÄ

Vuotava haava – haava, josta vuotaa (= tulee ulos) verta

Syvä haava – haava, joka menee syvälle (pitkälle) sisälle ihon alle

Pinnallinen haava – haava, joka on ihon pinnassa

Ruhjehaava – vamma, jossa iho on säilynyt ehyenä, mutta sen alaisiin kudoksiin on tullut verisuonien repeytymisestä aiheutunutta verenvuotoa.

Likainen haava – ei puhdas haava

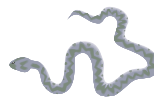
”Asfaltti-ihottuma” – rosoinen haava, joka syntyy, kun esim. kaatuu asfaltilla

Viiltohaava – haava, joka tulee esim. veitsestä

Pistohaava – haava, joka tulee terävästä kärjestä

Koiran purema – jälki, kun koira puree

Käärmeen purema – jälki, kun käärme puree



Vierasesine haavassa – haavassa on jokin esine, esim. lasia

HOITOVÄLINEITÄ

Siderulla



Sidetaitos



Kolmioliina



Haavapyyhe



Laastarit



ENSIAPU-TOIMENPITEITÄ

(mitä tehdään ensiavussa)

Haavan suihkutus –
suihuttaa haavaan vettä, haavan puhdistus



Tee paineside – siteeseen laitetaan jokin paino, joka estää, että veri ei vuoda



Nosta raaja ylös
raaja – käsi tai jalka



Laita potilas pitkäkseen – laita potilas makaamaan

Tyrehdytä verenvuoto – tee niin, että haavasta ei tulisi verta.
– lääkäri ompelee haavan

6.3 NENÄVERENVUOTO

1. Laita potilas **etukumaraan** asentoon istumaan.



2. **Niistä** vertavuotava nenä tyhjäksi, jotta saadaan **verihyytymät** pois.



3. Purista nenän päältä etusormella ja peukalolla. Laita **kylmähaude** potilaan niskaan. Ihon ja kylmähauteen välissä pitää olla ohut kangas tai paperi.



4. Sano potilaalle, että **sylkee** veren pois suusta – verta ei saa niellä. Potilas oksentaa sen helposti.
5. Jos verenvuoto jatkuu yli 20 minuuttia, mene lääkäriin.

Jos potilas sairastaa **verenvuototautia** (= hemofilia) tai käyttää **verenohennuslääkkeitä** (Marevan), vie potilas nopeammin lääkäriin.

SANOJA

nenä + veren + vuoto – nenästä tulee veri

etukumaraan – ihminen istuu etukumarassa asennossa

niistää – niistää nenä, tyhjentää nenä

veri + hyytymä – veressä on paksu kohta

kylmähaude – kylmä pussi



sylkeä – tyhjentää suu

veren + vuoto + tauti – sairaus, jossa ihmisen veri vuotaa hyvin helposti

veren + ohennus + lääke – lääke, jota esim. sydän-potilaat käyttävät usein, Marevan-lääke

7 PALOVAMMAT

Palovammoja aiheuttavat

- tuli, esim. puu-uunissa
- kuuma neste, **höyry** tai kuuma esine
- syövyttävät kemialliset aineet
- sähkö
- **säteily**.



Palovamman suuruus

Palovammat **ryhmitellään** sen mukaan, miten **laaja** ja **syvä** vamma on. Kun pienet **verisuonet** vahingoittuvat, palovammasta tulee **verinestettä**. Jos vamma on laaja, verinesteen **vuotaminen** voi aiheuttaa sokin.

SANOJA

palo + vamma

< verbi: palaa
– iho palaa ja on kipeä

syövyttävä

– syövyttävä aine, esim. happo, verbi: syövyttää

höyry – esim. kuumasta vedestä tulee kuumaa ilmaa

säteily < verbi: säteillä, esim. atomi-energia säteilee

ryhmitellä – laittaa ryhmiin

laaja

– iso ja leveä

syvä

– menee pitkälle ihon alle

veri + suoni

– paikka, jossa veri kulkee ihmisen sisällä

veri + neste –

neste, joka tulee ihosta, kun se on kipeä

vuotaminen

– verbi: vuotaa, tulla ulos

Pinnallinen palovamma

Pinnallinen palovamma voi olla 1. asteen palovamma tai 2. asteen palovamma.

1. asteen palovamma

Vain ihon **pinta** on vahingoittunut. Palovamman aiheuttaa aurinko tai kuuma neste. Iho on kuiva ja punainen. Iho **kirvelee**, mutta siinä ei ole **rakkuloita**.



2. asteen palovamma

Myös ihon syvät pintakerrokset ovat palaneet. Palovamman aiheuttaa kuuma vesi, vesihöyry tai öljy. Iholla on rakkuloita. Rakkuloiden syntyminen voi kestää kaksi vuorokautta. Palovammasta voi **irrota** ihoa. Palovamma on punainen, siinä on turvotusta ja se on hyvin kipeä.



Pinnallinen palovamma paranee noin viikossa. Siitä ei jää **arpea**.

Syvä palovamma = 3. asteen palovamma

Syvä palovamma menee hyvin syvälle ihmisen lihaan.

Palovamman aiheuttaa tuli,

sähkö tai **sula metalli**. Palovamma on kuiva. Sen keskellä ei ole kipua, mutta reunalla on paljon kipua. Iho on harmaa, harmaanvaalea tai tumma ja **hiiltynyt**. Syvä palovamma paranee hitaasti. Siihen tarvitaan yleensä leikkaus, jossa **ihoa siirretään**.



pinnallinen –
on ihon pinnassa
< pinta

kirvellä
– iho sattuu

rakkula
– ihossa pieni kohta,
johon tulee neste

irrota
– lähteä pois, lähteä irti

arpi
– jälki ihossa

sula metalli
– metalli, joka on
pehmeää ja kuumaa,
< verbi: sulaa

hiiltynyt
– kuin hiili, iho on musta

ihoa siirretään
– siirtää ihoa esim.
jalasta käteen

Pinnallisten (1. ja 2. asteen) palovammojen kotihoito-ohjeet

Tee näin, kun tulee pinnallinen palovamma

- **Jäähdytä** palovammaa heti viileän veden alla tai vesiastiassa 10 – 20 minuuttia. Viileä vesi vähentää kipua ja estää palovamman **leviämisen** syvälle.
- Älä **puhko** rakkuloita, jotta lika ei pääse ihoon.
- Jos ihosta tulee nestettä tai siinä on rakkuloita, voit panna palovamman päälle **voidesiteen**. Voidesiteen voi ostaa apteekista. Laita voidesiteen päälle sidetaitos ja **kiinnitä** se **haavateipillä** tai **joustinsiteellä**. Pidä sidettä noin kaksi päivää. Älä anna siteen kastua.
- Jos palovamma tulehtuu, mene lääkäriin.

Palovammat, jotka tarvitsevat **jatkohoitoa**

- 2. asteen palovammat, jotka ovat suurempia kuin kämmen
- kasvojen ja käsien syvät palovammat
- kaikki 3. asteen palovammat
- **sähköpalovammat**
- **hengitystiepalovammat**
- vanhuksen pienetkin palovammat
- lapsen palovammat, jos epäilet, että palovamma on syvä tai palovamma on suurempi kuin kämmen

jäähdyttää

– viilentää, tehdä viileäksi

leviäminen

< verbi: levitä

puhkoa

– rikkoa

voide + side – side, jossa on voide

kiinnittää

– laittaa kiinni

haava + teippi

< verbi: teipata

joustin +

side – side, joka joustaa, venyy



jatko + hoito

– vamma tarvitsee lisää hoitoa

kämmen

– käden sisäosa

sähkö + palovamma

– sähkö polttaa ihmisen ihon

hengitystie + palovamma

Tee näin, kun palovamma tarvitsee **jatkohoitoa**

- Soita hätänumeroon 112, jos palovamma on laaja tai jos potilaan on vaikea hengittää tai hän on eloton
- **Käännä tajuton.** Jos tajuton hengittää normaalisti, laita hänet kylkiasentoon.
- Jos potilas on saanut **sähköpalovamman**, katso, tarvitseeko hän elvytystä.
- Jos potilaalla on kasvoissa palovamma tai hän hengittää vaikeasti, laita hänet puoli-istuvaan asentoon
- Jäähdytä **ihopalovammaa** viileän, noin huoneenlämpöisen (20 °C) veden alla tai vesiasiassa 10 – 20 minuuttia. Jos palovamma on iso (suurempi kuin koko käsi), ihoa ei saa jäähdyttää. **Suojaa** potilas, jotta hän ei jäähdy liikaa.
- Odota ammattiapua. Soita uudestaan 112, jos potilaan tila huononee.

jatko + hoito – lisää

hoitoa, esim. sairaalassa

kääntää

– laittaa potilas eri asentoon

tajuton

– ihminen on kuin nukkuisi

sähkö + palovamma

iho + palovamma

suojata – laittaa esim. peitto tai takki ihmisen päälle

Palovamma hengitysteissä

Jos potilas on hengittänyt kuumaa nestettä tai **palokaasuja**, hänellä on ehkä hengitysteissä palovamma. Palovammat kasvoissa, suussa ja nielussa voivat aiheuttaa hengitysvaikeuksia tai **tukehtumisen**. Jos kasvot tai **ripset** ja **kulmakarvat** ovat palaneet, myös hengitystiet ovat voineet palaa. Soita hätänumeroon 112 ja pyydä apua.

Palovamma, jonka on aiheuttanut kemiallinen aine

Syövyttävä kemiallinen aine voi tuhota ihon syvältä. Ihoon tulee rakkuloita. Nestemäinen aine huuhdellaan pois iholta **runsaalla vedellä**. Joskus aine voi olla kuumaa ja paksua ja se palaa ihoon kiinni, esim. **asfaltti**, **piki**, **liima**. Soita hätänumeroon 112 ja pyydä apua.

Palovamma, jonka on aiheuttanut sähkö



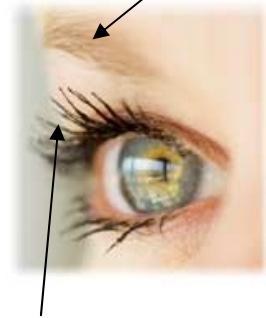
Sähkö aiheuttaa syviä palovammoja. Palovamma voi syntyä, jos sähkö menee ihmisen läpi tai sähkö polttaa ihon pinnan. Voi olla, että ihossa näkyy vain pienet palovammat niissä paikoissa, josta sähkö on mennyt sisään ja tullut ulos. Oikeat vammat ovat syvällä ihmisen kudoksissa tai lihaksissa. **Sähkötapaturmissa** täytyy ehkä myös elvyttää. Soita hätänumeroon 112 ja pyydä apua.

palo + kaasua

tukehtuminen

– ei voi hengittää,
< verbi: tukehtua

kulma + karvat –
karvat silmän
yläpuolella



ripset – karvat
silmissä

runsaalla vedellä –
paljon vettä

asfaltti

– kova aine tien
päällä, auto ajaa sen
päällä

piki

– musta aine, jota on
esim. asfaltissa

liima

– aine, joka kiinnittää

sähkö + tapaturma

Iho, jonka aurinko on polttanut

Iho palaa, jos olet kauan auringossa. Iho palaa helpommin, jos olet auringossa keskipäivällä. Jos iho palaa monta kertaa, siihen voi tulla **syöpä**. Myös **solarium** voi aiheuttaa pahoja palovammoja.



Oireet ihossa, jonka aurinko on polttanut

- Iho on punainen, kipeä ja siinä **turvotusta**.
- Iholla voi olla rakkuloita.

Tee näin, jos aurinko on polttanut ihon

- Jäähdytä iho viileällä vedellä.
- Voit levittää iholle vähän **mietoa hydrokortisoni-voidetta**.
- **Suojaa** palanut iho auringolta.
- Jos palovamma on laaja tai hyvin kipeä, soita lääkäriin.
- Jos sinulla on päänsärkyä, pahoinvointia tai sinua **pyörryttää**, olet ehkä saanut **auringonpistoksen**.
Mene pois auringosta ja juo paljon vettä.

syöpä

– sairaus

solarium

– laite, joka ruskettaa ihoa

turvotus < verbi:

turvota – tulla paksuksi

mieto

– ei vahva

hydrokortisoni +

voide – lääke, joka laitetaan iholle

suojata

– peittää, laittaa suoja

pyörryttää

– tuntua päässä, niin että voi kaatua

auringon + pistos

– sairaus; jos ihminen on auringossa liian kauan ilman lakkia, päähän voi tulla auringonpistos

8 MURTUMAT

Luunmurtumiin liittyy aina verenvuotoa. Kun suuri luu murtuu, verta voi vuotaa niin paljon, että ihminen menee sokkiin.

Murtuma voi olla **umpimurtuma** tai **avomurtuma**.

Murtumien oireita:

- kipu
- **turvotus**
- raajan väärä asento tai se ei liiku hyvin
- lapsi ei käytä raajaa
- haava avomurtumassa
- sokin oire

Murtuman **tukeminen**. Jos lastoitat, ota kaikki välineet (=tavarat) lähelle. Murtuman tukena voit käyttää esim. lautaa tai keppiä (=näin voit itse tehdä lastan).

- Lastan tulee olla tarpeeksi **kestävä** ja pitkä.
- Lasta täytyy **pehmustaa**.
- Lastan pitää olla **molemmin puolin**.
- Lasta ei saa estää verenkiertoa eikä **hiertää**.
- Lasta laitetaan kiinni raajaan esim. **kolmioliinoilla**, **huiveilla** tai **vöillä**.

SANOJA

murtua – esim. luu murtuu, menee rikki

umpimurtuma – luu murtuu ja iho ei ole rikki

avomurtuma – luu murtuu ja iho on rikki

luuydin – on luun sisällä

turvotus – neste tulee ihon alle ja esim. käsi tulee paksuksi

tukeminen
< verbi: **tukea** – laittaa tuki

lastoittaa – panna lasta esim. kipeään käteen, laittaa luulle tuki, joka pitää luun hyvin

lasta – tuki

lauta – leikattu puu



keppi – pitkä, ohut puu

kestävä – vahva
< verbi: **kestää**

pehmustaa – tehdä pehmeäksi
molemmin puolin – molemmat puolet

hiertää – iho menee rikki

Yläraajan murtumien ensiapu

Tee näin, kun ranne murtuu

Rannemurtuma on aikuisten yleisin murtuma. Kun ranne lastoitetaan, siihen tarvitaan kolmioliina, kaulaliina tai huivi. Jos sinulla on **ranelasta**, laita se ja **kiinnitä** kolmioliinalla. Vie potilas lääkäriin.



Tee näin, kun olkavarsi tai solisluu murtuu

Olkavarren ja solisluun murtuma tulee usein, kun ihminen kaatuu tai hän saa suoran **iskun**. Laita käteen kolmioliina, ja sido toisella liinalla käsi vartaloon. Vie potilas lääkäriin.



Alaraajan murtumien ensiapu

Tee näin, kun jalka murtuu



Jos **jalkaterässä** tai **nilkassa** on murtuma, niin laita lasta **varpaista polveen** asti.

Säärimurtumissa ja polvimurtumissa lastan täytyy olla **lonkkaan** asti. Voit kiinnittää murtuneen jalan myös terveeseen jalkaan. Vie potilas lääkäriin.

yläraaja – käsi

ranne

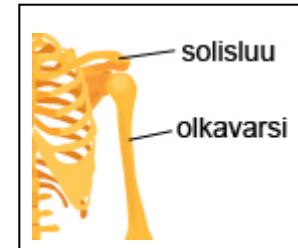
ranne + lasta

– tuki, joka laitetaan ranteeseen (= ranne)



kiinnittää

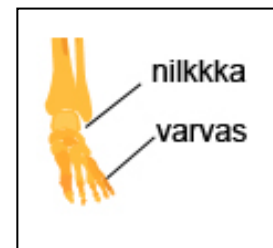
– laittaa kiinni



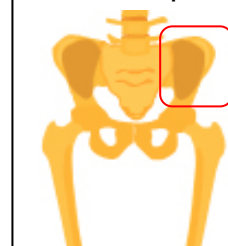
isku – esim. puukon isku

jalkaterä

– jalka nilkan alapuolella



lonkka – kohta, josta vartalo taipuu



Tee näin, kun reisiluu murtuu

Kun reisiluu murtuu, verenvuoto voi aiheuttaa sokin. Potilas tarvitsee nopeasti **ammattiapua**. **Reisiluun kaulan** murtuma on hyvin kipeä, mutta verta vuotaa vähän. Murtumaa ei tarvitse lastoittaa. Voit kiinnittää murtuneen raajan terveeseen raajaan.

Anna sokkiin ensiapua. Jos sinun täytyy kuljettaa potilasta, lastoita murtuma reiden ulkopuolelta jalkapohjasta kainaloon lastalla. Laita potilas **kuljetusalustalle**.

Kylkiluiden, lantion ja selkärangan murtumat

Kun **kylkiluu** murtuu, se aiheuttaa **pistävää kipua**, kun potilas **yskii** tai hengittää syvään. Jos monta kylkiluuta murtuu, potilaan voi olla vaikea hengittää. Potilaalla voi olla vaarallinen **rintakehävamma**. Potilas tarvitsee ensiapua ja myös nopeasti ammattiapua.

Tee näin, kun kylkiluu murtuu

Soita hätänumeroon 112. Jos potilas on **tajuissaan**, laita hänet puoli-istuvaan asentoon. Sinä voit tukea **rintakehää** käsillä tai **tukisiteellä**, jotta potilaan hengitys helpottuu. Jos sinulla on kaksi (2) tai kolme (3) leveää **liimasidettä** tai vahvaa teippiä, laita ne rintakehän kipeälle puolelle selkärangasta rintalastaan. Jos potilas ei hengitä kunnolla, puhalla suusta-suuhun.

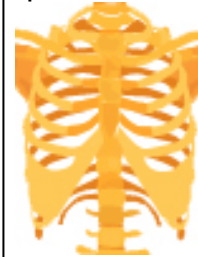
reisiluu – jalka lonkan ja polven välissä

ammatti + apu – ammatti-ihmisen apu, esim. lääkäri ja sairaanhoitaja

reisiluun kaula – reisiluun yläosa

kuljetus + alusta – se, jolla potilaan voi kantaa

kylkiluut – kylkiluita on 12 kummallakin puolella



pistävä kipu – terävä kipu

yskiä

rintakehä + vamma – vika rintakehässä

rintakehä – ihmisen ylävartalon luut

tajuissaan – olla "hereillä"

tukea – pitää paikallaan

tuki + side

liima + side – side, jossa on liimaa, se tarttuu kiinni

Tee näin, kun lantio murtuu

Soita hätänumeroon 112. Anna ensiapua kunnes ammattiapu tulee. Jos sinun täytyy kuljettaa potilasta, laita hänet varovasti **kuljetusalustalle**. Kun kuljetat potilasta, **tue** häntä hyvin selästä. Voit laittaa lantion ympärille vahvan siteen. **Sido polvet yhteen**, koska se voi vähentää verenvuotoa.

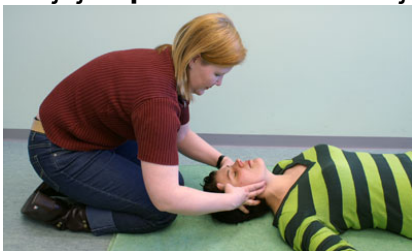
Tee näin, jos epäilet selkärangan murtumaa

Soita hätänumeroon 112. Älä **liikuta** potilasta, jos ei ole pakko. Jos potilas on **tajuton** ja hän hengittää normaalisti, laita hänet kylkiasentoon.

Tee näin, jos epäilet kaularangan murtumaa

Tue potilaan päätä ja kaularankaa **kaksin käsin** ja katso, että pää ja kaularanka eivät liiku. Katso, että potilaan **hengitystiet** ovat auki. Odota ammattiapua. Selkärangan murtumissa ja kaularangan murtumissa selkäydin voi vahingoittua. Oireina voi olla raajojen **puutumista** tai raaja ei liiku.

1.



2.



3.



tue < tukea

kuljetusalusta

sido polvet yhteen –
laita polvet yhteen
siteellä

liikuttaa –
siirtää, vaihtaa
paikkaa

tajuton –
ihminen ei ole
"hereillä"

kaularanka – kaulan
luut

kaksin käsin –
molemmilla käsillä

hengitys + tie –
ihminen hengittää ja
ilma kulkee
hengitysteissä

puutuminen – esim.
jalassa ei ole tuntoa

Nivelvammat

Kun nilkka **nyrjähtää**, nivel **vääntyy**. Nivelsiteet voivat venyä tai **revetä**. Nivelessä tuntuu kipua. Nivel turpoaa ja siihen tulee yleensä **mustelma**.

Tee näin

- Nosta raaja ylös
- Paina kipeään kohtaan **kylmäpussi**, jäätä tai lunta, jotta turvotus vähenee. Sido nivelen ympärille vahva **joustoside**.
- Vie potilas lääkäriin, jos
 - turvotus ja kipu jatkuvat
 - mustelma on suuri
 - nivel ei toimi normaalisti
 - jalalla ei voi kävellä

Muista **kolmen K:n hoito**

K = kohoasento. Nosta raaja ylös (= **koholle**). Kun raajan nostaa ylös, se vähentää verenvuotoa, koska **verenpaine** pienenee. Potilas voi pitää itse raajaa **koholla**.

K = kompressio eli puristus estää verenvuotoa ja turvotusta. Potilas voi itse **puristaa** kipukohtaa sen jälkeen, kun vuotokohta on nostettu koholle.

K = kylmä. Kylmä pienentää verisuonia ja vähentää verenvuotoa. Jääpussi, lumi tai joku muu kylmä auttaa. Kylmähoito saa kestää noin puoli tuntia. Se tehdään noin 1 – 2 tunnin välein. Samalla tavalla tehdään mustelmalle. Mitä nopeammin käytät **kolmen K:n hoitoa**, sitä paremmin se auttaa.

nyrjähtää – nivel taipuu nopeasti, yhtäkkiä ja menee väärään asentoon

vääntyä – taipua, kääntyä

revetä – mennä rikki, tulla kipeäksi

mustelma – ihoon tulee musta kohta

kylmä + pussi

jousto + side – kapea kangas, joka laitetaan kipeään kohtaan

koholle – ylös

koholla – ylhäällä

koho + asento – pitää kohoasennossa, ylhäällä

verenpaine – miten nopeasti veri kiertää suonissa

puristus – tiukasti kiinni pitäminen

puristaa – verbi, pitää tiukasti kiinni



9 MYRKYTYKSET

Suomessa saa myrkytyksen tai **yliannostuksen** lääkkeitä joka vuosi noin 10 000 ihmistä. Noin 1000 kuolee niihin. Yleensä myrkytyksen saa aikuinen, joka on juonut alkoholia tai ottanut lääkkeitä. Huumeet tulevat yhä yleisemmiksi myrkytyksissä. Pienten lasten myrkytyskuolemat ovat harvinaisia. **Häkämyrkytykseen** kuolee joka vuosi noin 100 ihmistä.

Myrkyllinen aine menee ihmisen elimistöön

Jos myrkky on **pistetty** elimistöön, se vaikuttaa nopeasti. Jos myrkkyä on hengitetty, se vaikuttaa myös nopeasti. Jos ihminen hengittää **myrkkykaasua suljetussa huoneessa**, se voi aiheuttaa nopean kuoleman. Jos ihminen syö tai juo myrkkyä, se voi vaikuttaa hitaasti, mutta **hengenvaarallisia** oireita voi olla myös heti.

Kun annat ensiapua, selvitä tarkasti

- Mikä on aiheuttanut myrkytyksen?
- Kuinka paljon myrkyllistä ainetta on otettu?
- Milloin myrkytys on tapahtunut?
- Vie myrkyllinen aine (lääkkeet, **sienet** ja **kasvit**) potilaan kanssa sairaalaan.

SANOJA

yliannostus

– liikaa, liian iso annos

häkä + myrkytys

myrkytys

– ihminen saa myrkkyä

< myrkyllinen

< myrkyttää

häkä

– kaasu, joka syntyy, kun tuli palaa huonosti

pistää

– antaa pistos, piikittää

myrkky + kaasu

suljettu huone

– huone, jonka ovet ja ikkunat ovat kiinni

hengenvaarallinen

– kuoleman vaara

sieni – kasvaa metsässä syksyllä



kasvi



Tavallisimmat aineet, jotka aiheuttavat myrkytyksen

Pienille lapsille ovat vaarallisia **pesuaineet** ja **puhdistusaineet**, lääkkeet ja alkoholi. Ne ovat aivan tavallisia aineita kodissa. Vahvat **hapot**, **emäksiset aineet** ja **liuottimet** ovat vaarallisia, esim. **bensiini**, **petroli**, **tärpätti** ja **tinneri**. Myös **konetiskiaine** ja aineet, joilla avataan **viemäri**, ovat vaarallisia.

Myrkylliset sienet ja kasvit

Myrkyllisiä sieniä on Suomessa noin 50. Sienissä on eri määrä myrkkyjä. Myös sienet, joita voi syödä, voivat aiheuttaa oireita. Joskus sieniruoka on tehty väärin tai jonkun ihmisen vatsa ei kestä sieniä. Joku voi olla **allerginen** sienille.

Kasvimyrkytykset ovat Suomessa harvinaisia.

pesu + aine

puhdistus + aine

happo

– syövyttävä happo,
pH alle 2

emäksinen aine

– pH yli 11,5

liuotin

– aine, jota laitetaan
toiseen aineeseen,
esim. bensiini

bensiini

– aine, jossa on öljyä

petroli

– aine, jossa on öljyä

tärpätti – aine, jota
laitetaan maaliin

tinneri

– aine, jota laitetaan
maaliin

kone + tiskiaine

viemäri

– putki, jonne jätevesi
menee

allerginen

kasvi + myrkytys

Tee näin, jos potilaalla on myrkytys

- Jos haluat tietoja myrkytyksestä, soita **Helsingin yliopistollisen keskussairaalan Myrkytystietokeskukseen**, puhelin **09 471 977** tai puhelinkeskus **09 4711**. Voit soittaa 24 tuntia vuorokaudessa.
- Soita hätänumeroon 112, jos potilaalla on hengitysvaikeuksia, hän on tajuton tai eloton.
- Älä laita potilasta **oksentamaan**.
- Ole potilaan lähellä, kunnes ammattiapu tulee. Soita uudestaan 112, jos potilaan tila muuttuu.

Kun soitat Myrkytystietokeskukseen, selvitä ensin:

1. Mitä ainetta epäilet: pesuainetta, lääkettä, alkoholia, kasvia vai sientä? Katso, näkyykö potilaan suussa lääkettä, kasvia tai jotain muuta ainetta. **Haista** potilaan hengitystä.
2. Kuinka paljon potilas **on niellyt**? Laske kuinka paljon pillereitä on vielä.
3. Miten pitkä aika on siitä, kun potilas on niellyt ainetta? Yritä kysyä potilaalta.

Kun soitat Myrkytystietokeskukseen, tee niin kuin sinulle sanotaan. Sinun täytyy ehkä antaa potilaalle **lääkehiiltä**.

Helsingin yliopistollinen keskussairaala
– sairaalan nimi

Myrkytys + tieto + keskus
– paikka, jonne voi soittaa ja kysyä myrkytyksestä

oksentaa
– tulee suusta ulos

haistaa

niellä
– mennä suusta alas

lääkehiili
– lääke, joka auttaa myrkytyksessä

Lääkehiili

Apteekissa myydään lääkehiiltä. Se on paras ensiapu, jos potilaalla on **lääkemyrkytys**, **kasvimyrkytys** tai **sienimyrkytys**. Lääkehiiltä täytyy ottaa paljon. **Hiilijauhepullo** (Carbomix®) on paras, koska pullossa on tarpeeksi myös aikuiselle (50 g). Lapselle annetaan lääkehiiltä 1 g/kg (3 **ruokalusikallista**, jos lapsi painaa 10 kg). Jos lääkehiili annetaan potilaalle nopeasti myrkytyksen jälkeen, se estää myrkyllisten aineiden **imeytymisen mahalaukusta**. Lääkehiiltä ei saa antaa, jos potilas on juonut **petrolituotetta** tai **syövyttävää ainetta**.

Häkämyrkytys

Häkä (eli hiilimonoksidi) on **väritön** ja **hajuton** kaasu. Se siirtyy helposti **keuhkojen** kautta **verenkiertoon**. Häkää **ei näe** eikä haista. Sen **huomaa** vain ihmisen oireista. **Lievän** myrkytyksen saa **tupakansavussa** ja **ruuhkaisessa liikenteessä**. Auton **pakokaasun** häkä voi tappaa suljetussa tilassa jo 10 minuutissa. **Tulipalon** uhri voi saada häkää keuhkoihin.

Tee näin, jos potilaalla on häkämyrkytys

- Vie potilas ulos **raittiiseen ilmaan**.
- Soita numeroon 112.
- Laita tajuissaan oleva puoli-istuvaan asentoon.
- Käännä tajuton potilas kylkiasentoon.
- Jos täytyy, aloita elvytys.

lääke + myrkytys
kasvi + myrkytys
sieni + myrkytys

hiilijauhe + pullo

ruoka + lusikallinen
– iso lusikka täynnä

imeytyminen < imeytyä

mahalaukku
– vatsan osa

petroli + tuote

syövyttävä aine
– aine, joka rikkoo ihon

häkä + myrkytys

väritön – ei väriä

hajuton – ei hajua

keuhkot – ihminen hengittää keuhkoilla

verenkierto – veri kiertää

ei näe < verbi: nähdä

huomata – nähdä

lievä – vähän

tupakan + savu

ruuhkainen liikenne
– paljon autoja

pakokaasu
– savu, joka tulee autosta

tulipalo
– esim. talo palaa



raitis ilma
– hyvä ilma, tuore ilma

Tee näin, jotta kukaan ei saa myrkytystä

- Laita vaaralliset aineet ylös tai laita kaappi lukkoon.
- Vie vanhat lääkkeet apteekkiin.
- Jos käytät lääkkeitä, lue niistä kaikki tiedot. Kuinka paljon lääkettä otetaan?
- Kun käytät **torjunta-aineita**, käytä **suojavaatteita** ja **kasvosuojaa**. Peseydy työn jälkeen.
- On myös hyvä tietää alkoholin vaarat.

torjunta-aine

– aine, joka poistaa ruohon

suojavaate

– vaate, joka suojaa vartalon

kasvo + suoja –

ihminen voi peittää kasvot kasvosuojalla, että myrkky ei mene hengitykseen



KERTAUSTEHTÄVIÄ ENSIAPUMATERIAALIIN

1 MIKSI ENSIAPU ON TÄRKEÄTÄ?

a. Mitä on ensiapu? Milloin sitä annetaan? Miksi sitä annetaan?

b. Kuka voi antaa ensiapua?

2 ENSIAPUTILANTEESSA TOIMIMINEN

1. Mitä teet, jos näet onnettomuuden?

2. Mitä tietoja sinun täytyy kertoa, kun soitat hätänumeroon 112?

3 SYDÄNPYSÄHDYKSEN SYITÄ

1. Mistä syistä (= miksi) sydän voi joskus pysähtyä?

2. Mitä sinun täytyy tehdä, kun ihmisellä on sydänpysähdys?

4 HÄTÄENSIAPU

4.1 ELOTTOMAN ENSIAPU

1. Millainen on eloton ihminen?

2. Mitä sinun pitää tehdä, jos näet elottoman ihmisen?

3. Mitä on elvytys? Miten elvytät?

4. Millainen on kylkiasento?

4.2 SUURTEN VERENVUOTOJEN ENSIAPU

1. Mitä teet jos näet ihmisellä suuren verenvuodon?

2. Miksi haavaan ei saa koskea paljain käsin?

3. Mikä on paineside? Mitä se tekee? Mikä sen tarkoitus on?

4.3 SOKKI

1. Mitä sokki tarkoittaa?

2. Mistä sokki voi tulla?

3. Mitkä ovat sokin oireet?

4. Mitä teet, jos huomaat, että ihmisellä on sokki?

5. Mitä tarkoittaa anafylaktinen sokki? Mistä se voi tulla?

6. Millaisia oireita anafylaktisessa sokissa on?

7. Mitä teet, jos huomaat, että ihmisellä on anafylaktinen sokki?

8. Mikä on kyypakkaus? Milloin sitä tarvitaan?

9. Mitä kuvissa tapahtuu?



5 HENGITYSVAIKEUDET

1. Mitä on happi?

2. Mitä teet, jos huomaat, että ihmisen on vaikea hengittää?

3. Mitä tarkoittaa hyperventilaatio? Mikä voi olla hyperventilaation syynä?

4. Mitä teet, jos huomaat, että ihmisellä on hyperventilaatio?

5.1 VIERASESINE HENGITYSTEISSÄ

1. Mikä on vierasesine?

2. Miten autat, jos huomaat, että aikuisella ihmisellä on vierasesine hengitysteissä?

3. Mitä teet, jos aikuinen ihminen menee tajuttomaksi?

4. Mitä teet, jos lapsella on hengitysteissä vierasesine?

1. Kun lapsi on 1 – 8 vuotta?

2. Kun lapsi on alle 1-vuotias?

5.2 DIABETES

1. Mitkä ovat insuliinisokin oireet?

2. Mitä sinun pitää tehdä, jos autettavalla on insuliinisokki ja hän on tajuissaan?

5.3 KOURISTELU

1. Mikä voi aiheuttaa kouristelun?

5.4 AIVOVERENKIERRON HÄIRIÖT

1. Mitkä syyt voivat aiheuttaa aivoverenkierron häiriötä? Mitkä ovat riskitekijöitä?

2. Millaisia oireita aivoverenkierron häiriö voi aiheuttaa?

3. Mitä teet, jos epäilet ihmisellä olevan näitä oireita?

4. Mitä ovat sinun mielestäsi terveet elämäntavat?

5. Miten sinä huolehdit omasta kunnostasi ja terveydestäsi?

6 MUUT VERENVUODOT

6.1 HAAVAN ENSIAPU

1. Miten haava puhdistetaan?

2. Miten haava suljetaan?

3. Miksi haava suojataan?

4. Mitä teet, jos haavassa on iso lasinpala?

6.2 HAAVA-SANASTOA

1. Millaisia erilaisia haavoja tiedät? Mistä ne voivat tulla?

6.3 NENÄVERENVUOTO

1. Mitä teet, jos huomaat, että ihmisellä vuotaa verta nenästä?

2. Miksi potilas ei saisi niellä verta?

3. Milloin nenäverenvuotopotilas täytyy viedä lääkäriin?

7 PALOVAMMAT

1. Mikä voi aiheuttaa palovamman?

2. Millainen 1. asteen palovamma?

3. Millainen on 2. asteen palovamma?

4. Millainen on 3. asteen palovamma?

5. Miten hoidat pinnallisen palovamman?

6. Miten hoidat ihoa, jos aurinko on polttanut sen?

8 MURTUMAT

1. Millaisia oireita luun murtuma aiheuttaa?

2. Mitä voit käyttää tukena, kun lastoitat murtumaa?

3. Mitä sinun pitää tehdä, jos ranne murtuu?

4. Mitä sinun pitää tehdä, jos jalka murtuu?

9 MYRKYTYKSET

1. Mikä on häkämyrkytys?

2. Mitkä ovat tavallisimmat aineet, jotka aiheuttavat myrkytyksen?

3. Jos ihmisellä on myrkytys, mitä sinun pitää tehdä?

1. Tajuissaan oleva

2. Tajuton

3. Happoa tai emästä syönyt

4. Mistä saat lisää tietoa myrkyllisistä aineista ja oireista, joita ne aiheuttavat potilaalla

LÄHTEET

Sahl, Timo – Castren, Maaret – Helistö, Neta – Kämäräinen, Leena 2002. Ensiapuopas. Opetuskuva – aineisto Punaisen Ristin kouluttajille. Kustannus Oy Duodecim ja Suomen Punainen Risti, Helsinki.

Ensiapuopas. Sahl, Timo – Castrén, Maarit – Helistö, Neta – Kämäräinen, Leena (toim.) 2006. Duodecim.

Hätäensiapuopas – auttamisen käsikirja hätätilanteissa. Suomen Punainen Risti.

www.redcross.fi