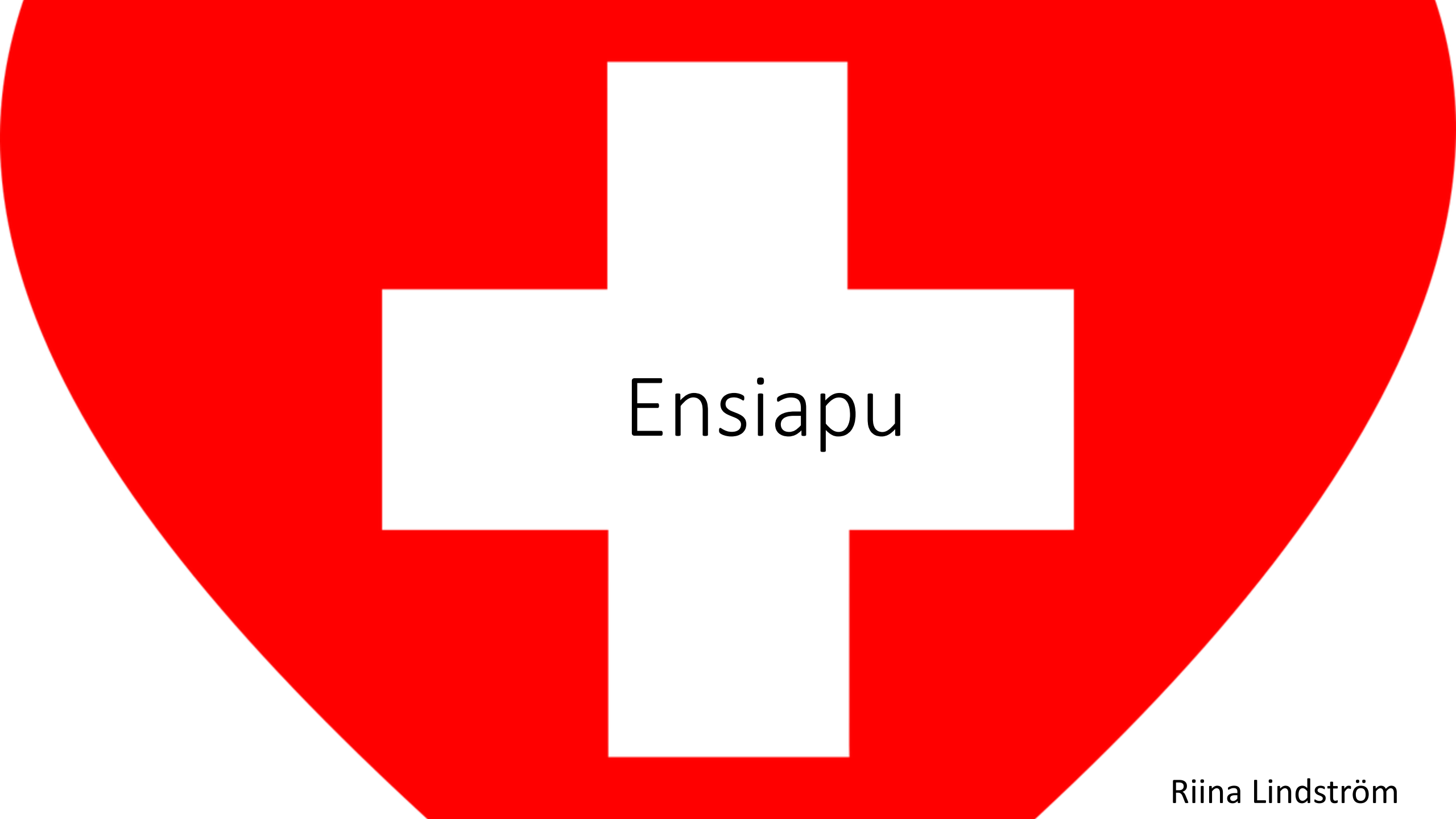




Ensiapu

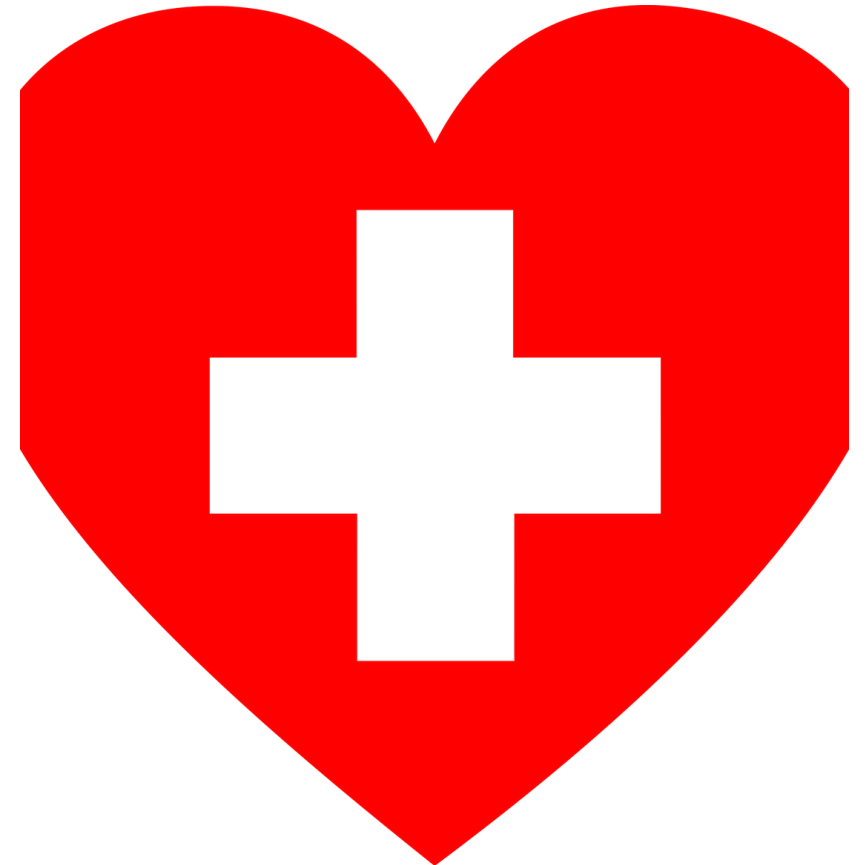
Riina Lindström

Mitä ollaan jo harjoiteltu:

- Astmakohtaus
- Pään vammat
- Vakava allerginen reaktio
- Diabeetikon verensokerin lasku
- Rintakipu
- Kouristelu

Sisältö

- Hätäilmoituksen tekeminen
- Tajuttoman ensiapu
- Kylkiasento
- Vierasesine hengitysteissä
- Elvytys
- Verenvuodon tyrehdyttäminen
- Haavat
- Nenäverenvuodot
- Sokki
- Pyörtyminen
- Palovammat
- Murtumat



Hätäilmoituksen tekeminen

- Tee hätäilmoitus yleiseen hätänumeroon 112 aina, kun tiedät tai epäilet hengen, terveyden, omaisuuden tai ympäristön olevan vaarassa tai uhattuna.
- Näin teet hätäilmoituksen
- Soita hätäpuhelu itse, jos voit.
- Kerro, mitä on tapahtunut.
- Kerro tarkka osoite ja kunta.
- Vastaa kysymyksiin.
- Kytke puhelimen kaiutintoiminto päälle ja jatka auttamista.
- Toimi annettujen ohjeiden mukaisesti.
- Lopeta puhelu vasta saatua luvan.
- Opasta lisäapu paikalle.
- Soita uudelleen, jos tilanne muuttuu.
- Voit soittaa hätäpuhelun 112 Suomi -sovelluksella, kun olet ladannut sen puhelimeesi etukäteen. Silloin hätäkeskuspäivystäjä näkee välittömästi sijainnin, josta puhelu tulee.

1. Jos henkilö menettää tajuntansa selvitä saatko hänet hereille puhuttelemalla ja ravistelemalla olkapäistä.

2. Jos henkilö ei herää, soita hätänumeroon 112 ja aseta puhelin kaiutintoiminnolle.

3. Aseta henkilö selälleen ja selvitä hengittääkö hän normaalisti.

- Avaa autettavan hengitystie päätä ojentamalla ja leuankärjestä ylös kohottamalla.
- Tunnustele poskellasi ilmavirtaa ja katso rintakehän liikettä.

4. Jos autettava hengittää normaalisti, käännä hänet kylkiasentoon hengityksen turvaamiseksi.

Tajuttoman aikuisen ensiapu

Tajuttoman lapsen ensiapu

1. Kun lapsi menettää äkillisesti tajuntansa, selvitä mitä on tapahtunut.
2. Saatko lapsen hereille? Herättele lasta puhuttelemalla ja ravistelemalla.
3. Jos lapsi ei herää, soita välittömästi hätänumeroon 112. Noudata hätäkeskuksen antamia ohjeita.
4. Käännä lapsi selälleen ja selvitä hengittääkö hän normaalisti.
5. Avaa hengitystie:
 - Ojenna varovasti lapsen pää leuan kärjestä nostamalla ja toisella kädellä otsasta painamalla.
 - Katso, kuuntele ja tunnustele hengitystä. Liikkuuko rintakehä? Kuuluuko hengityksen ääni? Tuntuuko ilman virtaus poskellasi? Arvioi onko hengitys normaalia, epänormaalia tai puuttuuko se.
6. Jos hengitys on normaalia, käännä lapsi kylkiasentoon. Huolehdi, että hengitystie on avoin ja lapsi hengittää normaalisti. Seuraa ja tarkkaile lapsen hengitystä ammattiavun tuloon asti.

Kylkiasento

- Jotta turvataan potilaan hengitys
- <https://www.youtube.com/watch?v=Mryj0JR7h54>

Vierasesine hengitysteissä videot:

- <https://www.youtube.com/watch?v=yZFLUSHOtSw>
- <https://www.youtube.com/watch?v=E1oOM3vejE0>
- <https://www.youtube.com/watch?v=KnLPn7byn9s>

Vierasesine hengitysteissä aikuisella

1. Eteentaivutuksessa napakasti 5 lyöntiä lapaluiden väliin.
2. Jos ei auta, soita 112. Jätä kajarille.
3. Heimlichin ote, jossa asetut potilaan taakse, asetat toisen käden nyrkissä pallean alle, tartut toisella kädellä nyrkkiin ja nykäiset reilusti ylös- ja taaksepäin. Voit toistaa 5 kertaa.
4. Jos ei vieläkään auta, vuorottele 5 lyöntiä ja 5 nykäisyä.
5. Jos henkilö menee tajuttomaksi, aloita elvytys ja ilmoita hätäkeskukseen muuttuneesta tilanteesta.

Vierasesine hengitysteissä lapsella (alle murrosikäinen)

1. Ota pieni lapsi syliin siten, että hänen päänsä on vartaloa alempana. Isompaa lasta voi taivuttaa eteenpäin siten, että pää on alaspäin.
2. Lyö kämmenellä napakasti, mutta varovasti 5 kertaa lapaluiden väliin. (Sovita lyönnit lapsen kokoon.
3. Mikäli olet yksin, eikä tuke ole poistunut lapsen nielusta, soitta nyt hätänumeroon 112.
4. Jatka auttamista puristus- eli Heimlichin otteella.
 - Aseta pieni lapsi selälleen syliisi.
 - Paina sormilla rintalastan päältä sen verran, että rintalasta joustaa alaspäin.
 - Toista tämä viisi kertaa.
 - Isommalla lapsella voidaan käyttää puristusotetta kuten aikuisella.
5. Mikäli tuke ei poistu, jatka vuorottelemalla 5 lyöntiä lapaluiden väliin, 5 nykäisyä ylävatsalle / painelua rintakehällä.
6. Aloita elvytys, jos lapsi menee tajuttomaksi, eikä hengitä normaalisti. Ilmoita muuttuneesta tilanteesta hätäkeskukseen.

Vierasesine hengitysteissä vauvalla

1. Ota vauva syliisi vatsalleen käsivarttasi vasten niin, että hänen päänsä on alempana kuin vartalo.
2. Lyö 5 kertaa vauvan lapaluiden väliin tukien vauvan päätä niin, ettei se retkahda.
3. Mikäli lyönnit eivät saa vierasesinettä pois nielusta, soita 112. Aseta puhelin kaiutintoiminnolle ja jatka auttamista.
4. Aseta vauva selälleen syliisi jalat rintaasi vasten.
5. Paina kahdella sormella rintalastan päältä niin, että se joustaa.
6. Toista tarvittaessa 5 painallusta.
7. Mikäli vierasesine ei irtoa, vuorottele 5 lyöntiä – 5 painallusta.
8. Jos vauva menee tajuttomaksi, aloita elvytys ja ilmoita tilanteen muutoksesta hätäkeskukseen.

Elvytys

- Elvytyksen onnistumisen ratkaisee ennen kaikkea aika, joka kuluu sydämen pysähtymisestä elvytyksen aloittamiseen. Nopeasti aloitettu elvytys kaksin- tai jopa kolminkertaistaa autettavan mahdollisuudet selvitä.
- Jos painelu-puhalluselvytys ja defibrillaatio käynnistyvät 3–5 minuutissa, tämä jopa kolminkertaistaa autettavan selviytymisen mahdollisuuksia.
- Tehdään, jotta aivoille saataisiin keinotekoisesti pumpattua verta, kun sydän ei tätä tehtävää hoida.
- Tehdään, kun sydän on pysähtynyt.



Elvytys, videot

- <https://www.youtube.com/watch?v=3dsqXuG9IEk>
- <https://www.youtube.com/watch?v=AjMtQ6SzS4o&t=3s>
- <https://www.youtube.com/watch?v=p1ua0DnwLeI>

Aikuisen painelu-puhalluselvytys ½

30 painallusta, 2 puhallusta.

1. Jos henkilö menettää tajuntansa, selvitä, onko hän herätettävissä: puhuttele ja ravistele.
2. Kun henkilö ei herää, soita 112.
 - Aseta puhelin kaiutintoiminnolle ja jatka auttamista.
3. Aseta autettava selälleen ja selvitä hengittääkö hän normaalisti:
 - Avaa hengitystie päätä ojentamalla, leuankärjestä kohottamalla.
 - Tunnustele poskellasi ilmavirtaa, katso rintakehän liikettä.
4. Autettava ei hengitä normaalisti. Aloita painelu-elvytys, paina 30 kertaa:
 - Aseta kämmentyvi keskelle autettavan rintalastaa, toinen käsi alemman päälle.
 - Paina rintalastaa kohtisuoraan alaspäin 30 kertaa. **Painelutaajuus on 100–120 painelua minuutissa.**
5. Jatka elvytystä puhaltamalla 2 kertaa:
 - Avaa hengitystie, sulje autettavan sieraimet, peitä suullasi autettavan suu ja puhalla rauhallisesti 2 kertaa, rintakehä nousee (liikkuu).
 - Jatka rytmillä 30:2, kunnes ensihoitopalvelu ottaa vastuun tai autettava virkoaa.

Aikuisen painelu-puhalluselvytys 2/2

- Veden varasta pelastetun ja elottoman ihmisen elvytys aloitetaan aina viidellä alkupuhalluksella. Jos vedestä pelastetun suu on täynnä vettä, se poistetaan ennen elvytyksen aloittamista kallistamalla ihminen hieman kyljelleen ja tyhjentämällä suu vedestä.

Defibrillaattorin käyttö aikuisen elvytyksessä

1. Defibrillaattori (laite) saadaan paikalle (saatava paikalle n. 5 minuutissa): Auttaja (A) jatkaa painelu-puhalluselvytystä.
2. Auttaja (B) kytkee laitteen päälle ja noudattaa sen ohjeita.
3. (B) kiinnittää liimaelektrodit autettavan paljaalle rintakehälle.
4. Laite analysoi sydämen rytmin ja ilmoittaa, jos rytmi on defibrilloitavissa ja kehottaa "irti autettavasta".
5. (B) toistaa ohjeen ja painaa defibrillointipainiketta. Tämän jälkeen jatketaan elvytystä, kunnes ensihoitopalvelu on paikalla tai autettava virkoaa.



Defi.fi -palvelusta löytyy lähin deffa!

Lapsen elvytys (alle murrosikäinen)

1. Jos lapsi menettää tajuntansa, selvitä saatko hänet hereille puhuttelemalla ja ravistelemalla olkapäistä.
2. Jos lapsi ei herää, soita hätänumeroon 112 ja aseta puhelin kaiutintoiminnolle.
3. Aseta lapsi selälleen ja selvitä hengittääkö hän normaalisti. Avaa lapsen hengitystie päätä ojentamalla, leuankärjestä ylös kohottamalla. Tunnustele poskellasi ilmavirtaa ja katso rintakehän liikettä.
4. Jos hengitys ei ole normaalia tai se puuttuu, aloita puhalluselvytys. Puhalla 5 kertaa:
 - Avaa hengitystie.
 - Aseta suusi tiukasti lapsen suun päälle.
 - Sulje lapsen sieraimet sormillasi.
 - Puhalla sen verran, että lapsen rintakehä nousee (liikkuu).
5. Paina 30 kertaa:
 - Aseta kämmentyvi keskelle lapsen rintalastaa.
 - Paina käsivarsi suorana 30 kertaa.
6. Puhalla 2 kertaa.
7. Jatka lapsen elvytystä tauotta rytmillä 30:2.

Vauvan elvytys

- Painelu tehdään kahdella sormella rintalastana alaosasta

COVID-19 ja elvytys

- **Puhalluselvytystä ei anneta COVID-19 -epidemian aikana aikuiselle, jolla on todettu COVID-19 -tartunta tai vahva epäily siitä.**
- Paineluelvytystä toteutetaan tauotta. Jos paikalla on neuvova defibrillaattori, painelu keskeytetään kun laite niin neuvoa mm. defibrilloinnin (sähköiskun) ajaksi.
- **COVID-19 -epidemiasta riippumatta lapsen** hengitysteiden avaaminen ja auki pitäminen ovat tärkeä osa kaikkien sairastuneen tai tapaturmassa loukkaantuneen lapsen ensiapua.

Aivoverenkierron häiriö, AVH

- <https://www.youtube.com/watch?v=Id93PLKawf4&t=24s>
- <https://www.youtube.com/watch?v=DiuJDtlnkv8> (voi katsoa itsenäisesti)

Aivoverenkierronhäiriön oireet

- Suupieli roikkuu, kasvoissa on epäsymmetriaa
- Toisen puolen raaja on voimaton
- Puheen tuottaminen vaikeutuu ja puhe puuroutuu
- Tasapainohäiriöt
- Huimaus ja sekavuus
- Voimakas, äkillinen päänsärky voi olla oire aivoverenvuodosta



Aivoverenkierronhäiriö

Selvitä tilanne:

- Pyydä henkilöä hymyilemään tai irvistämään. Ovatko kasvot epäsymmetriset?
- Pyydä henkilöä ojentamaan molemmat käsivarret kohtisuorina eteenpäin. Onko toinen käsivarsi toista alempana?
- Tartu henkilöä molemmista käsistä ja pyydä häntä puristamaan käsiäsi. Onko toisen käden puristusvoima heikompi?
- Pyydä henkilöä toistamaan jokin yksinkertainen lause. Onko puhe epäselvää, "puuromaista"?

Ensiapu aivoverenkierron häiriössä

1. Rauhoita autettavaa ja aseta hänet lepoasentoon.
2. Soita heti 112, jos yksikin oire esiintyy.
3. Apua odotellessa tarkkaile autettavan tilaa (tajuntaa ja hengitystä) ja ilmoita mahdollisista muutoksista hätäkeskukseen.

Verenvuodon tyrehdyttäminen

1. Paina suoraan vuotokohtaan. Voit myös pyytää loukkaantunutta painamaan vuotokohtaa itse. Jos haavassa on vierasesine, esimerkiksi puukko, sitä ei poisteta.
 2. Auta loukkaantunut istumaan tai makuulle.
 3. Sido haava. Aseta vuotokohtaan paineside: voit tehdä painesiteen esimerkiksi siderullasta ja joustositeestä. Tarvittaessa voit käyttää myös muita saatavilla olevia välineitä, esimerkiksi käsineitä ja huivia.
 4. Toimita autettava jatkohoitoon.
- **Soita hätänumeroon 112, kun**
 - paineside ei riitä tyrehdyttämään vuotoa
 - autettavalla on sokin oireita.



Haavan ensiapu

- Tyrehdytä näkyvä verenvuoto painamalla vuotokohtaa.
- Puhdista haavasta lika juoksevan, viileän veden alla.
- Jos haava on pieni viiltohaava (esimerkiksi veitsestä tai paperista), sulje sen reunat vastakkain haavateipillä.
- Jos haavassa on vierasesine, joka on kiinni kudoksessa (esimerkiksi tikku tai puukko), älä poista sitä.
- Peitä haava suojasidoksella.
- Tarkista, että tetanus- eli jäykkäkouristusrokote on voimassa.





1. Pyydä autettavaa istumaan etukumarassa asennossa. Tässä asennossa veri ei valu nieluun.



2. Käske autettavan niistää vuotava sierain tyhjäksi verihyytymistä.



3. Paina vuotavaa sierainta nenärustoa vasten noin 15 min.



4. Jos verenvuoto ei lakkaa, toimita autettava lääkäriin.

Nenäverenvuodon ensiapu

Sokin 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

Sokin ensiapu

1. Aseta autettava makuulle.
2. Soita hätänumeroon 112.
3. Peittele autettava ja eristä hänet alustasta lämmönhukan estämiseksi
4. Rauhoittele.
5. Anna tarvittaessa muu oireenmukainen ensiapu.
6. Älä tarjoa syötävää tai juotavaa.
7. Seuraa hengitystä ja verenkiertoa.

Pyörtymisen oireet ennen pyörtymistä

Nopea kuulon heikentyminen:
korvissa soi

Näköhäiriö: silmissä sumenee

Pahoinvointi ja huimaus

Kalpeus

Pyörtyminen ensiapu

1. Tarkista, että autettava herää ja hengittää normaalisti heti pyörtymisen jälkeen.
2. Auta pyörtynyt lepäämään.
3. Tarkista, onko autettava loukannut itsensä.
4. Seuraa autettavan vointia.

Palovammat

- Palovammat jaotellaan vaurion asteen mukaan:

- 1. asteen palovammassa kipua ja punoitusta, ei rakkuloita. Tunto on. Paranee nopeasti.
- 2. asteen palovammassa erittyy kudostenestettä, jolloin ihoon muodostuu rakkuloita.
- 3. asteen palovammassa vaurio ulottuu ihonalaisiin kudoksiin,

iho on vamma-alueelta tuhoutunut.

Palovamman ensiapu

1. Palovammaa viilennetään välittömästi haalealla vedellä noin 10 minuutin ajan.
2. Jos vamma-alue on laaja tai kyseessä on lapsi, varo viilentäjästä autettavaa liikaa. Pidä silloin autettava muuten lämpimänä.
3. Palovamman voi suojata kevyesti puhtaalla sidoksella. Älä puhkaise rakkuloita. Pinnalliset palovammat paranevat yleensä itsestään muutamassa viikossa.

Murtumat 1/2



Mistä tunnistaa:

- Kipu ja turvotus
- Epänormaali liikkuvuus ja virheasento
- Avomurtumassa ulkoinen verenvuoto
- Umpimurtumassa sisäinen verenvuoto voi aiheuttaa turvotusta
- Reisiluun murtumassa raaja on tervettä raajaa lyhyempi ja ulospäin kääntynyt, eikä sitä pysty liikuttamaan.
- Sokin oireita

Murtumat 2/2

1. Tyrehdytä avomurtuman ulkoinen verenvuoto.
 2. Tue murtuma käsin liikkumattomaksi mahdollisimman kivuttomaan asentoon.
 3. Käden tai käsivarren murtumassa autettava voi itse tukea kipeää yläraajaansa kehoaan vasten omalla kädellään. Voit myös tukea yläraajan liikkumattomaksi esimerkiksi paidan helmalla tai kolmioliinalla.
 4. Pidä autettava lämpimänä.
 5. Toimita autettava jatkohoitoon. Tarvittaessa soita hätänumeroon 112.
 6. Älä liikuta loukkaantunutta tarpeettomasti. Virheasentoa ei oikaista missään tilanteessa. Jos loukkaantunutta on välttämätöntä liikuttaa tai avun tulo kestää kauan, alaraajan murtuman tukemiseen voi käyttää toista jalkaa tai muuta tilapäisvälinettä, esimerkiksi tukevaa lautaa tai keppiä. Silloin tuen on ulotuttava murtuman molemmiin puolin terveen nivelen yli.
 7. Jos autettava ei ole hereillä, mutta hengittää normaalisti, käännä hänet kylkiasentoon hengityksen turvaamiseksi. Jos epäilet selkärangan murtumaa, liikuta loukkaantunutta vain, jos se on hengen pelastamiseksi välttämätöntä.
- <https://www.youtube.com/watch?v=MX5I7CzpjYA>

Lähteenä käytetty

- Punaisen Ristin materiaalia: <https://www.punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuohjeet/>