

ENSIAPU, HÄTÄENSIAPU

Terhi Koskell



TILANTEEN ARVIOINTI

- ❖ **SELVITÄ** mitä on tapahtunut sekä autettavien määrä ja avun tarve
- ❖ **PELASTA** välittömästä vaarasta (liikenne, sähkö, tuli)
- ❖ **ESTÄ** lisäonnettomuuden muun muassa varoittamalla liikennettä hätävilkuilla ja varoituskolmiolla sekä katkaisemalla autosta virta estäen mahdollisen tulipalon syttymisen



SAIRASTUNEEN TAI LOUKKAANTUNEEN TILAN SELVITTÄMINEN

- ❖ Jos loukkaantuneita on useampi, **aloita hiljaisimmasta**
- ❖ Herääkö potilas puhutteluun ja ravisteluun?
- ❖ Tutki potilas vaatteita riisumatta tunnustelemalla koko vartaloa
- ❖ Jos vammoja löytyy, aloita vakavimmasta
- ❖ Keskustele potilaan kanssa ja kerro koko ajan mitä teet
- ❖ Ensimmäisenä apua tarvitsevat hengitysvaikeuksista, runsaasta ulkoisesta verenvuodosta tai sokkitilasta kärsivät potilaat



SOITA HÄTÄNUMEROON 112

- ❖ Kerro mitä on tapahtunut ja kuinka monta potilasta on
- ❖ Kerro tarkka paikka
- ❖ Kuuntele ohjeita ja vastaa kysymyksiin parhaasi mukaan
- ❖ Pysy rauhallisena ja katkaise puhelu vasta luvan saatua
- ❖ Hätäpuhelu kannattaa soittaa kaiutin päällä, mikäli mahdollista. Näin hätäkeskus voi antaa neuvoja esimerkiksi elvytyksen yhteydessä



TAJUTON POTILAS

- ❖ Tarkasta potilaan **hengitys** viemällä poskesi lähelle suuta nostaen samalla leukaa ja taivuttaen sitä taaksepäin
- ❖ Tunnustele ilmavirtausta suusta ja sieraimista ja katso liikkuuko potilaan rintakehä
- ❖ Jos hengitys on normaali, käännä potilas **kylkiasentoon**
 - ❖ Selällään maatessaan potilas saattaa tukehtua oksennukseen tai omaan kieleensä



KYLKIASENTO

- ❖ Nosta potilaan toinen käsi yläviistoon, toinen rinnan päälle ja nosta taaempi polvi koukkuun
- ❖ Tartu potilaan hartiasta ja koukussa olevasta polvesta ja käännä tämä kyljelleen itseäsi päin
- ❖ Nosta päällimmäisen jalan polvi koukkuun ja aseta toinen käsi posken alle, jätä toinen jalka suoraksi
- ❖ Varmista hengitystiet taivuttamalla päätä taaksepäin
- ❖ Seuraa vointia avun saapumiseen asti
- ❖ Mikäli potilas ei hengitä, aloita välittömästi painelu-puhalluselytys



PAINELU-PUHALLUSELVYTYS

- ❖ Painelu-puhalluselvytyksellä ylläpidetään keinotekoisesti aivojen ja sydämen verenkiertoa
- ❖ Toinen käsi asetetaan keskelle rintakehää ja toinen sen päälle. Painele **30** kertaa käsivarret suorina
- ❖ Kohota leuka ylös, taivuta pää taakse ja sulje sieraimet peukalolla ja etusormella
- ❖ Puhalla **kaksi** rauhallista puhallusta potilaan keuhkoihin ja seuraa samalla rintakehän liikkumista
- ❖ Toista painelua ja puhalluksia vuorotellen, kunnes potilas osoittaa virkoamisen merkkejä, apu saapuu paikalle tai et enää itse jaksaa



AIKUISEN ELVYTYKSEN KULKU

❖ Näin elvytät aikuisen – painelu-puhallus

- Nykyohjeistuksen mukaan aikuisen (maallikko) elvytys aloitetaan painalluksilla, vasta sitten jatketaan painallusten ja puhallusten vuorottelua
- Aikuisen elvytys etenee seuraavasti:
 1. Jos henkilö menettää tajuntansa, selvitä, onko hän herätettävissä: puhuttele ja ravistele. Kun henkilö ei herää, soita 112.
 2. Aseta puhelin kaiutintoiminnolle ja jatka auttamista.
 3. Aseta autettava selälleen ja selvitä hengittääkö hän normaalisti: avaa hengitystie päätä ojentamalla ja leuankärjestä kohottamalla. Tunnustele poskellasi ilmapirtta, katso rintakehän liikettä
 4. Jos autettava ei hengitä normaalisti. Aloita paineluelvytys, paina 30 kertaa. Aseta kämmentyvi keskelle autettavan rintalastaa, toinen käsi alemman päälle. Paina rintalastaa kohtisuoraan alaspäin 30 kertaa.
 5. Jatka elvytystä puhaltamalla kaksi (2) kertaa. Avaa hengitystie, sulje autettavan sieraimet, peitä suullasi autettavan suu ja puhalla rauhallisesti kaksi (2) kertaa, rintakehä nousee (eli se liikkuu).
 6. Jatka elvytystä rytmillä 30:2, kunnes ensihoitopalvelu ottaa vastuun tai autettava virkoaa.
- Huom! 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.
- Voit tutustua aikuisen painelu-puhallus-elvytykseen Punaisen Ristin tuottamalta videolta.



AIKUISEN ELVYTYS DEFIBRILLAATTORILLA

- ❖ **Defibrillaattori on elvytyslaite, jolla pyritään poistamaan sydämen vaarallinen rytmihäiriö.**
- ❖ **Elvytyksen onnistumisen ratkaisee ennen kaikkea aika, joka kuluu sydämen pysähtymisestä elvytyksen aloittamiseen.**
- ❖ **Näin elvytät aikuisen defibrillaattorin avulla:**
 - Jos henkilö menettää tajuntansa, selvitä, onko hän herätettävissä: puhuttele ja ravistele.
 - Kun henkilö ei herää, soita 112. Aseta puhelin kaiutintoiminnolle. Toinen auttaja noutaa defibrillaattorin.
 - Aseta autettava selälleen ja selvitä hengittääkö hän normaalisti. Avaa hengitystie päätä ojentamalla, leuankärjestä kohottamalla. Tunnustele poskellasi ilmapirtta, katso rintakehän liikettä.
 - Autettava ei hengitä normaalisti: aloita paineluelvytys, paina 30 kertaa. Aseta kämmentyvi keskelle autettavan rintalastaa, toinen käsi alemman päälle. Paina rintalastaa kohtisuoraan alaspäin 30 kertaa.
 - Jatka puhaltamalla 2 kertaa. Avaa hengitystie, sulje autettavan sieraimet, peitä suullasi autettavan suu ja puhalla rauhallisesti 2 kertaa, rintakehä nousee (liikkuu). Jatka rytmillä 30:2
 - Kun defibrillaattori saadaan paikalle:
 - Auttaja (A) jatkaa painelu-puhalluselvytystä.
 - Auttaja (B) kytkee laitteen päälle ja noudattaa sen ohjeita.
 - Auttaja (B) kiinnittää liimaelektrodit autettavan paljaalle rintakehälle.
 - Laite analysoi sydämen rytmin ja ilmoittaa, jos rytmi on defibrilloitavissa ja kehottaa "irti autettavasta".
 - Auttaja (B) toistaa ohjeen ja painaa defibrillointipainiketta. Tämän jälkeen jatketaan elvytystä, kunnes ensihoitopalvelu on paikalla tai autettava virkoo.



LAPSEN ELVYTYS

❖ Tämä elvytysohje koskee **alle murrosikäisen lapsen elvyttämistä**. Elvytyksen onnistumisen ratkaisee ennen kaikkea aika, joka kuluu sydämen pysähtymisestä elvytyksen aloittamiseen.

❖ **Lapsen elvytys etenee seuraavasti:**

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.
4. Avaa lapsen hengitystie päätä ojentamalla, leuankärjestä ylös kohottamalla. Tunnustele poskellasi ilmapirtta ja katso rintakehän liikettä.
5. Jos hengitys ei ole normaalia tai se puuttuu, aloita välittömästi puhalluselvytys.



LAPSEN ELVYTYS

❖ Puhalla viisi (5) kertaa:

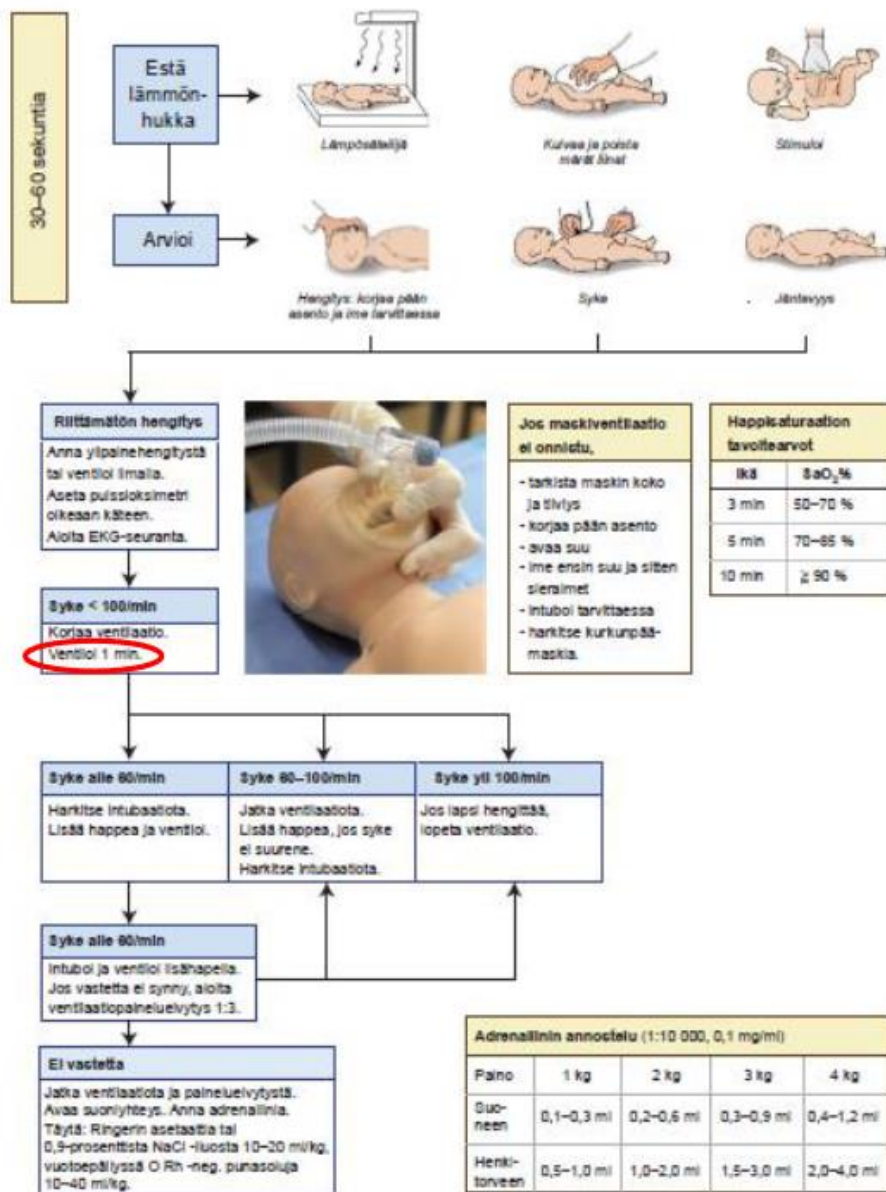
- Avaa hengitystie.
- Aseta suusi tiukasti lapsen suun päälle.
- Sulje lapsen sieraimet sormillasi.
- Puhalla sen verran, että lapsen rintakehä nousee (liikkuu).

❖ Tämän jälkeen paina 30 kertaa:

- Aseta kämmentyvi keskelle lapsen rintalastaa.
- Paina käsivarsi suorana 30 kertaa.



VASTASYNTYNEEN ELVYTYS



ELINTOIMINTOJEN OLLESSA TURVATTUNA

- ❖ Kun tärkeät elintoiminnot on turvattu, sido pienemmät haavat, tue murtumat ja jäähdytä palovammat, rauhoittele potilasta ja pidä hänet lämpimänä
- ❖ Tarkkaile mahdollisia voinnin muutoksia ja soita hätäkeskukseen tarvittaessa uudestaan
- ❖ Muista, että henkeä pelastava ensiapu on aina ehdottomasti tärkein ja kiireellisin muuhun ensiapuun nähden!



ELVYTYKSEN JÄLKEINEN HOITO

❖ Elvytyksen jälkeen aikuista ja lasta hoidetaan samoja linjoja noudattaen. Tavoitteina ovat:

- riittävän kudoksen verenkierron ja kaasujenvaihdon turvaaminen
- sydänpysähdyksen syyn määrittäminen
- sydäninfarkttilanteessa reperfuusion (läpivirtauksen palautuminen) aikaansaaminen.
- Jo tapahtumapaikalla ja kuljetuksen aikana tulee noudattaa aktiivisen elvytyksen jälkeisen hoidon periaatteita.
- Tehohoidon käyttöaiheena tulee olla hyvän toipumisen mahdollisuus tai harkitusti hoito mahdollisena tulevana elinluovuttajana. Tässä huomioidaan potilaan toimintakyky, perustaudit ja mahdollinen hoitotahto.

❖ **Huonoon ennusteeseen viittaavia tekijöitä:**

- Potilas on löydetty elottomana, ja hänen lähtörytminsä on asystole (täydellinen sydämen pysähtyminen).
- Tavoittamisviive on yli 10 minuuttia ilman peruselvytystä.
- ennusteisiksi arvioidut potilaat tulee hoitaa teho-osastoilla sairaaloissa, joissa on riittävä kokemus näiden potilaiden hoidosta.
- Ennen potilaan kotiuttamista tulee selvittää sydänpysähdyksen uusiutumisen ehkäisyyn tähtäävien toimenpiteiden tarve.



TUKEHTUMASSA OLEVAN HENKILÖN ENSIAPU

- Ensiapu lapselle (alle murrosikäinen), jolla on vierasesine hengitysteissä
- Ota pieni lapsi syliin siten, että hänen päänsä on vartaloa alempana. Isompaa lasta voi taivuttaa eteenpäin siten, että pää on alaspäin
- Lyö kämmenellä napakasti, mutta varovasti 5 kertaa lapaluiden väliin. (Sovita lyönnit lapsen kokoon.)
- Mikäli olet yksin, eikä tuke ole poistunut lapsen nielusta, soita nyt hätänumeroon 112
- 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.
- Mikäli tuke ei poistu, jatka vuorottelemalla 5 lyöntiä lapaluiden väliin, 5 nykäisyä ylävatsalle / painelua rintakehällä.
- Aloita elvytys, jos lapsi menee tajuttomaksi, eikä hengitä normaalisti. Ilmoita muuttuneesta tilanteesta hätäkeskukseen



TUKEHTUMASSA OLEVAN HENKILÖN ENSIAPU

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



TUKEHTUMASSA OLEVAN HENKILÖN ENSIAPU

❖ Ensiapu aikuiselle, jolla on vierasesine hengitysteissä

1. Taivuta autettavan ylävartaloa alaspäin tukien vartalosta. Lyö sen jälkeen kämmenellä napakasti 5 kertaa lapaluiden väliin
2. Mikäli vierasesine ei poistu nielusta ja olet paikalla yksin, soita 112
3. Jatka ensiapua puristus- eli Heimlichin-otteella. Asetu autettavan taakse ja aseta toinen kätesi nyrkissä autettavan pallean alle. Tartu nyrkkiin toisella kädelläsi. Nykäise rivakalla otteella taakse- ja ylöspäin. Toista nykäisyä tarvittaessa viisi kertaa
4. Mikäli tuke ei poistu, vuorottele 5 lyöntiä lapaluiden väliin, 5 nykäisyä
5. Aloita **elvytys** jos henkilö menee tajuttomaksi eikä hengitä normaalisti. Ilmoita muuttuneesta tilanteesta hätäkeskukseen



SUURI VERENVUOTO

- ❖ Runsas ulkoinen verenvuoto on pysäytettävä nopeasti käytössä olevien keinojen avulla
- ❖ Runsas verenvuoto voi aiheuttaa sokkitilan, joka on verenkierron häiriötila ja johtaa nopeasti solujen vakavaan hapenpuutteeseen
- ❖ Aseta potilas makuulle sokkivaaran vähentämiseksi, nosta vuotava raaja koholle ja paina käsin suoraan vuotokohtaa
- ❖ Laita vuotokohtaan paineside: vuotokohta peitetään sidetaitoksella, päälle laitetaan painoksi siderulla, tulitikkuaski tai esimerkiksi kivi, joka kiinnitetään sitomalla tukevasti
- ❖ Tue raaja kohoasentoon
- ❖ Mikäli vuoto jatkuu, laita kiristysside vuotokohdan yläpuolelle
- ❖ (KKK)



RAAJASSA OLEVAN SUUREN VERENVUODON TYREHDYTTÄMINEN

❖ 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.



NENÄVERENVUODON TYREHDYTTÄMINEN

- Nenäverenvuoto on yleensä vaaratonta ja voidaan hoitaa kotona.
- Verenvuoto voi johtua esimerkiksi runsaasta niistämisestä tai nenään kohdistuneesta iskusta
- Joskus vuoto voi kuitenkin olla niin runsasta, että se vaatii lääkärin hoitoa
- **Toimi näin:**
 - 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.



SOKKI

- ❖ Lääketieteessä sokki tarkoittaa tilaa, jossa vakavan sairauden vuoksi verenkierto romahtaa siinä määrin, että kudokset eivät saa riittävästi verta. Sokissa verenpaine on selvästi normaalia alhaisempi. Oireena on voimakas heikotus ja vaikeissa tapauksissa tajuttomuus.
- ❖ Sokki voi johtua suuresta sisäisestä tai ulkoisesta verenvuodosta, sydämen pumppausvoiman pettämisestä tai voimakkaasta nestehukasta, joka syntyy esimerkiksi palovamman tai rajun ripulin seurauksena. Myös voimakas allerginen reaktio voi aiheuttaa sokin.
- ❖ **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



SOKISSA OLEVAN ENSIAPU

❖ Sokissa olevan 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.



TAVALLISIMPIEN SAIRAUSKOHTAUSTEN ENSIAPU

❖ Aivoverenkiertohäiriö

- Tukos tai verenvuoto aivojen verisuonissa aiheuttaa aivoverenkierron häiriön. Se voi johtaa aivohalvaukseen ja nopeasti hengenvaaraan.
- Aivojen eri alueet ohjaavat ihmisen eri toimintoja. Aivoverenkierron häiriön oireet vaihtelevat sen mukaan, missä osassa aivoja ja kuinka laaja vaurio on.

❖ Aivoverenkierron häiriö voi johtua

- aivokudoksen vaurioitumisesta
- aivokasvaimesta tai aivotulehduksesta
- Aivoverisuonen tukoksesta (aivoinfarktista) tai sen repeämän aiheuttamasta vuodosta

❖ Aivoverenkierron 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



TAVALLISIMPIEN SAIRAUSKOHTAUSTEN ENSIAPU

❖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.



TAVALLISIMPIEN SAIRAUSKOHTAUSTEN ENSIAPU

❖ Liian matalan verensokerin ensiapu on sokeri (diabetes tyyppi I)

1. 4–8 palaa sokeria tai rypälesokeria (Siripiri, Dexal)
2. lasillinen (1–2 desilitraa) täysmehua tai sokerillista virvoitusjuomaa.
3. keskikokoinen hedelmä
4. purkki tai puikko jäätelöä
5. ruokalusikallinen hunajaa, 1–2 ruokalusikallista rusinoita.
6. muuta nopeasti syötävää sokeripitoista.



MATALAN VERENSOKERIN TUNTEMUKSET ELI HYPOGLYKEMIAN OIREET



DIABETES



TAVALLISIMPIEN SAIRAUSKOHTAUSTEN ENSIAPU

❖ **Tajuttomuus-kouristuskohtauksen oireet**

- Ihminen menettää tajuntansa, hän kaatuu ja hänen raajansa ja vartalonsa kouristelevat.
- Kouristelu kestää yleensä 1-2 minuuttia.
- Yleensä ihminen herää välittömästi, mutta hän voi olla herättyään sekava.

❖ **Kouristelevan ihmisen ensiapu**

1. Soita heti hätänumeroon 112. Jos tiedät autettavan sairastavan epilepsiaa, tee hätäilmoitus numeroon 112, jos kouristelu pitkittyy yli viideksi minuutiksi tai jos kohtausta uusiutuu.
2. Älä yritä estää kouristusliikkeitä, mutta huolehdi siitä, että autettava ei kolhi päätään tai muuten vahingoita itseään.
3. Käännä autettava kyljelleen, kun kouristukset sen mahdollistavat.
4. Kun kouristukset loppuvat, tarkista, hengittääkö autettava normaalisti ja käännä hänet kylkiasentoon.
5. Ota yhteys lääkäriin, jos kyseessä on lapsen kuumekouristus.
6. Jos kohtausta menee itsestään ohi, varmista, että autettava on täysin toipunut, ennen kuin jätät hänet.



TAVALLISIMPIEN SAIRAUSKOHTAUSTEN ENSIAPU

❖ Ensiapu astmakohtauksessa

- 1. Kysy, tarvitseeko henkilö apua.
- 2. Auta häntä ottamaan oma lääkkeensä.
- 3. Auta astmakohtauksen saanut asentoon, jossa on helppo hengittää – esimerkiksi eteenpäin nojaavaan istuma-asentoon.
- 4. Jos oireet eivät helpotu, soita hätänumeroon 112.



TAVALLISIMPIEN SAIRAUSKOHTAUSTEN ENSIAPU

- **Anafylaktisen reaktion oireet**

- Kädet, huulet ja hiuspohja kutisevat
- Iholla on nokkosihottumaa
- Kasvojen alueella on turvotusta (suu, silmät)
- Ääni käheytyy
- Hengitys vaikeutuu suun alueen turvotuksen levitessä hengitysteihin
- Vatsakivut, oksentelu, ripuli
- Tajunnan häiriöt



TAVALLISIMPIEN SAIRAUSKOHTAUSTEN ENSIAPU

❖ Ensiapu anafylaktisessa reaktiossa

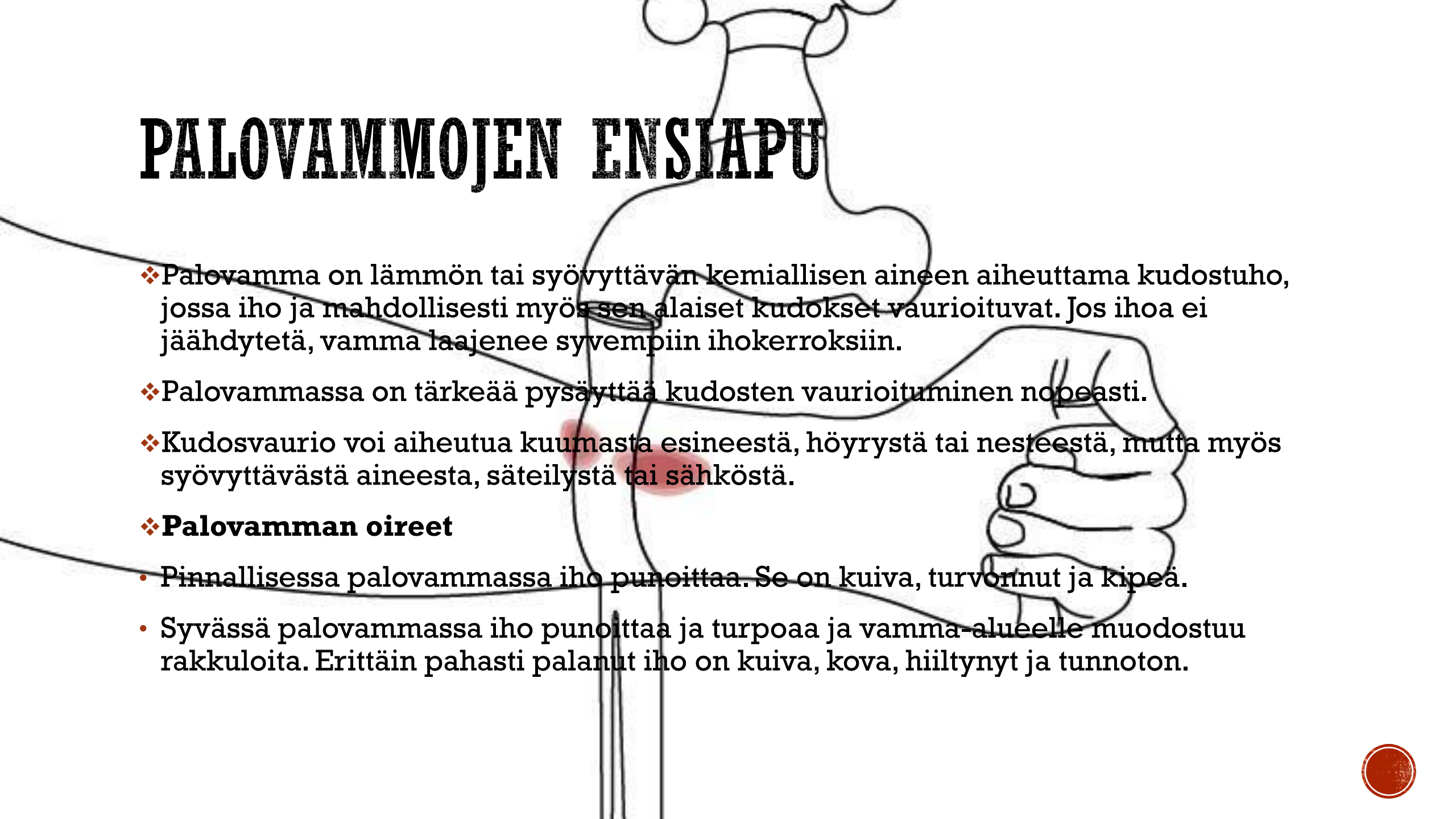
1. Soita 112.
2. Auta henkilö asentoon, jossa on helppo olla ja hengittää, esim. puoli-istuvaan asentoon.
3. Kysy, onko autettavalla oma adrenaliini-autoinjektori (esim. EpiPen® /Jext®) ja avusta häntä lääkkeen pistämisessä reiteen. Tarvittaessa annos voidaan uusia 5 – 15 minuutin kuluttua, mikäli oireet eivät helpota.

Mikäli adrenaliini-autoinjektori ei ole käytettävissä, autettavalle voi antaa Kyypakkauksen® tabletteja pakkauksen ohjeen mukaan niin kauan kuin hän pystyy ne nielemään.

4. Tarkkaile autettavan vointia ja hengitystä, kunnes ensihoito ottaa vastuun.
5. Jos autettava menee tajuttomaksi, eikä hengitä normaalisti, aloita painelu-puhalluselvitys ja ilmoita hätäkeskukselle muuttuneesta tilanteesta.



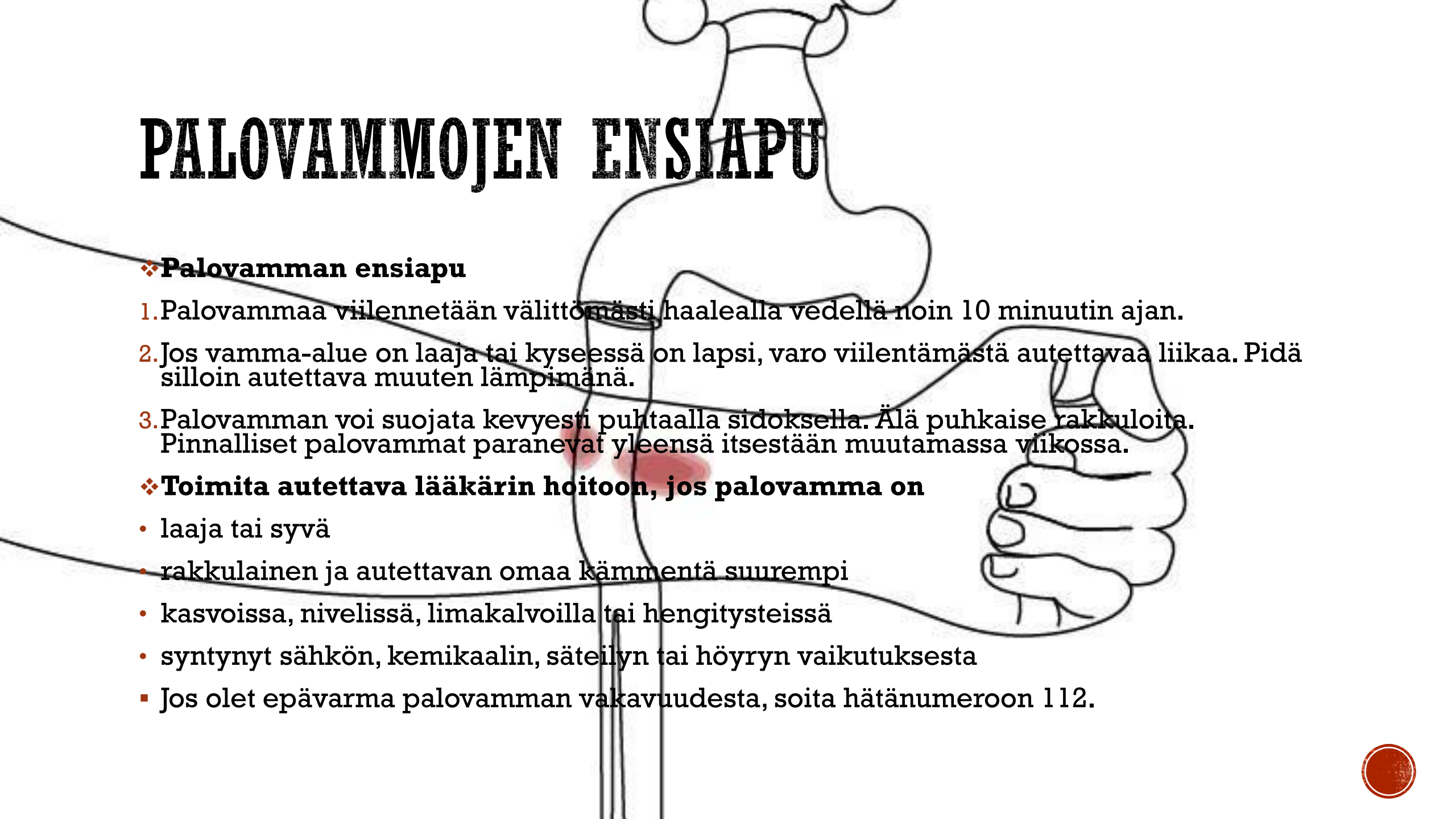
PALOVAMMOJEN ENSIAPU



- ❖ Palovamma on lämmön tai syövyttävän kemiallisen aineen aiheuttama kudostuho, jossa iho ja mahdollisesti myös sen alaiset kudokset vaurioituvat. Jos ihoa ei jäähdytetä, vamma laajenee syvempiin ihokerroksiin.
- ❖ Palovammassa on tärkeää pysäyttää kudosten vaurioituminen nopeasti.
- ❖ Kudosvaurio voi aiheutua kuumasta esineestä, höyrystä tai nesteestä, mutta myös syövyttävästä aineesta, säteilystä tai sähköstä.
- ❖ **Palovamman oireet**
 - Pinnallisessa palovammassa iho punoittaa. Se on kuiva, turvonnut ja kipeä.
 - Syvässä palovammassa iho punoittaa ja turpoaa ja vamma-alueelle muodostuu rakkuloita. Erittäin pahasti palanut iho on kuiva, kova, hiiltynyt ja tunnoton.



PALOVAMMOJEN ENSIAPU



❖ **Palovamman ensiapu**

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

❖ **Toimita autettava lääkärin hoitoon, jos palovamma on**

- laaja tai syvä
- rakkulainen ja autettavan omaa kämmentä suurempi
- kasvoissa, nivelissä, limakalvoilla tai hengitysteissä
- syntynyt sähkön, kemikaalin, säteilyn tai höyryn vaikutuksesta
- Jos olet epävarma palovamman vakavuudesta, soita hätänumeroon 112.



Palovammojen luokitus

I aste: epidermaalinen

- Iho punoittava, kuiva, kosketusarka

II aste: dermiksen yläosa
dermiksen alaosa

- Rakkuloita, kivulias
- Iho vaalea, tunto jäljellä

III aste: koko iho

- Iho tunnoton, kova, väri vaalea, karstainen tai musta



NIVELVAMMOJEN JA MURTUMIEN ENSIAPU

- ❖ Murtuman oireita ovat kipu, turvotus, epänormaali liikkuvuus ja arkuus tai virheasento.
- ❖ Murtuma syntyy useimmiten putoamisen, kaatumisen tai törmäyksen seurauksena. Jalka murtuu usein liukastuessa, kun kehon alle jäävä jalka vääntyy. Jos kaatuva ottaa samalla tukea kädellä, kehon paino voi murtaa myös ranteen tai käsivarren.
- ❖ Murtuma voi olla tyypiltään avo- tai umpimurtuma. Avomurtumassa iho rikkoutuu ja luun pää työntyy ulos. Umpimurtumassa vaarana on sisäinen verenvuoto.

❖ Murtuman oireet

- 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



NIVELVAMMOJEN JA MURTUMIEN ENSIAPU

❖ Murtuman ensiapu

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 terveeseen nivelen yli.
- ❖ 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.



MUUT TAPATURMAT

Sähkötapaturman ensiapu

1



Tee nopea
tilannearvio

Katkaise
sähkönsyöttö

Irrota
loukkaantunut

2



Herääkö uhri?



Hengittääkö hän?

3



Hälytä apua **112**
(tai firman oma numero)

4

Ryhdy antamaan ensiapua



Aloita
paineluevityksellä, 30
kertaa



Puhalla 2 kertaa

Jatka tauotta rytmillä 30:2



MYRKYTYKSIEN ENSIAPU

❖ Ensiapu myrkytystilanteessa

1. Soita Myrkytystietokeskukseen numeroon 0800 147 111. Jos oireet ovat henkeä uhkaavia, soita hätänumeroon 112.
2. Selvitä oireita aiheuttava aine.
3. Selvitä, miten myrkky on joutunut elimistöön.
4. Selvitä, millaisesta määrästä on kyse.
5. Selvitä, milloin altistus on tapahtunut.
6. Jos et saa autettavaa hereille, mutta hän hengittää normaalisti, käännä hänet kylkiasentoon.
7. Jos autettava ei ole hereillä eikä hengitä normaalisti, aloita elvytys.



MYRKYTYKSEN ENSIAPU

❖ Jos autettava on niellyt myrkkyä

- Puhdista ja huuhtelee suu.
- Älä okseta.
- Tarvittaessa anna lääkehiiltä.

▪ Jos autettava on hengittänyt myrkkyä

- Siirrä autettava raikkaaseen ilmaan asentoon, jossa hänen on helppo hengittää.

▪ Jos myrkkyä on iholla tai silmissä

- Huuhtelee myrkky iholta tai silmistä runsaalla vedellä.
- Lisätietoa myrkyllisistä aineista saat Myrkytystietokeskuksesta: p. 0800 147 111 (avoinna joka päivä ympäri vuorokauden, puhelu ilmainen) ja osoitteesta myrkytystietokeskus.fi.



TAPATURMIEN EHKÄISY

- ❖ Tapaturmien ehkäisy alkaa vaaratekijöiden tunnistamisesta: mitä paremmin erilaiset vaaratekijät tunnistetaan, sitä tehokkaammin niihin pystytään vaikuttamaan ja voidaan pienentää tapaturmien riskiä ja vähentää onnettomuuksia.
- ❖ Tapaturmien ehkäisytyö voidaan jakaa toimintaympäristöjen mukaisesti koti- ja vapaa-ajan tapaturmien, liikenneonnettomuuksien ja työtapaturmien ehkäisyyn. Tapaturmien ehkäisy on turvallisuuden edistämistä, joka sisältyy myös osaksi hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä.
- ❖ Tapaturmien ehkäisy voidaan jaotella
 - toimiin, joilla pyritään rohkaisemaan ja vahvistamaan ihmisten omaa toimintaa itsensä ja kanssaihmiensä suojelemiseksi tapaturmilta
 - toimiin, jotka suuntautuvat yleisesti väestöön ja joilla pyritään laajemmin luomaan turvallisuutta esimerkiksi erilaisin ympäristössä tehtävin muutoksin tai lainsäädännöllisin ja tuoteturvallisuuden keinoin.
- ❖ Ehkäisevä työ liittyy
 - ihmisen käyttäytymiseen
 - tuotteisiin ja välineisiin, joita ihmiset käyttävät
 - ympäristöihin ja tiloihin, joissa ihmiset toimivat
 - suosituksiin ja lainsäädäntöön, joilla vaikutetaan ympäristöön ja toimintaan.



TAPATURMIEN EHKÄISY

❖ Eri ammattiryhmien tapaturmien ehkäisytöön sisältö ja eteneminen:

1. Tunnista vaaratekijät.
2. Tunnista eri yksilöiden tapaturmariskit.
3. Hanki tietoa ja jaa sitä eteenpäin.
4. Muuta toimintatapoja, kehitä menetelmiä ja kohdenna resursseja tarkoituksen mukaisesti.
5. Toimi yhteistyössä.
6. Raportoi ja tilastoi sattuneet tapaturmat.



TERVEYDEN EDISTÄMINEN

- Kts. Hyvinvointi ja turvallisuus -esitys



HENKINEN ENSIAPU

- ❖ Onnettomuuspaikalla ihmiset ovat usein järkyttyneitä. Tapaturma tai vakava loukkaantuminen aiheuttaa fyysisten vammojen lisäksi myös psyykkistä eli henkistä loukkaantumista.
- ❖ Henkisen ensiavun tarkoituksena on rauhoittaa, *lohduttaa ja selvittää tapahtunutta*. Auttajana tuet onnettomuuden kohdanneen ja hänen omaistensa selviytymistä tilanteesta eteenpäin. Kun pysyt itse rauhallisena ja määrätietoisena, vahvistat järkyttävän tapahtuman kohdanneiden ihmisten turvallisuuden tunnetta.
- ❖ **Näin annat henkistä ensiapua onnettomuustilanteessa**
 - Käyttäydy rauhallisesti.
 - Puhu loukkaantuneelle.
 - Kuuntele häntä.
 - Pysy autettavan luona, älä jätä häntä yksin.
 - Pidä huolta ja kosketa, jos se on luontevaa.
 - Kerro rehellisesti, mitä on tapahtunut ja miten tilanne etenee.
 - Pidä uteliaat loitolla.
- **Muista, että myös auttajana voit tarvita apua (apua auttajalle)**
- **Milloin toipumiseen tarvitaan ammattiapua?**



HENKINEN ENSIAPU

- ❖ Monet selviävät mieltä järkyttäneestä kokemuksestaan omin avuin tai läheisten tuella
- ❖ Perheellä, ystävillä ja työtovereilla on tärkeä merkitys ihmisen selviämiselle

Joskus toipumiseen tarvitaan kuitenkin ammattiapua. Ohjaa ihminen avun piiriin, jos hänellä on näitä oireita:

- Nukahtaminen ja nukkuminen on vaikeaa
 - Keskittyminen vaikeutuu
 - Ihminen kärsii fyysisistä oireista, joille ei löydy selitystä (esimerkiksi toistuvasta päänsärystä ja vatsaoireista)
 - Ihminen eristäytyy muista ja kokee yksinäisyyttä
 - Arkirutiinit eivät suju
 - Ihminen käyttää liikaa alkoholia tai lääkkeitä
 - Mielessä pyörivät itsemurha-ajatukset.
- Apua saa esimerkiksi auttavista puhelimesta, terveyskeskuksesta tai sairaalasta
 - **Älä jätä apua tarvitsevaa oireineen yksin!**



LINKKEJÄ

- ❖ <https://www.youtube.com/watch?v=3dsqxuG9lEk>
- ❖ <https://www.youtube.com/watch?v=plua0DnwLeI>
- ❖ <https://www.youtube.com/watch?v=yZFLUSHOtSw>
- ❖ <https://www.youtube.com/watch?v=AjMtQ6SzS4o>
- ❖ <https://www.youtube.com/watch?v=Mryj0JR7h54>
- ❖ <https://www.youtube.com/watch?v=fj0rM4eAOYc>
- ❖ <https://www.youtube.com/watch?v=uyGdOMsbGho>
- ❖ <https://www.youtube.com/watch?v=MX5l7CzpjYA>
- ❖ <https://app.skhole.fi/ti-FI/courses/elvytys/quizzes/60cb10edelb00a0022cced21>
- ❖ <https://www.punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuohjeet/>
- ❖ https://www.say.fi/application/files/6914/5564/9297/suomenin_uudet_elvytysohj_2015.pdf
- ❖ https://asiakas.kotisivukone.com/files/suomenkatiloliitto.kotisivukone.com/vastasyntyneen_elvytys_pshp.pdf
- ❖ <https://www.punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuohjeet/vierasesineen-poistaminen-hengitysteista-lapsi/>
- ❖ <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/turvallisuuden-edistaminen/tapaturmien-ehkaisy>



KIITOS!

- Safety first!

