

ENSIAPUOHJEET

Kooste Suomen Punaisen Ristin ensiapuohjeista



HÄTÄILMOITUKSEN TEKO

Näin teet hätäilmoituksen

1. Soita hätäpuhelu itse jos voit.
2. Kerro, mitä on tapahtunut.
3. Kerro tarkka osoite ja kunta.
4. Vastaa kysymyksiin.
5. Toimi annettujen ohjeiden mukaisesti.
6. Lopeta puhelu vasta saatuasi luvan.

Hätäilmoitus tehdään yleiseen hätänumeroon **112**, ja se tehdään heti, kun loukkaantuneen tai sairastuneen todetaan tarvitsevan ammattiapua. Yleisöpuhelimesta voi soittaa hätänumeroon ilmaiseksi. Matkapuhelimesta soittaessasi et tarvitse suuntanumeroa.

TAJUTTOMAN ENSIAPU

1. Kun henkilö menettää äkillisesti tajuntansa tai näyttää elottomalta, selvitä heti, onko hän herätettävissä puhuttelemalla ja ravistelemalla.
2. Jos hän ei herää eikä reagoi käsittelyyn, huuda apua ja pyydä joku paikalla olevista tekemään hätäilmoitus hätänumeroon 112. Jos olet yksin, tee hätäilmoitus itse. Noudata hätäkeskuksen ohjeita.
3. Avaa hengitystiet ja tarkista hengitys:
Kohota toisen käden kahdella sormella leuan kärkeä ylöspäin ja taivuta päätä taaksepäin toisella kädellä otsaa painaen. Katso liikkuuko rintakehä, kuuluuko normaali hengityksen ääni tai tuntuuko poskellasi ilman virtaus.
4. Jos hengitys on normaalia, käännä henkilö kylkiasentoon hengityksen turvaamiseksi. Seuraa hänen tilaansa kunnes ammattihenkilö ottaa vastuun.



Näin käännät tajuttoman, hengittävän henkilön kylkiasentoon:

1. Nosta toinen käsi yläviistoon kämmen ylöspäin ja aseta toinen käsi rinnan päälle.
2. Nosta takimmainen polvi koukkuun.
3. Tartu kiinni henkilön hartiasta ja koukussa olevasta polvesta ja käännä hänet itseesi päin kylkiasentoon.
4. Aseta käsi posken alle kämmenselkä ylöspäin.
5. Jätä päällimmäinen jalka suoraan kulmaan.
6. Varmista pään asento niin, että hengitystiet pysyvät auki.
7. Tarkkaile hengitystä ja mahdollista heräämistä muun avun saapumiseen asti.



Estät tukehtumisen avaamalla hengitystiet

1. Pään taivuttaminen taaksepäin avaa nielun ja hengitys pääsee kulkemaan.
2. Hengittävä tajuton on aina käännettävä kylkiasentoon, näin hengitystiet pysyvät auki.

Lisäksi on varmistettava hengityksen jatkuminen. Nosta takimmainen polvi koukkuun.

Tajuton on vaarassa tukehtua etenkin silloin, kun hän on selällään tai pää roikkuu edessä. Tällöin kieli painuu nieluun ja myös oksennus tai veri voivat tukkia hengitystiet.

NYRJÄHDYKSEN JA RUHJEEN ENSIAPU

1. Kylmä. Jäähdytä kylmällä 20-30 minuuttia.
2. Kohota raaja sisäisen verenvuodon vähentämiseksi.
3. Kompressio. Sido vammakohtaan tukeva side turvotuksen estämiseksi.
4. Hakeudu hoitoon, jos kipu ja turvotus eivät nopeasti hellitä ja esimerkiksi jos jalka ei siedä painoa.
5. Jatka jäähdytystä ensimmäisen vuorokauden ajan parin tunnin välein.



RAAJAMURTUMAN ENSIAPU

Murtumaan viittaa voimakas kipu, turvotus ja virheasento.

1. Tue murtunut raaja liikkumattomaksi käytettävissä olevilla apuvälineillä esimerkiksi kolmioliinalla tai muilla sidetarpeilla. Tuenta helpottaa myös kipua.
2. Ota yhteys lääkäriin.

NENÄVERENVUODON ENSIAPU

1. Henkilö asetetaan etukumaraan asentoon.
2. Sierainta painetaan tasaisesti nenäluuta vasten.
3. Aseta kylmäpakkaus nenän päälle.
4. Mikäli vuoto ei lakkaa n. 20 minuutissa, hakeudu hoitoon.

HAAVOJEN ENSIAPU

1. Tyrehdytä verenvuoto.
2. Puhdista haava.
3. Sulje pienen viiltohaavan reunat vastakkain haavateipillä.
4. Peitä haava suojasidoksella.
5. Hakeudu tarvittaessa hoitoon.
6. Tarkista, että tetanus- eli jäykkäkouristusrokote on voimassa.

VERENVUODON ENSIAPU

Näin tyrehdytät verenvuodon

1. Nosta vuotava raaja ylös ja tyrehdytä verenvuoto painamalla sormin tai kämmenellä suoraan vuotokohtaan. Aseta runsaasti vuotava henkilö heti pitkälleen.
2. Soita hätänumeroon 112, jos arvioit tilanteen sitä vaativan.
3. Jos sidetarvikkeita on käytettävissä, sido vuotokohtaan paineside.
4. Tue vuotava raaja kohoasentoon.
5. Rungas verenvuoto voi johtaa verenkierron vakavaan häiriötilaan eli sokkiin. Huolehdi loukkaantuneen sokin oireenmukaisesta ensiavusta. Kohota sokkioireisen jalkoja, rauhoita, suojaa kylmältä ja seuraa hänen tilaansa kunnes ammattihenkilö ottaa vastuun.

Ulkoisen näkyvän verenvuodon määrää on vaikea mitata ja arvioida luotettavasti. Suuren verenhukan (yli 20 %) seurauksena ihminen menee sokkiin. Jos verenvuoto tyrehdyttämistoimenpiteistä huolimatta jatkuu, paina raajan tyvestä suuria suonia voimakkaasti kämmenellä valtimoveren virtauksen estämiseksi. Jos vuoto ei vieläkään asetu, pane vuotokohdan yläpuolelle kiristysside.



NÄIN ELVYTÄT

1. Kun tajuttoman tai elottoman henkilön hengitys ei ole normaalia eikä hän herää tai reagoi käsittelyyn, Aloita paineluelvytys. Aseta toisen käden kämmenen tyvi keskelle rintalastaa ja toinen käsi sen päälle. Painele 30 kertaa käsivarret suorina rintalastaa mäntämäisellä liikkeellä painelutaajuudella 100 kertaa minuutissa. Anna rintakehän painua noin 4-5 cm.

2. Jatka puhalluselvytyksellä. Avaa hengitystiet uudestaan. Kohota toisen käden kahdella sormella leuan kärkeä ylöspäin ja taivuta päätä taaksepäin toisella kädellä otsaa painaen. Sulje sieraimet peukalolla ja etusormella. Paina huulesi tiiviisti henkilön suulle ja puhalla 2 kertaa ilmaa keuhkoihin, seuraa samalla rintakehän liikkumista.

3. Jatka painelu-puhalluselvytystä vuorottelemalla rytmiä 30 painelua, 2 puhallusta kunnes vastuu siirtyy ammattihenkilölle, hengitys palautuu tai et enää jaksa elvyttää.

