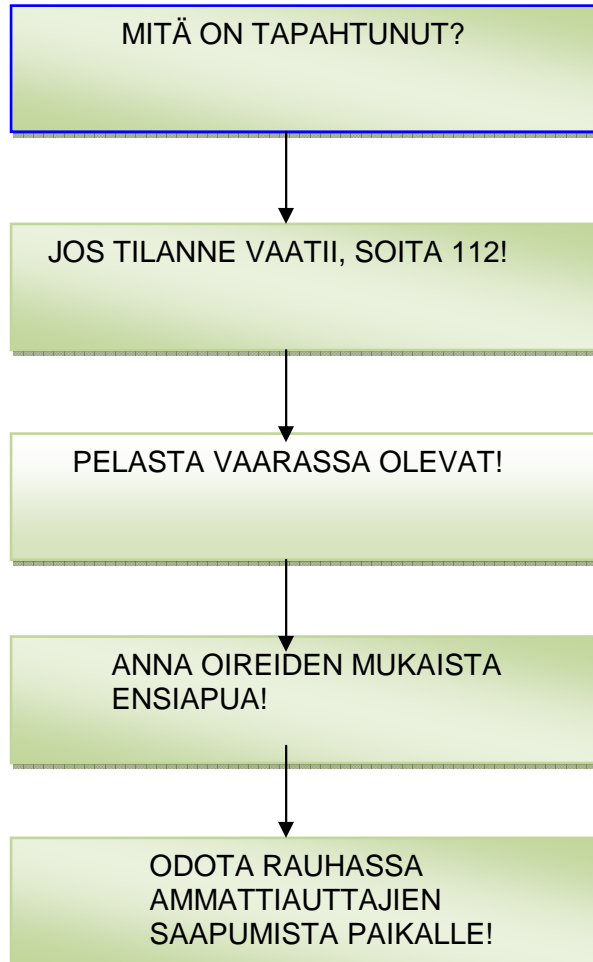




ARJEN SANKARIT

- ENSIAPUOPAS

Tilannearvio



VERENVUODON TYREHDYTTÄMINEN PAINESITEELLÄ

- * Asetetaan loukkaantunut makuuasentoon**
- * Verta vuotava raaja koholle**
- * Paina vuotokohtaa ja aseta siihen suojaside**
- * Aseta suojasiteen päälle 1-2 sideharsorullaa tai vastaavaa painoksi**
- * Kiinnitä suojaside ja painot tukevalla joustositeellä vuotavan kohdan päälle**
- * HUOM! PAINESIDE EI SAA KIRISTÄÄ!**

Aina ei tarvita painesidettä tyrehdyttämään haavaa. Riittää kun vuotokohdasta painetaan tarpeeksi kauan ja asetetaan raaja kohoasentoon ja vuotokohdan päälle voidaan laittaa sidetaitos haavaa suojaamaan.

MURTUMAN TUKEMINEN

*** Jos murtuma on vakava soita 112!**

*** Tue vamma-alue liikkumattomaksi ja suojaa murtuma-alue peitinsiteellä**

Yläraajan murtuman tukeminen

*** Käytä hyödyksesi kolmioliinaa, huivia, paitaa tai vastaavaa, jotta saat yläraajan tuettua liikkumattomaksi.**

*** Ujuta kolmioliina loukkaantuneen raajan alta.**

*** Kiinnitä side niskan takaa, käsittele raajaa varoen.**

*** Voit sitoa poikittaisen siteen kolmioliinan päältä, jotta tuki olisi mahdollisimman tukeva.**

Alaraajan murtuman tukeminen

*** Tue jalkaterän tai nilkan murtuma varpaista polviin ulottuvalla lastalla**

*** Säären sekä polven murtumissa tuen pitää ulottua lonkkaan asti.**

*** Aseta jalkojen väliin tuki (keppi, lauta, viltti) johon voit tukea murtuneen raajan.**

*** Voit sitoa murtuneen raajan myös terveeseen raajaan kiinni.**

KOLMEN K:N HOITO

Nivelvammat ovat melko yleisiä. Niitä tapahtuu kun nivel vääntyy yli normaalin liikelaajuuden, mikä aiheuttaa nivelsiteiden venymistä tai repeytymistä. Nivelessä tuntuu kipua ja aristusta ja se turpoaa. Sovella nivelvammojen hoitoon Kolmen K:n ohjetta.

K = Kohoasento

Raajan kohottaminen vähentää verenvuotoa, koska verenpaine suonistossa pienenee.

K = Kompressio eli puristus

Puristus estää verenvuotoa ja turvotusta.

Puristetaan kipukohdasta, kun raaja on nostettu koholle. Asetetaan vammakohtaan tukeva joustoside.

K = Kylmä

Kylmä supistaa verisuonia ja vähentää siten verenvuotoa. Jääpussi, lumi tai mikä tahansa kylmä, joka painetaan vamma-alueita vasten auttaa.

Kylmähoitoa voi antaa kerrallaan noin puoli tuntia.

PALOVAMMOJEN ENSIAPU

- * Jäähdytä palanutta kohtaa heti juoksevan, viileän veden alla. Viileä vähentää kipua ja estää palovamman leviämisen syvemmälle.**
- * Jos iholle ilmestyy rakkuloita tai iho erittää, voi vamma-alueen päälle laittaa palovammojen hoitoon tarkoitettua voidesiteitä ja sidetaitoksen suojaamaan ihoa.**
- * Mikäli vamma-alue on suuri soita 112!**
- * Voit suojata vamma-alueen peitinsiteellä estääksesi epäpuhtauksien pääsemistä iholle.**
- * Odota ammattiavun saapumista ja seuraa potilaan tilaa.**

INSULIINISOKKI

Insuliinisokin oireita

- * **Hikoilu, heikotus, vapina, kalpeus**
- * **Poikkeava käytös: ärtyneisyys/ levottomuus**
- * **Epäselvä puhe**
- * **Näön hämärtyminen / kaksoiskuvat**
- * **Horjuva liikkuminen**

Insuliinisokin ensiapu

- * **Jos autettava on tajuissaan voit antaa hänelle jotain sokeripitoista juomaa tai syötävää**
- * **Mikäli oireet eivät helpota 10 min, anna saman verran lisää juotavaa/syötävää**
- * **Jos autettava mene tajuttomaksi soita 112!**
- * **TAJUTTOMALLE EI KOSKAAN MITÄÄN SUUHUN!**

TAJUTTOMAN ENSIAPU

- * Soita 112, mikäli henkilö ei herää puhutteluun ja ravisteluun**
- * Avaa hengitystiet ja tarkista hengittääkö autettava normaalisti**
- * Jos hengitys on normaalia voit kääntää tajuttoman kylkiasentoon**
- * Seuraa tilaa aktiivisesti avun tuloon saakka ja ilmoita 112 mikäli tilanne muuttuu**
- * TAJUTTOMALLE EI KOSKAAN MITÄÄN SUUHUN!**

Kylkiasento

- * Autettavan käsi nostetaan yläviistoon kämmen ylöspäin ja toinen käsi rinnalle**
- * Takimmainen polvi koukkuun, otetaan kiinni autettavan hartiasta ja koukussa olevasta polvesta ja käännetään kyljelleen**
- * Käsi asetetaan posken alle kämmenselkä ylöspäin. Päällimmäinen jalka on 90 asteen kulmassa. Pään asento niin, että hengitystiet pysyvät auki**

AIVOVERENKIERRON HÄIRIÖ

Aivoverenkierron häiriön oireita

- * Pahoinvointi ja päänsärky**
- * Äkillinen toispuoleinen halvaus / lihasheikkous**
- * Suupieli roikkuu, nieleminen on vaikeaa**
- * Puhe puuromaista / ei pysty puhumaan**
- * Tajunnan tason muutokset**

Aivoverenkierron häiriön ensiapu

- * Soita 112!**
- * Rauhoittele autettavaa ja aseta hänet lepoon**
- * Valvo autettavan tilaa**

ÄKILLINEN RINTAKIPU

Sydäninfarktin oireet

- * **Kova, puristava kipu, joka voi säteillä käsivarsiin, kaulalle, lapaluiden seudulle ja hartioihin**
- * **Potilas on tuskainen, kylmänhikinen ja pahoinvoiva**
- * **Hengenahdistusta voi ilmetä**
- * **Diabeetikoilla/vanhuksilla ei välttämättä tyypillisiä oireita**

Rintakipu potilaan ensiapu

- * **Soita 112, mikäli ei aikaisempia rintakipuja tai nitrolääkitystä käyttävällä eivät lääkkeet auta**
- * **Rauhoittele ja aseta puoli-istuvaan asentoon, joka on yleensä kivuttomin asento**
- * **Jos autettava menee elottomaksi, soitto 112!**
- * **SOITA AINA 112 JOS AUTETTAVAN TILANNE MUUTTUU!**

ELVYTYS

ONKO HERÄTELTÄVISSÄ



EI

SOITA 112!



AVAA HENGITYSTIET

Hengittääkö normaalisti?



EI

KYLLÄ



KÄÄNNÄ

KYLKIASENTOON

VALVO HENGITYSTÄ
AMMATTIAVUN
TULOON SAAKKA

ALOITA PAINELU-ELVYTYS

PAINALE 30 KERTAA



ALOITA PUHALLU-ELVYTYS

PUHALLA 2 KERTAA



JATKA PAINELU-PUHALLU-ELVYTYSTÄ RYTMILLÄ 30:2

JATKA KUNNES AMMATTIAPU SAAPUU PAIKALLE TAI HENGITYS
PALAUTUU TAI ET JAKSA ENÄÄN ELVYTTÄÄ

OHJEISTUS ENSIAPUKAAPIN SISÄLTÖÖN

Koska teollisuusalan yritykset kuuluvat ilmeisen tapaturman riskin alaisuuteen, on heille omat määritellyt välineet, joita ensiapukaapista tulisi löytyä.

Ensiapukaapin sisältö

* Ensiapuside pieni	4kpl
* Ensiapuside iso	4kpl
* Taitos 20x20 cm	2kpl
* Joustoside 8-10cm	2kpl
* Putkiverkkoside	1kpl
* Kiinnelaastari	1-2rll
* Kolmioliina tms	2kpl
* Sakset	1kpl
* Haavapyyhkeitä/ Haavapyyheautomaatti	8-10kpl
* Laastarit eri kokoja/ Laastariautomaatti	20kpl

Ensiapukaappi tulee tarkastaa säännöllisin väliajoin. Sen siisteydestä tulee huolehtia säännöllisesti. Sopiva tarkistusväliaika on noin kerran kuukaudessa. Sopikaan henkilökunnasta yksi tai kaksi, jotka vastaavat ensiapukaapin sisällöstä ja siisteydestä.