



### Tajuton ja eloton autettava

Selvitä heti, onko autettava herätettävissä puhuttelemalla ja ravistelemalla. **Jos hän ei herää, soita heti 112.** Avaa hengitystie ojentamalla pää. Tarkista hengitys tunnustelemalla ilma-virtausta poskellasi.

Jos autettava hengittää normaalisti, käännä henkilö kylkiasentoon hengityksen turvaamiseksi. Seuraa hänen tilaansa kunnes ammattihenkilö ottaa vastuun.

Jos autettava ei hengitä normaalisti, aloita painelu-puhalluselvytys. **Painele 30 kertaa** keskeltä rintalastaa ja **puhalla 2 kertaa** niin että rintakehä nousee. **Jatka rytmillä 30 painelua, 2 puhallusta ammattihenkilöstön tulloon asti.**

Mikäli vedestä pelastettu henkilö on eloton, soita 112 ja aloita elvytys puhaltamalla 5 kertaa. Jatka sitten rytmillä 30 painelua, 2 puhallusta. Näin elvytetään myös lasta.

### Myrkytykset

Myrkytystilanteessa kysy neuvoa **Myrkytystietokeskuksesta, avoinna 24 h/vrk, puh. 0800 147 111.** Hätätilanteessa soita 112.

**Nielty myrkkyy:** Poista aine suusta ja huuhtelee suu, jos kyseessä on ärsyttävä / syövyttävä aine. Älä okseta. Anna lääkehiiltä ohjeen mukaan. Ei syövyttävään, nieltyyn myrkkyy.

**Hengitetty myrkkyy (häkämyrkytys):** Siirry raittiiseen ilmaan. Jos ilmenee hengitysvaikeuksia, tue henkilö puoli-istuvaan asentoon ja soita 112.

**Myrkkyy iholla tai silmillä:** Huuhtelee runsaalla vedellä ja hakeudu lääkäriin.

### HAAVAT

#### Runsaasti vuotava haava

Paina vuotokohtaa sormin tai kämmenellä. Peitä haava-alue painesiteellä. Aseta autettava tarvittaessa istumaan tai makuulle.

**Pieni haava (esimerkiksi naulaan tai lasinsiruihin astuminen)** Puhdista haava-alue vedellä. Laita viiltohaavan reunat yhteen haavansulkijateipillä tai laastarilla. Tyrehdytä mahdollinen verenvuoto ja peitä haava sidetaitoksella. Jos haavassa on vierasesine tai se vaatii ompelamista, mene lääkäriin. Haavassa olevia vierasesineitä ei tule itse poistaa, elleivät ne irtoa huuhtelussa.

Tarkista onko jäykkäkouristusrokotus voimassa ja huomioi, että kesällä haavojen tulehdusriski kasvaa.

#### Tulehtunut haava

Paikallisen tulehduksen oireet mm. pienissä haavoissa ja palovammoissa: punoitus, turvotus, kuumotus ja kipu. Tehosta haavan puhdistamista. Jos tämä ei auta, hakeudu lääkäriin.

#### Palovammat

Oireita ovat ihon punoitus, turvotus, kipu ja syvemmissä palovammoissa rakkulat.

Viilennä palovamma-aluetta vedellä n. 10 minuuttia. Laajan palovamman jäähdyttämisessä on huomioitava alijäähtymisen vaara. Suojaa rakkulainen palovamma suojasiteellä. Hakeudu lääkäriin, jos paloalue on autettavan kämmentä suurempi tai pienessä palovammassa ilmenee tulehduksen merkkejä.

#### Nyrjähdys tai venähdys

Purista vammakohtaa ja kohota raaja. Pane tiukasti vammakohdan päälle sidosta ja kylmäpussi. Pidä kylmää 15 – 20 minuuttia. Sido tukisiteellä. Kivun jatkuessa hakeudu lääkäriin.

#### Murtuma

Jos epäilet murtumaa, tue murtuma-alue liikkumattomaksi. Mene lääkäriin.

### Auringonpistos

Pyri ennalta ehkäisemään ilmapalla päähineellä ja huolehtimalla nesteiden riittävästä saannista. Oireita ovat päänsärky, pahoinvointi ja heikotus. Hakeudu varjoon, asetu lepoon, vilvoittele ja juo nestettä. Jos oireet jatkuvat, ota yhteyttä lääkäriin.

### Auringonpolttama iho

Oireita ovat ihon kuumotus, punoitus ja kipu. Viilennä ihoa viileällä vedellä. Suojaa ihoa auringolta myös jo ennaltaehkäisevästi. Hakeudu lääkäriin, jos palanut alue on laaja tai hyvin kivulias ja kyse on pienestä lapsesta.

### Ongenkoukku ihossa

Jos koukun kärki on näkyvissä lävistettyään ihon, poista koukku leikkaamalla ensin sen kärki pois. Jos et pysty irrottamaan koukku turvallisesti, hakeudu lääkäriin. Puhdista ja suojaa haava.

### Rakko

Puhdista ja kuivaa rakkoalue. Tarvittaessa suojaa laastarilla tai ns. keinoiholla.

### Roska silmässä

Näkyvän roskan voi yrittää poistaa huuhtelemalla silmää vedellä. Mikäli se ei onnistu, hakeuduttava hoitoon. Silmää ei saa hieroa.

### Hyönteisen pisto ja käärmeen purema

Hyönteisen pistossa oireena on kutinaa, kipua, turvotusta ja paukamia. Käärmeen pureman oireita ovat purema-alueen turvotus, mustelma sekä pienet puremajäljet iholla. Lisäksi voi olla yleisoireita kuten pahoinvointia. Viilennä pistokohtaa. Ota kyyppakkauksen kortisonipillerit allergisen reaktion hillitsemiseksi. Käärmeen puremassa vältä raajan liikuttelua. Tarvittaessa hakeudu lääkäriin (käärmeen puremassa aina).

### Punkki

Poista punkki punkkipihdeillä tai pinseteillä. Kylmä kääre auttaa turvotukseen ja kipuun. Jos iholle muodostuu punoittava rengas tai pureman seurauksena nousee kuume tai ilmenee niveleoireita tai pahoinvointia, hakeudu lääkäriin.

### Lomailijan lääke- ja ensiapupakkaus:

- antihistamiinivalmiste
- henkilökohtaiset lääkkeet
- kortisonivoide
- kyyppakkaus
- lääkehiili
- maitohappobakteerivalmiste
- matkapahoinvointilääke
- ripuli/ummetuslääke
- tulehduskipulääke
- kertakäyttökäsineitä
- kylmäpakkaus
- pikasiteitä
- pinsetit tai punkkipihdit
- sakset
- sidetaitoksia
- suojapeite
- tukiside

### Ensiapupakkaus:

- ensiapuside
- haavanpuhdistukseen lappuja/vettä
- haavateippi/laastarit

### Muuta:

- aurinkovoide
- hyttyskarkote
- kondomeja
- kuumemittari

### Henkeä uhkaavissa tilanteissa, soita aina hätänumeroon 112:

1. Soita hätäpuhelu itse, jos voit
2. Kerro, mitä on tapahtunut
3. Kerro tarkka osoite ja kunta
4. Vastaa sinulle esitettyihin kysymyksiin
5. Toimi annettujen ohjeiden mukaan
6. Sulje puhelin vasta, kun olet saanut siihen luvan.