

## ENSIAPUOHJEET TALVEN TAPATURMIIN

Talvella pimeys ja liukkaus saavat aikaan kaatumisvaaran ja tapaturmia. Erityisesti tummissa ulkoiluvaatteissa on vaarana, että pimeässä ei tule huomatuksi. Ulkoillessa voi myös tapahtua erilaisia pienempiä haavereita.

### Tapaturmien ehkäisy

Käytä heijastinta, heijastinliiviä ja tarvittaessa taskulamppua, ole näkyvä.

Pysy pystyssä niin ulkona kuin sisällä kengän- ja sukanpohjissa olevien liukuesteiden avulla.

Kaatumisesta voi seurata nivelvamman tai murtuma.

### Nivelvamman ensiapu

Tue vammakohta liikkumattomaksi kivuttomaan asentoon koholle, purista vammakohtaa ja aseta sen ympärille kylmää (ei suoraan paljaalle iholle). Pidä kylmää vammakohdassa n. 10 - 15 min. Selvitä voiko raajaa käyttää normaalisti, hakeudu tarvittaessa lääkäriin.

### Murtuman ensiapu

Selvitä mihin kohtaan sattuu, voiko raajaa käyttää normaalisti? Mikäli ei, siinä voi olla murtuma. Pidä vammakohta liikkumattomana, hakeudu itse tai huolehdi autettava jatkohoitoon.

### Haavojen ensiapu

Tyrehtyä verenvuoto painamalla vuotokohtaa, tarvittaessa aseta haavaan paineside. Tarvittaessa hakeudu jatkohoitoon.

Pienemmät haavat: puhdista mahdollinen lika pois vedellä, suojaa haava siteellä tai laastarilla. Syvät ja pitkät haavat voivat vaatia ompelua. Muista jäykkäkouristusrokote.

### Nenäverenvuodon ensiapu

Niistä vuotava sierain tyhjäksi. Istu etukenossa, pää alaspäin, paina vuotavaa sierainta nenäluuta vasten. Vuoto loppuu useimmiten itsestään.

### Hammastapaturma

Aseta irronnut hammas paikalleen hammaskuoppaan tai kosteaan kankaaseen ja hakeudu hammaslääkäriin. Jos ien vuotaa runsaasti verta paina vuotokohtaan kankaalla.

### Palovammojen ensiapu

Palovamma on pieni silloin, kun se on omaa kämmentä pienempi alue, joka on punainen ja kipeä, eikä siihen muodostu rakkuloita. Viilennä palovammaa haalealla vedellä riittävän kauan (kipu lakkaa). Pieni palovamma paranee itsestään, viilentäminen vähentää kipua.

Syvään palovammaan ilmestyy kudostenerakkuloita (2. aste) ja kaikki omaa kämmentä suuremmat 2. asteen palovammat kuuluvat viilentämisen jälkeen lääkärin hoitoon.

Jos iholle on roiskahtanut kuumaa öljyä, se imeytetään talouspaperiin ennen ihoalueen viilentämistä.

Suun limakalvot palavat herkästi liian kuumasta juomasta. Ennakoi ja hörppää juomaa varovasti vaikka lusikalla. Suussa olevaa palovammaa voi yrittää viilentää viileällä vedellä.

Jos vaatteet tai hiukset syttyvät tuleen, tukahduta palo peitolla tai vaatteella. Jäähdytä palanutta vammakohtaa, käy lääkärissä.

Hanki kotiin sammutuspeite ja varmista palovaroittimen toiminta kuukausittain.

### Tukehtuminen

Asetu autettavan taakse ja lyö napakasti 5 kertaa lapaluiden väliin. Ellei tuke irtoa, soita numeroon 112 ja jatka puristusotteella. Asetu autettavan taakse, aseta kätesi autettavan palleen alapuolelle päällekkäin siten, että voit suorittaa nykäisyn (Heimlichin ote). Toista viidesti, jatka vuorottelemalla lyöntejä lapaluiden väliin ja nykäisyjä kunnes tuke poistuu ja apu saapuu paikalle.

Ennakoi tilanne, älä puhu tai naura kun suussa on ruokaa. Ohjaa ja neuvo myös lapsia.

### Paikalliset paleltumat

Lämpötilan ei tarvitse olla kovinkaan alhainen, kun kovassa viimassa voi syntyä paikallisia paleltumia. Herkkiä paikkoja ovat posket, nenä, korvalehdet sekä varpaat ja sormet. Jos havaitset valkoisen läikän poskessa tai nenässä, kyse voi olla paleltumasta. Varaudu oikeilla varusteilla ja suojaudu tuulelta.

### Paleltumien ensiapu

Lämmitä paleltuneita poskia, nenää ja korvalehtiä lämpöisillä käsillä, älä hiero. Suojaa vaatteella, estä aluetta paleltumasta uudestaan.

Upota varpaat tai kädet lämpöiseen veteen ja lisää varovasti veden lämpötilaa (varoa ettet polta niitä). Lämmitä niitä riittävän pitkään, kunnes väri ja tunto palautuvat.

### Hypotermia eli alilämpöisyys

Hakeudu sisätiloihin, vaihda märät vaatteet kuiviin, nauti lämmintä marjamehua. Jos palelet ulkona, tuota lämpöä liikkumalla. Varaudu ja pukeudu sään mukaan.

Mikäli löydät kylmettyneen henkilön maasta makaamasta eikä hän enää itse pysty liikkumaan, älä liikuta häntä, vaan suojaa vaatteilla ja peitteillä. Soita 112.

Järvet ja vesistöt alkavat olla ohuen jään peittämiä. Varo heikkoja jäitä. Ole varma jään kestävydestä ennen jäälle lähtöä. Varaa mukaan naskalit.