



### Tajuton ja eloton autettava

Selvitä heti, onko autettava herätettävissä puhuttelemalla ja ravistelemalla. **Jos hän ei herää, soita heti 112.** Avaa hengitystiet kääntämällä päätä taaksepäin. Tarkista hengitys tunnustelemalla ilmvirtausta 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.

### Myrkytykset

Myrkytystilanteessa kysy neuvoa **Myrkytystietokeskuksesta, avoinna 24 h/vrk, puh.0800 147111.** Hätätilanteessa soita 112.

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

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

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

### HAAVAT

#### Runsaasti vuotava haava

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

#### Pieni haava (esimerkiksi nauiaan tai lasinsiruun astuminen)

Pese kädet ennen haavan käsittelyä. Puhdista haava-alue vedellä ja saippualla. Laita haavan reunat yhteen haavansulkijateipillä tai laastarilla. Tarvittaessa peitä haava sidetaitoksella. Jos haavassa on lasinsiruja 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 pienissä haavoissa, palovammoissa tms: punoitus, turvotus, kuumotus, kipu, märkiminen ja haju. Tehosta haavan puhdistamista. Hakeudu tarvittaessa lääkäriin.

#### Palovammat

Tarvittaessa pelasta autettava vaarasta. Viilennä palovamma-aluetta viileässä vedessä n. 10 minuuttia. Laajan palovamman jäähdyttämisessä on huomioitava alijäähtymisen vaara. Tarvittaessa aseta suoja-side. Jos paloalue on autettavan kämmentä suurempi tai syvä tai tulehduksen merkkejä ilmenee, hakeudu lääkäriin.

#### Nyrjähdys tai venähdys

Purista vammakohtaa. Pane tiukasti vammakohdan päälle kylmäpussi, huomioi, että ei kuitenkaan suoraan iholle. 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.

### Ongenkoukku ihossa

Jos koukun kärki on näkyvässä 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.

### Roska silmässä

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

### Hyönteisen pisto ja käärmeen purema

Hyönteisen pistossa oireena on kutinaa, kipua, turvotusta ja paikallisia. Käärmeen pureman oireita ovat purema-alueen turvotus, mustelma sekä pienet puremajäljet iholla. Lisäksi voi olla yleisoireita kuten pahoinvointia. Viilennä pistokohtaa. Ota kyypakkauksen 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:

- antihistamiini
- aurinkovoide
- haavanpuhdistusaine
- haavateippiä
- henkilökohtaiset lääkkeet
- hyttyskarkote
- kertakäyttökäsineitä
- kondomeja
- kortisonivoide
- kosteuspyyhkeitä
- kuumemittari
- kylmäpakkaus
- kyypakkaus
- laastaria
- lääkehiiliä
- maitohappobakteerivalmiste
- matkapahoinvointilääke
- pikasiteitä
- pinsetit
- punkkipihdit
- ripulilääke
- saksit
- sidetaitoksia
- särkylääke
- tukiside.

#### 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.