



Henkeä uhkaavissa tilanteissa, soita aina hätänumeroon 112!

- Lataa 112 Suomi -sovellus puhelimeesi ennalta
- Tee hätäilmoitus itse, jos voit
- Kerro, mitä on tapahtunut
- Kerro tarkka osoite ja kunta
- Vastaa sinulle esitettyihin kysymyksiin
- Toimi annettujen ohjeiden mukaan
- Sulje puhelin vasta, kun olet saanut siihen luvan

Tajuton ja eloton autettava

Selvitä, onko herätettävissä puhuttelemalla ja ravistelemalla. **Jos autettava ei herää, soita välittömästi 112.** Tarkista hengitys.

→ Hengittää normaalisti

Käännä kylkiasentoon ja varmista, että hengitystiet pysyvät auki. Pidä lämpimänä ja seuraa autettavan tilaa ammattiavun tulloon asti.

→ Ei hengitä tai olet siitä epävarma

Aloita painelu-puhalluselvytys. Painele 30 kertaa keskeltä rintalastaa ja puhalla 2 kertaa. Jatka rytmillä 30 painelua, 2 puhallusta kunnes ammattilaiset antavat luvan lopettaa.

Mikäli vedestä pelastettu henkilö ei hengitä tai olet siitä epävarma, soita 112 ja aloita elvytys puhaltamalla 5 kertaa. Jatka painelu-puhallus-elvytystä rytmillä 30:2.

Myrkytykset

Tunnista myrkytysriskit. Myrkytystilanteessa kysy neuvoa Myrkytystietokeskuksesta (avoinna 24 h/vrk), puh. 0800 147111. Hätätilanteessa soita 112. Älä jätä päihtynyttä yksin.

Haavat

Runsaasti vuotava haava:

Paina vuotokohtaa kädellä ja tee paineside. Aseta autettava tarvittaessa makuulle ja soita hätänumeroon.

Pieni haava:

Tyrehdytä verenvuoto ja puhdista haava-alue vedellä. Suojaa haava ja pidä puhtaana.

Jos haavassa on vierasesine, se vaatii ompelamista tai haava näyttää tulehtuneelta (punoitus, turvotus, kuumotus, kipu), hakeudu lääkäriin. Vierasesinettä ei tule itse poistaa, ellei se irtoa huuhtelemalla.

Palovammat

Ole huolellinen ja valvo tulen käyttöä.

Viilennä syntynyttä palovammaa viileällä vedellä n. 20 minuuttia. Pidä palovamma puhtaana. Hakeudu lääkärin hoitoon tarvittaessa.

Auringonpolttama iho:

Ennaltaehkäise suojautumalla auringolta. Tunnista oireet: ihon kuumotus, punoitus ja kipu. Viilennä ihoa vedellä. Jos palanut alue on laaja, hyvin kivulias tai kyse on pienestä lapsesta, hakeudu lääkäriin.

Laaja palovamma:

Hypotermiariskin vuoksi huolehdi autettavan lämpimänä pysymisestä.

Tuki- ja liikuntaelinvammat

Nyrjähdys tai venähdys

Purista vammakohtaa ja voit painaa kipualuetta kylmällä noin 20 min. Sido vammakohta tukevalla sidoksella. Tarvittaessa hakeudu lääkäriin.

Murtuma

Jos epäilet murtumaa, tue murtuma-alue liikkumattomaksi. Hakeudu lääkäriin tai tarvittaessa soita 112.

Auringonpistos

Tunnista oireet: päänsärky, pahoinvointi ja heikotus. Hakeudu varjoon, asetu lepoon, vilvoittele ja juo nestettä (ei alkoholia). Jos oireet jatkuvat, hakeudu hoitoon.

Ongenkoukku ihossa

Tutki, irtoaako koukku vaivattomasti. Jos et pysty irrottamaan koukkuu turvallisesti, hakeudu lääkäriin. Puhdista ja suojaa haava. Seuraa, näkykö tulehduksen merkkejä.

Rakko

Puhdista ja kuivaa rakkoalue. Tarvittaessa suojaa rakkolaastarilla.

Roska silmässä

Poista näkyvä roska, huuhtelemalla silmää vedellä. Mikäli se ei onnistu, hakeudu hoitoon. Vältä silmän hieromista.

Hyönteisen pisto, käärmeen purema ja punkki

Hyönteisen pisto

Oireena on kutinaa, kipua, turvotusta ja paukamia. Viilennä ja käytä hydrokortisonivoidetta tarvittaessa.

Käärmeen purema

Oireita ovat purema-alueen turvotus, mustelma sekä pienet puremajäljet iholle. Lisäksi voi olla yleisoireita kuten pahoinvointia. Ensiapuna vältä raajan liikuttelua. Kyypakkauksen kortisonipillerit voivat hillitä allergista reaktiota.

Tarvittaessa soita 112 tai hakeudu lääkäriin. Käärmeen puremassa tai vakavassa allergisessa reaktiossa aina.

Punkki

Suojaa itsesi vaatetuksella. Jos löydät punkin iholta, poista punkki punkkipihdeillä. Jos iholle muodostuu punoittava rengas, nousee kuume, ilmenee niveleoireita tai pahoinvointia, hakeudu välittömästi lääkäriin.

VARAUDU ENNALT!

Vinkkilista lomailijalle.

Lomailijan ensiapuvälineet:

- kosteus/puhdistuspyyhkeitä
- kertakäyttökäsineitä
- haavanpuhdistusaine (jos vettä ei ole)
- laastari/rakkolaastari
- kylmäpakkaus
- sidetaitoksia
- tukiside
- sakset
- punkkipihdit

Lomailijan lääkkeet tarvittaessa:

- henkilökohtaiset lääkkeet
- maitohappobakteerivalmiste
- antihistamiini
- matkapahoinvointilääke
- kortisonivoide
- särkylääke
- kyypakkaus
- lääkehiili (myrkytystilanteissa)

Mitä muuta voisi tarvita?

- aurinkovoide
- kuumemittari
- kondomi
- hyttyskarkote