



Auringonpistos

Pyri ennalta ehkäisemään ilmvalla pähineellä 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.

Palovammat

Tarvittaessa pelasta autettava vaarasta. Viilennä palovamma-alueita viileässä vedessä n. 20 minuuttia. Laajan palovamman jäähdyttämiseksi on huomioitava alijäähtymisen vaara. Tarvittaessa aseta suojaside. Jos paloalue on autettavan kämmentä suurempi tai syvä tai tulehduksen merkkejä ilmenee, hakeudu lääkäriin.

Pieni haava (esimerkiksi nauaan 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 ompelemista, mene lääkäriin. Haavassa olevia vierasesineitä ei tule itse poistaa elleivät ne irtoa huuhtelussa. Tarkista onko jäykkäkouristusrokotus voimassa ja huomioi, että kesällä haavojen tulehdusriski kasvaa.

Ongenkoukku ihossa

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

Rakko

Puhdista ja kuivaa rakkoalue. Tarvittaessa suojaa laastarilla.

Tulehtunut haava

Paikallisen tulehduksen oireet pienissä haavoissa, palovammoissa tms: punoitus, turvotus, kuumotus, Kipu, märkiminen ja haju. Tehosta haavan puhdistamista. Hakeudu tarvittaessa lääkäriin.

Runsaasti vuotava haava

Paina vuotokohtaa sormin tai kämmenellä. Aseta autettava tarvittaessa istumaan tai makuulle. Peitä haava-alue painesiteellä. Tarvittaessa soita 112.

Roska silmässä

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

Lomailijan lääke- ja ensiapupakkaus:

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

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). Jos ilmenee vakavia allergisia oireita, kuten hengitysvaikeuksia, soita 112.

Punkki

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

Myrkytykset

Myrkytystilanteessa kysy neuvoa Myrkytystietokeskuksesta, avoinna 24 h/vrk, puh. 09 471 977. Hätätilanteessa soita 112.

Nielty myrkky: Poista aine suusta ja huuhtele suu. Jos kyseessä on ärsyttävä / syövyttävä aine, anna vähän juotavaa. Älä okseta. Anna lääkehiiltä ohjeen mukaan.

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

Myrkky iholla tai silmillä: Huuhtele runsaalla vedellä ja hakeudu lääkäriin.

Nyrjähdys tai venähdys

Kohota raaja ja 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. Jos raaja on voimakkaassa virheasennossa tai vamma on avomurtuma, soita 112.

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-puhalluselytys. Painele 30 kertaa keskeltä rintalastaa ja puhalla 2 kertaa niin että rintakehä nousee. Jatka rytmillä 30 painelua, 2 puhallusta ammattihenkilöstön tulon asti.

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

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.