



23.9.2015

Ensiapuohjeet



23.9.2015

Sisällysluettelo

1 Jos harjoituksissa tai peleissä sattuu vamma, toimi näin	3
2 Aivoverenkierron häiriöt.....	4
3 Diabeetikon heikotus	5
4 Elvytys	6
4.1 Aikuisen elvytysohjeet.....	7
4.2 Lapsen elvytysohjeet	8
5 Haavat.....	9
6 Hengitysteiden avaus	10
7 Henkinen ensiapu	11
8 Hätilmoitus	12
9 ICE-lyhenne kännykkään	13
10 Kouristelut.....	14
11 Murtumat	15
12 Myrkytys	16
13 Nenäverenvuoto	17
14 Nyrjähdykset	18
15 Palovammat.....	19
16 Rintakipu	20
17 Sokki	21
18 Tajuttoman ensiapu	22
19 Toiminta tapahtumapaikalla	23
20 Verenvuoto	24
21 Vierasesine hengitysteissä.....	25



23.9.2015

1 Jos harjoituksissa tai peleissä sattuu vamma, toimi näin

Vakavat vammat (murtumat, raajan sijoiltaan lähteminen, päävammat, ym.):

Soita 112

Ensihoito kentällä 4 K:ta

- Kylmä - kertakäyttökylmäpussi tai muuta kylmää (kylmävesi)
- Koho - vammakohta koholle/sydämen yläpuolelle
- Kompressio - puristus ideallsiteellä/sideharsolla tms.
- Kevennys - vältetään kaikkea kuormitusta

Tämä ensihoito tehdään aina välittömästi jos vähänkin epäillä sille olevan tarvetta (haittaa siitä ei ole mutta jos jää tekemättä voi seurauksena olla lisävauriot ja viikkoja pidempi toipuminen).

Kylmähoito tulisi kestää noin 20 min - 30 min kerrallaan ja uusia 3-4 krt vuorokaudessa.

Muut kolme K:ta myös kylmähoitojen välissä (eli kiristysside iholle kun kylmä poistetaan).

Huomioitavaa:

- Kylmäpussia ei suoraan iholle, väliin laitetaan ohut kangas (paita, liivi, talouspaperi, tmv.)
- Älä turhaa liikuta tai hypytä pelaajaa vaan jos mahdollista kannaa pelaaja kentältä
- Kylmyyttä ja siteen kireyttä tarkasteltava alkuhässäkän jälkeen

Jatkohoito

Ohjeistus vanhemmalle tai pelaajalle.

Tulehduskipulääke auttaa vamman paranemisessa (huom. mahdolliset lääkeaineallergiat - oltava ehdottomasti vanhempien lupa tai jätettävä mieluummin kotijoukoille/lääkärille!)

Kylmähoito tulisi uusia 3-4 krt vuorokaudessa. Muut kolme K:ta myös kylmähoitojen välissä (eli kiristysside iholle kun kylmä poistetaan)

Jos kipu on kovaa tai vamma ei parane parissa päivässä niin silloin:

- 1) Jos pelipassi ilman vakuutusta ja oma vakuutus, lääkäriin oman vakuutuksen ehtojen ja ohjeiden mukaisesti.
- 2) Jos vakuutusellinen pelipassi niin yhteys sopimuslääkäriin.



23.9.2015

2 Aivoverenkierron häiriöt

Lähde: Punainen Risti, <https://www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet>

Mikäli ihmiselle tulee tukos tai verenvuoto aivojen verisuonistoon, aiheuttaa se aivoverenkierron häiriön, joka voi johtaa aivohalvaukseen. Tila voi hetkessä johtaa hengenvaaralliseen tilaan.

Oireiden tunnistaminen ja varhainen hoitoon hakeutuminen on tärkeää.

Oireina voi olla

- Toispuoleinen jalan tai käden voimattomuus ja tunnottomuus.
- Vaikeutunut puhe- ja näkökyky.
- Huimaus, pahoinvointi, nielemisvaikeudet ja päänsärky.
- Tajunnan tason muutokset.

Ensiapu:

- Tunnista oireet.
- Soita heti hätänumeroon 112.
- Rauhoita autettavaa ja aseta hänet lepoon.
- Jos autettava menettää tajuntansa, mutta hän hengittää normaalisti, aseta hänet kylkiasentoon.
- Jos autettava menee elottomaksi, aloita painelu-puhalluselytys, rytmillä 30 painelua ja 2 puhallusta.



23.9.2015

3 Diabeetikon heikotus

Lähde: Punainen Risti, <https://www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet>

Kun diabetesta sairastavan verensokeri laskee liian alas, syntyy diabeettinen sokki, joka voi olla hengenvaarallinen.

Tunnista oireet:

- Hikoilu, kalpeus, vapina.
- Ärtymys, levottomuus.
- Huimaus, sydämen tykytys.
- Näläntunne.
- Päänsärky, pahoinvointi.
- Näön hämärtyminen ja kaksoiskuvat.
- Poikkeava käytös (esim. levottomuus, äkkipikaisuus).
- Pahimmassa tapauksessa kouristuksia ja tajuttomuus, jos verensokeri laskee hyvin alhaiseksi.

Diabeettisen sokin ensiapu

- Anna välittömästi sokeripitoista syötävää tai juotavaa, mikäli autettava on tajuissaan ja pystyy itse syömään tai juomaan. Tajuttomalle henkilölle ei saa antaa mitään suuhun.
- Mikäli autettava ei toivu 10 minuutissa tai menee tajuttomaksi, soita hätänumeroon 112.
- Käännä tajuton henkilö kylkiasentoon.



23.9.2015

4 Elvytys

Lähde: Punainen Risti, <https://www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet>

Elvytyksen onnistumisen ratkaisee ennen kaikkea aika, joka kuluu sydämen pysähtymisestä elvytyksen aloittamiseen.

Tapahtumapaikalla olevan auttajan pitäisi olla elvytystaitoinen ja hänellä tulisi olla rohkeutta auttaa. Nopeasti aloitettu elvytys kaksin- tai jopa kolminkertaistaa autettavan selviytymisen mahdollisuuksia.

23.9.2015

4.1 Aikuisen elvytysohjeet



201

Painelu-puhalluselvytys (PPE) on elottoman aikuisen ensiapu

Kun henkilö menettää äkillisesti tajuntansa, toimi näin:



1. Saatko henkilön hereille?

Herättele häntä puhuttelemalla ja ravistelemalla.

Henkilö ei herää.



2. Soita hätänumeroon 112.

Voit myös huutaa apua ja pyytää paikalla olevia tekemään hätäilmoitus numeroon 112. Hätäkeskuksen antamia ohjeita tulee noudattaa.

Käännä tämän jälkeen autettava selälleen, ja selvitä hengittääkö hän normaalisti?



3. Avaa hengitystie.

Ojenna autettavan pää leuan kärjestä nostamalla ja toisella kädellä otsasta painamalla. Samalla **katso, kuuntele ja tunnustele hengitystä**. Liikkuuko rintakehä? Kuuluuko hengityksen ääni? Tuntuuko ilman virtaus poskellasi? Arvio onko hengitys normaalia, epänormaalia tai hengitys puuttuu. Mikäli epäroit, toimi kuin hengitys ei olisi normaalia.

Hengitys ei ole normaalia tai se puuttuu.



4. Aloita paineluelvytys.

Aseta kämmenesi tyviosa keskelle autettavan rintalastaa ja toinen kätesi rintalastalla olevan käden päälle. Sormet ovat limittäin. Paina suorin käsivarsin kohtisuoraan alaspäin 30 kertaa siten, että rintalasta painuu 5 - 6 cm. Anna rintakehän palautua paineluiden välissä. Keskimääräinen painelutiheys on 100 kertaa minuutissa, eikä ylitä 120 kertaa minuutissa. Laske painelut ääneen.



5. Puhalla 2 kertaa.

Avaa hengitystie. Aseta suusi tiiviisti autettavan suun päälle ja sulje sormillasi hänen sieraimensa. Puhalla rauhallisesti ilmaa autettavan keuhkoihin. Puhalluksen aikana katso, että autettavan rintakehä nousee (liikkuu).

Toista puhallus. Kahden puhalluksen kesto on 5 sekuntia.

6. Jatka elvytystä tauotta rytmillä 30:2,

kunnes autettava herää: liikkuu, avaa silmänsä ja hengittää normaalisti, ammattihenkilöt antavat luvan lopettaa tai voimasi loppuvat.

23.9.2015

4.2 Lapsen elvytysohjeet



Painelu-puhalluselvytys (PPE) on elottoman alle murrosikäisen ensiapu



1. Saatko lapsen hereille?

- Herättele lasta puhuttelemalla ja ravistelemalla.

Lapsi ei herää.



2. Soita hätänumeroon 112.

- Käännä lapsi selälleen, selvitä hengittääkö hän normaalisti?

Hätänumeroon 112 soitetaan välittömästi, jos paikalla on muita tai itse voit soittaa muiden ensiaputoimenpiteiden ohessa. Muutoin tee ensin 5 puhallusta, 30 painallusta, 2 puhallusta sekä 30 painallusta ja tee hätäilmoitus heti tämän jälkeen.



3. Avaa hengitystie

- Nosta leuan kärjestä
- Paina otsasta

Arvioi onko hengitys normaalia, epänormaalia tai puuttuuko se.

- Tunnustele hengitystä
- Katso
- Kuuntele



4. Hengitys ei ole normaalia tai se puuttuu.

Puhalla 5 alkupuhallusta.

- Avaa hengitystie
- Aseta suusi tiukasti lapsen suun päälle
- Sulje lapsen sieraimet sormillasi
- Puhalla sen verran, että lapsen rintakehä nousee (liikkuu).
- Puhalla yhteensä viisi kertaa



Paina 30 kertaa.

- Aseta kämmentyvi rintalastan alaosalle
- Paina käsivarsi suorana 30 kertaa



Puhalla 2 kertaa.

5. Jatka rytmillä 30:2. Yksin toimiessasi, tee nyt hätäilmoitus soittamalla 112 elvytettyäsi minuutin ajan.

6. Jatka lapsen elvytystä tauotta rytmillä 30:2.



23.9.2015

5 Haavat

Lähde: Punainen Risti, <https://www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet>

Verenvuodon tyrehtyttäminen ja haavan sitominen ovat ensiavun perustaitoja.

- Tyrehdytä mahdollinen verenvuoto.
- Puhdista haavasta lika juoksevan, viileän veden alla.
- Sulje pienen viiltohaavan reunat vastakkain haavateipillä.
- Peitä haava suojasidoksella.
- Hakeudu tarvittaessa hoitoon.
- Tarkista, että tetanus- eli jäykkäkouristusrokote on voimassa.

Vuotavat, syvät ja likaiset haavat ja vähänkin suuremmat viiltohaavat kuuluvat aina lääkärin hoitoon. Haavan ulkonäöstä ei aina voi päätellä, onko syvemmälle kudoksiin syntynyt vaurioita.

23.9.2015

6 Hengitysteiden avaus

Lähde: Punainen Risti, <https://www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet>

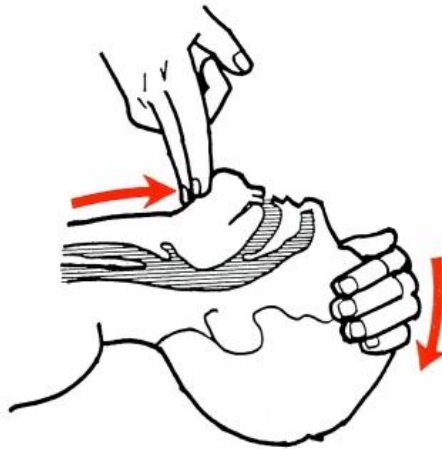
Estä tukehtuminen avaamalla hengitystiet.

Ojenna autettavan pää leuan kärjestä nostamalla ja toisella kädellä otsasta painamalla.

Samalla **katso, kuuntele ja tunnustele hengitystä.**

Liikkuuko rintakehä? Kuuluuko hengityksen ääni? Tuntuuko ilman virtaus poskellasi?

Arvioi onko hengitys normaalia, epänormaalia tai se puuttuu.





23.9.2015

7 Henkinen ensiapu

Lähde: Punainen Risti, <https://www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet>

Onnettomuuspaikalla ihmiset ovat usein järkyttyneitä. Tapaturma ja vakava sairastuminen aiheuttavat fyysisten vammojen lisäksi myös psyykkistä eli henkistä loukkaantumista.

Henkisen ensiavun tarkoituksena on rauhoittaa, lohduttaa ja selvittää tapahtunutta. Näin autetaan uhria ja hänen omaisiaan selviytymään tilanteesta eteenpäin.

Auttajan rauhallinen ja määrätietoinen toiminta luo turvallisuuden tunteen.

Auttajana:

- Käyttäydy rauhallisesti
- Puhu loukkaantuneelle
- Kuuntele häntä
- Pysy autettavan luona, älä jätä häntä yksin
- Pidä huolta, kosketa
- Kerro rehellisesti, mitä on tapahtunut ja miten tilanne etenee
- Pidä uteliaat loitolla.

Useimmat selviävät mieltä järkyttäneestä kokemuksestaan omin avuin läheisten tuella. Perheellä, ystävillä ja työtovereilla on tärkeä merkitys sille, miten ihminen selviää. Joskus toipumiseen tarvitaan kuitenkin ammattiapua.

Apua saa esimerkiksi terveyskeskuksesta tai sairaalasta.



23.9.2015

8 Hätäilmoitus

Lähde: Punainen Risti, <https://www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet>

Hätäilmoitus tehdään yleiseen hätänumeroon 112 heti, kun loukkaantuneen tai sairastuneen todetaan tarvitsevan ammattiapua.

Näin teet hätäilmoituksen

- Soita hätäpuhelu itse, jos voit.
- Kerro, mitä on tapahtunut.
- Kerro tarkka osoite ja kunta.
- Vastaa kysymyksiin.
- Toimi annettujen ohjeiden mukaisesti.
- Lopeta puhelu vasta saatuaasi luvan.
- Soita uudelleen, mikäli tilanne muuttuu
- 112 on yleiseurooppalainen hätänumero. Hätäpuhelu on maksuton eikä suuntanumeroa tarvita. Rauhallinen ja selkeä hätäilmoitus takaa nopean lisäavun.



23.9.2015

9 ICE-lyhenne kännykkään

Lähde: Punainen Risti, <https://www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet>

ICE-lyhenne kännykässä voi auttaa lähiomaisen tavoittamisessa.

Matkapuhelimeen hätätilanteita varten tallennetut puhelinnumerot voivat olla hyödyllisiä etenkin ulkomaille matkustettaessa. ICE-lyhenteen (in case of emergency) käyttäminen tarkoittaa omaisen puhelinnumeron tallentamista oman matkapuhelimen muistioon ICE-nimellä.

Onnettomuuden uhrin kännykästä löytyy yleensä hänen tärkeimmät yhteystietonsa, mutta varsinkin ulkomailla auttajien on vaikea tunnistaa nimilistalta suomenkielisiä termejä. ICE-lyhenteen löytyminen kännykän nimilistalta helpottaa yhteydenottoa lähiomaiseen.

ICE-numeron lisääminen omaan puhelimeen ei vaadi kuin muutamaa näppäilyä: lähimmän omaisen numero tallennetaan nimellä ICE.

Lyhenteen voi myös lisätä lähiomaisen nimen eteen, esimerkiksi "ICE äiti". ICE-numeroita voi kännykkään tallentaa useampiakin, esimerkiksi "ICE1 äiti" ja "ICE2 Virtanen Pekka".

On tärkeää valita ICE-koodin henkilöiksi sellaisia ihmisiä, jotka osaavat kertoa soittajalle esimerkiksi lähimmäisensä mahdollisista sairauksista tai lääkityksestä.



23.9.2015

10 Kouristelut

Lähde: Punainen Risti, <https://www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet>

Aivojen toimintahäiriöt voivat aiheuttaa tahattomia lihasnykäyksiä ja kouristuksia. Ihminen saattaa kouristella monesta eri syystä. Syinä voivat olla esimerkiksi epilepsia, aivoverenvuoto, korkea kuume tai tapaturma.

Tunnista oireet:

- Sairastunut menettää tajuntansa, kaatuu ja hänen vartalonsa jäykistyy.
- Jäykistymistä seuraavat nykivät kouristukset. Kouristelu kestää yleensä vain 1-2 minuuttia.

Kouristuskohtauksen ensiapu:

- Tee hätäilmoitus numeroon 112.
- Älä yritä estää kouristusliikkeitä, mutta huolehdi siitä, että autettava ei kolhi päätään tai muuten vahingoita itseään.
- Varmista esteetön hengitys.
- Käännä autettava kylkiasentoon heti, kun kouristukset vähenevät.
- Mikäli tiedät autettavan sairastavan epilepsiaa, tee hätäilmoitus numeroon 112, jos kouristelu pitkittyy tai jos kohtausta uusiutuu.
- Jos kohtausta menee itsestään ohi, varmista kuitenkin, että autettava on täysin toipunut ennen kuin jätät hänet.
- Ota yhteys lääkäriin, jos kyseessä on lapsen kuume-kouristus.



23.9.2015

11 Murtumat

Lähde: Punainen Risti, <https://www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet>

Murtuman oireita ovat kipu, turvotus, epänormaali liikkuvuus ja arkuus tai virheasento.

Murtuman ensiapu:

- Yläraajan murtumassa autettava voi itse tukea kipeää raajaansa kehoaan vasten tai tue käsi liikkumattomaksi esimerkiksi kolmioliinalla. Kylkiluiden murtumassa voit tukea rintakehää käsin tai tukisiteellä.
- Mikäli jalassa on murtuma, sitä ei ole syytä lastoittaa, mikäli apu saapuu kohtuujassa. Autettavan tulee välttää jalan liikuttamista ja painon asettamista kipeälle jalalle.
- Jos loukkaantunutta on välttämätöntä liikuttaa, alaraajan murtuman tukemiseen voi käyttää toista jalkaa tai muuta tilapäisvälinettä, kuten esimerkiksi tukevaa lautaa tai keppiä.
- Jos epäilet selkärangan murtumaa, liikuta loukkaantunutta vain, jos se on hengen pelastamisen kannalta välttämätöntä.

Murtumat syntyvät tavallisesti putoamisen, kaatumisen tai iskeytymisen seurauksena.



23.9.2015

12 Myrkytys

Lähde: Punainen Risti, <https://www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet>

Myrkytysoireiden vakavuus ja niiden ilmaantumisen nopeus riippuvat aineesta ja määrästä sekä siitä, millä tavoin myrkky on joutunut elimistöön.

Toimi näin myrkytystilanteessa:

- Hätätilanteessa soita numeroon 112.
- Jos epäilet myrkytyksen mahdollisuutta, soita myrkytystietokeskukseen, puhelin 09 471 977 (24h/vrk)
- Toimi myrkytystietokeskuksen ohjeiden mukaan.
- Kuvaile myrkytystietokeskukseen
 - mitä on tapahtunut, mistä aineesta on kysymys
 - miten myrkky on joutunut kehoon (nielty, hengitetty, imeytynyt, pistetty)
 - minkä määrän autettava on niellyt
 - kuinka pitkä aika tapahtuneesta on kulunut.
- Älä okseta.
- Tarkkaile autettavan tilaa, ilmentyykö esim. pahoinvointia, vatsakipua, ripulia.
- Jos autettava menee tajuttomaksi, turvaa avoin hengitystie kääntämällä hänet kylkiasentoon. Jos autettava menee elottomaksi, aloita elvytys.



23.9.2015

13 Nenäverenvuoto

Lähde: Punainen Risti, <https://www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet>

Nenäverenvuoto on yleensä vaaraton. Joskus vuoto voi kuitenkin olla niin runsasta, että se vaatii lääkärin hoitoa.

Nenäverenvuodon ensiapu:

- Anna autettavan istua etukumarassa asennossa.
- Käske autettavan niistää vuotava sierain tyhjäksi. Paina vuotavaa sierainta nenäluuta vasten n. 10–15 min.
- Kylmä supistaa verisuonia, joten sitä voidaan pitää esim. pyyhkeen sisällä otsalla tai niskassa.
- Jos verenvuoto ei lakkaa, toimita autettava lääkäriin.



23.9.2015

14 Nyrjähdykset

Lähde: Punainen Risti, <https://www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet>

Kun nivel nyrjähtää, vamma aiheuttaa verenvuotoa ihonalaiseen kudokseen. Kivun lisäksi vamma-alueelle kerääntyy nestettä ja se turpoaa.

Nyrjähdysten ensiapu:

- 1 Kohota raaja.
- 2 Purista tai paina vammakohtaa.
- 3 Jäähdytä kylmällä noin 20 minuuttia.
- 4 Sido vammakohdan ympärille tukeva side.
- 5 Jatka kylmähoitoa ensimmäisen vuorokauden ajan parin tunnin välein.

Kolmen K:n ensiapu:

Kolmen K:n ensiapu auttaa nyrjähdysten lisäksi myös revähdyksiin ja mustelmien ehkäisyyn. Nopeasti ja oikein annettu ensiapu voi säästää lääkärissä käynniltä.

- **1K = kompressio eli puristus**
Purista käsilläsi kipukohtaa. Puristus estää verenvuotoa ja vähentää turvotusta.
- **2K = kohoasento**
Pidä raajaa koholla. Kohoasento vähentää välittömästi sisäistä verenvuotoa, kun verenpaine verisuonistossa pienenee.
- **3K = kylmä**
Laita kipukohtaan jotakin kylmää. Kylmä supistaa verisuonia ja vähentää siten sisäistä verenvuotoa. Jääpussi, lumi tai mikä tahansa vamma-alueita vasten painettava kylmä auttaa. Kääri ideaaliside tai muu joustava side nivelen tueksi.

Nilkan nyrjähdysten jälkeen kylmähoitoa kannattaa toistaa ensimmäisen vuorokauden ajan 1–2 tunnin välein noin 20 minuuttia kerrallaan. Nyrjähdys alkaa parantua 1–2 vuorokauden kuluessa, jolloin kudoksen sisäinen verenvuoto lakkaa.

Milloin lääkäriin?

Jos nilkka on kipeä vielä ensiavun jälkeenkin, jalalle varaaminen on tuskallista, mustelma on suuri tai nivel ei toimi normaalisti, mene lääkäriin.



23.9.2015

15 Palovammat

Lähde: Punainen Risti, <https://www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet>

Palovamma on lämmön tai syövyttävän kemiallisen aineen aiheuttama kudostuho, jossa iho ja mahdollisesti myös sen alaiset kudokset vaurioituvat. Jos ihoa ei jäähdytetä, vamma laajenee syvempiin ihokerroksiin ja kipu jatkuu kauemmin.

Pienen palovamman ensiapu:

- Palovammaa jäähdytetään mahdollisimman pian viileällä vedellä 15–20 minuutin ajan.
- Rakkuloita ei saa puhkaista.
- Palovamman voi peittää puhtaalla suojasiteellä tai palovammojen hoitoon tarkoitettulla erikoissiteellä.

Milloin lääkäriin?

Jos palovamma on

- tulehtunut
- kämmentä suurempi 2. asteen palovamma
- 3. asteen palovamma
- sähköpalovamma
- kasvojen tai käsien syvä palovamma
- hengitysteissä
- lapsella
- vanhuksella
- jotakin perussairautta sairastavalla henkilöllä esim. diabeetikon palovammat.



23.9.2015

16 Rintakipu

Lähde: Punainen Risti, <https://www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet>

Rintakipuun on aina suhtauduttava vakavasti. Kovan puristavan rintakivun tavallisin syy on sydäninfarkti. Kipu tuntuu ylävartalolla ja voi säteillä vasempaan kainaloon, käsivarteen ja kaulalle. Henkilö on usein kylmänhikinen, hänellä voi olla pahoinvointia ja hengitys voi vaikeutua.

Henkilö voi ottaa omia lääkkeitä (nitro-lääkitys), mutta jos ne eivät auta muutaman minuutin kuluessa, toimitaan ensiapuohjeen mukaan.

Rintakipuisen ensiapu:

- Tee hätäilmoitus heti numeroon 112.
- Rauhoita autettavaa ja auta hänet lepoon esim. puoli-istuvaan asentoon.
- Tarjoa hätäkeskuksen ohjeiden mukaan asetyylisalisyylihappoa sisältävää lääkettä (esimerkiksi aspiriini tai disperiini) pureskeltavaksi tai veteen liuotettuna. Tablettia ei anneta, jos autettava on allerginen ko. lääkkeille.

Jos henkilö menee elottomaksi, aloita painelu-puhalluselytys rytmillä 30 painelua ja 2 puhallusta ja ilmoita hätäkeskukseen muuttuneesta tilanteesta.

Faktaa: Äkillisen rintakivun syitä on useita.

- Sydämen sepelvaltimotukos eli sydäninfarkti ja angina pectoris -tyyppinen kipukohtaus vaativat välitöntä ammattiapua.
- Sepelvaltimot huolehtivat sydämen hapen ja ravinnon saannista. Mikäli sepelvaltimoiden sisäpintaan kertyy rasvaa, kolesterolia ja sidekudosta, valtimo ahtautuu vähitellen ja veren virtaus heikkenee.
- Sydänlihaksen hapenpuutteesta voi seurata äkillinen sydänlihaskuolio eli sydäninfarkti ("sydänveritulppa").
- Nopealla ensiavun ja hoidon käynnistymisellä voidaan estää lisävaurioiden syntyminen ja sairastuneen selviytymismahdollisuudet paranevat merkitsevästi.



23.9.2015

17 Sokki

Lähde: Punainen Risti, <https://www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet>

Sokin oireet voivat olla seuraus suurista sisäisistä tai ulkoisista verenvuodoista, vaikeista murtumista, palovammojen tai rajun ripulin aiheuttamasta nestehukasta. Myös sydämen pumppausvoiman pettäminen tai voimakas allerginen reaktio voivat aiheuttaa sokkitilan.

Tunnista sokin oireet:

- Iho on kalpea ja kylmän hikinen.
- Henkilö on levoton, myöhemmin sekava.
- Hengitys on tihentynyt.
- Suu on kuiva, autettavalla on janontunne.
- Syke on nopea ja heikosti tunnettavissa.

Sokkipotilaan ensiapu:

- Aseta autettava lepoon, hänelle hyvään asentoon.
- Soita hätänumeroon 112.
- Suojaa kylmältä esimerkiksi huovalla tai takilla ja eristä kylmästä alustasta.
- Rauhoita.
- Älä tarjoa syötävää tai juotavaa.
- Seuraa hengitystä ja verenkiertoa.
- Anna tarvittaessa muu oireenmukainen ensiapu.

23.9.2015

18 Tajuttoman ensiapu

1 Selvitä ensin potilaan ensiavun tarve:



- Koeta herättää elottomalta näyttävä puhuttelemalla ja ravistelemalla häntä

2 Jos potilas ei herää:



- Kutsu apua tai soita hätäilmoitus numeroon 112
- Noudata puhelimesta saamiasi ohjeita

3 Tarkista hengittääkö potilas:



- Avaa hengitystiet kohottamalla potilaan leukaa ylös ja painamalla päätä taaksepäin
- Katso, liikkuuko potilaan rintakehä
- Tunnustele ja kuuntele ilman virtausta suusta ja sieraimista

23.9.2015

4 Jos potilas hengittää, käännä tajuton kylkiasentoon hengityksen turvaamiseksi



- Nosta potilaan toinen käsi yläviistoon kämmen ylöspäin ja aseta toinen käsi rinnan päälle
- Nosta potilaan takimmainen polvi koukkuun



- Tartu potilasta hartiasta ja koukussa olevasta polvesta ja käännä hänet kyljelleen itseäsi päin
- Aseta käsi posken alle kämmenselkä ylöspäin
- Jätä päällimmäinen jalka suoraan kulmaan
- Varmista hengityksen auki pysyminen taivuttamalla päätä taaksepäin

5 Tarkkaile hengitystä ja mahdollista heräämistä avun saapumiseen asti

19 Toiminta tapahtumapaikalla

Liikenneonnettomuus

Mitä paremmin olet varautunut onnettomuuden mahdollisuuteen, sitä helpompi sinun on toimia rauhallisesti ja säilyttää toimintakykysi.

Kun saavut onnettomuuspaikalle, toimi näin:

- 1 Tee tilannearvio ja pyri selvittämään mitä on tapahtunut.
- 2 Selvitä onko loukkaantuneita, arvioi avun tarve.
- 3 Muista oma turvallisuutesi:



23.9.2015

- käytä heijastinta / heijastinliiviä
 - taskulamppua.
- 4 Tee hätäilmoitus, soita 112.
 - 5 Estä lisäonnettomuudet, pelasta hengenvaarassa olevat.
 - Varoita muuta liikennettä: muista hätävilkut ja vie varoituskolmio riittävän etäälle.
 - Estä mahdollinen tulipalon syttyminen: katkaise ajoneuvon virta.
 - Tarvittaessa siirrä loukkaantuneet turvaan.
 - 6 Aloita hätäensiaputoimet: Turvaa hengitys ja verenkierto.
 - 7 Loukkaantuneella voi olla useita vammoja.

Anna muu ensiapu omien taitojesi mukaan.

Suomen Punainen Risti on tuottanut Ensiapu liikenneonnettomuudessa -kortin jaettavaksi tiellä liikkujille. Kortissa on ensiapu- ja toimintaohjeet liikenneonnettomuuksien varalle.

Tämän kortin voi säilyttää esimerkiksi auton hansikaslokerossa. Korttia jaetaan Punaisen Ristin ensiapukursseilla. Voit myös tulostaa kortin alta.

20 Verenvuoto

Lähde: Punainen Risti, <https://www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet>

Ulkaisen näkyvän verenvuodon määrää on vaikea mitata ja arvioida luotettavasti. Suuren verenhukan (yli 20 %) seurauksena ihminen menee sokkiin.

Näin tyrehdytät verenvuodon:

- Tyrehdytä verenvuoto painamalla sormin tai kämmenellä suoraan vuotokohtaan. Voit myös pyytää loukkaantunutta painamaan itse vuotokohtaa.
- Auta loukkaantunut tarvittaessa istumaan tai makuulle
- Sido vuotokohtaan paineside joko käyttäen sidetarvikkeita tai muita saatavilla olevia välineitä, esimerkiksi huivia.



23.9.2015

- Soita hätänumeroon 112, jos arvioit tilanteen sitä vaativan.
- Runsas verenvuoto voi johtaa verenkierron vakavaan häiriötilaan eli sokkiin. Huolehdi loukkaantuneen sokin oireenmukaisesta ensiavusta.

Mikäli haavassa on vierasesine, esim. naula tai puukko, sitä ei poisteta ensiavun yhteydessä. Jos esine vaikeuttaa hengitystä, tulee se välittömästi poistaa.

21 Vierasesine hengitysteissä

Vierasesineen poisto hengitysteistä vaatii ripeitä ensiaputaitoja.

Toimi näin, jos autettavana on aikuinen:

- Asetu autettavan taakse
- Taivuta autettavan ylävartaloa alaspäin ja lyö tarvittaessa viisi kertaa lapaluiden väliin
- Mikäli tämä ei auta, soita 112.
- Aseta toinen käsi nyrkissä pallealle ja tartu nyrkkiin toisella kädellä. Nykäise käsiä nopeasti itseesi päin.
- Toista tarvittaessa 5 kertaa.
- Jatka tarvittaessa vuorottelemalla viittä lyöntiä lapaluihin ja viittä nykäisyä pallean alle.
- Jos autettava menee elottomaksi, soita 112 ja aloita painelu-puhalluselytys rytmillä 30 painallusta ja 2 puhallusta.