

Kesän ensiapuohjeet

Ihana kesä voi myös yllättää. Tässä pikkuharmien ja hätätilanteiden ensiapuohjeet - kaiken varalta. Nauti kesästä!

AURINGONPISTOS

Päänsärky, pahoinvointi, pyöritys, ärtyisyys

► Mene varjoon, pane otsalle viileä kääre. Jos oireet jatkuvat, mene lääkäriin.

AURINGON POLTTAMA IHO

Ihon punoitus, kuumotus, kipu

► Jäähdytä viileällä vedellä, levitä hydrokortisonivoidetta. Mene lääkäriin, jos ihoalue on laaja tai hyvin kivulias.

HAMMASVAMMAT

Irronnut hammas

► Pane maitoon tai kosteaan kankaaseen. Mene hammaslääkäriin.

HYÖNTEISENPISTO

► Poista mehiläisen pistin. Laita kylmä kääre tai levitä iholle hydrokortisonivoidetta.

Allerginen reaktio

► Ota kyypakkauksen tabletit ja soita 112.

MYRKYTYKSET

Nielty myrkkö

► Kysy neuvoa Myrkytystietokeskuksesta 09-471977 tai (09) 4711. Hätätilanteessa soita 112. Älä okseta!

Hengitetty myrkkö

► Siirry raittiiseen ilmaan.

Myrkkö iholla tai silmissä

► Huuhtelee 20 min. vedellä. Mene lääkäriin.

HIRVIKÄRPÄSEN PUREMA

► Ei vaadi ensiapua.

Allerginen reaktio

► Mene lääkäriin.

HUKUKSIIN JOUTUNUT

► Pelasta, mutta muista oma turvallisuus!

Eloton ► Soita 112 ja aloita elvytys rytmillä 2 puhallusta, 15 painelua.

RAKKO

► Puhdista, kuivaa ja suojaa ihoalue laastarilla tai keinoiholla.

HAAVA

Pieni haava

► Puhdista, pane laastari tai haavateippi.

Runsaasti vuotava haava

► Paina haavaa, nosta raaja koholle, sido vuotokohta, vie lääkäriin.

Lasiin astuminen

► Purista haavan reunat yhteen, peitä siteellä ja kiinnitä. Lääkäriin, jos haava vaatii ompelemista tai siinä on lasinsiruja.

Naulaan astuminen

► Puhdista ja suojaa.

Ongenkoukku ihossa

► Ellet pysty irrottamaan koukku turvallisesti, mene lääkäriin.

Tulehtunut haava

► Näytä lääkärille. Eihän jäykäkouristusrokotteestasi ole yli kymmentä vuotta?

SALAMANISKU

Tajuton

► Soita 112 ja käännä kylkiasentoon.

Eloton

► Soita 112 ja aloita elvytys rytmillä 2 puhallusta, 15 painelua.

PYÖRTYMINEN

► Kohota jalkoja. Jos pyörtnyt ei virkoe nopeasti, soita 112 ja käännä tajuton kylkiasentoon.

HÄKÄMYRKYTYS

Päänsärky, huimaus, sekavuus, tajuttomuus

► Siirrä henkilö raittiiseen ilmaan. Hengitysvaikeuksissa tue puoli-istuvaan asentoon ja soita 112. Käännä tajuton kylkiasentoon.

PALOVAMMAT

Pieni palovamma

► Jäähdytä heti viileässä vedessä, peitä voidesiteellä. Vaihda side kahden päivän välein.

Vakava palovamma

► Soita 112 ja suojaa henkilö jäähdyttämiseksi.

KÄÄRMEENPUREMA

Turvotus, punoitus, rakkulat

► Pidä raaja levossa, älä nosta koholle. Anna kyypakkauksen tabletit. Mene lääkäriin.

LÄMPÖUUPUMINEN

Pahoinvointi, jano päänsärky, huimaus

► Siirry varjoon, juo vettä ja mene lääkäriin.

ROSKA SILMÄSSÄ

► Poista roska kostealla vanupuikolla tai huuhtelemalla. Mikäli silmä tulehtuu tai on kivulias, mene lääkäriin.

PUNKKI

► Poista sormin tai punkkipihdeillä. Seuraa puremakohtaa. Jos iholla punoittava rengas, mene lääkäriin.

NYRJÄHDYS

► Kohota raaja, paina vammakohtaa, pane kylmäpussi ja sido tukiside pussin ympäri. Pidä 20 min. Jos kipu jatkuu, mene lääkäriin.



Lomailijan lääke- ja ensiapupakkaus

Lääkkeet:

- henkilökohtaiset lääkkeet
- kortisonivoide
- antihistamiini
- kyypakkaus
- ripulilääke
- lääkehiili
- kuume- ja särkylääke
- maitohappobakteerivalmiste

Sidetarvikkeet:

- haavapyyhkeitä
- pikasiteitä, sidetaitoksia
- ensiapuside, laastaria
- pinsetit ja sakset
- tukiside

Muuta:

- kuumemittari
- kosteuspyyhkeitä
- kertakäyttökäsineitä
- aurinkosuojaa



Suomen Punainen Risti
Ohjeet: Neta Helistö
Koonnut: Marketta Eggleton
2005

Ensiapulaukut
verkkokaupasta
www.redcross.fi

MEDIVIRE 