

3.7. Esmaabi

1. Arutlege klassis.

Kas sinuga või sinu lähedasega on juhtunud õnnetus?
Räägi sellest kaaslastele.



2. Loe.

1. Igall pool, kus on inimesi ja asju, võib juhtuda õnnetusi.
Õnnetuste tagajärjel võivad inimesed saada erinevaid vigastusi.
Vigastatud inimene võib vajada esma-abi.
2. **Esma-abi** on esialgse abi osutamine vigastatud või haigele inimesele. Tavaliselt annab esma-abi täiskasvanu.
Kui on juhtunud õnnetus ja täiskasvanut läheduses ei ole, saad ka ise ennast või kaaslast aidata.
Enne kaaslase aitamist pead olema kindel, et ta vajab abi.
Kui sa ei ole päris kindel, kuidas kaaslast aidata, kutsu kindlasti täiskasvanu. Häire-keskuse numbrilt saad kutsuda politsei, kiirabi või pääste-ameti.

Tuleta meelde häire-keskuse number.

PÕLETUS

Kuumade esemetega tuleb olla väga ettevaatlik.

Paljaste kätega ei tohi kuumi esemeid katsuda.

Kui sinu nahk puutub kokku millegi kuumaga (kuum vesi, kuum pliit, lõkke leek jne), võid sa saada **põletada**.

Kuuma esemega kokku puutudes tekib nahale **põletus**.

Põletus võib tekkida nahale ka siis, kui oled ilma päikese-kaitse-kreemita liiga kaua päikese käes.

Päikese-põletust saab inimene ära hoida.

Selleks tuleb nahale enne päikese kätte minekut määrida päikese-kaitse-kreemi.

Esmaabi põletuse korral

- ♦ Esmaabi eesmärk on põletatud kohta jahutada.
- ♦ Jahutamiseks sobib hästi põletus-geel või jahe vesi.
Hea on, kui saad põletatud koha voolava vee alla panna.
- ♦ Põletatud kohale ei tohi peale panna kreemi, õli, hapukoort. Need takistavad jahtumist.

KÜLMUMINE

Külmumine ohustab inimesi eelkõige talvel.

Pakasega ei tohi kaua õues olla.

Eriti tundlikud on põsed, sõrmed ja varbad.

Sõrmi saad külma eest kaitsta soojade kinnastega.

Varbaid kaitsevad soojad sokid ja talve-saapad.

Esmaabi külmumise korral

- ♦ Esmaabi eesmärk on sooja saada.
- ♦ Külmumise esimeseks tunde-märgiks on valgeks muutunud nahk põskedel ja ninal.
- ♦ Kui põsed hakkavad külmetama, pead minema sooja ruumi.

MINESTUS

Minestus on lühi-ajaline teadvuse-kaotus ja inimene kukub.

Minestanud inimene ei vasta sinu küsimustele.

Ta ei ärka, kui sa püüad teda äratada.

Minestada võivad inimesed erinevatel põhjustel.

Teadvus võib kaduda, kui sul on veepuudus või oled kaua söömata.

Sageli minestavad inimesed kinnises ruumis, kus on raske hingata (vähe õhku, liiga palav). Minestada võib ka päikese käes, kui oled seal ilma mütsita.

Esmabi minestuse korral

- ♦ Võimalusel ava ruumis aknad, et inimene saaks värsket õhku.
- ♦ Kui minestanud inimene on pikali, tõsta ta jalad üles.
- ♦ Kui minestanud inimene ärkab, paku talle vett juua.
- ♦ Kutsu abi, kui teadvus on kadunud kauem kui 3 minutit.
- ♦ Teadvuse kaotanud inimest ei tohi üksi jätta.

3. Vasta küsimustele teksti põhjal.

1. Mis on esma-abi?
2. Kuidas käituda õnnetuse korral, kui täiskasvanut pole lähedal?
3. Kuidas võib sinu nahale tekkida põletus?
4. Mis võib sinu nahka põletada?
5. Mis kaitseb sind päikese-põletuse eest?
6. Millal ohustab inimesi külmetumine?
7. Millega saad sa ennast kaitsta külmetumise eest?
8. Mis on minestus?
9. Mis põhjustel võivad inimesed teadvust kaotada?
10. Kuidas saad aidata minestanud inimest?

4. Loe väljendeid.
Täida lüngad.

kuumade esemetega, külmumine, põletus, päikese-kreemi kasutades, minestada

- 1. tuleb olla ettevaatlik.
- 2. Naha kokkupuutel kuuma esemega võib tekkida
.....
- 3. saad ära hoida
päikese-põletust.
- 4. Kui sul on kõht tühi, ruumis on vähe õhku, võid sa
.....
- 5. ohustab inimesi eelkõige talvel.

5. Ühenda sõna ja selgitus.

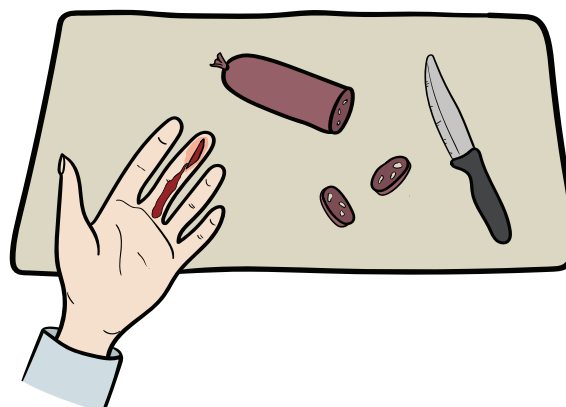
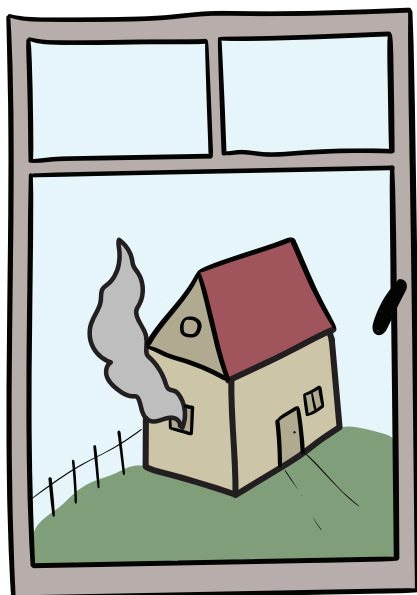
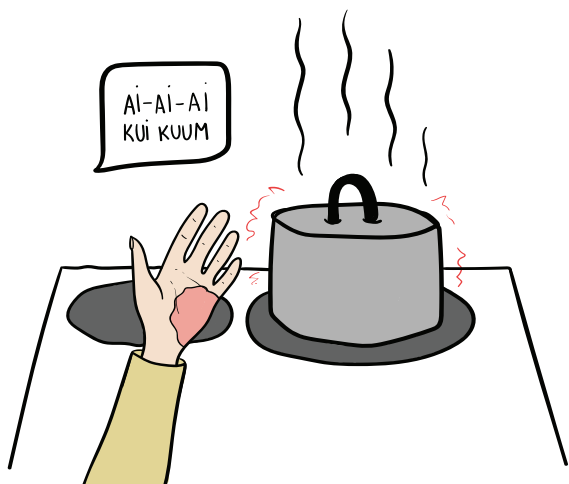
Sõna
minestus
põletus
külmumine
esma-abi

Selgitus
tekib nahale kuuma esemega kokku puutudes
ohustab inimesi kõige rohkem talvel
kiire abi andmine õnnetuse korral
teadvuse kaotamine

6. Vaata pilte.

Mida teed, kui näed selliseid olukordi?

Arutlege klassis, mis olu-kordades võid ise anda esmaabi.



7. Loe lauseid.

Paranda sisult valed laused.

1. Kui sul on mingit kreemi, pane seda põletuse koha peale.

.....

.....

2. Liiga kaua külma käes olles ohustab sind põletus.

.....

.....

3. Esma-abi on lühi-ajaline teadvuse-kaotus.

.....

.....



8. Loe ja jäta meelde.

Kui helistad 112, siis jää rahulikuks. Sinust on raske aru saada, kui sa oled hirmunud ja räägid segaselt.