

Ohutus

ESMAABI

Seisundi hindamine

KÄSIRAAMAT

Elupäästev esmaabi



2024

112

EESTI PUNANE RIST

ISBN 978-9916-4-2601-2

Koostanud:

Diana Sakkos, Ivar Käsper, Joona Sõsa, Manfred Dubov,
Mirge Orasmaa, Riho Männik

Keeletoimetus:

Mariliis Sild/OÜ Nordely

Kujundus ja küljendus:

Hanna Allsaar

Trükk:

Print Grupp Teenused OÜ

ESMAABI KÄSIRAAMAT

SISUKORD

5 SISSEJUHATUS

6 ESMAABI ALUSED

Esmaabipädevus

Ohutus

Kannatanu hindamine

7 Abi kutsumine

8 Psühholoogiline esmaabi

9 Teadvusetus ja hingamine

11 Teadvusetus ja mittehingamine

12 Võõrkeha hingamisteedes

13 Hingamisraskus

14 Allergia

15 Ülekuumenemine

16 Vaegsoojumus

17 Mürgistus

20 Rindkerevalu

21 Insult

22 Minestus

23 Suhkurtõbi

Krambihoog

24 Esmaabi sünnituse korral

26 Kõhuvalu

Verejooks

28 TRAUMA

Šokk

Traumad

35 Looma- või maohammustus

37 Putukahammustus või nõelamine

38 Uppumine

39 Piktogramm: esmaabipakk

40 Millal kutsuda kiirabi ja millal pöörduda perearstile?

42 VIITED

SISSEJUHATUS

Siinne käsiraamat on mõeldud nii algajale kui ka kogenud esmaabi-osutajale ning see annab ülevaate kõige olulisematest esmaabi andmise põhimõtetest ja -oskustest.

Siit leiab selge ja lihtsasti mõistetava teabe, kuidas hinnata hädaolukorda, anda esmaabi, tagada abivajaja turvalisus ja suhelda tõhusalt kiirabiga. Kaetud on muu hulgas seisundid nagu südameseiskus, traumad ja äkahaigestumine.

Käsiraamat on koostatud kõige uuemate teaduslike arusaamade ja praktikate järgi ning sisaldab põhjalikku teavet levinuimate hädaolukordade kohta. Loodetavasti saab see kasulikuks töövahendiks kõigile, kes soovivad vajaduse korral endale ja teistele olulist abi pakkuda.

ESMAABI ALUSED

Esmaabipädevus

- Oskuste, teadmiste ja hoiakute kogum
- Valmidus osutada esmaabi
- Tervisekäitumise osa
- Haiguse, vigastuse (sh liikluses), mürgistuse ennetus
- Valdkonna propageerimine kogukonnas
- Reaalse sündmuse korral tegutsemine
- Esmaabiteabega enese kursis hoidmine

Ohutus

Elupäästev esmaabi algab alati ohu hindamisest ja turvalisuse tagamisest.

- Hinda olukorda sündmuse loomuse järgi
- Hinda ohte enda ümber
- Tuvasta kannatanu seisund
- Osuta elupäästvat esmaabi
- Kui ohtu pole võimalik kõrvaldada, jää abi ootama ohutusse kaugusesse

Kannatanu hindamine

Hinda, kas kannatanu...

- on teadvusel?
- hingamisteed on avatud?
- hingab normaalselt?
- näib olevat vigastatud või on tal verejookse?

Nakkusohu vältimiseks kanna maski ja kindaid ning hinda kannatanu hingamist visuaalselt.

KONTROLLI

kas kannatanu on teadvusel?



KUULA

kas ta hingab, hingab ebanormaalselt?



KONTROLLI

kas kannatanul
•esineb väliseid verejookse
•šoki tunnuseid
•luumurde



Abi kutsumine

Alusta alati enda ja teiste turvalisuse tagamisest ning seejärel anna abi. Abi kutsumise all mõeldakse eelkõige häirekeskuse teavitamist hädaabinumbri **112**, aga võimaluse korral abi andmiseks ka kohalolijate kaasamist.

1. Vajaduse korral osuta enne hädaabinumbri helistamist elupäästvat esmaabi – taga hingamine ja peata verejooksud.

2. Helista häirekeskusesse.

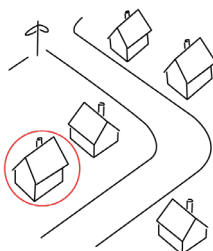
- Edasta täpne aadress ja anna juhtunu kohta võimalikult palju teavet, k.a mitu kannatanut on.
- Ära katkesta kõnet enne, kui oled selleks loa saanud.
- Häirekeskuse töötaja võib esitada küsimusi ka siis, kui abi on juba teel.
- Tee koostööd ja küsi juhtnööre.
- Veendu, et kiirabil oleks tagatud ligipääs (uks lukust lahti, koduloomad kinni jmt).

3. Jätka kannatanu ülevaatust ja osuta esmaabi kiirabi saabumiseni, alustades verejooksu peatamisest ja hingamisteede avatuna hoidmisest kuni elustamiseni.

Kui kannatanuid on mitu, teavita ka sellest kindlasti häirekeskust. Anna abi seisundi tõsiduse järjekorras, alustades verejooksu peatamisest ja hingamisteede avatuna hoidmisest, ning lähtu häirekeskuse juhistest.

KUS

õnnetus juhtus



MIS

on juhtunud



KUI PALJU

on vigastatuid



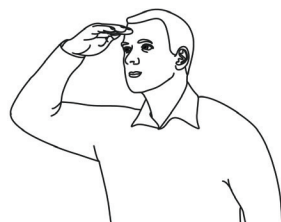
Psühholoogiline esmaabi

Psühholoogilise abi vajadus esineb harilikult järgmistes olukordades: tõsised õnnetused, tulekahjud, röövid, terrori- ja füüsilised rünnakud, loodusõnnetused ning igasugune seksuaalne ja sooline vägivald, suitsiidsed mõtted ja käitumine, lein.

PSÜHHOLOOGILISE ESMAABI TEGEVUSPÕHIMÕTTED

VAATA

- Kontrollige ohutust.
- Tehke kindlaks inimesed, kellel on pakilised põhivajadused.
- Kontrollige inimesi, kellel on tõsised stressihäired.



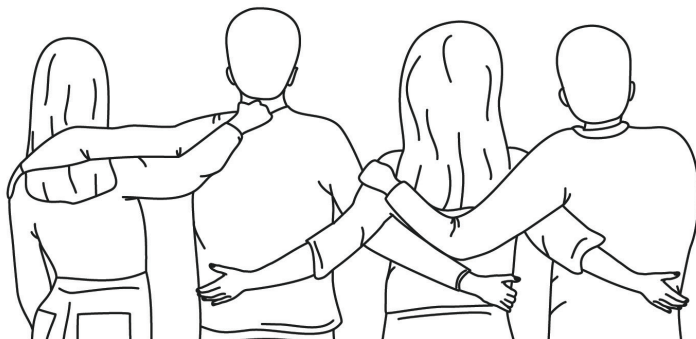
KUULA

- Lähenege inimestele, kes võivad vajada tuge.
- Küsige, millised on inimeste vajadused ja mured.
- Kuulake inimesi ja püüdke neid rahustada.



ÜHENDA

- Aidake inimestel rahuldada põhivajadusi ja pääseda ligi teenusele.
- Aidake inimestel toime tulla probleemidega.
- Andke teavet.
- Viige inimesed kokku nende lähedastega ja abistage neid sotsiaalse toe saamisel.



Teadvuseta ja hingab

Põhjused

- Insult
- Mürgistus
- Suhkurtõbi
- Krambid
- Peatrauma

Esmaabi

Teadvuseta ja hingab:

- Hinda ohutust
- Ava hingamisteed, vii pea kuklasse

NB! Kui on lülisambatrauma kahtlus, kaalu lõua tõstmist

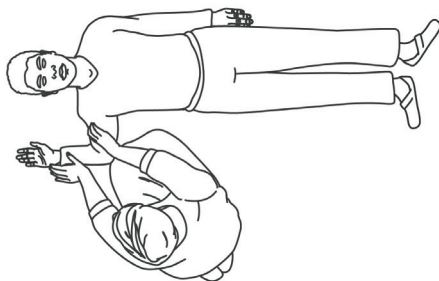
- Kontrolli hingamist
- Keera kannatanu stabiilsesse küliliasendisse
- Hinda seisundit pärast keeramist
- Helista hädaabinumbril **112**

Enne kiirabi saabumist

- Jälgi ohutust
- Hinda pidevalt kannatanu seisundit
- Ole valmis elustama

PÜSIV KÜLILIASEND

Abistaja laskub põlvili kannatanu kõrvale.



PÜSIV KÜLILIASEND

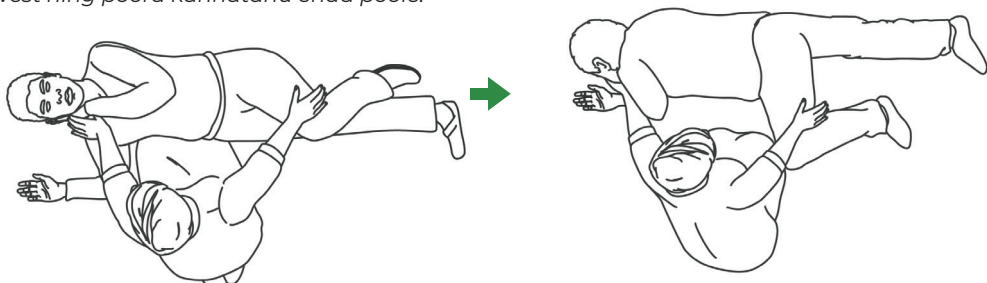
Siruta kannatanu sinule lähemalolev käsivars välja.

Teine kannatanu käsi pane talle üle rinna.



PÜSIV KÜLILIASEND

Haara kaugemast õlast ja puusast või põlvest ning pööra kannatanu enda poole.



PÜSIV KÜLILIASEND

Kontrolli, et kannatanu pea jääb käsi- varre peale, see võib vältida võimalikku kaelatraumatüsistust.



AVPU-tööriist

Tööriista kasutatakse teadvushäire hindamiseks.

A – *alert* ehk inimene on teadvusel

V – *verbal* ehk inimene reageerib kõnetamisele, esineb teadvushäire

P – *pain* ehk inimene reageerib valule, esineb teadvushäire

U – *unresponsive* ehk inimene ei reageeri valule

Teadvuseta ja ei hinga

Kui kannatanu ei ole teadvusel ja hingamisteede avamise järgselt kannatanu ei hinga, alusta elustamisega:

- Veendu ohutuses (haiguspuhangute ajal lähtu terviseameti juhistest)
- Tuvasta hingamisseiskus (peata välised suured verejooksud)
- Helista hädaabinumbrile **112**
- Alusta rindkere kompressiooniga (100–120 korda minutis)
- Kaalu sisepuhumist koos kompressiooniga, vahekorras 30 : 2 (kasuta kaitsemaski!)
- Kasuta esimesel võimalusel automaatset kehavälis defibrillaatorit (AED)
- Jätka elustamist kiirabi saabumiseni, lähtu häirekeskuse juhistest

Laste elustamine

Laste surma sagedased põhjused: lämbumine, uppumine, haigused

Kui laps ei reageeri, võib olla hingamisseiskus:

- ava hingamisteed
- kontrolli hingamist

Kui ikka ei hinga, teosta 5 sisepuhumist, siis:

Kui laps jätkuvalt ei hinga, helista hädaabinumbrile **112** ja alusta elustamisega vahekorras 30 kompressiooni ning 2 puhumist.



LAPSE ELUSTAMINE

Võõrkeha hingamisteedes

Tunnused

- **Osaline sulgus**– köhimine, kannatanu püüab ise võõrkeha kätte saada, hingamine vilisev, kähe
- **Täielik sulgus** – puudub heli, on hirm, ebaõnnestunud köhimine, näo sinakus, teadvuskadu

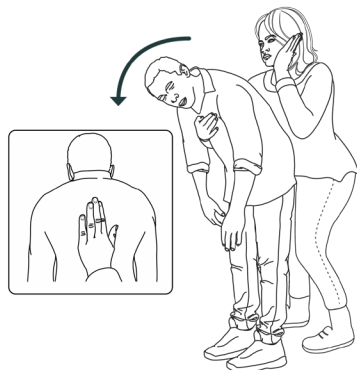


Esmaabi

- Eesmärk on eemaldada võõrkeha, avaldades survet hingamisteedele
- Löö käelabaga 5 korda abaluude vahele ja peale iga lööki kontrolli, kas võõrkeha on hingamisteedest eemaldunud
- Kui see ei õnnestunud:
 - rakenda kõhutõmmet nn Heimlich'i võtet – surve kõhule ja rindkerele
 - helista esimesel võimalusel hädaabinumbril **112**
 - ole valmis elustama

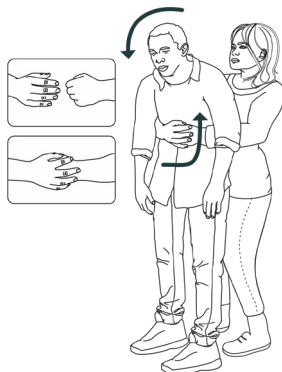
LÖÖK

- Astu kannatanule selja taha.
- Painuta kannatanu ülekeha ettepoole ja anna kämbлага 5 kiiret lööki abaluude vahele.



HEIMLICH'I VÕTE

- Seisa kannatanu selja taha.
- Aseta oma käed ümber kannatanu ülakõhu, suru üks käsi rusikasse ja teisega haara rusikast kinni.
- Aseta rusikas käsi roidekaarte vahelisse kolmnurka.
- Tõmba käsi järsu liigutusega sisse- ja ülespoole.
- Korda seda võtet kuni 5 korda



Hingamisraskus

Põhjused

- Hingamisteede sulgus
- Vereringehäired
- Haigusseisundid
- Stress

Ennetus on oluline. Ära sisene kaitsevahendideta keskkonda, kus võib esineda mürgiseid, ärritavaid gaase või suitsu.

Tunnused

- Õhupuuduse tunne
- Hingamisliigutused võtavad palju jõudu
- Hingamine on häälekas
- Köhimine
 - Köripõletiku korral “haukuv” köha
 - Astma korral vaevuline ja pindmine köha
- Kiire hingamine
- Aeglane hingamine
- Suutmatus ühe hingetõmbega kümneni lugeda
- Abilihaste kasutamine
 - Astma korral väljendub just väljahingamisel
- Huulte, kõrvade, sõrmede ja varvaste sinakas värvus

Esmaabi

- Pane kannatanu mugavasse asendisse
- Vabasta kitsastest riistest
- Aita ravimi võtmisel
- Kutsu kiirabi kohe järgmistel juhtudel
 - Ravimid ei anna tulemust
 - Teadvustase on muutunud
 - Hingamine muutub, nt häälekaks, aeglaseks või liiga kiireks
 - Huuled, kõrvad, sõrmed ja varbad on sinakat nahatooni
- Jälgi kannatanut ja ole valmis elustama

Allergia

Põhjused

- Loomad, maod ja putukad
- Toiduained
- Ravimid ja vaktsiinid
- Tolm (k.a õietolm)
- Keemia
- Kosmeetika

Tunnused

- Nahasügelus või -punetus
- Turse näos, silmade piirkonnas, limaskestadel (suus)
- Hingamisraskus, vilistav väljahingamine, ärritusköha
- Teadvuskadu, ka hingamis- ja südameseiskumiseni

Esmaabi

- Katkesta kokkupuude allergeeniga
- Küsi, kas allergiaid on enne esinenud
- Vesise nina ja silmade kipituse korral loputa voolava veega
- Sügeluse või turse puhul aseta peale jahedat või külma
- Sügamist võiks vältida, see tekitab naha kahjustumist
- Aita võtta ravimit
- Jälgi seisundit

Tea, et kõik allergilised reaktsioonid ei ole eluohtlikud.

Kerge allergiline reaktsioon

- Sügelus ja paikne lööve (putukad)
- Vesine nohu, kipitus silmades (tolm, loomad)
- Eemalda kannatanu allergiat tekitavast keskkonnast

Keskmine allergiline reaktsioon

- Sügelus ja laialdane lööve
- Küsi, kas allergiaid on varem esinenud
- Jälgi seisundit ja helista hädaabinumbri **112**
- Aita võtta ravimeid

Selline süsteemne reaktsioon võib muutuda tõsiseks olukorraks, kui abi jääb saamata.

Surmaga lõppeda võiv raske allergiline reaktsioon ehk anafülaksia

- Areneb kiiresti
- Helista hädaabinumbril **112**
- Jälgi hingamist ja seisundit
- Võimaluse korral leia elupäästev ravim, automaatsüstal (EpiPen)
- Aita ravimit süstida
- Ole valmis elustama

Ülekuumenemine

Ülekuumenemise korral on esimesel võimalusel vaja alustada jahutamist. Ülekuumenemisel on eri vorme ja neid eristada on raske. Riskirühmad on eakad ja lapsed, kelle seisund võib kiiresti eluohtlikuks muutuda.

Põhjused

- Kuumuse kuhjumine kehasse
- Keha ise ei ole võimeline ennast jahutama
- Kõrge temperatuuriga keskkond (otsese päikese käes)
- Liigne aktiivsus (treening, jooksmine)
- Ravimite toime

Ennetus

- Välti kuumas keskkonnas treenimist
- Kaitse end otsese päikese eest heleda riietuse ja peakattega
- Joo päeva jooksul piisavalt vedelikku
- Võimaluse korral püsi varjus

Tunnused

- Kuumatunne, suur janu ja väsimus
- Uimasus, teadvushäire, ebaselge kõne
- Lihaskrambid
- Nõrkus
- Iiveldus
- Valu üle keha või peavalu
- Naha kuumus
- Kannatanu enam ei higista.

Esmaabi

- Lõpeta füüsiline aktiivsus
- Juhata varjulisse jahedasse kohta

- Jahuta kaela, kaenlaaluste, kubeme ja põlveõnnalde piirkonda märja riide, jooksva vee, ventilaatori või muude käepäraste vahenditega
- Kui kannatanu on teadvusel ja saab neelata, paku puhast jahedat vett
- Jälgi seisundit ja teadvust
- Helista hädaabinumbril **112**
- Ole valmis elustama

Vaegsoojumus

Vaegsoojumus on seisund, kus inimese kehatüve temperatuur langeb alla 35 °C ega suuda enam korralikult funktsioneerida. Peamiselt kaasnevad häired vereringes ja sellest tulenevad ka tunnused.

Põhjused

Pikka aega külmas keskkonnas olemine, k.a külmas vees, või külma pinna-
ga kontaktis olemine.

Ennetus

- Vali ilmastikule vastav riietus
- Hoia riided kuivad
- Vähese sotsiaalse kindlustusega isikute eest hoolitsemine
- Söö suure energiasisaldusega toiduaineid ja joo piisavalt vedelikku
- Välti alkoholi
- Külmas töötades tee pause ja mine sooja
- Külma piirkonda külastades tee endale selgeks sealne ohutus
- Matkama minnes võta kaasa telefon ja ole ühenduses

Vaegsoojumuse tunnused sõltuvad temperatuurist ja raskusastmest.

Varajased tunnused

- Värinad
- Koordinatsioonihäired
- Aeglased liigutused
- Kerge segasusseisund
- Kahvatu, hallikas nahavärvus
- Sinakad huuled, kõrvad, sõrmed ja varbad

Seisund halveneb, kui

- Värinad lõpevad
- Segasusseisund, mäluhäired
- Riiete alt väljas olev nahk on sinakas ja turses

- Seosetu jutt või ebaratsionaalne käitumine
- Koordinatsioon halveneb, võimetus jäsemete kasutamisel

Esmaabi

NB! Liiguta kannatanut väga ettevaatlikult ja ole valmis elustama

- Katkesta jahtumisprotsess, kaitse külma eest
- Eemaldada ettevaatlikult kannatanu märjad riided ja kata üleni soojalt (k.a. pea)
- Kui kannatanu on teadvusel ja väriseb, siis lase tal magamiskotis või teki all soojeneda
- Anna teadvusel kannatanule sooja, magusat juua ja kõrge energia-sisaldusega süüa
- Jälgi hingamist ja teadvust
- Helista hädaabinumbril **112**
- Ole valmis elustama

Mürgistus

Mürgistuse korral puutub inimese keha kokku ainega, mis mõjub negatiivselt tema tervisele või ohustab elu. Mürk (nt keemilised ained, ravimid, gaasid) võib sattuda järgmiste elundite kaudu:

- hingamisteed
- suu
- nahk

Ennetus

- Hoiusta keemilisi aineid alati originaal- või ettenähtud pakendis
- Hoiusta ohtlikke aineid alati turvalises ja lastele kättesaamatus kohas
- Tutvu pakendil olevate juhtnööridega ja pööra tähelepanu esmaabijuhistele
- Vii end töö juures kurssi ja järgi tööohutuseeskirju
- Lähtu tuleohutusreeglitest

Tunnused

- Kemikaalide pudelid või pakendid kannatanu juures
- Hingeõhus tuntav kemikaalide lõhn
- Söövitav suuõõnes, selle ümber või nahal
- Oksendamine
- Uimasus
- Hingamisraskused
- Meeleseisundi muutused (teadvushäire)

Esmaabi

- Võimaluse korral peata mürgise kemikaaliga kokkupuude
 - Pulber pühi ära
 - Vedelik loputa voolava vee all ära
- Tee kindlaks aine keemiline- või tootjanimetus
- Helista häire- või mürgistusteabekeskusesse numbril **112** või **16662**
- Pane kannatanu küliliasendisse, soovitatavalt vasakule küljele
- Kogu mürkaine pakendid kokku

Suukaudselt manustatud kemikaal

- Loputa suu ning pese veega teralised ained limaskestadelt ja nahalt maha
- Eemalda kemikaaliga määrdunud riided
- Välti oksendamise esilekutsumist
- Helista mürgistusteabekeskusesse **16662**

NB! Parim vahend nahale või suhu sattunud kodukeemia loputamiseks ja lahjendamiseks on alati gaasita vesi.

Sissehingatud mürgine aine

- Toimeta kannatanu värske õhu kätte ja hoidu ise mürgise aine sissehingamisest
- Kui kannatanu kaebused ei möödu värskes õhus, tekib tugev köha, õhupuudus või muud sümptomid, siis **helista mürgistusteabekeskusesse 16662**

Mürgine aine nahal

- Võta saastunud riided seljast, vältides täiendavat kokkupuudet kemikaaliga
- Loputa nahka jaheda voolava veega vähemalt 15 minutit
- Tugeva valu, põletushaavade või põletiku tekkimise korral tuleb pöörduda kohe arsti poole; **helista mürgistusteabekeskusesse 16662**

Mürgine aine silmas

- Loputa silmi rohke veega vähemalt 15 minutit (söövitavate ainete korral 30 minutit)
- Kui järgmiste tundide jooksul tekivad põletikunähud, nagu tugev valu, turse, valguskartlikkus või pisaravool, tuleb pöörduda arsti poole
- **Helista mürgistusteabekeskusesse 16662**

Aktiivsõe manustamine

Mürgistuste korral on aktiivsõe ülesanne siduda suukaudselt manustatud mürgised ained ja takistada nende imendumist. Aktiivsütt tuleks anda võimalikult kiiresti, soovitatavalt esimese 30 minuti jooksul mürkaine neelamisest. **Oluline enne aktiivsõe sissevõtmist pidada nõu mürgistus-spetsialistiga.**

Aktiivsõetablettide ligikaudsed kogused

- Apteekides on müügil peamiselt 250 mg aktiivsõe tabletid
- Täiskasvanu annus on umbes 50 g (s.t 200 tabletti) ja lapse annus 1 g kehakilogrammi kohta (nt 10 kg kaaluva lapsele maksimaalselt 40 tabletti)

Mürgistusteabekeskuse soovitusel aktiivsõetablettide manustamiseks lastele

- Sageli keelduvad lapsed tablette neelamast
- Purusta tabletid väikeses koguses vees
- Sega kogu aktiivsõe annus mingi heamaitsega toidu sisse (jogurt, jäätis, piim, limonaad)
- Jälgi, et portsjoni suurus ei ületaks kogust, mida laps tavaliselt ära süüa suudab

Aktiivsüsi ei seo järgmisi aineid, mistõttu ei ole mõtet seda manustada

- Alkoholid
- Petrooleumitooted
- Söövitavad happed ja alused
- Fluor
- Tsüaniid
- Metallid (nt raud ja liitium)

Peale selle **ei tohi aktiivsütt manustada** teadvushäirega või teadvuseta kannatanule kodustes tingimustes, kuna patsient võib selle tagajärjel lämbuda.

Rindkerevalu

Põhjused

- Probleemid seedekulgla
- Probleemid kopsude ja hingamisteedega
- Mitmesugune närvivalu
- Südamelihase verevarustuse häire

Ohtliku valu tunnused

- Valu on pidev ja pigistav
- Valu ei muutu hingamisel ega liigutamisel
- Valu kiirgab jäsemetesse, kõrri, hammastesse, ülakõhtu või selga
- Lisaks valule ilmnevad šokitunnused

Esmaabi (südameinfarkti kahtlus)

- Pane kannatanu istuvasse asendisse ja võimaluse korral aita tal oma ravimeid võtta
- Helista hädaabinumbril **112**
- Kui see on võimalik, palu kellelgi tuua AED
- Jälgi ning hinda teadvust ja hingamist
- Teadvushäire või -kaotusega, kui kannatanu hingab pane ta stabiilsesse külili asendisse
- Hingamisseiskuse korral alusta elustamisvõtetega ja teata häirekeskusele, et elustad

Insult

Olulisim

- Insuldi tunnuste kiire tuvastamine
- Abi kutsumise operatiivsus

Põhjused

- Ajuveresoone ummistumine (tromb)
- Ajuveresoone purunemisest tekkinud verejooks

Käitumine insuldi kahtluse korral

- Pane kirja insuldi esmaste sümptomite tekkimise kellaäeg
- Pane kannatanul selili ja tõstetud peaalusega mugavasse asendisse
- Helista hädaabinumbril **112** ja teata insuldi kahtlusest
- Jälgi ning hinda teadvust ja hingamist

Valmisolek tegevusteks enne kiirabi saabumist

- Oksendamise korral pane kannatanu külili asendisse
- Ole valmis elustama
- Veendu, et kiirabi jõuaks abivajajani (uksed lahti, lemmikloomad kinni, maja number teatatud)

INSULDI KORRAL TULEB TEGUTSEDA K.O.H.E!



Kõnehäire



Osaline näohalvatus



Halvatud käsi



Elupäästev **112**

Insuldisümptomite tekkimisel kutsu **K.O.H.E** kiirabi!

Minestus

Minestus on lühiajaline teadvuskadu tulenevalt aju verevarustuse häirest. Tihti ei tule inimene kohe teadvusele tagasi. Üldjuhul taastub teadvus täielikult. Minestusele eelneb minestustunne ja sel hetkel tuleb juba esmaabi osutada.

Põhjused

- Stress
- Valu
- Nälg
- Väsimus
- Kuumus
- Pikalt jalul seismine

Ennetus

- Joo, söö, puhka piisavalt
- Jälgi kehatemperatuuri

Tunnused

- Minestustunne
- Kahvatu nahk
- Nahk kaetud külma higiga
- Iiveldus
- Pearinglus
- Nõrkus

Esmaabi

- Taga turvalisus ja pane kannatanu selili
- Lühiajalise teadvuskao puhul tõsta jalad üles
- Kontrolli hingamist
- Kui on teadvusel ja tekib minestustunne, pane kannatanu selili
- Vett võib pakkuda, kui kannatanu on teadvusel ja suuteline neelama
- Küsi, miks olukord võis tekkida (nt madal veresuhkur, kurnatus), ja tegutse vastavalt
- Avalikes kohtades taga abivajajale võimaluse korral privaatsus

TÄHELEPANU!

- Ära lase kohe peale minestust püsti tõusta, sest seisund võib korduda
- Kui kannatanu on kukkunud ja saanud vigastuse (nt peatrauma), osuta esmaabi

- Minestaja peaks kiiresti teadvusele tagasi tulema. Kui seda ei juhtu, kontrolli hingamist ja ole valmis esmaabi andma ehk:
 - teadvuseta ja hingab – keera külili
 - teadvuseta ja ei hinga – elusta

Suhkurtõbi

Suhkurtõbi ehk diabeet on seisund, kui kehal on raskusi insuliini tootmisega või kui organism ei suuda seda efektiivselt kasutada. See omakorda pärsib veresuhkrutase reguleerumist ja nii võib esineda madal või kõrge veresuhkrutase. Igal 11. inimesel on suhkurtõbi.

Tunnused

- Külm higi, jahe nahk
- Nõrkus, nälg, minestustunne
- Uimasus, rahutus, agressiivsus
- Peavalu
- Kiire pulss
- Lihaskrambid
- Teadvushäire

Esmaabi

- Madala veresuhkru korral manusta magusat juua või süüa
- Glükoositablettide olemasolul manusta neid
- Kui on ebaselge, kas tegu on madala või kõrge veresuhkruga, arvesta, et on madalaga. Vajadusel helista **112**

TÄHELEPANU!

Manusta suukaudselt aineid ainult siis, kui abivajaja on teadvusel, koostööaldis ja neelamisvõimeline.

Krambihoog

Krambihoog on aju talitlushäire, mille tagajärjel võib tekkida teadvusetus, lihaskrambid ja kontrolli kadu keha üle. Krambihoogude raskusaste on individuaalne ja kannatanu võib end hoo ajal füüsiliselt vigastada.

Põhjused

- Peatrauma
- Nakkus
- Palavik (eelkõige lastel)
- Epilepsia

Ennetus

- Palavikukrampide puhul reguleeri kehatemperatuuri, eriti lastel

Tunnused

- Järsk teadvuskadu
- Kollaps
- Krambihood: tõmblemine, järsud liigutused, kangus, silda viskamine, lõugade kokkutõmme
- Häälekas hingamine
- Võimendunud süljeeritus

Peale krampe esineb unisust, mälukaotust (ei mäleta juhtunut), hingamine normaliseerub, teadvus taastub.

Esmaabi

- Kaitse abivajajat haiget saamast (kukkumise, äralöömise, liikluse tõttu)
- Välti kannatanu liigutamist, kui ta pole otseses ohus (nt liikluses)
- Pane pea alla kaitsmiseks pehme ese (nt padi, riideese)
- Peale krampe jälgi hingamist
- Ole valmis elustama

TÄHELEPANU!

- Ära pane midagi kannatanu hammaste vahele
- Ära hoia kannatanut tõmbluste ajal kinni

Esmaabi sünnituse korral

Sünnitus on loomulik protsess, mis kestab tavaliselt mitu tundi. Mõnel juhul toimub “hädasünnitus” väga kiiresti ja mitte selles kohas, kus see oli planeeritud. Sünnitus toimub loomulikult ilma sekkumiseta, nii et era-korralise sünnituse puhul on esmaabi osutaja ülesanne toetada naist selle protsessi käigus. Esialgu on esmaabiandja prioriteet sünnitaja. Pärast lapse sündi on esmaabiandjal kaks inimest, kelle eest tuleb hoolitseda: naine ja laps.

Tunnused

- Valud esinevad hooti
- Ebamugavus kõhus
- Alaseljavalu
- Lootevee puhkemine
- Kleepuv ja limane eritis tupest

Esmaabi

- Võimalusel kutsu abi
- Toeta naist ja võta ühendust kontaktisikuga
- Alaselja massaaž võib vähendada valu
- Käte puhtus on oluline
- Sünnituse algaasis on oluline tagada mugavus ja turvalisus
- Sünnituse teises faasis tuleks jätkata sünnitaja mugavas asendis.
- Paigalda puhtad linad ja ole valmis last vastu võtma.
- Kui pea paistab, toeta seda ettevaatlikult, lase õlgadel ja ülejäänud kehal sündida. Vastsündinud on libedad, seega tuleks neid käsitleda väga ettevaatlikult. Ära tõmba peast ja õlgadest, lase kõigel loomulikult juhtuda
- Kasuta puhast lina, et katta vastsündinu
- Pane vastsündinu esimesel võimalusel ema rinnale või kõhule. Nahk-na-ha kontakt vastsündinu ja ema vahel loob lähedust ning toetab rinnaga toitmist.
- Sünnituse kolmandas faasis toeta naist, tuleb olla valmis platsenta väljumiseks, mis tuleks kindlasti säilitada. Vähene verejooks sünnituskanalist on üldjuhul normaalne. Ägedama verejooksu korral tuleb naist kindlasti soojendada ja seisundit käsitleda kui võimalikku šokki, kuni kiirabi saabumiseni.
- Kui laps ei reageeri,
 - Hõõru beebi kuivaks ja hõõru õrnalt jalataldu
 - Kui laps ei reageeri ega hakka hingama, alusta elustamisega. Kui nabanööri olemasolu muudab selle keeruliseks, tuleb see siduda ja lõigata

Ettevaatust:

- Ära tõmba sünnituse ajal lapse pead ja õlgu
- Ära suru naise kõhule sünnituse ajal ega pärast sünnitust
- Kui nabanöör on sünnituse ajal ümber lapse kaela mähitud, kontrolli, kas see on lahti, ja tõmba see ettevaatlikult üle lapse pea, et vältida lapse kägistamist
- Ära tõmba nabanööri. Platsenta väljub umbes 30 minuti jooksul pärast sünnitust
- Kui laps reageerib ja hingab normaalselt, ei ole kohest vajadust nabanööri läbi lõigata, seda peaks võimalusel tegema meditsiinitöötaja

Kõhuvalu

Kõhuvalu võib esineda terve kõhu piirkonna ulatuses ja olla seotud näiteks kõhugaaside, ülekuumenemise, menstruatsiooniga. Äge kõhuvalu võib olla märk ka siseorgani haigusest, nagu neerukivid, ussripiku- või sapipõie-põletik.

Tunnused

Kutsu kiirabi järgmiste sümptomite korral

- Veriokse, veriroe
- Rindkerevalu
- Trauma
- Terav või äge kõhuvalu
- Šoki tunnused
- Kõrge palavik
- Veritsus sünnitajal
- Teadvushäire

Esmaabi

- Aita mugavasse asendisse, eelistatult istuv või lamav ja kõverdatud põlve-dega asend
- Valu korral pane alakõhu piirkonda midagi sooja
- Vajadusel helista hädaabinumbrile **112**

Verejooks

Põhjused

- Liiklusõnnetus
- Rasketehnika kasutamisel saadud vigastus
- Võõrkeha vigastus (nt torkehaav)
- Tulirelvast saadud vigastus

Eluohtliku sisemise verejooksu tunnused

- Veri jookseb organismi kudedesse või õõntesse
- Esinevad šoki tunnused
- Eluohtlik, viib südameseiskuseni

Välise verejooksu tunnused

- Veri jookseb väliskeskkonda
- Verd on silmaga näha

Välise verejooksu tüübid

1. Kapillaari vigastus

- Kõige sagedasem
- Marrastused ja pindmised löikehaavad
- Ei ole eluohtlikud
- Esmaabi on vajalik, et ei tekiks hilisemaid infektsioone

2. Veeni vigastus

- Potentsiaalselt eluohtlik, kui vigastatud on suurem veresoon
- Haavast väljub verd ühtlasest
- Veri on värvuselt tume punane

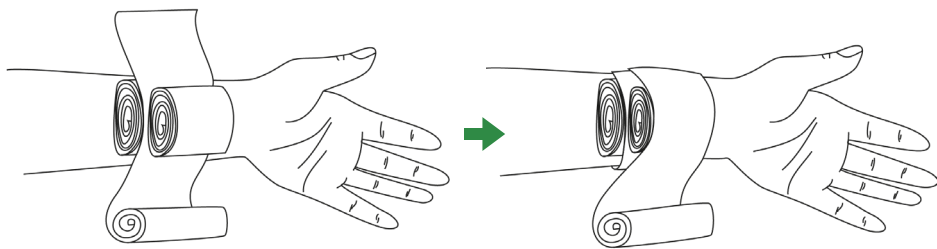
3. Arteri vigastus

- Arter on rõhu all
- Vigastamisjärgselt pritsib veri kiiresti välja
- Veri on värvuselt hele punane

Esmaabi eluohtliku väliste verejooksu korral

- Suru haavale või veritsusele kõvasti peale (kannatanu võiks ise seda teha)
- Helista hädaabinumbri **112** või palu seda teistel teha
- Taga kannatanule mugav asend
- Kui haavale surumisega on veritsus kontrolli alla saadud, tee rõhkside; kasuta sidemerulle, aga ka käepäraseid vahendeid (nt kolmnurkrätik)
- Väldi otsest kokkupuudet verega, kasutades kaitsekindad, kilekotti või kangast

RÕHKSIDE



Šokk

Šokk on eluohtlik seisund, mida iseloomustab kudedesse suunduva vere hulga pidev vähenemine. Hapnikuvaegusest tingituna tekivad kudede rasked häired, mis põhjustavad rakkude hävimist. Verekaotusele on kõige tundlikumad aju ja süda, mis võib viia teadvusetusele, hingamise ja südamiseiskumisele.

Tunnused

- Kahvatud huuled, nägu sinakas või hallikas
- Jahe ja niiske nahk, kaetud külma higiga
- Janu
- Nõrkus
- Iiveldus
- Oksendamine
- Rahutus, segasus, agressiivsus
- Pidev haigutamine, õhu ahmimine
- Võib tekkida teadvuskadu

Esmaabi

- Taga seliliasend
- Kontrolli, kas veritsus on peatunud
- Helista hädaabinumbril **112**
- Hoia soojas (kata soojalt ka selja alt)
- Jälgi hingamist ja hoia teadvusel (kõneta)

Traumad

- Veendu ohutuses
- Tuvasta võimalik mehhanism
- Hinda seisundit
- Peata välised verejooksud
- Ära liiguta kannatanut
- Teavita hädaabinumbrile **112**
- Võimaluse korral jää kannatanu juurde

1. Pea

Põhjused

- Olmetegevused (kukkumine, komistamine, äralöömine)
- Sporditegevused (jalgpall, poks)
- Müramine

- 28** • Füüsiline vägivald

Iga löök pea piirkonda ei põhjusta peatraumat.

Tunnused

Kerge peatrauma

- Nõrk peavalu
- Iiveldus

Raske peatrauma

- Teadvuskadu (osuta elupäästvat esmaabi)
- Teadvushäire (krambid, kõnehäire, agressiivsus)
- Tundlikkus- või liikumishäire jäsemetes
- Tasakaaluhäired
- Tugev peavalu vaatamata valuvaigistitele
- Nägemishäired
- Veriokse, veri ninast või kõrvast
- Korduv oksendamine
- Ebanormaalne hingamine

Esmaabi kerge peatrauma korral

- Taga ohutus
- Hinda seisundit
- Jälgi seisundit ööpäeva jooksul

Esmaabi raske peatrauma korral

- Helista hädaabinumbrile **112**
- Ära liiguta kannatanut, ta pead ega kaela
- Toeta kätega pead
- Hinda seisundit – eelkõige teadvust ja hingamist – kiirabi saabumiseni

2. Lülisammas

Seljavigastused kaasnevad suure kineetilise energiaga tekkinud traumadega. Lülisambatrauma on potentsiaalselt eluohtlik ja vajab esmaabi- andjalt kindlaid tegutsemisvõtteid.

Põhjused

- Kahtlusta lülisamba vigastust, kui kannatanu on:
 - kukkunud kõrgemalt kui tema kehapikkus
 - osalenud liiklusõnnetuses
 - saanud liiklusvahendi äkkpidurdusest tingitud peatrauma

Tunnused

- Sipelgate jooksu tunne jäsemetes
- Valu kaelaosas
- Pea või kaela kuju muutus
- Teised valulikud vigastused, eriti pea ja kaela piirkonnas
- Tundlikkuse häired jäsemetes

Esmaabi

- Hoia kannatanu liikumatuna, vajaduse korral hoia pead paigal
- Helista hädaabinumbril **112**
- Jälgi kannatanut, ära transpordi teda iseseisvalt

3. Rindkere

Rindkere trauma tähendab roiete või rindkere organite mistahes vigastust. Rindkere puhul peetakse ohtlikemaks läbistavat rindkere vigastust ehk rindkere haava.

Ennetus

- Töökohal tutvu ja järgi ohutuseeskiru ja kanna kaitsevarustust
- Konfliktipiirkonnas kanna ballistilist vesti

Põhjused

- Kannatanu on osalenud suure kineetilise energiaga õnnetuses
 - Liiklusavarii
 - Kõrgelt kukkumine
 - Külmi- või tulirelvaga seotud vigastus

Tunnused

- Šoki tunnused
- Võimalik õhupuudus või veriköha

Esmaabi

- Helista viivitamatult hädaabinumbrile **112**
- Pane kannatanu mugavasse asendisse
- Vähenda surve abil verejooksu
- Ära eemalda haavast võõrkehi
- Jälgi seisundit

4. Kõht või vaagen

Kõhutrauma tähendab kõhuorganite vigastust. Kõhu puhul on samuti üheks kõige ohtlikumaks vigastuseks läbistav vigastus.

Põhjused

- Kannatanu on osalenud suure kineetilise energiaga õnnetuses
 - Liiklusavarii
 - Kõrgelt kukkumine
 - Kül- või tulirelvaga seotud olukord

Tunnused

- Šoki tunnused
- Visuaalsed muutused kõhu piirkonnas

Esmaabi

- Helista viivitamatult hädaabinumbri **112**
- Pane kannatanu mugavasse asendisse – tavaliselt pikali, jalad põlvest kõverdatud
- Vähenda surve abil verejooksu
- Ära eemalda haavast võõrkehi
- Kui soolestik on haavast väljunud, kata see niiske puhta riidega
- Jälgi seisundit

Suure kineetilise energiaga trauma puhul võib olla viga saanud ka vaagen.

Tunnused

- Valu vaagna piirkonnas
- Alajäsemed võivad tunduda eri pikkusega
- Šoki tunnused ilma välise verejooksuta

Esmaabi

- Helista viivitamatult hädaabinumbri **112**
- Ära liiguta kannatanut
- Ära katsu vaagna piirkonda
- Šoki tunnuste ilmnemisel ära tõsta jalgu
- Võimaluse korral fikseeri võõrkeha ja lähtu häirekeskuse juhistest

5. Jäsemed

Kineetilise energiaga sündmuse korral on inimesel refleks kaitsta enda kehatüve jäsemetega.

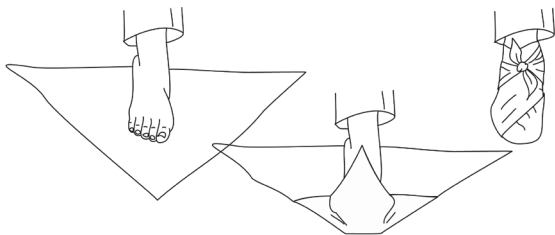
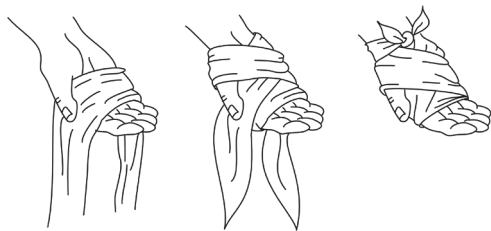
Tunnused

- Jäseme kuju muutus, paistetus või verevalum vigastuse piirkonnas
- Valu või suutmatus jäset liigutada
- Jäseme lühenemine, paindumine või keerdumine
- Luuotste paistmine haavast
- Prõksu või naksatuse heli trauma toimumise ajal

Esmaabi

- Hoia jäse liikumatuna
- Aseta vigastusele külma
- Helista hädaabinumbrile **112**
- Rahusta kannatanut
- Ära anna süüa ega juua
- Vajaduse korral niisuta huuli

KOLMNURK-RÄTIKU KASUTAMINE



Jäseme amputatsioon

Amputatsioon ei tähenda alati, et jäse kaotatakse, vaid õige tegevusega on võimalik see päästa.

1. Täielik amputatsioon

- Jäse on kehast eraldatud
- Kata haava osa puhta, võimalusel steriilse tampooni või sidemega
- Pane jäse puhtasse veekindlasse kilekotti, mida on võimalik sulgeda
- Aseta jäse külma (ka jääga) vette, kuid otsest kokkupuudet jää ega veega ei tohi olla
- Transpordi jäse koos kannatanuga haiglasse

2. Osaline amputatsioon

- Jäse on osaliselt keha küljes
- Kui võimalik, fikseeri jäse oma loomulikku asendisse
- Kata haava osa puhta, steriilse tampooni või sidemega
- Fikseeri jäse sideme või kolmnurkrätikuga omale kohale

Eluohtliku verejooksu korral kasutatakse ka žgutti, ent seda võiks teha selleks väljaõppe saanud inimene. Kasutada võiks tööstuslikult toodetud žgutti, selle puudumisel käepäraseid vahendeid. Hoia žgutti kiirabi saabumiseni peal.

6. Põletus

Põhjused

- Kuumus (leek, kuum aur)
- Keemilised ained (happed, leelised)
- Kiirgus (päike)
- Elekter

Esmaabi põhimõtted

- Kerged põletushaavad tervel täiskasvanul ei ole eluohtlikud
- Lapse või eaka puhul võivad põletused eluohtlikud olla
- Põletushaava sügavus ja kahjustunud ala määravad olukorra tõsiduse
- Kui tekkepõhjus on eemaldatud, siis põletuse protsess sellega ei peatu
- Jahuta haava jooksva jaheda veel all kuni 20 minutit
- Põletusgeeli olemasolul kasuta seda

Ohutus

- Tee oht kindlaks
- Võimaluse korral tee oht kahjutuks (nt kustuta lahtine leek)
- Välti sattumist vooluahelasse
- Vii kannatanu ohutusse kaugusesse

Põletuse astmed

1. Kerge põletus

- Valu
- Punetav nahk (naha pindmine kahjustus)
- Pindmised põletused ei ole eluohtlikud
- Jahutamiseks kasuta (võimalusel voolavat) jahedat vett ja apteegi põletusgeeli (võiks igas kodus olla)
- Pärast jahutamist kata piirkond puhta sidemega

2. Keskmise põletus

Lisaks eelnevale

- Sügavad põletused
- Suured villid
- Jahuta piirkonda voolava jaheda veega
- Suure kahjustatud pinna korral ole jahutamisel ettevaatlik

3. Raske põletus

Lisaks eelnevale

- Kahjustada on saanud naha kõik kihid
- Kahjustus on haaranud lihaseid, kõõluseid, luid
- Eluohtlik olukord
- Helista hädaabinumbrile **112**
- Jahuta põletuse piirkonda esimesel võimalusel
- Pane kannatanu selili
- Kata soojalt
- Jälgi hingamist
- Ole valmis elustama
- Elektri-trauma vajab edaspidist arstiabi – rütmihäired

Laste ja eakate puhul võib ka kergete põletuste korral tegemist olla era-
korralise seisundiga, kuna põletuse ajal kaotab keha palju vedelikku ning
kannatanu seisund halveneb kiiresti.

Keemilise põletuse esmaabi

- Loputa keemiline aine voolava vee all maha (vähemalt 20 minutit)
- Eemalda saastunud riided
- Helista hädaabunumbrile **112**

Hingamisteede põletuse esmaabi

- Taga kannatanule mugav asend
- Helista hädaabunumbrile **112**
- Jälgi seisundit ja hingamist
- Ole valmis elustama

TÄHELEPANU!

- Keemilist põletust tekitavad toksilised suitsugaasid
- Kuum veeaur tekitab hingamisteede põletust
- Lõpeta esimesel võimalusel põletuse protsess, jahutades piirkonda
- Ära tee ville katki
- Ära otsi neutraliseerivat vahendit
- Ära jahuta kannatanut liialt maha
- Ära püüa naha külge sulanud riidet või ehteid eemaldada

Põletustraumade kokkuvõte

- Jahuta põletust voolava jaheda vee all vähemalt 20 minutit
- Kata põletus puhta sidemega
- Ära jahuta kannatanut liialt maha, kata ta soojalt
- Eluohhtlikud põletused vajavad kiiret haiglaravi
- Eakad ja lapsed on riskirühm

Looma- või maohammustus

Loomahammustus

Loomahammustused võivad olla ohtlikud, sest need põhjustavad nakkusi, mürgistusi või tõsiseid vigastusi.

Ennetus

- Ärge lähenege võõrastele loomadele ootamatult
- Ärge häirige uniseid või haigeid/haavatuid loomi
- Ärge toitke metsloomi
- Õpetage lastele, kuidas käituda loomadega, eriti kui tegemist on võõraste või tundmatute loomadega.

Esmaabi

- Tuleb puhastada hammustatud piirkond. Kasutage puhast vett ja püüdke vältida haava hõõrumist, et vältida nakkuse levikut.
- Peatage verejooks, asetage haavale puhas side vajadusel rõhkside
- Kui haav on sügav, ulatuslik või tugevalt veritsev, kutsuge kiirabi.
- Jälgi kannatanu seisundit, et tuvastada eluohtlik seisnud ja vajadusel pöörduge arsti poole.
- Kui on võimalik, jälgige looma, kes hammustas kannatanut.

TÄHELEPANU!

- Kui loom võib olla marutaudi kandja (näiteks koer, kass või metsloom), peate kindlasti konsulteerima arstiga vaktsineerimise vajaduse osas. Marutaudi vaktsiin võib olla vajalik.
- Arst võib välja kirjutada antibiootikume, et vältida nakkust, eriti kui haav on sügav
- Kui hammustus on tekitanud tugeva kudede vigastuse või on määrdunud, võib olla vajalik teetanuse vaktsiini uuendamine.

Rästiku salvamine

Ennetus

- Ära puutu madu
- Rästikutega asustatud piirkondades kanna sobivat riietust (riideid ja jalanõusid).
- Ära pista kunagi oma kätt seest õõnsate puutüvede ja paksu rohu sisse enne eelnevalt veendumata selle ohutuses.
- Üle maas lamavate puutüvede astudes uuri hoolikalt ümbrust.
- Katsu hoida oma eluaseme ümbrus hiirtest ja rottidest puhtana, kuna need meelitavad ligi roomajaid.
- Katsu hoida oma eluaseme ümbruses muru lühikeseks lõigatuna.

Tunnused

- Valu
- Hammustusjälg
- Turse
- Värvimuutus hammustuse piirkonnas
- Janu
- Pearinglus
- Oksendamine
- Nägemishäire
- Higistamine
- Krambihood

Esmaabi

- Paluge kannatanul rahuneda. Liigne liikumine võib kiirendada mürgainete levikut organismis.
- Paluge ohvril hoida hammustatud jäse liikumatuna. See aitab vältida mürgainete levikut vereringesse.
- Hoida vigastatud kehapiirkond võimalikult liikumatuna.
- Eemaldage ehted ja pingul riided hammustuse lähedusest, sest turse võib tekkida kiiresti.
- Ärge puhastage hammustust külma veega ega alkoholiga, kuna see võib mürki kiiremini levitada
- Kontrolli kannatanu hingamist ja teadvust
- Helista hädaabinumbrile **112**

TÄHELEPANU!

- Ärge proovige haava lõigata, imeda ega torgata, kuna see võib põhjustada infektsiooni või mürki kiiremini levitada.
- Püüdke meeles pidada rästiku välimust või värvi, kuid ärge proovige rästikuga kokku puutuda ega seda püüda.

Putukahammustus või nõelamine

Putukahammustus ja nõelamine võivad tekitada haiguseid (nt malaaria, entsefaliit), peale selle võivad haavad olla nakkusallikad. Osade putukate hammustus võib tekitada ka allergilisi reaktsioone.

Ennetus

- Reisides tee selgeks sihtkohaga seotud riskid
- Kanna maastikule ja ilmastikule vastavaid riideid
- Kaitse toitu ja jooki putukate eest
- Kontrolli visuaalselt, kas kehal on puuke
- Välti kokkupuudet mesilaste, vaablaste ja herilastega
- Võimalusel vaksineeri

Esmaabi

- Eemalda mesilase nõel esimesel võimalusel
- Puugihammustuse korral eemalda puuk (puugieemaldus)pintsettidega, haarates võimalikult naha lähedalt ja eemaldades sujuvalt
- Loputa hammustuse või nõelamise kohta füsioloogilise lahuse või puhta veega
- Kui mesilane nõelas kurgu piirkonda, helista esimesel võimalusel hädaabinumbril **112**

Veel nõuandeid

- Ära pigista puuki ega muid putukaid, sest see võib väljutada haigus-tekijataja
- Ära kasuta kemikaale, ära kuumuta puuki ega pane sellele õli, parfüümi, alkoholi

Uppumine

Pidage meeles, et uppunud kannatanule esmaabi andmine nõuab õiget väljaõpet. Kui olete koolitatud esmaabi osutamiseks ja teate, kuidas seda õigesti teha, saate oluliselt suurendada uppuva inimese ellujäämisvõimalusi.

Ennetus:

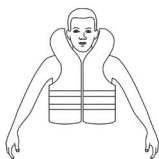
- Jälgige pidevalt ujujaid ja nende käitumist vees. Olge eriti tähelepanelik laste või halva ujumisoskusega inimeste suhtes.
- Veenduge, et kõik, kes vette lähevad, oskavad ujuda. Ujumiskursused ja ujumisoskuse parandamine on väga olulised.
- Kasutage sobivaid kaitsevahendeid, näiteks päästeveste, kui teate, et lähete veekogusse, kus on oht uppuda.
- Ärge jooge alkoholi enne ujumist ega ujumise ajal, kuna alkohol võib mõjutada teie otsustusvõimet ja ujumisoskust.

Esmaabi

- Taga turvalisus vees ja vee läheduses
- Märka uppujat
- Helista hädaabinumbri **112**
- Ulata abivahend (nt päästerõngas)
- Too võimaluse korral uppuja veest
- Anna esmaabi (stabiilne küliliasend, soojendamine jms)
- Kui kannatanu ei hinga, alusta elustamisega

UPPUJA PÄÄSTMINE

Enneta uppumist



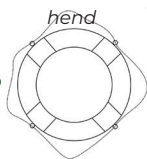
Taga turvalisus
vees ja vee läheduses

Märka uppujat



Palu kellelgi
abi kutsuda

Ulasta abiva-



hend
Väldi uppuja vee
alla vajumist

Aita veest välja



Juhul, kui see
on ohutu

Anna abi



Vajadusel
elusta

ESMAABIPAKIS PEAB OLEMA:



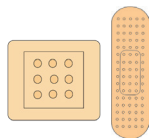
Esmaabipaki
kontrollnimetikiri



Rullside



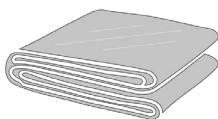
Haavatampoon



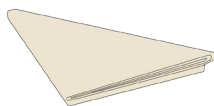
Haavaplaastrid
(eri suuruses)



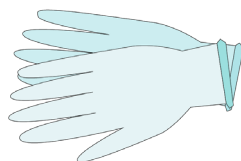
Rullplaaster või
isekinnituv side



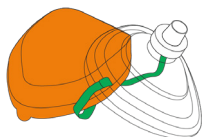
Soojenduskile



Linasest või muust
vastupidavast riidest
kolmnurkrätik



Ühekordsed kaitsekindad



Kunstliku hingamise mask
või kaitsekile



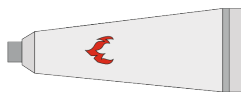
Käärid või turvalõikur



Ühekordne isekülmuv
külmakompress või külmasprei



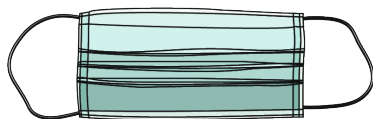
Antiseptiline
kätepuhastusvahend või
antiseptilised
nahapuhaustussalvrätid



Põletushaava geel või
põletushaava side
(nt 10x10 cm)



Silmaloputusvedelik,
kus silmadušš või kraanivee
võimalus puudub



Sterilne näomask



Esmaabi andmise
piltjuhend

Millal kutsuda kiirabi ja millal pöörduda perearstile?

Kutsu viivitamatult kiirabi, kui on tekkinud järgmised tunnused.

- Teadvusekadu või -häire, tugevad hingamishäired või hingamisseiskus.
- Järsku tekkinud tugev minestuseni viiv nõrkus.
- Tugev valu peas, rindkeres või kõhus, mis ei leevendu pärast ravimite tarvitamist või nõuandetelefonilt **1220** saadud soovitude järgimist.
- Pigistav valu rinnus, õhupuudus, hingamisraskused, kahvatus, väga kiire pulss.
- Südame rütmihäired, millega kaasneb teadvushäire.
- Haavast või kehaõõnest tugev verejooks, mida ei ole suudetud peatada.
- Äkk allergiline reaktsioon, millega kaasneb õhupuudus, keeleturse, neelamistakistus, nahalööve.
- Hingamisteedes või seedetraktis on võõrkeha, mida ei suudetud eemaldada.
- Kõnehäire või halvatusnähud.
- Krampihoog, mis kestab mitu minutit ja pärast mida ei taastu hingamine või teadvus.
- Vigastus või trauma, kus kannatanu ei saa selle järel seista püsti, liigutada kätt, jalga või toetuda sellele.
- Põletus kõrgest temperatuurist, keemilisest ainekst või elektrist ning kannatanu üldseisund on muutunud halvaks või laiem põletuspind on villiline või põletushaavas on võõrkeha.
- Mürgistus seisund, millega kaasneb teadvushäire või suur nõrkus, kahvatus, nägemishäired, krambid, südame rütmihäired. Mürgistusnähtude või -kahtluse korral saad alati küsida nõu mürgistusteabekeskuse ööpäevaringselt infoliinilt **16662**.

Helista perearsti nõuandeliinil 1220 või pöördu perearstile, kui esinevad järgmised tunnused.

- Palavik, äge nohu, köha, kurgu-, pea- või kõrvavalu, seedehäired.
- Pikemat aega kestnud nõrkus, pearinglus, kohin kõrvades, tasakaaluhäired.
- Keskmise tugevusega või pikalt kestnud pea-, kõhu-, selja-, liigeste või muu valu.
- Mitu ööpäeva tagasi tekkinud südame rütmihäire, millega ei kaasne valu rindkeres ega õhupuudust.
- Trauma või vigastus, kui ei esine vigastuse juures tugevat turset, kehaosa kuju muutust või liikumise piiratust.
- Putuka-, sealhulgas puugihammustus.
- Sageli esinev ninaverejooks.
- Köhimisel esinevad verekiud rögas.
- Veri väljaheites ja uriinis.
- Sage, valulik või takistatud urineerimine.
- Vaevused seedetraktis: kõhuvalu, -lahtisus, -kinnisus, kõrvetised, iiveldus, oksendamine.
- Nahapõletikud, ohatised, kroonilised haavandid jms.
- Ärevus- ja unehäired.
- Sõltuvus ravimitest või mõnuainetest.
- Mürgistusnähtude või -kahtluse korral küsi nõu mürgistusteabekeskuse infotelefonilt **16662**, mis töötab ööpäev läbi, või loe mürgistuse kohta aadressilt www.16662.ee.

<https://www.terviseamet.ee/et/valdkonnad/tervishoid/kiirabi>

Kasutatud allikad

Adlas, R (toim.) (2014). *Erakorralise meditsiini tehnika käsiraamat*. Tallinn, Innove

European Resuscitation Council Guidelines 2021: First aid

<https://cprguidelines.eu/>

Einberg, Ü., Shor, R., Paal, M., Heilman, K., Liivak, N., Vatman, M., Loomets, P., Näs-lund, V., Maandi, I., Peegel, K., Petjärv, B., Vorobjov, S. (2014). Diabeet lastel ja noortel. Eesti Haigekassa, ELDÜ

https://tai.ee/sites/default/files/202103/139116287727_Diabeet_lastel_ja_noortel_2014_est.pdf

Goodwin, N.S., Spinks, A., Wasiak, J., Goodwin, N.S., et al. (2016). The efficacy of hydro-gel dressings as a first aid measure for burn wound management in the pre-hospital setting: a systematic review of the literature. *International Wound Journal*, 13(4), 519-525

DOI: 10.1111/iwj.12469

International first aid and resuscitation guidelines 2020. (2020) International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies, Geneva.

<https://www.globalfirstaidcentre.org/first-aid-guidelines-2020/>

Nurmatov, U. B., Mullen, S., Quinn-Scoggins, H., Mann, M., & Kemp, A. (2018). The effectiveness and cost-effectiveness of first aid interventions for burns given to caregivers of children: A systematic review. *Burns*, 44(3), 512-523.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0305417917303406>

Zideman, A.D., Singletary, E.M., Borra, V., Cassan, P., Cimpoesu, C. De Buck, E., Djärv, T., Handley, A.J., Klaassen, B., Meyran, D., Oliver, E., Poole, K. (2021). European Resuscitation Council Guidelines 2021: *First aid, Resuscitation p:270-290*

<https://doi.org/10.1016/j.resuscitation.2021.02.013>

Psühholoogiline esmaabi: juhend otsestele abistajatele. (2020). Maailma Tervishoiu Organisatsioon. Sotsiaalkindlustusamet, ohvriabi ja ennetusteenuste osakond.

https://sotsiaalkindlustusamet.ee/sites/default/files/contenteditors/Ohvriabi/psuhholoogiline_esmaabi_abistajatele_veebi.pdf

Rahvastiku tervise arengukava 2009 – 2020

https://www.sm.ee/sites/default/files/content-editors/eesmargid_ja_tegevused/Tervis/2012_rta_pohitekst_ok_5.pdf

Ennetus:

Trauma ennetus:

www.traumakeskus.ee/ennetus

Südameveresoonkonna haiguste ennetus::

www.sydamekeskus.ee/ennetus

Veeohutus, uppumise ennetus:

<https://veeohutus.ee/kevad/kuidas-ennast-paasta/>

<https://veeohutus.ee/sugis/abi.kutsumine/>

Perearst või kiirabi/EMO:

<https://www.perearstiselts.ee/patsiendile/patsiendi-infomaterjalid?layout=table&start=10>

Mürgituste ennetus:

www.16662.ee

Abi kutsumine:

www.112.ee

Kriisiks valmisolek, ennetus:

www.kriis.ee

www.olevalmis.ee



SOTSIAALMINISTEERIUM



EESTI PUNANE RIST