

OÜ Patred esmaabi baaskursuse materjal

SISSEJUHATUS

Esmaabi on kellegi, kes on saanud vigastada või jäänud äkki haigeks, esmane abistamine. Esmaabi on kannatanu abistamine väheste- või puuduvate meditsiiniliste abivahenditega. Teatud seisundite puhul on oluline meeles pidada 5-minuti reeglit. Ajurakud suudavad elus püsida ilma hapnikuta orienteeruvalt 5 minutit. Inimene saab normaalselt hapnikku, kui ta hingab ja süda pumpab verd läbi kopsude, kust veri kannab hapniku kõigisse vajalikkesse kohtadesse laiali. Kui on häiritud vereringe või hingamine, siis inimene enam normaalselt hapnikku ei saa. Sellistel puhkudel on oluline tegutsema hakata kohe, enne kiirabi saabumist, sest kui seda ei tehta, siis ei pruugi inimese aju abi ära oodata.

PÄÄSTEAEHEL

- Õnnetuspiirkonna tähistamine
- Esmased abivõtted
- Hädakutse
- Esmaabi (jätkuv)
- Kiirabi
- Haigla

NB! Iga ahel on nii tugev, kui tugev on tema nõrgim lüli!

- Kui sündmuskohal on kõrvalseisjaid, siis kutsu nad appi. Ülesanded määra konkreetsetelt ja nii, et neid on võimalik vaid üheselt mõista.

- Pea meeles, et ühtegi elu ei päästeta teise elu arvelt. Kui olukord on ohtlik sulle või sinu kaasabistajatele, siis hoidke eemale.

- Abistajana oled sina see, kes otsustab kiirabi vajalikkuse või mittevajalikkuse üle.

KANNATANU LEIDMISEL

- Kas ta on teadvusel? (kui inimene sulle vastab, siis ta ON teadvusel)
- Kas ta hingamisteed on avatud? (kui kuuled norskavat/lõrisevat heli või inimene on näost sinine või on tema huuled sinised, siis tasub uurida ja vajadusel hingamisteed avada)
- Kas ta hingab? (kuula, tunnetaja ja vaata - kasuta kõiki oma meeli, et aru saada)
- Kuidas on tema vereringega? /juhul, kui hingab/
- Kas tal on suuri verejookse? /sulge kiiresti kõik välised verejooksud, kõige massiivsemad esimesena/

ELUPÄÄSTEV ESMAABI

- Sulge verejooksud
- Vajadusel elusta
- Stabiilne külgasend
- Võitle šokiga

HÄDAABIKUTSE 112

Jää võimalikult rahulikuks ning vasta kõikidele küsimustele nii täpselt kui saad.

Info, mida kindlasti vajatakse:

- Kus juhtus?
- Mis juhtus?
- Kui palju on kannatanuid?
- Kes helistab?

Ära lõpeta kõnet enne, kui päästekorraldaja lubab!

ELUTÄHTSAD TALITLUSED

Teadvuse kontrollimine

1. Kõneta kannatanut.
2. Kui ta sulle ei vasta, siis puuduta.
3. Juhul, kui muule ei vasta, siis proovi, kas ta reageerib valule (nt: näpista, rulli tema kõrvu, hõõru rinnaku pealt sõrmenukkidega).

Kui kannatanu ei reageeri ühelegi eelnimetatud tegevusele, siis on inimene teadvuseta.

Hingamise kontrollimine

1. Kontrolli, et suuõõs oleks tühi.
2. Ava hingamisteed (lülisamba trauma kahtlusel väldi pea kuklasse lükkamist, kasuta esmaabikoolitusel õpitud võtet).
3. Aseta oma põsk tema suu lähedale, et tunnetada õhu liikumist ja kuulatada hingamist.
4. Samal ajal pane vaba käsi rinna peale, et tunnetada rindkere liikumist.
5. Hoia silmad rindkere peal ja vaata, kas liikumist on näha.
6. Vaata, kuula, tunneta!
7. Kui inimene ei hinga, siis alusta elustamisvõtetega!

Vereinge hindamine – kas pulss on ühtlane, liiga kiire või liiga aeglane

1. Pulsi leiad kõige lihtsamini kaelalt – kõrisõlme kõrguselt, 2 cm kõrisõlmest paremale või vasakule
2. Otsi seda vähemalt kahe sõrmega (mitte kunagi ära kasuta pulsi leidmiseks põialt kuna sellega tunned iseenda pulssi ja ära kunagi katsu kahelt poolt korraga)

ÄKKHAIGESTUMISED

VALU RINNUS

Põhjuseks võivad olla:

- Südame verevarustuse häired
- Südameinfarkt
- Roietevaheline närvivalu
- Traumad

Olukord võib olla ohtlik, kui täheldate järgmiseid tunnuseid:

- Pidev pigistav valu rindkere keskosas
- Õhupuudus, hingeldus
- Kalduvus minestamisele ja pearinglusele
- Ähvardava ohu tunnetamine
- Tuhakarva nahk ja sinakad huuled
- Kiire, nõrk või ebaühtlane pulss
- Tugev higistamine

NB! Alati ei pea esinema kõik ohu tunnused, mõnikord on täheldatavad vaid mõned neist. Ca 30% südameinfarktides on nn „vaiksed infarktid“ – pt ei kaeba valu rinnus!

Talita nii: Soovita kannatanul puhata ja eemalda vajadusel ebamugavust tekitavad riided (nt ava nõöbid, eemalda lips jne). Poolistuv asend on kõige parem, kuna nii on kannatanul kergem hingata. Rahulik keskkond. Ära lase kannatanul ringi joosta. Korralda meditsiinilise abi saamine. Abista kannatanut ravimite manustamisel (kannatanu võtab ise oma ravimi!!!).

Kui leiad, et olukord on ohtlik, siis ära anna kannatanule süüa ja juua

Vajadusel alusta elustamist

KÕHUVALU

Põhjuseks võivad olla:

- Põletik
- Traumad
- Seedehäired
- Günekoloogilised probleemid

Kõik eelpoolmainitud võivad põhjustada eluohtlikke kirurgilisi probleeme.

Kiirabi on vaja kutsuda, kui

- Kõhuvalu kestab kaua ja on progresseeruva iseloomuga
- Esinevad šoki tunnused
- On kahtlus pankreatiidile, koletsüstiidile või apenditsiidile
- On kahtlus iileusele, perforatsioonile või gastrointestinaalsele hemorraagiale

Talita nii: Reeglina võtab haige endale mugava asendi ise. Soovita kannatanul olla selili või küljeli, jalad konksus. Tavaliselt on ühe külje peal parem, kui teise külje peal. Kui kahtlustad, et olukord võib olla ohtlik, siis süüa ja juua ei tohi anda! Kutsu kiirabi kohe, kui leiad, et asi on tõsine.

KRAMBID

Põhjuseks võivad olla:

- Epilepsia
- Peatrauma
- Palavik
- Mürgistused
- Mitmesugused haigused
- Alkoholi tarvitamine

Talita nii: Jõuga kinni hoida ei tohi. Aseta pea alla midagi pehmet, et kannatanu ei vigastaks ennast. Hammaste vahele ei tohi midagi panna, kuna see võib lõhkuda hambad või puruneda ning hingamisteedesse sattuda. Kui krambid möödas, siis külgasend juhul, kui selleks on vajadus. Rahusta kannatanut, kui ta teadvusele tuleb. Kui pt on agressiivne, siis hoia eemale, ära sea ennast ohtu!

Kiirabi on vaja:

- Reeglina, kui on tegemist lapse krambiga.
- Alati, kui on tegemist elu esimese krambihooga.
- Kui patsiendil on krambid korduvalt, oma ravi ei toimi või taastumisaeg on liiga pikk
- Kui krambihoog kestab kauem kui 5 minutit.

LÄMBUMINE

Põhjuseks võivad olla:

1. Võõrkeha (nt. söök, mänguasjad, vedelikud)
2. Kõriturse (nt. kemikaalid, allergia, larüngiit, epiglotiit)

Talita nii:

Võõrkehade puhul

1. Kummardada kannatanu ettepoole
2. Teravad löögid abaluude vahele
3. Käsival toonil öelda “köhi” – köhimine on kordades efektiivsem võõrkeha eemaldamise meetod, kui Heimliche võte!
4. Heimliche võte, kui köhimine ei toimi
5. Kui inimene on teadvuseta, siis vaata, kas suuõõnes on võõrkeha näha
6. Viimase meetodina võib kasutada läbipuhumist. Seda kasutatakse ainult juhul,

kui muu ei toimi ja võõrkeha ei ole võimaik teisiti kätte saada!

Kõriturse puhul

1. Hingamisraskuse puhul istuv asend, kui kannatanu on teadvusel; turset vähendavad ravimid, kui neid on ja manustada on võimalik. NB! Ära ürita sundida inimest tabletti neelama, kui tal on kõri turses!
2. Külma aplikatsioon välispidiselt? Nt allergia korral.
3. Larüngiidi korral avada aken või minna õue, sest külm ja niiske õhk aitab turset vähendada. Kui ilm on soe, siis minna dušširuumi, keerata laht vesi ja istuda auru sees (mitte kuumas vees)
4. Epiglottiidi puhul anda kannatanule kõhuliasend jälgides, et nägu oleks vaba

DIABEET

Tunnused, mis võivad esineda:

Hüperglükeemia (ehk liiga kõrge veresuhkru tase)

- Janu
- Näljatunne puudub
- Oksendab
- Suurenenud väljutatava uriini hulk
- Puuviljalõhnaline, magus hingeõhk (atsetoonilõhn)
- Kiire hingamine
- Pulss kiire ja nõrk
- Nahk soe ja kuiv
- Krampe tavaliselt ei esine
- Teadvus - uimane

Hüpoglükeemia (ehk liiga madal veresuhkru tase)

- Janu puudub
- Näljatunne
- Tavaliselt mitte
- Normaalne
- Hingeõhk tavaline
- Hingamine normaalne
- Pulss kiire ja tugev
- Nahk kahvatu, külm, higine
- Krambid esinevad sageli
- Kiiresti tekkiv teadvusekadu

Talita nii:

Hüperglükeemia

- Helista 112
- Jälgi kannatanut
- Vajadusel külgasend

Hüpoglükeemia

- Anna magusat süüa ja juua niikaua kuni ta tunneb ennast paremini
- Vajadusel kutsu 112

MINESTAMINE

Põhjused:

- Palavus
- Õhupuudus
- Pikaajaline seismine

- Negatiivsed emotsioonid
- Minestamine on õige esmaabi andmise korral kiiresti mööduv teadvusekaotus, mis on põhjustatud näiteks veresoonte toonuse ajutisest vähenemisest

Talita nii: Aseta kannatanu pikali. Jälgi, et kannatanu hingamisteed oleksid avatud. Tõsta jalad üles. Otsmikule võib asetada jaheda lapi. Ära hoiu minestanut istuvas asendis või püsti. Kui kannatanu ei tule teadvusele 45-60 sek jooksul, siis asetage jalad maha tagasi ja kutsu kiirabi. Ära jäta kunagi teadvuseta kannatanut üksinda seliliasendisse! Kui oled sunnitud teadvuseta kannatanu jätma üksi, siis anna talle stabiilne külgasend! Pea meeles, et potentsiaalselt raskes seisundis kannatanu üksijätmine on alati vastunäidustatud!

INSULT

Tunnused, mis võivad esineda:

- ühe kehapoole halvatus
- samapoolse näoosa nõrkus, halvatus (suu- või silmanurga allavajumine)
- kõnetakistus
- neelamis-, tasakaalu-, teadvus-, kuulmis-, nägemishäired
- iiveldus, oksendamise
- pearinglus, peavalu

NB! Alati ei esine kõik tunnused, mõnikord on insuldi tuvastamine raske.

Talita nii: Kiirabiga on kiire!!! Kiirabiote asend on lamav asend, eelistatavalt 30 kraadi tõstetud ülakehaga. Vajadusel vabasta hingamisteed. Vajadusel anna stabiilne külgasend. NB! Insuldihaiget ei tohi jätta üksi selili – oksendamise korral ei pruugi pt olla ennast suuteline kaitsma.

Õhupuudus

Põhjused võivad olla väga erinevad, nt:

- Südamelihase infarkt
- Kopsuturse
- Kopsuarteri trombemboolia
- Astma
- Äge bronhiit
- Kopsupõletik
- Kõrge vererõhk

Tunnused:

- Teadvuse häired/kadu
- Tsüanoos
- Sundasend
- Istuv, keha kallutatud ette, hingamisel kostab vilisev heli (nt astmahoo puhul)
- Istuv, keha kallutatud taha, pt hingab avatud suuga (nt kopsuturse puhul)
- Kiuned, vilinad
- Mulinad
- Roosakas vaht suust

Talita nii: Rahuolek on oluline. Poolistuv või istuv asend on kõige parem. Rahulik ja aeglane hingamine

Värske õhu juurdepääs (NB! Mitte jääkülma). Astmaatikul aidata tarvitada astmapiipt kui tal on see kaasas. Helistada 112. Füüsiline õhupuudus on eluohtlik! **Ole valmis elustamiseks!**

ALLERGIA

Tunnused:

- Punane sügelev lööve.

- Naha kõrgeenenud või karenenud piirkonnad.
- Tursed.
- Kähisev ja raskendatud hingamine.
- Šoki tunnused.

Vaja on tähelepanu pöörata:

- Allergilise reaktsiooni tugevus
- Vähendada vaevusi
- Ägeda reaktsiooni ilmnemisel kohe, kiiresti kutsuda kiirabi!

Talita nii: Kui ravimid on kaasas, siis võib neid võtta. (NB teadvushäirega või tugevalt turses kõriga pt ei saa tablette neelata!) Võimalusel vähenda kõriturset! Kui hingata on raske, siis anda istuv asend. Kui esineb teadvushäire või pt on teadvuseta, siis aseta pt pikali.

NB!!! Koheselt kutsuda kiirabi kui:

- Hingamisraskus
- Šoki tunnused
- Teadvuseta

MÜRGISTUSED

Mürgistuse korral võib helistada mürgistuskeskuse nõuandeliini 16662.

Mürgid võivad sattuda organismi:

- Sisse hingates
- Sisse süües
- Sisse süstides
- Naha kaudu

Alla neelamise puhul võivad olla alljärgnevad tunnused:

- Iiveldus
- Oksendamine
- Kõhuvalu
- Krambid
- Südamerütmi häired
- Teadvusehäired

Talita nii: Jälgi kannatanut. Vajadusel kutsu kiirabi. Vajadusel elustamisvõtted.

Läbi naha imendumise puhul võivad olla alljärgnevad tunnused:

- Valu
- Turse
- Nahalööve
- Punetus
- Sügelemine

Talita nii: Võta seljast saastunud riided. Loputa saastunud piirkonda jaheda jooksva vee all vähemalt 10-15 minutit. Vajadusel kutsu kiirabi. Vajadusel elusta.

Sisse hingamise puhul võivad olla alljärgnevad tunnused:

- Raskendatud hingamine
- Hapnikuvaegus
- Tsüanoos (hallikassinine nahk)
- CO korral kirsipunane nahk
- Teadvusekaotus

Talita nii: Taga värske õhu juurdepääs, väldi mürgistuse süvenemist. Vajadusel kutsu kiirabi. Vajadusel elusta.

Silma pritsimise puhul võivad olla alljärgnevad tunnused:

- Valu
- Silmade märgumine
- Nägemise ähmastumine

Talita nii: Loputa silma seespoolt väljapoole jaheda jooksva veega. Vajadusel kutsu kiirabi. Mürkaine sattumisel organismi nahavigastuse kaudu võivad tekkida alljärgnevad sümptomid:

- Valu
- Punetus
- Turse
- Nägemise ähmastumine
- Iiveldus
- Oksendamine
- Raskendatud hingamine
- Krambid
- Teadvusehäired
- Anafülaksia

Herilase/mesilase nõelamise korral talita nii: Võimalusel eemalda astel. Vajadusel sidumine. Hoia jäse südame pinnast madalamal. Külma aplikatsioon. Rästikuhammustuse korral kutsu kiirabi. Ole valmis eluohtliku allergilise reaktsiooni tekkeks.

Loomahammustuse korral kindlasti traumapunkt (võõras loom).

SÜNNITUS

Tunnused

- hootine selja ja kõhuvalu
- lootevete väljumine

Ohudmärgid

- looteasend peasendist erinev
- looteveed rohelised
- nabanööri vajumine sünnitusteedesse
- enneaegne sünnitus
- verejooks sünnitajal

Talita nii: Esmaabi - transport haiglasse. Eelpoolmainitud ohumärkide ilmnemisel transport kiirabiga. Kui ema või lapse seisund tundub kriitiline, siis alati transport kiirabiga.

Kui laps sünnib kodus, siis:

- kui nabaväät on ümber kaela, siis eemalda see sealt
- puhasta suu ja nina limast
- vajadusel alusta elustamist
- kata ema ja laps soojalt kinni
- eemaldunud platsenta pane puhtasse kilekotti
- jälgi lapse ,ema seisundit

NB! Sünnituse juures tuleb mõelda nii emale kui lapsele

PÕLETUS

Võtmesõnad käsitlemisel on:

- Protsessi peatamine
- Adekvaatsed hingamisteed
- Infektsiooni takistamine

Talita nii: Kui riided kannatanul seljas põlevad, siis kustuta põlevad riided teki või vaibaga. Jahuta põlenud piirkonda jooksva külma vee all või vees hoides. Ära ava ville, vajadusel tee

põletushaavale puhas side. Kaitse põlenut mahajahtumise eest. Juhul, kui esinevad hingamisraskused, siis pane pt poolistuvasse asendisse. Vajadusel kutsu kiirabi.

Oluline meeles pidada:

- Põletuse peale ei tohi panna võid, õli, hapukoort, kreemi, Panthenoli (esmaabiks), ei tohi peale pissida, ei tohi mulla sisse panna!
- Põletuse peale käivad ainult jahe vesi ja Burnshield geel!

Elektripõletus

Tunnused

- põletus
- vereringehäire
- südameseiskus
- valu
- jäseme söestumine (nt kõrgepinge)

Talita nii: 5-10 sekundit kontsentreeru, väldi paanikat. Tee kõik, et vältida täiendavate ohvrite teket. Tee kindlaks, kas sa ise saad kannatanule turvaliselt läheneda. Kaitse ennas. Rahusta. Hoia soojuses. Vajadusel elusta!

KUUMARABANDUS

Põhjused

- Kõrge välitemperatuur
- Ebasobivad riided
- Raske füüsiline töö kuumuses

Tunnused

- Kõrgenenud kehatemperatuur
- Nahk punetav, kuiv
- Pearinglus
- Segasus, apaatus
- Iiveldus
- Raskemal juhul krambid

Talita nii: Viia jahedasse, varjulisse kohta. Võtta riideid vähemaks. Alustada jahutamisega. Jahe jook. Vajadusel kutsu kiirabi.

PÄIKESEPISTE

Põhjused

- Liigne päikesekäes viibimine
- Katmata pea või tume peakate

Tunnused

- Pearinglus, -valu
- Iiveldus
- Rahutu
- Teadvusehäire
- Raskema seisundi puhul krambid

Talita nii: Viia varjulisse, jahedasse. Pane lamama. Alusta jahutamist. Jahe jook, kui kannatanu teadvusel. Ole kannatanu juures ja kutsu vajadusel kiirabi.

KÜLMUMINE JA ALAJAHTUMINE

Külmumise tunnused:

- Nõeltega torkimise tunne
- Naha kahvatus
- Naha tuimus

- Naha paksenemine ja jäigastumine
- Villid
- Nekroos

Talita nii: Soojenda külmunud jäset aeglaselt. Alguses eemaldada külmunud jäsemelt katted. Jäset soojendada enda käte vahel vältides hõõrumist. Jäseme võib asetada pärast seda sooja vette. Kata koheva sidemega. Vajadusel kutsu kiirabi.

Alajahtumise tunnused:

- Värinad
- Külmed, kahvatu, kuiv nahk
- Apatia
- Segasusseisund
- Unisus või teadvusehäire
- Aeglane, pindmine hingamine
- Aeglane, nõrgenev pulss

Talita nii: Vältida täiendavat alajahtumist. Eemaldada märke, niisked riided. Soojendada kannatanut aeglaselt. Soe jook. Soojad tekid. Müts pähe! Vajadusel kutsu kiirabi.

LUUMURRUD

Klassifikatsioon:

- Kinnised luumurrud
- Lahtised luumurrud

Võimalikud tunnused:

- Valu
- Hematoomid
- Jäseme lühenemine, jäseme kuju muutus
- Krepitatsioon murru kohal, ebanormaalne liikuvus murru piirkonnas
- Mingi kõva ots naha all

Talita nii: Vältida vigastatud koha liikumist. Korraldada kannatanu kiire transport haiglasse. Vajadusel kutsu kiirabi.

VENITUSED, NIKASTUSED

Tunnused:

- Valu, turse
- Liigese kuju muutus

Talita nii: Külma asetamine vigastatud kohale. Jäsemele anda rahu. Vigastuse iseloomu väljaselgitamiseks pöörduda kindlasti haiglasse.

HAAVAD JA VEREJOOKSUD

Talita nii: Kaitse ennast ja võimalusel hoia puhtust ka haava puhul. Õmblust mitte vajav haav puhasta, seo kinni või pane plaaster peale. Õmblust vajav haav seo kinni ja mine haiglasse, kui seisund lubab. Avalda haavale survet. Vajadusel tee rõhkside. Tõsta haavaga jäse kõrgemale südame tasapinnast. Pane kannatanu pikali ja võimalusel kata ta millegagi (nt. termotekk), et sooja hoida. Vajadusel kutsu kiirabi.

Kui võõrkeha on haavas siis tee nii: Peata verejooks ilma võõrkeha sügavamale haava surumata. Suru haava servad tugevasti kokku mõlemalt poolt vastu sisenenud võõrkeha. Fikseeri võõrkeha haava – ettevaatust survega. Fikseeri kehaosa tõstetud asendis. Välti šoki teket või vähendada selle toimet pannes kannatanu pikali. Vähenda infektsiooniohtu nii palju kui võimalik. Korralda kannatanu transport haiglasse. Vajadusel kutsu kiirabi.

AMPUTATSIOON

Ehk mingi keha osa täielik või osaline eraldumine

Põhjused:

- löikehaavad
- muljumised
- lõhkevigastused (nt plahvatused)

Tee nii: Sulge verejooks. Haav kata puhta sidemega. Võimalusel anna šokiasend. Kutsu kiirabi. Ole kannatanu juures.

Kui võimalik, siis pane amputeeritud keha osa puhtasse kilekotti ja anna haiglasse kaasa.

NINA VEREJOOKS

Võimalikud põhjused

- ninatrauma
- kõrge vererõhk
- tugev nuuskamine

Tee nii: Kalluta kannatanut ettepoole, et veri kurku ei jookseks. Suruda ninajuure peale. Asetada külma kuklale ning otsmikule.

NB! Võimalusel lase verel joosta mingisse anumasse, et vajadusel saaks kogust hinnata.

LÜLISAMBATRAUMA

Põhjusteks võivad olla:

- Liiklusavarii
- Kukkumine
- Sport
- Vette hüppamine tundmatus kohas!!!
- Vägivald

Tunnused:

- Valu
- Hematoomid
- Sipelgate jooks naha all
- Tundehäired
- Halvatus
- Deformatsioon

NB! Ei pruugi esineda ühtegi eelpoolmainitud tunnustest. Võimaliku lüüsisambatrauma olemasolu hinnatakse traumamehhanismi arvesse võttes.

Tee nii: Enese ohutus!!! Kui vähegi võimalik, siis ÄRA LIIGUTA! NB! Hingamisteed! NB!

Verejooksud! NB! Oksendamise! Vere valgumine hingamisteedesse! ÄÄRMISEL

VAJADUSEL ja selleks OSKUSE OMAMISEL pane kaelalahas ning anna külgasend ühetüki-printsiibil!

KÕHUVIGASTUS

- Haavad
- Hematoomid
- Võõrkehad

Tee nii: Sulge verejooks. Anna kannatanule sobiv asend. Kata soojalt, rahusta, vajadusel kutsu kiirabi ja viibi kannatanu juures. NB! Mitte anda süüa, juua

RINDKEREHAAVAD

- Haavad
- Hematoomid (e. Sinikad)
- Luulised deformatsioonid
- Stabiilsus
- Võõrkehad

Tee nii: Kui kannatanu on teadvusel, siis pane ta poolistuvasse asendisse, rahusta. Kui pt on teadvuseta, siis pane ta pikali.

PEATRAUMA

- Haavad
- Hematoomid
- Luulised deformatsioonid
- Naha värv, kuivus või niiskus
- Pupillid
- Eritised

Võivad esineda:

- tasakaaluhäired
- teadvusekadu
- iiveldus, oksendamine
- segane jutt
- verejooks
- valu

Tee nii: Muhule (verevalumile) pane külma. Peata verejooks, rahusta. Pane kannatanu pikali, jälgi. Vajadusel kutsu kiirabi.

KOLJULUUEMURD

Tunnused:

- Peavalu
- Verejooks ninast ja/või kõrvadest
- Selge vedeliku eritus ninast ja/või kõrvast
- Teadvusekadu
- Segasusseisund
- Krambid
- Hematoomid kõrva taga ja/või silmade ümber
- Erineva suurusega silmaterad
- Rahutus, ärrituvus
- Unisus
- Segane kõne
- Tasakaaluhäired
- Nägemishäired
- Iiveldus, oksendamine
- Turse
- Kuklakangestus

Tee nii: Uuri teadvust. ABC. Kahtlуста lüüsisambavigastust. Näokolju luude murru korral aspiratsioonioht! Koljuluude murru kahtlusel kutsu kiirabi.

Šokk

See on eluohtlik seisund, mis tekib ringleva vere hulga vähenemisel, mille tõttu tekib puudulik vere ja hapniku varustus

Põhjused

- traumad
- verekaotus
- põletused
- südamehaigused
- allergia

Võivad esineda:

- Kahvatu, higine nahk
- Kiire pulss (enamasti)
- Katsumisel külm
- Kannatanu palub sageli juua
- Oksendamine
- Hirm

– Teadvuse häired (rahutus, ebaadekvaatne käitumine, pidurdus, unisus).

Tee nii: Pane kannatanu pikali. Kui on verejooks, siis peata see. Traumakannatanu kata soojalt (nt termotekiga). Rahusta. Ära anna süüa ega juua. Šoki kahtlusel kutsu kiirabi! Jälgi kannatanut.

NB! ÄRA HOIA KANNATANUT PÜSTI!

ELUSTAMINE

Pane kannatanu põrandale lamama (pehmel pinnal ei ole võimalik inimest elustada)! Eemalda rindkerelt riided!

Järgnevalt tuleb kontrollida alljärgnevas järjekorras:

- kas ta on teadvusel
- kas ta hingab
- mis värvi on nahatoon?

Kui kannatanu on teadvuseta ja ei hinga, siis alusta elustamist.

Elustamine

Pt kahvatu

112 - 30:2:30 jne

Pt tsüanootiline

2(5):30:2 – 112 – 30: 2 jne

Lapsele vahekorras 2(5):15

Vastsündinu puhul 1:3

Suust-suhu hingamine

Lükka pea kuklasse asetades ühe käe kannatanu lõuale ja teise laubale. Suru kannatanu nina kinni laubal oleva käe abil. Võõra inimese elustamisel kasuta bakterifiltriga elustamismaski. Aseta oma suu kannatu suu ümber nii, et õhk kusagilt välja ei tule. Puhuge ja hoidke samal ajal silmad tema rindkerel ning kui näete, et see tõuseb, siis piisab. Rindkere kompressioone tohib katkestada vaid kunstliku hingamise tegemiseks. Katkestus peab olema minimaalse ajakuluga, kahe kunstliku hingamise teostamiseks ei tohiks kulutada üle 5 sekundi.

Välgi õhu puhumist kopsude asemel makku, selleks veendu, et pt hingamisteed oleksid kunstliku hingamise ajal avatud!

Rindkere kompressioonid

Leia õige koht rinnakuplaadil (alumise kolmandik). Põlvita kannatanu kõrvale ja naaldu rinnaku kohale nii, et sinu käed jäävad otse sinu alla. Seejärel aseta sinna oma vaheliti pandud käed nii, et vaid käelaba on vastu nahka. Vajuta sirgete kätega nii, et rindkere vajuks 5-6cm. Käed peavad olema sellel ajal kogu aeg nahaga kontaktis. Kui tegemist on võõra inimesega, sul ei ole bakterifiltriga elustamismaski ja otsustad mitte riskida oma tervisega ning mitte teha kunstlikku hingamist, siis rindkerekompressioone katkestada ei tohi!

Elustamine lõpetatakse, kui a) kiirabi saabub, kui b) pt-l ilmnevad elumärgid, kui c) abistaja jõuvarud on lõppenud