



# PIKAOPAS

Lyhyt ensiapuopas

## TIIVISTELMÄ

Ensihoito on osa arkipäivää

Vuolenkosken VPK



## Sisällys

Toiminta ensiaputilanteessa.....	2
Kun soitat 112 hätäpuhelun .....	2
Hätäensiapu.....	2
Näin autat tajutonta, hengittävää henkilöä .....	3
Näin elvytät.....	4
Lapsen elvytys.....	5
Näin autat verenvuodoissa.....	6
Äkillisten sairaskohtausten ensiapu .....	6
Rintakipu.....	6
Aivoverenkierron häiriöt .....	7
Diabeetikon heikotus.....	7
Epileptinen kouristuskohtaus .....	7
Myrkytykset .....	7
Vieras esine hengitysteissä .....	7
Näin autat liikenneonnettomuudessa .....	8
Ensiapuvälineet .....	8
Lisätiedot .....	9



Tapaturmat, onnettomuudet tai äkilliset sairastumiset kotona, työpaikalla tai vapaa-aikana kuuluvat arkipäivään. Näissä tilanteissa perheenjäsenen, työtoverin tai ystävän antama ensiapu voi pelastaa loukkaantuneen tai sairastuneen hengen. Siksi on tärkeää, että mahdollisimman moni osaa antaa ensiapua ja on saanut auttamiseen tarvittavaa rohkeutta.

Henkilöt, jotka ovat harjoitelleet ensiapua, ovat valmiimpia toimimaan omaksumiensa mallien mukaisesti kuin taitoja harjoittelemattomat. Kertaa ensiaputaitojasi säännöllisin väliajoin ensiapukurssilla.

## Toiminta ensiaputilanteessa

Ensiapu aloitetaan heti tapahtumapaikalla ja tavallisesti ilman ensiapuvälineitä. Auttamisen ketjussa jokainen auttaja on yhtä tärkeä ja kaikki apu on arvokasta. Ensimmäinen paikalle saapunut tekee tilannearvion tapahtuneesta. Kun auttajia on useita, kokenein johtaa toimintaa. Johtovastuun ottanut henkilö pitää nopeasti muodostaa yleiskuva tilanteesta, sen vakavuudesta sekä selvittää lisäävun ja ensiavun tarve. On tärkeää huolehtia omasta, autettavien ja muiden paikallaolijoiden turvallisuudesta.

### Toimi näin:

- Selvitä, mitä on tapahtunut. Onko kysymyksessä onnettomuus vai sairauskohtaus?
- Hälytä tarvittaessa apua hätänumerosta 112.
- Estä mahdolliset lisäonnettomuudet, pelasta ensin hengenvaarassa olevat ja siirrä loukkaantuneet turvaan.
- Anna tarvittava ensiapu.
- Suojaa, rauhoita ja seuraa autettavan tilaa kunnes saat lisääpua.

Ammattiapua odottaessa ensiavun antajan on pyrittävä olemaan selvillä autettavan tilasta ja hänessä mahdollisesti tapahtuvista muutoksista sekä varautumaan antamaan oireiden ja vammojen mukaista ensiapua. Seuraa autettavan tilassa tapahtuvia muutoksia ja raportoi niistä eteenpäin ammattiauttajille.

Auttajan on tärkeä luoda luottamuksellinen suhde autettavaan. Käyttäydy rauhallisesti, esittele itsesi ja kerro mitä olet tekemässä, minkä vuoksi ja että apua on tulossa.

## Kun soitat 112 hätäpuhelun

1. Soita hätäpuhelu itse, jos voit
2. Kerro, mitä on tapahtunut
3. Kerro tarkka osoite ja kunta
4. Vastaa sinulle esitettyihin kysymyksiin
5. Toimi annettujen ohjeiden mukaisesti
6. Lopeta puhelu vasta saatua luvun

Opasta auttajat paikalle.

Soita uudestaan, mikäli tilanne muuttuu.

Matkapuhelimesta soittaessasi et tarvitse suuntanumeroa.

## Hätäensiapu

Hätäensiapu on henkeä pelastavaa ensiapua, jolla tarkoitetaan sitä välitöntä apua, jolla

- pelastetaan ihmisen henki

- estetään sairastuneen tai loukkaantuneen tilan paheneminen
- ja huolehditaan ammattiavun saamisesta paikalle

Hätätilanteessa on kysymys minuuteista. Loukkaantunut tai äkillisesti sairastunut tarvitsee aina apua. Tilanne on esimerkiksi vakava silloin, kun ihminen vuotaa runsaasti verta, ei vastaa puhutteluun, ei hengitä tai hänellä ei ole verenkierron merkkejä. Verenkierron merkkejä ovat liikehtiminen, ääntely, nieleminen ja silmien avaaminen. Jokaisen olisi hyvä käydä opettelemassa hätäensiavunperusteet.

## Näin autat tajutonta, hengittävää henkilöä

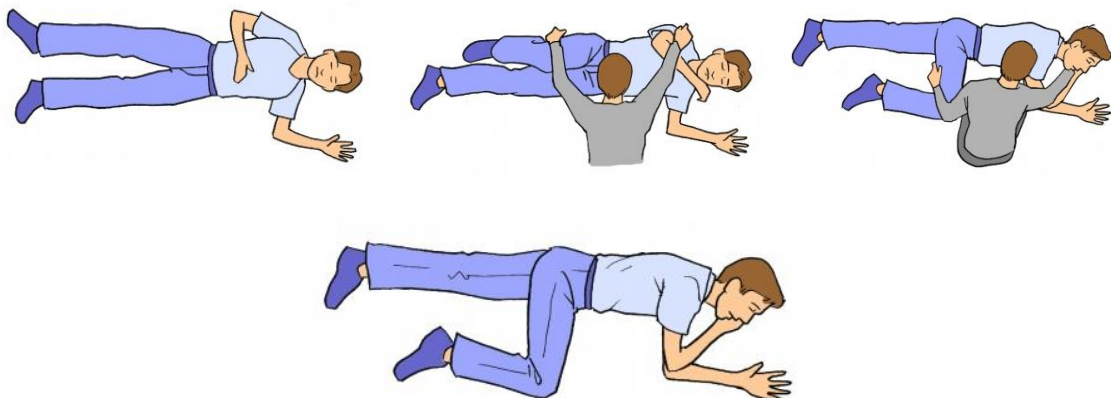
Tajuton voi tukehtua, jos hän makaa selällään.

Kun näet maassa makaavan henkilön

- Selvitä ensimmäiseksi, saatko hänet hereille.
- Jos hän ei herää, soita hätänumeroon 112 ja noudata annettuja ohjeita.
- Tarkista hengittääkö tajuton.
- Jos hän hengittää, käännä hänet kylkiasentoon hengityksen jatkumisen varmistamiseksi. Näin kieli ei tuki hengitysteitä ja oksennukset sekä muut eritteet valuvat suusta ulos.

Tajuttoman kääntäminen kylkiasentoon

- Nosta autettavan toinen käsi yläviistoon kämmen ylöspäin ja aseta toinen käsi rinnan päälle.
- Nosta takimmainen polvi koukkuun.
- Tartu kiinni autettavan hartiasta ja koukussa olevasta polvesta ja käännä hänet itseesi päin kylkiasentoon.
- Aseta käsi posken alle kämmenselkä ylöspäin.
- Jätä päällimmäinen jalka suoraan kulmaan.
- Varmista pään asento niin, että hengitystiet pysyvät auki.
- Tarkkaile autettavan hengitystä ja mahdollista heräämistä kunnes saat ammattiapua.



## Näin elvytät

Elvytyksen onnistumisen ratkaisee aika, joka kuluu sydämenpysähdyksestä elvytyksen aloittamiseen. Eloton ihminen näyttää kuolleelta, hengitys on pysähtynyt eikä verenkierron merkkejä ole.

- Ota selvää, saatko elottomalta näyttävän hereille. Ravistele ja kysy äänekkäästi "Oletko kunnossa, mitä on tapahtunut?"
- Jos hän ei herää, soita hätänumeroon 112.
- Avaa hengitystiet. Taivuta päätä taaksepäin ja nosta leukaa.
- Tarkista, hengittääkö autettava normaalisti? Katso, kuuntele ja tunnustele enintään 10 sekuntia.
- Jos hän hengittää normaalisti, käännä hänet kylkiasentoon ja valvo hengitystä ammattiavun tulloon saakka.
- Jos hän ei hengitä normaalisti, aloita paineluelvytys. Aseta toisen käden kämmenen tyvi keskelle rintalastaa ja toinen käsi sen päälle. Painele rintalastaa 30 kertaa painelutaajuudella 100 kertaa minuutissa. Anna rintalasta painua alapäin 4-5 cm.
- Jatka puhalluselvytyksellä. Avaa uudestaan hengitystiet. Sulje autettavan sieraimet etusormella ja peukalolla ja paina huulesi tiiviisti hänen suulle. Puhalla 2 kertaa ilmaa keuhkoihin.
- Jatka painelu-puhalluselvytystä rytmillä 30:2, kunnes vastuu siirtyy ammattihenkilölle, hengitys palautuu tai et enää jaksa elvyttää.



Saatko elottomalta näyttävän hereille? Jos hän ei herää, soita hätänumeroon 112.



Avaa hengitystiet taivuttamalla päätä taaksepäin ja nostamalla leukaa. Tarkista, onko hengitys normaalia.



Jos autettava hengittää normaalisti, käännä hänet kylkiasentoon.



Jos hän ei hengitä normaalisti, aloita paineluelvytys. Paina 30 kertaa rintalastan keskelle painelutaajuudella 100 kertaa minuutissa.



Jatka puhaltamalla 2 kertaa ilmaa keuhkoihin. Jatka painelu-puhalluselvytystä rytmillä 30:2, kunnes vastuu siirtyy ammattihenkilölle, hengitys palautuu tai et enää jaksa elvyttää. Elvyttämisen saa lopettaa vasta kun pelastushenkilöstö niin ilmoittaa.

## Lapsen elvytys

Lapsen elvytys noudattaa periaatteiltaan aikuisen tekniikkaa, mutta painelu- ja puhallusvoima sovitetaan lapsen kokoon. Koska lapsen elottomuuteen liittyy usein hengityksen estyminen, lapsen elvytys aloitetaan viidellä alkupuhalluksella.

- Ota selvää, saatko elottomalta näyttävän lapsen hereille. Ravistele varovasti ja kysy äänekkäästi "Oletko kunnossa, mitä on tapahtunut?"
- Jos lapsi ei herää, avaa hengitystiet. Taivuta päätä taaksepäin ja nosta leukaa.
- Tarkista, hengittääkö lapsi normaalisti? Katso, kuuntele ja tunnustele enintään 10 sekuntia.
- Jos lapsi hengittää normaalisti, käännä hänet kylkiasentoon ja valvo hengitystä ammattiavun tulon saakka.
- Jo lapsi ei hengitä normaalisti tai hänellä on vain haukkovia hengitysliikkeitä, aloita puhalluselvytys. Pidä hengitystiet auki. Peitä alle 1-vuotiaan suu ja nenä tiiviisti omalla suullasi. Kun elvytät isompaa lasta, sulje sieraimet etusormella ja peukalolla ja paina huulesi tiiviisti hänen suulleen.
- Puhalla 5 kertaa ilmaa lapsen keuhkoihinsa.
- Jos hengitys ei palaudu normaaliksi 5 puhalluksen jälkeen, aloita paineluelvytys.
- Painele keskelle rintalastaa 30 kertaa 2-3 sormella (alle 1-vuotias) tai yhden kämmenen tyvellä (1-8-vuotiaat) taajuudella 100 kertaa minuutissa.
- Jatka painelu-puhalluselvytystä rytmillä 30:2, kunnes vastuu siirtyy ammattihenkilölle, hengitys palautuu tai et enää jaksa elvyttää.



Puhallus- ja paineluvoima sovitetaan lapsen kokoon.



- Jos paikalla on useita, hätäilmoitus tehdään heti, kun todetaan, ettei lasta saada hereille.
- Jos olet elvytystilanteessa yksin, tee hätäilmoitus, kun olet kerran toistanut sarjan 30:2.

## Näin autat verenvuodoissa

Suuri, näkyvä verenvuoto on tyrehdytettävä nopeasti.

- Soita hätänumeroon 112, jos arvioit tilanteen sitä vaativan.
- Aseta henkilö pitkälleen.
- Jos verenvuoto on raajassa, kohota se.
- Tyrehdytä verenvuoto painamalla vuotokohtaa sormin tai kämmenellä. Jos mahdollista, pane vuotokohdan päälle jokin vaate ennen kuin alat painaa. Jos autettava pystyy itse painamaan haavaa, kehoita häntä tekemään se.
- Sido vuotokohta tai aseta tarvittaessa haavalle paineside.
- Jos verenvuoto edelleen jatkuu, paina raajan tyvestä suuria suonia voimakkaasti kämmenellä.
- Seuraa autettavan tilaa ja anna oireenmukaista ensiapua.

## Äkillisten sairaskohtausten ensiapu

### Rintakipu

Rintakipuun on aina suhtauduttava vakavasti. Kovan, puristavan rintakivun tavallisin syy on sydäninfarkti. Kipu voi säteillä käsivarteen, kaulalle, lapaluiden seutuun tai hartioihin. Henkilö on tuskainen, kylmänhikeä ja usein pahoinvoiva. Diabeetikoilta ja vanhuksilta ei sydäninfarktille tyypillisiä oireita voida aina selvästi havaita.

Toimi näin rintakiputilanteissa

- Soita hätänumeroon 112, jos aikaisemmin terveellä henkilöllä on rintakipu ja tai, jos henkilön 2-3 omaa nitroa eivät auta. Toimi hätäkeskuksen antamien ohjeiden mukaisesti.
- Pane rintakipuinen puoli-istuvaan asentoon ja rauhoita.
- Jos hän menee elottomaksi, soita uudelleen hätäkeskukseen ja kerro muuttuneesta tilanteesta.
- Aloita puhallus- ja paineluelvytys.



## Aivoverenkierron häiriöt

Tukos tai verenvuoto aivojen verisuonistossa ovat sairastuneelle hätätilanteita.

Ennakoivina oireina voivat olla pahoinvointi ja voimakas päänsärky.

Muita oireita ovat äkillinen toispuolinen halvaus, suupieli roikkuu sekä nieleminen ja puhe ovat vaikeaa. Tajunnan tasossa voi tapahtua muutoksia.

- Soita hätänumeroon 112.
- Käännä tajuton, hengittävä kylkiasentoon.
- Valvo hengitystä ja verenkiertoa.
- Jos autettava menee elottomaksi, aloita puhallus- ja paineluelvytys.

## Diabeetikon heikotus

Jos diabetesta sairastavan veren sokeri laskee liian alas, syntyy hengenvaarallinen insuliinisokki. Sokki on mahdollinen vain silloin, kun henkilö käyttää joko insuliinia tai haiman insuliinieritystä lisääviä tabletteja ja on laiminlyönyt syömisen tai on lisännyt liikumista. Insuliinisokin voi estää verensokerin laskun estämällä eli nauttimalla nopeasti ruokaa tai juomaa.

Jos diabetesta sairastavan muuttuu kalpeaksi, ärtyisäksi ja häntä heikottaa

- Anna hänelle sokeripitoista syötävää tai juotavaa. Sokeri imeytyy verenkiertoon ja tilanne korjautuu yleensä 10 minuutissa.
- Jos hän menettää tajuntansa, soita hätänumeroon 112.
- Käännä tajuton, hengittävä kylkiasentoon.
- Seuraa autettavan tilaa kunnes saat ammattiapu.

## Epileptinen kouristuskohtaus

Epileptinen kohtaus tarkoittaa ohimenevää aivotoiminnan häiriötä. Kun kouristuskohtaus on alkanut, (vartalon jäykistyminen, nykivät kouristukset) sitä ei voi pysäyttää. Kouristelu kestää yleensä 1-2 minuuttia.

- Huolehdi, että henkilö ei kolhi päätään.
- Älä estä liikkeitä, äläkä laita mitään suuhun.
- Kun kouristukset vähentyvät, käännä henkilö kylkiasentoon.
- Soita hätänumeroon 112, jos kouristelu jatkuu yli 5 minuuttia tai, jos kohtaus uusiutuu.

## Myrkytykset

Myrkytystapauksessa kyseessä on yleensä aikuinen, joka on nauttinut alkoholia ja/tai lääkkeitä.

Myrkytyksen nopeus ja vaikutukset riippuvat myrkytys aineen laadusta ja määrästä sekä siitä, onko myrkytys joutunut elimistöön suun, ihon tai hengitysteiden kautta vai pistoksena.

- Jos epäilet myrkytyksen mahdollisuutta tai haluat neuvoja tai toimintaohjeita, soita Myrkytystietokeskukseen, puh. (09) 471 977 (24 t/vrk) tai puhelinvaihte (09) 4711.
- Hätätilanteessa soita 112.
- Käännä tajuton, hengittävä henkilö kylkiasentoon.
- Jos hän menee elottomaksi, aloita puhallus- ja paineluelvytys.

## Vieras esine hengitysteissä

Suussa oleva vierasesine, esimerkiksi ruuanpala tai lapsilla lelun osa voi joutua hengitysteihin ja tukkia ne. Henkilö ei pysty puhumaan, yskimään eikä hengittämään. Hän tuntee tukehtuvansa.

Toimi näin, jos kyseessä aikuinen





- Taivuta henkilön ylävartaloa alaspäin ja lyö 5 kertaa napakasti lapaluiden väliin.
- Jos lyönnit eivät auta, soita 112.
- Asetu henkilön taakse. Aseta käsi nyrkissä pallealle ja tartu nyrkkiin toisella kädellä.
- Nykäise käsiä nopeasti itseesi päin (Heimlichin ote). Toista tarvittaessa 5 kertaa.
- Jatka tarvittaessa vuorottelemalla 5 lyöntiä, 5 nykäisyä.
- Jos vierasesine ei vielä kukaan irtoa ja henkilö menee tajuttomaksi, aloita puhallus- ja paineluevlytys.

Toimi näin, jos kyseessä on 1-8-vuotias lapsi

- Ota lapsi syliisi ja pidä pään taso vartaloa alempana.
- Lyö kämmenellä 5 kertaa lapaluiden väliin. Sovita lyönnit lapsen kokoon.
- Jos tämä ei auta, soita 112.

Jatka tarvittaessa vuorottelemalla 5 lyöntiä, 5 nykäisyä.

Jos vierasesine ei vielä kukaan irtoa ja henkilö menee tajuttomaksi, aloita puhallus- ja paineluevlytys.

### Näin autat liikenneonnettomuudessa

Kolaripaikalla on tärkeätä säilyttää maltti ja toimia järjestelmällisesti.

- Pysäköi autosi turvallisen matkan päähän onnettomuuspaikalta.
- Kytke hätävilkut. Jos on pimeää, suuntaa autosi valot onnettomuuspaikalle.
- Lähesty tilannetta harkiten.
- Selvitä mitä on tapahtunut, onnettomuuden vakavuus, onnettomuuspaikka ja loukkaantuneiden määrä.
- Tee hätäilmoitus numeroon 112.
- Estä lisäonnettomuudet. Varoita muuta liikennettä käsimerkein tai autosi varoituskolmiolla. Estä autopalon syttyminen. Jos onnettomuusauto palaa, käytä sammutinta.
- Pelasta hengenvaarassa olevat.
- Anna hätäensiapua.
- Anna muu tarvittava apu.
- Opasta pelastushenkilöstö paikalle.

### Ensiapuvälineet

Hätäensiavun voit aloittaa ilman välineitä, mutta ensiapuvälineet tehostavat ensiavun antamista. Pidä välineet paikassa, josta saat ne helposti ja tutustu niihin etukäteen, etteivät ne ole outoja tositilanteessa. Hyvät ensiapuvälineet ovat myös oman turvallisuutesi tae.

***Ensiaputaitojen kartuttaminen on elämänikäistä koulutusta. Kertaa ensiaputaitojasi ensiapukursseilla.***



## Lisätiedot

Lisää tietoa löytyy seuraavista paikoista:

[www.pelastustoimi.fi](http://www.pelastustoimi.fi) – Sisäministeriö / Pelastusosasto

[www.kympe.fi](http://www.kympe.fi) – Kymenlaakson pelastuslaitos

[www.phpela.fi](http://www.phpela.fi) – Päijät-Hämeen pelastuslaitos

[www.punainenristi.fi](http://www.punainenristi.fi) – Punainen Risti

Tämä pikaopas on koonti Pelastustoimen ja Punaisen Ristin aineistoista. Viimeisimmät neuvot ja ohjeet saat koulutuksista ja mm. Punaisen Ristin sivuilta <http://www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet>.

### Muistilista
