

Ensiapuohjeet iltarasteille

Hätätilanteissa, kiireellistä ensihoitoa tai sairaankuljetusta tarvittaessa **soita 112**

TAPATURMAN SATTUESSA:

Tuki- ja liikuntaelinvammat on oletettavin urheilutilanteessa syntyvä vamma.

Nivelvammat:

Nyrjähtäessään nivel vääntyy yli normaalin liikelaajuuden, minkä vuoksi nivelsiteet voivat venyä tai revetä.

Nivelvammojen oireet:

- Nivelessä tuntuu kipua ja sen ympäristössä aristusta.
- Nivel turpoaa ja nivelen seutuun tulee yleensä mustelma.

Toimi näin:

- Purista tai paina vammakohtaa käsin välittömästi.
- Jäähdytä kylmällä noin 15 – 20 minuuttia. Älä laita kylmää suoraan paljaalle iholle.
- Sido vammakohdan ja kylmän ympärille tukeva side.
- Toimita loukkaantunut tarvittaessa lääkäriin.
- Mikäli nivel on pois paikaltaan, se jätetään virheasentoon ja loukkaantunut toimitetaan lääkäriin. Nivel tuetaan mahdollisimman liikkumattomaksi kuljetuksen ajaksi.
- Tarvittaessa soita 112.

Murtumat:

Murtuma syntyy useimmiten putoamisen, kaatumisen tai törmäyksen seurauksena. Murtuma voi olla tyypiltään avo- tai umpimurtuma. Avomurtumassa iho rikkoutuu ja luun pää työntyy ulos. Umpimurtumassa vaarana on sisäinen verenvuoto.

Murtuman oireet:

- Kipu ja turvotus
- Epänormaali liikkuvuus ja virheasento
- Avomurtumassa ulkoinen verenvuoto
- Umpimurtumassa sisäinen verenvuoto voi aiheuttaa turvotusta
- Reisiluun murtumassa raaja on tervettä raajaa lyhyempi ja ulospäin kääntynyt, eikä sitä pysty liikuttamaan.
- Sokin oireita

Toimi näin:

- Tyrehdytä avomurtuman ulkoinen verenvuoto.
- Tue murtuma käsin liikkumattomaksi mahdollisimman kivuttomaan asentoon.

- Käden tai käsivarren murtumassa autettava voi itse tukea kipeää yläraajaansa kehoaan vasten omalla kädellään. Voit myös tukea yläraajan liikkumattomaksi esimerkiksi paidan helmalla tai kolmioliinalla.
- Pidä autettava lämpimänä.
- Toimita autettava jatkohoitoon. Tarvittaessa soita hätänumeroon 112.
- Älä liikuta loukkaantunutta tarpeettomasti. Virheasentoa ei oikaista missään tilanteessa. Jos loukkaantunutta on välttämätöntä liikuttaa tai avun tulo kestää kauan, alaraajan murtuman tukemiseen voi käyttää toista jalkaa tai muuta tilapäisvälinettä, esimerkiksi tukevaa lautaa tai keppiä. Silloin tuen on ulotuttava murtuman molemmin puolin terveeseen nivelen yli.

Silmävammat:

Silmävammat syntyvät mm. oksan tms. raapaistessa silmää tai jonkin roskan mennessä silmään.

Suoraan silmään osunut kevytkin raapaisu voi olla vaarallinen.

Silmävamman oireet:

- Silmässä hiertävä tunne
- Kyyneleritys lisääntyy
- Valonarkuus
- Kipu
- Silmän verestys

Toimi näin:

- Rikka silmässä, Älä hankaa vaan huuhtelee runsaalla vedellä, jos ei irtoa toimita jatkohoitoon.
- Raapaisu, Aseta henkilö makuuasentoon
- Peitä molemmat silmät kevyellä siteellä
- Soita 112 tai lievemmissä tilanteissa huolehdi jatkohoitoon
- Huom! kuljetus selinmakuulla, jos suinkin mahdollista

Tajuttomuus

Syitä tajuttomuuteen on lukuisia esim. sairaskohtaukset, alhainen verensokeri, päävammat

Tavatessa maassa makaavan

Toimi näin:

- Herättele puhuttelemalla kovaan ääneen ja ravistamalla hartioista
- Ei reagoi, SOITA 112
- Käännä selälleen
- Tarkista hengitys, avaa hengitystiet kohottamalla leuan kärjestä ja taivuttamalla päätä taaksepäin, laita kämmenselkä suun ja sierainten eteen, tunnustele tuntuuko ilmavirta, katso liikkuuko rintakehä, kuuluuko hengittysääniä.
- *Hengitys tuntuu*
- Käännä kylkiasentoon ja suojaa kylmältä
- Tarkkaile, kunnes ensihoito saapuu paikalle
- *Hengitys ei tunnu*
- Aloita painelu/puhalluselytys rytmillä 30 painallusta 2 puhallusta