

# ELUPÄÄSTEV **ESMAABI** VIGASTUSTE KORRAL



Käesolev brošüür on täiendatud väljaanne 2004.aastal koostatud materjalist projekti „Turvaline kodukant“ raames.

Brošüür on mõeldud kodanikele peamiste elupäästvate esmaabivõtete meeldetuletamiseks.

Koostajad: Kaja Pukk, Andrus Lehtmets, Heli Ringo, Enno Kross, Pille Javed

Kujundaja: Rain Rikma

Toimetaja: Virge Lind

Väljaandmist on finantseerinud Eesti Haigekassa, 2010. Tasuta jagamiseks.

ISBN 978-9949-21-270-5

Iga inimese elus võib ette tulla olukordi, kus keegi meie lähedastest või lihtsalt inimene tänaval vajab elupäästvat esmaabi ning siis me peame tegutsema. Aga kas me teame kuidas tegutseda, mida teha? Kindlasti ei tohi abiandmist karta – aitame kasvõi natukene, nii kaua kuni jõuavad kohale professionaalid. Inimese elu päästmine sõltub abistajate oskustest. Halvima võib ära hoida esmaabiteadmistega inimese asjatundlik tegutsemine, mis seisneb abi osutamises ja abikutse edastamises telefoninumbritele:

## 112.

Iga inimese kohus on õnnetuse korral esmaabi anda. Meie elus võib tulla ette olukordi, kui keegi meie lähedastest vajab elu päästmiseks esmaabi, aga kiirabi saabumiseni võib kuluda kuni 30 minutit ja isegi rohkem.

Elupäästev esmaabi on aga kiireloomuline, kuna on vaja taastada ja/või säilitada kannatanu elutähtsad funktsioonid kuni professionaalse abi saabumiseni. Elupäästvat esmaabi peab oskama anda inimene, kes on läbinud sellealase koolituse.

**Õigesti antud elupäästva esmaabiga õnnetuskohal võime päästa kannatanu elu ja vältida lisakahjustuste tekkimist!**

Käesolevas trükises anname nõu peamiselt elupäästva esmaabi kohta, seega, kui kirjutame “esmaabi”, siis mõtleme just elupäästvat esmaabi.

Õnnetuse korral on käitumise aluseks nn päästeahela lülid, millest igaüks sisaldab kindlaid tegutsemisjuhiseid.

Esmaabi on üks osa päästeahelast, mille osad on:

- päästmine otsesest ohust, sündmuskoha märgistamine
- kannatanu seisundi hindamine
- elupäästev esmaabi
- **112** – abikutse
- jätkuv esmaabi
- kiirabi
- haigla

Päästeahela kahel viimasel lülil ei ole tähtsust esmaabi andja seisukohalt, küll aga on need olulised kannatanutele. Abikutse kiirest ja korrektsest edastamisest ning esmaabi andmise kvaliteedist sõltub tihti kannatanute **elu** ja edasine tervenemine.

**Päästeahel on just nii tugev, kui on tema nõrgim lül!**

# SISUKORD

MÕISTED.....	5	ESMAABI VIGASTUSE LIIKIDE JA	
Päästmine otsesest ohust,		PÕHJUSTE JÄRGI .....	16
sündmuskoha tähistamine .....	5	Ajukolju trauma.....	16
Kannatanu seisundi hindamine .....	5	Rindkere ja kõhuõõne organite vigastused .....	17
Elupäästev esmaabi .....	5	Lüüsamavigastused.....	18
<b>112</b> – abikutse .....	5	Luumurrud .....	20
Jätkuv esmaabi .....	5	Liittraumad .....	21
Kiirabi .....	5	Põletused .....	22
Haigla .....	5	Elektriõnnetused.....	24
		Kuumarabandus .....	25
TEGUTSEMINE ÕNNETUSE KORRAL.....	6	Kuumakurnatus .....	26
Päästmine otsesest ohust,		Päikesepiste .....	27
sündmuskoha tähistamine .....	6	Alajahtumine (hüpotermia).....	28
Kannatanu seisundi hindamine .....	6	Külmumine .....	29
Teadvuse uurimine .....	7	Uppumine.....	29
Hingamise uurimine.....	7	Mürgistused.....	30
Vereringe uurimine .....	7	Maohammustus.....	31
Elupäästev esmaabi .....	8	putuka pisted.....	33
Elustamise ABC.....	8	Võõrkeha hingamisteedes .....	34
Suure välise verejooksu peatamine.....	10		
Šokk .....	11	LAPSE ELUPÄÄSTEV ESMAABI .....	36
Teadvuseta kannatanu abistamine.....	12	Lapse elustamine .....	36
<b>112</b> – abikutse .....	14		
Jätkuv esmaabi .....	15		

# MÕISTED

## Päästmine otsesest ohust, sündmuskoha tähistamine

Päästmise eesmärgiks on kannatanu eemaldamine otsesest ohust, näiteks põlevast autost, varingu ohust, vingust jne. Sündmuspaiga tähistamise eesmärgiks on lisaõnnetuste vältimine liiklusõnnetuse korral, võimaliku otsasõidu ärahoidmine.

## Kannatanu seisundi hindamine

Kannatanu seisundi hindamise eesmärk on kiiresti kindlaks teha, kas ta on eluohtlikus seisundis, millised vigastused tal on ja millist abi ta vajab.

## Elupäästev esmaabi

Elupäästev esmaabi on abi, mida antakse kannatanu elu päästmiseks sündmuskohal.

## 112 – abikutse

Õnnetuse pealtnägija või kannatanu leidja helistab või laseb teisel juuresolijal pärast kannatanu seisundi hindamist ja esmast elupäästva esmaabi andmist helistada numbril **112**.

## Jätkuv esmaabi

Jätkuva esmaabi eesmärgiks on kannatanu jälgimine ja talle vajaliku esmaabi andmine kuni kiirabi saabumiseni.

## Kiirabi

Esmast meditsiinilist abi annavad kiirabibrigaadid ja eriväljaõppega päästjad, kes kasutavad spetsiaalseid vahendeid ja ravimeid.

## Haigla

Lõplik ravi toimub haiglas. Ravi lõpptulemus sõltub kõikidest eelnenud toimingutest.

## TEGUTSEMINE ÕNNETUSE KORRAL

### Päästmine otsesest ohust, sündmuskoha tähistamine

Päästmise eesmärgiks on kannatanu eemaldamine otsesest ohust. Sündmuskoha tähistamise eesmärgiks on lisaõnnetuste vältimine.

#### PÄÄSTA OTSESEST OHUST:

Avariilise auto süttimise vältimiseks keera välja süüde. Võimalusel ühenda lahti aku juhe. Vajadusel ja võimalusel tõsta kannatanu autost välja ja vii ohutusse kohta.

Tõsta kannatanu autost välja ainult siis, kui ta elu on ohus (auto süttimise oht) või kui talle tuleb anda elupäästvat esmaabi.

Aita kõndivatel kannatanutel eemalduda õnnetuskohast, sest võimaliku kukkumise või teadvusekao korral tekib lisavigastuste oht.

#### TÄHISTA SÜNDMUSKOHAT:

Liiklusõnnetuse korral tähista sündmuskoht võimaliku otsasõidu ärahoidmiseks vähemalt 50-100 meetrit enne ja pärast avariikohta (ohukolmnurgad, stopptuled). Ole nähtav ja kuuldav teistele liiklejatele. Nii tagad iseenda ja teiste abistajate turvalisuse.

**NB! Ohuolukordade puhul ära torma teist inimest päästma nii, et sead ohtu enda elu!**

**NB! Käsitleme selles käsiraamatus võimalikke traumade tunnuseid ja tegutsemist järjekorras raskemalt seisundilt kergemale.**

### Kannatanu seisundi hindamine

Kannatanu seisundi hindamisel on kõige kiiremini vaja välja selgitada **elustamisvajadus**, st teadvuseeta kannatanu puhul tuleb selgeks teha, kas ta hingab ja kas ta süda töötab.



## Teadvuse uurimine

Kui inimene on kaotanud teadvuse või näib elutu, selgita välja, kas teda saab äratada või mitte.

Uuri kannatanut järgmiselt.

- Kõneta kannatanut valjult. Kui ta vastab küsimustele, siis on ta teadvusel.
- Kui kannatanu kõnetamisele ei reageeri, siis raputa teda õlgadest. Kui ta vastab üksikute sõnadega või ebamäärase hääliitsusega, esineb teadvuse häire.
- Kui ta ei reageeri üldse ärritajale, on ta teadvuseta.

## Hingamise uurimine

- Vaata, kas kannatanu rindkere liigub.
- Kuula, kas ta hingab.
- Kui rindkere liikumist ei näe ja hingamist ei kuule, katsu käeseljaga, kas tuleb hingeõhku.
- Täiskasvanu hingab rahulikus olekus umbes 12-16 korda minutis.
- Kui rindkere liikumist ei näe, hingamist ei kuule ja hingeõhu liikumist ei tunne, siis kannatanu ei hinga.

## Vereringe uurimine

- Katsu pulssi unearterilt (kaela pealt kõrisõlme kõrguselt kaks sentimeetrit kõrisõlmest paremale või vasakule), katsu ainult ühelt poolt korraga (nimetis-sõrme ja sellest järgmise sõrmega).

Pulsi normaalne kiirus on 60-100 lööki minutis.



## Elupäästev esmaabi

### Elustamise ABC

Kui kannatanu on teadvuseta ja ei hinga, siis alusta elustamisega:

- A – vabasta hingamisteed,
- B – tee kunstlikku hingamist,
- C – tee südamemassaaži.



### Hingamisteede avamine

- Eemalda suust võõrkehad (nt hambaproteesid, okse, toit jne), vajadusel keera kannatanu korraks külili ja pärast uuesti selili.
- Painuta kannatanu pea kuklasse.

### NB! Hingamisteede avamine lülisamba vigastuse kahtluse korral

- Eemalda suust võõrkehad (nt hambaproteesid).
- Aseta kannatanu selili, ära painuta pead kuklasse, vaid tõmba teise käega alalõug üles.

### Kunstlik hingamine

Oma lähedastele võid kunstlikku hingamist teha otse suust suhu. Võõra inimese elustamisel vajad kaitsevahendit. Kui spetsiaalset kilet käepärast ei ole, siis tee ainult südamemassaaži.



### Suust suhu hingamine

- Pigista sõrmedega kannatanu nina kinni.
- Hinga sügavalt sisse, pane oma suu tihedalt kannatanu suule ja puhu õhk aeglaselt kannatanu kopsudesse.
- Tee kaks puhumist järjest.

Kontrolli pulssi unearterilt.

- Kui pulss on tunda, jätkä ainult kunstliku hingamise tegemist.
- Kui pulssi tunda ei ole, siis alusta südamemassaaži.

### Välidi

Ära lase sissepuhumise ajal kannatanu ninasõõrmeid lahti.





## Südamemassaaž

- Lasku põlvili kannatanu kõrvale ja paljasta ta rindkere. Kannatanu peab lamama kõval liikumatul alusel.
- Aseta oma käed kannatanu rinnaku alumisele kolmandikule, pannes ühe käe teise käe selja peale. Vajutus toimub labakäe päkaga.
- Olles ise kannatanu kohal, hoia käevarred küünarliigestest sirged.
- Vajuta sirgete kätega nii, et rindkere vajuks 4-5 cm.
- Vajuta 30korda järjest surumissagedusega 80-100 korda minutis.
- Jätka elustamist suust suhu hingamisega.

## Välidi

- Jälgi käte õiget asetust, et ei murraks kannatanul roideid katki ja ei tekitaks sisemisi vigastusi.

### NB! Elustamisel tehakse vaheldumisi:

- 2 suust suhu hingamist,
- 30 südamemassaaži.

### Jätka elustamist hingamise ja pulsi taastumiseni või kiirabi saabumiseni.

### Elustamisvõtete efektiivsuse hindamine

Elustamise käigus kontrolli, kas:

- rindkere tõuseb õhu sissepuhumisel,
- nahk ja limaskestad muutuvad roosamaks,
- südamemassaaži pulss on tuntav unearteril.



## Suure välise verejooksu peatamine

**Verejooksu peatamiseks võõral inimesel kasuta kaitsevahendeid - kas kummkindaid või ka kilekotte, mille mässid enda käte ümber.**

### Verejooksu põhjused

- Vigastused teravate või nüride esemetega,
- kukkumine – luumurd,
- muljumine,
- liiklusõnnetus,
- füüsiline vägivald jne.

### Verejooksu tunnused

- Tugev verejooks haavast,
- šoki tunnused:
  - nahk on kahvatu, kaetud külma higiga,
  - pulss on kiire ja nõrk,
  - hingamine on sage,
  - kannatanu on rahutu, võivad tekkida teadvusehäired.

**NB! Hinda olukorda. Kas saad kannatanut aidata nii, et see on ohutu sinule? Verrega levivate nakkushaiguste (HIV, B- või C-hepatiit) ohu tõttu pead kasutama kaitsevahendina kummkindaid või kilekotte.**



## Tegutsemisjuhised

- Suru veritsev haav oma (kaitstud käe) sõrmedega kinni või võimalusel lase seda teha kannatanul.
- Pane kannatanu lamama.
- Kui verejooks on jäsemest, tõsta jäse üles, välja arvatud luumurru korral.
- Eemalda haavalt verejooksu peatamist takistavad riided.
- Esimesel võimalusel tee haavale rõhkside käepärastest vahenditest:
- voldi või rulli riidetükk kokku ja aseta haavale,
- võta pikem riidetükk või riideese ja seo haav sellega kõvasti kinni.

**NB! Elustamise ajal võivad lahtised haavad verd jooksma hakata. Sulge verejooks ja jätka elustamist.**

## Välidi

- Ära puutu lahtist haava ilma kaitsevahenditeta.
- Ära eemalda haavas olevaid esemeid (nuga, puupilbas jne).

## Šokk

Šokk on eluohtlik vereringehäire, mis avaldub kiires vererõhu languses.

### Põhjused

- Välimine verejooks,
- sisemine verejooks,
- põletus,
- südameinfarkt,
- allergia.

### Tunnused

- Kahvatu, külma higiga kaetud nahk,
- kiire ja nõrk pulss,
- kiire hingamine,
- kannatanu on rahutu, võivad tekkida teadvusehäired.

### Tegutsemisjuhised

- Pane kannatanu lamama.
- Tõsta kannatanu jalad kehast kõrgemale.
- Kata kannatanu soojalt, kuna ta võib maha jahtuda.
- Rahusta kannatanut.

### Välidi

- Ära anna kannatanule juua (oksendamise vältimiseks).
- Ära lase kannatanul püsti tõusta.



## Teadvuseta kannatanu abistamine

- Kui kannatanu on teadvuseta, aga hingab ja tema pulss on tunda, siis aseta kannatanu lamama stabiilsesse küliliasendisse.
- Pea peab jääma ka küljeli olekus kuklasse.
- Kannatanu alumine jalg on sirge, alumine käsi selja taga.
- Pane tema pealmise käe laba põse alla, et pea püsiks paigal.
- Kannatanu pealne jalg on kõverdatud nii, et see fikseerib küliliasendi ja kannatanu ei vaju kõhuli.





## 112 – abikutse

Pärast kannatanu seisundi hindamist ja elupäästva esmaabi andmist helista kohe numbril **112**, kust vajadusel saad kiirabi saabumiseni ka näpunäiteid kannatanu abistamiseks.

### **Abi kutsumiseks helista telefonil 112 ning toimi järgmiselt:**

#### **Kus juhtus?**

- Täpne aadress: linn, küla, talu, tänav, maja number, korteri number.
- Võimalikult täpne asupaik, mis objektid on läheduses?
- Kuidas pääseda kannatanu juurde?

#### **Mis juhtus?**

- Missuguse õnnetusega on tegemist?
- Kas inimelud on ohus?

#### **Kellega juhtus?**

- Kas kannatanuid on üks või mitu?
- Kas kannatanu on täiskasvanu või laps?

#### **Mis seisundis on kannatanu?**

- Kas ta on teadvusel? Kas hingab? Kas pulssi on tunda?
- Millised on nähtavad vigastused?

#### **Kes helistab?**

- Ütle oma nimi.

**Ära katkesta kõnet enne, kui oled selleks loa saanud!**

**NB! Kui õnnetuse piirkonnas mobiiltelefoni levi puudub, siis võta mobiiltelefonist kaart välja, vali ilma kaardita mobiiltelefonil number 112 ja saad ühenduse häirekeskusega.**

## Jätkuv esmaabi

Jätkuva esmaabi peamine eesmärk on kannatanu jälgimine ja vajaliku esmaabi osutamine kuni kiirabi saabumiseni.

### Peamised ülesanded

RASKELT KANNATANU ELULISTE FUNKTSIOONIDE JÄLGIMINE JA ALALHOIDMINE.

- Hingamise jälgimine.
  - Kas hingab?
  - Kuidas hingab?
  - Mis värvi on nahk?
- Vereringe jälgimine.
  - Kas pulss on tuntav?
  - Milline on pulsi kiirus?
  - Mis värvi on nahk?
- Teadvuse taseme muutused.
- Teadvuseeta kannatanu.
  - Stabiilse külliasendi säilitamine.
  - Oksendamise korral vaadata, et ta seda hingamisteedesse ei tõmbaks.
  - Krampide korral lisatraumade tekke võimalus.
  - Hingamise seiskumise oht.
- Kõiki kannatanuid tuleb kaitsta mahajahtumise eest.
- Kannatanutele ei tohi juua ega süüa anda!

- Kannatanu rahustamine.
  - Kannatanuga tuleb vestelda, et ta püsiks rahulikuna.
  - Lähedasi inimesi ei tohi lahutada; kui see ei ole võimalik, siis anda informatsiooni teise kohta.
  - Kannatanut ei tohi üksi jätta, kui vähegi võimalik!

**Luumurdude lahastamine on väga valulik protseduur ja sellega kaasneb ka hulk ohtusid.**

#### Seepärast:

- Lahastamine ei ole otstarbekas, kui kiirabi on peatselt saabumas.
- Heaks lahaseks on sile maapind, kannatanu oma keha.

KIIRABI SAABUMISEL PÜSI RAHULIKUNA JA ANNA KIIRABI PERSONALILE ÜLEVAADE TOIMUNUST KONKREETSELT JA LÜHIDALT:

- Mis juhtus?
- Mida sa leidsid, nägid?
- Mida sa tegid?

# ESMAABI VIGASTUSE LIIKIDE JA PÕHJUSTE JÄRGI

**NB! Käsitleme selles käsiraamatus võimalikke traumade tunnuseid ja tegutsemist järjestatult raskest seisundilt kergemale.**

## Ajukolju trauma

Peapiirkonna traumaga võib sageli kaasneda ka ajukolju trauma. Ajukolju traumad on koljusisene verevalum, kolju-luu murd, ajupõrutus ja ajuvapustus. Koljusisese verejooksu puhul koguneb veri mingisse aju piirkonda ja pressib ajukoele; see kahjustab aju ja võib lõppeda surmaga. Ajukolju trauma korral kahtlusta ka selgroo kaelaosa vigastust.

### Põhjused

- Löök pähe,
- kukkumine,
- vette hüppamine,
- liiklusõnnetus,
- füüsiline vägivald jne.

### Tunnused

- Kliiniline surm,
- teadvusetus,
- hilisem järsku tekkiv teadvusekadu,
- süvenev teadvusehäire kuni teadvuse kaotuseni,
- lühiajaline teadvusekaotus, inimene ei mäleta juhtunut,

- suust, ninast või kõrvast jookseb verd või roosakat vedelikku,
- verevalumid silmade ümber (prilliverevalum),
- ühe kehapoolse nõrkus,
- eri suurusega pupillid,
- iiveldus, oksendamine, peavalu, pearinglus, nägemise- ja tasakaaluhäired, krambid,
- käitumishäired, agressiivsus.

### Tegutsemisjuhised

- Pärast kannatanu seisundi hindamist ja elupäästva esmaabi andmist helista kohe numbril **112**, kust vajadusel saad kiirabi saabumiseni ka näpunäiteid kannatanu abistamiseks.
  - Kui kannatanu on teadvuseta ja ei hinga, siis aseta kannatanu selili maha ja alusta elustamist. [Vt Elustamise ABC.](#)
  - Kui kannatanu elustamist ei vaja, aga on teadvuseta, keera ta lamama **stabiilsesse külili-asendisse.**
- Pea peab jääma ka küljeli olekus kuklasse.
- NB! Selgroovigastuse kahtlusega kannatanu puhul ära mitte mingil juhul painuta tema pead kuklasse, vaid jäta otseks.
- Kannatanu alumine jalg on sirge, alumine käsi on selja taga.
- Pane tema pealmise kää labaga põse alla, et pea püsiks paigal.





- Kannatanu pealmine jalg on kõverdatud nii, et see fikseerib küliliasendi ja kannatanu ei vaju kõhuli.
- Peaverejooksu puhul:
  - peata verejooks,
  - tõsta kannatanu pea koos ülakehaga veidi kõrgemale.

## Välidi

- Ära suru peaverejooksu peatamiseks haavale.
- Ära tõsta peavigastusega kannatanu jalgu üles (ajuturse oht).
- Ära anna kannatanule juua.

## Rindkere ja kõhuõõne organite vigastused

Rindkere ja kõhuõõne organite vigastuste üks oht on suure sisemise verejooksu tekkimine.

### Põhjused

- noa ja tulirelva vigastus,
- löök rindkere piirkonda või kõhtu (maks, põrna rebend, soolte vigastus),
- kukkumine kõrguselt,
- liiklusõnnetus jne.

## Rindkere organite vigastuste tunnused

- Kliiniline surm,
- šoki tunnused:**
  - nahk on kahvatu, kaetud külma higiga,
  - pulss on kiire ja nõrk,
  - hingamine on sage,
  - kannatanu on rahutu, võivad tekkida teadvusehäired,
  - hingamisraskus, hingeldus, abilihaste kasutamine (kaelal nähtav),
  - õhupuudus,
  - rahutus,
  - valu,
  - nahk muutub sinakaks, eriti huuled, kõrvanibud ja küünealused (näitab rasket hapnikupuudust).

## Kõhuõõne organite vigastuste tunnused

- Kliiniline surm,
- šoki tunnused:**
  - nahk on kahvatu, kaetud külma higiga,
  - pulss on kiire ja nõrk,
  - hingamine on sage,
  - kannatanu on rahutu, võivad tekkida teadvusehäired,
  - kõhulihaste pinge, kõhuvalu,
  - sundasend – kannatanu hoiab ennast kägaras,

- kõhu komplemisel valulikkus, iiveldus, oksendamine,
- rahutus.

### Tegutsemisjuhised

- Pärast kannatanu seisundi hindamist ja elupäästva esmaabi andmist helista kohe numbril **112**, kust vajadusel saad kiirabi saabumiseni ka näpunäiteid kannatanu abistamiseks.
- Kui kannatanu on teadvuseta ja ei hinga, siis aseta kannatanu selili maha ja alusta elustamist.
- Vt Elustamise ABC.
- Kui kannatanul tekivad šoki tunnused, siis tuleb võidelda šokiga.
- Pane kannatanu lamama.
- Tõsta kannatanu jalad kehast kõrgemale.
- Kata kannatanu soojalt, kuna vigastatud kannatanul on mahajahtumise oht.
  - Rahusta kannatanut.
  - Kui rindkerevigastusega haige on teadvusel, kindlusta kannatanule võimalikult mugav asend.

### Väldi

- Ära anna kannatanule juua.



## Lüüsisambavigastused

Lüüsisamba trauma korral võib tekkida seljaaju vigastus. Mida kõrgemal on seljaaju vigastus, seda suuremat osa kehast võib haarata halvatus. Lüüsisamba kaelaosa murru puhul peab esmaabi andja olema eriti ettevaatlik ja oskuslik, et ei põhjustaks esmaabi andmisega kannatanule lisakahjustusi.

### Põhjused

- Vette hüppamine,
- liiklusõnnetus,
- kukkumine kõrgustelt jne.

### Tunnused

- Kliiniline surm.
- Olenevalt seljaaju vigastuse ulatusest ja kõrgusest võivad esineda järgmised nähud:
- Hingamishäired,
  - jäsemete nõrkus või täielik halvatus,
  - mõne kehaosa tundlikkuse nõrgenemine või tundetus (nt jalgadel, käsivartel, õlgadel),
  - surin, torked, põletustunne jäsemetes,
  - valu selgroo piirkonnas.

## Tegutsemisjuhised

Pärast kannatanu seisundi hindamist ja elupäästva esmaabi andmist helista kohe numbril **112**, kust vajadusel saad kiirabi saabumiseni ka näpunäiteid kannatanu abistamiseks.

- Kui kannatanu on teadvuseta ja ei hinga, siis aseta kannatanu selili maha ja alusta elustamist.

**NB! Selgroovigastuse kahtlusega kannatanu elustamisel jäta kannatanu pea otseks, ära painuta kannatanu pead kuklasse! Hingamisteede avamiseks tõmba kannatanu alalõug üles.**

Vt Elustamise ABC.

- Kui teadvuseta kannatanul on tekkinud hingamistakistus (keel vajub kurku), siis püüa hingamisteed avada selili asendis, tõmmates alalõuga üles.
- Kui kannatanu on teadvuseta ja jääb järelevalveta (abi kutsudes), siis keera ta stabiilsesse külliasendisse.
- Pea, õlad ja vaagen liiguvad kannatanu pööramisel ühes tasapinnas.

**NB! Selgroovigastuse kahtlusega kannatanu puhul ära mitte mingil juhul painuta tema pead kuklasse, vaid jäta otseks.**

- Kannatanu alumine jalg on sirge, alumine käsi on selja taga.

- Pane tema pealmise käe laba põse alla ja võimalusel veel midagi (jalanõu, jope), et pea külje suhtes alla ei vajuks.
- Kannatanu pealmine jalg on kõverdatud nii, et see fikseerib külliasendi ja kannatanu ei vaju kõhuli.
- Vajadusel pane peale ja kaelale toeks kokkurullitud riided, seejuures kannatanu pead ja kaela mitte liigutades!

**NB! Selgroovigastuse kahtlusega kannatanut võid liigutada ainult otsesest ohust päästmiseks või elupäästva esmaabi andmiseks.**

## Väldi

- Ära liiguta kannatanut, tee seda ainult elupäästmise eesmärgil.
- Ära anna kannatanule juua.

## Luumurrud

Luumurrud jagunevad lahtisteks ja kinnisteks luumurdudeks. Suurte luude murdude korral võivad vigastada saada suured veresooned, mis asuvad luude kõrval, ning võivad tekkida eluohtlikud verejooksud.

Lahtise luumurru korral on verejooks nähtav, kuid kinnise luumurru korral mitte. Eluohtlikuks võivad kujuneda vaagna- ja reieluumurrud.

## Põhjused

- Kukkumine,
- liikluustrauma,
- tugev löök jne.

## Tunnused

- Šoki tunnused:
  - nahk on kahvatu, kaetud külma higiga,
  - pulss on kiire ja nõrk,
  - hingamine on sage,
  - kannatanu on rahutu, võivad tekkida teadvusehäired,
  - valu,
  - turse,
  - jäseme liikumisvõime langus,
  - jäseme väärasend,
  - lahtise luumurru puhul verejooks.

## Tegutsemisjuhised

Pärast kannatanu seisundi hindamist ja elupäästva esmaabi andmist helista kohe numbril **112**, kust vajadusel saad kiirabi saabumiseni ka näpunäiteid kannatanu abistamiseks.

## Peata suur väline verejooks.

- Suru veritsev haav oma (kaitstud käe) sõrmedega kinni või võimalusel lase seda teha kannatanul.
- Pane kannatanu lamama.
- Eemalda haavalt verejooksu peatamist takistavad riided.
- Esimesel võimalusel tee haavale käepärastest vahenditest rõhkside.
- Voldi või rulli riidetükk kokku ja asetä haavale.
- Võta pikem riidetükk või riideese ja seo haav sellega kõvasti kinni.
- Äärmisel juhul kasuta žgutti.

## Kui tekivad šoki tunnused, siis tuleb võidelda šokiga.

- Pane kannatanu lamama.
- NB ! Anna asend, kus valu on kõige väiksem.
- Tõsta kannatanu jalad (või terve jalg) kehast kõrgemale.
- NB ! Vaagna-, reie- või jalaluumurru korral ära tõsta vigastatud jäset üles.
- Kata kannatanu soojalt.
- Rahusta kannatanut.



## Välidi

- Ära liiguta kannatanut, tee seda ainult äärmisel vajadusel.
- Ära transpordi ise vaagna-, reie- või jalaluumurruga kannatanut.
- Ära anna kannatanule juua.

## Liittraumad

Liittraumaga kannatanu on saanud õnnetuse tagajärjel kahe või enama erineva piirkonna vigastusi. Rasketest vigastustest võivad koos esineda näiteks pea-, rindkere-, selgroo- ja kõhuvigastus või jäsemete luumurrud.

## Põhjused

- Liiklusõnnetused,
- kõrgelt kukkumine,
- füüsiline vägivald,
- plahvatused jne.

## Tunnused

- Kliiniline surm.
- Võivad esineda kõikide traumade tunnused kombinieritult:

- šoki tunnused:
  - nahk on kahvatu, kaetud külma higiga,
  - pulss on kiire ja nõrk,
  - hingamine on sage,
  - kannatanu on rahutu, võivad tekkida teadvusehäired,
- hingamishäired,
- verejooks,
- teadvuse häired,
- lülisamba vigastus,
- luumurrud.

## Tegutsemisjuhised

Liittraumaga kannatanu abistamisel selgitatakse välja elupäästvate võtete kasutamise vajaduse järjekord ning seejärel antakse elupäästvat esmaabi.

Pärast kannatanu seisundi hindamist ja elupäästva esmaabi andmist helista kohe numbril **112**, kust vajadusel saad kiirabi saabumiseni ka näpunäiteid kannatanu abistamiseks.

- Kui kannatanu on teadvuseta ja ei hinga, siis aseta kannatanu selili maha ja alusta elustamist.

**NB! Selgroovigastuse kahtlusega kannatanu elustamisel jäta kannatanu pea otseks, ära painuta kannatanu pead kuklasse, hingamisteede avamiseks tõmba kannatanu alumine lõug üles.**

Vt Elustamise ABC.

### Peata suur väline verejooks.

- Suru veritsev haav oma (kaitstud käe) sõrmedega kinni või võimalusel lase seda teha kannatanul.
- Pane kannatanu lamama.
- Eemalda haavalt verejooksu peatamist takistavad riided.
- Esimesel võimalusel tee haavale rõhkside käepärastest vahenditest:
- Voldi või rulli riidetükk kokku ja asetä haavale.
- Võta pikem riidetükk või riideese ja seo haav sellega kõvasti kinni.
- Äärmisel juhul kasuta žgutti.
- Kui tekivad šoki tunnused, siis tuleb võidelda **šokiga**.
- Pane kannatanu lamama.  
**NB ! Anna asend, kus valu on kõige väiksem.**
- Tõsta kannatanu jalad (või terve jalg) kehast kõrgemale.  
**NB ! Vaagna-, reie- või jalaluumurru korral ära tõsta vigastatud jäset üles.**
- Kata kannatanu soojalt.
- Rahusta kannatanut.

Kui kannatanu elustamist ei vaja, aga on teadvuseta, keera ta lamama **stabiilsesse küliliasendisse**.

- Pea peab jääma ka küljeli olekus kuklasse.

**NB! Selgroovigastuse kahtlusega kannatanu puhul ära mitte mingil juhul painuta tema pead**

### kuklasse, vaid jäta otseks.

- Kannatanu alumine jalg on sirge, alumine käsi on selja taga.
- Pane tema pealmise käe laba põse alla, et pea püsiks paigal.
- Kannatanu pealmine jalg on kõverdatud nii, et see fikseerib küliliasendi ja kannatanu ei vaju kõhuli.

Kui kannatanu kohe elupäästvat esmaabi ei vaja, tuleb selleks siiski pidevalt valmis olla.

### Välidi

- Väldi igasugust kannatanu liigset liigutamist, tee seda ainult kannatanut otsesest ohust päästes või talle elupäästvat esmaabi andes.
- Ära anna kannatanule juua.

### Põletused

Põletused moodustavad 50% laste ja 5% täiskasvanute traumadest. Ohtlikuks muudab põletuse suur vedelikukadu põletuspinnalt (nt villid).

## Põhjused

- Kõrge temperatuur,
- kuumad vedelikud (laste puhul inhalatsioonivedelikud),
- lahtine tuli,
- kemikaalid,
- elekter,
- päike jne.

## Tunnused

- Valget või musta värvi kärbunud kude (valutundlikkus puudub),
- suured vedelikuga täidetud villid, mis on tihti lõhkenud ja valulikud,
- punetav, kuiv nahk.

## Tegutsemisjuhised

- Jahuta põletushaava jaheda voolava kraaniveega. Jahutamise kestus on 15-20 minutit.
- Kata haav puhta sidemega.
- Kui spetsiaalset sidet käepärast ei ole, sobib ka pesupuhas lina või käterätik.
- Kata kannatanu pärast haavade jahutamist ja sidumist soojalt, vältimaks mahajahtumist.

- Kui puhast vett ei ole käepärast ning kasutad jahutamiseks jääd, pead jää enne mässima puhta riide sisse.

**NB! Ära eemalda naha küljes kinni olevaid riideid! Kudede kiire jahutamine peatab kuumuse toime ja väldib haava süvenemist. Jahutamine vähendab turse teket ja leevendab valu.**

## Välldi

- Ära aseta suurte põletustega haiget pikaks ajaks külma vanni või veekogusse, see võib põhjustada organismi mahajahtumise.
- Ära kasuta paljast jääd ja jääkülma vett haava jahutamiseks, sest see võib kahjustust veelgi süvendada.
- Ära aseta lahtisele põletushaavale mitte mingeid rahvameditsiinis tuntud vahendeid (või, õli, hapukoor, aaloe, mesi, vaseliin jne). Kasuta ainult spetsiaalseid põletuse raviks ettenähtud vahendeid
- Kunagi ei tohi happest põhjustatud söövitust leelisega neutraliseerida ja vastupidi.

## Elektriõnnetused

Elektrivool kahjustab otseselt kudesid, tekitab nahapõletust ning võib põhjustada südame rütmihäireid või koguni südame seiskumise.

### Põhjused

- Katkised elektrilised majapidamismasinad, kontaktid, voolu all olevad juhtmed,
- kõrgepingeliinid, alajaamad.

### Tunnused

- Kliiniline surm,
- šoki tunnused:
  - nahk on kahvatu, kaetud külma higiga,
  - pulss on kiire ja nõrk,
  - hingamine on sage,
  - kannatanu on rahutu, võivad tekkida teadvusehäired,
- teadvusekadu,
- hingamistakistus,
- ebaregulaarne pulss,
- III ja IV astme põletus,
- lihaste kramplik kokkutõmme.

### Tegutsemisjuhised

- Lülita vool välja kas lüliti või kaitsekorgi abil.
- Vabasta kannatanu vooluringist puust esemega (kepp, oks, teivas).
- Isoleeri ennast elektrit juhtivast aluspinnast (kummtallaga jalanõud, kuiv laud, raamatud jms).
- Pärast kannatanu seisundi hindamist ja elupäästva esmaabi andmist helista kohe numbril **112**, kust vajadusel saad kiirabi saabumiseni ka näpunäiteid kannatanu abistamiseks.
- Kui kannatanu on teadvuseta ja ei hinga, siis aseta kannatanu selili maha ja alusta elustamist.

#### Vt Elustamise ABC.

- Kui tekivad šoki tunnused, siis tuleb võidelda šokiga.
  - Pane kannatanu lamama.
  - Tõsta kannatanu jalad kehast kõrgemale.
  - Kata kannatanu soojalt.
  - Rahusta kannatanut.



Kui kannatanu elustamist ei vaja, aga on teadvuseta, keera ta lamama **stabiilsesse küliliasendisse**.

- Pea peab jääma ka küljeli olekus kuklasse.
- Kannatanu alumine jalg on sirge, alumine käsi on selja taga.
- Pane tema pealmise kae laba põse alla, et pea püsiks paigal.
- Kannatanu pealmine jalg on kõverdatud nii, et see fikseerib küliliasendi ja kannatanu ei vaju kõhuli.

Kõik elektrikahjustusega kannatanud vajavad arsti konsultatsiooni!

## Välidi

- Kui elektrit ei õnnestu välja lülitada, siis ära püüa kannatanut elektrijuhtmetest lahti rebida, vaid oota abi saabumist.

## Kuumarabandus

Kuumarabandus tekib kõrge välistemperatuuri toimel, kui higistamine on häiritud või takistatud. Kuumarabanduse algus on järsk, kannatanud kaotavad kiiresti teadvuse, enne seda võib esineda lühike segaduse periood. Ülekuumenemine võib põhjustada raske, surmaga lõppeva seisundi.

## Põhjused

- Raske füüsiline töö kinnises soojas ja niiskes ruumis (inimene higistab, kuid tänu välisele niiskusele ei saa higi organismist erituda),
- väikese lapse jätmine suletud autosse päikese kätte,
- kõrge kehatemperatuur väikesel lapsel paksu teki all,
- saunas leiliga liialdamine.

## Tunnused

- Kliiniline surm,
- krambid,
- teadvusehäired või teadvusekaotus,
- sage hingamine,
- kiire pulss (160-180 lööki minutis),
- punetav, kuum ja kuiv nahk,
- oksendamine,
- eelnähud:
  - peavalu,
  - peapööritus,
  - väsimus.



## Tegutsemisjuhised

- Vii kannatanu jahedasse, võta ära pealisriided.
- Pärast kannatanu seisundi hindamist ja elupäästva esmaabi andmist helista kohe numbril **112**, kust vajadusel saad kiirabi saabumiseni ka näpunäiteid kannatanu abistamiseks.
- Kui kannatanu on teadvuseta ja ei hinga, siis aseta kannatanu selili maha ja alusta elustamist.  
**Vt Elustamise ABC.**
- Kui kannatanu elustamist ei vaja, aga on teadvuseta, keera ta lamama stabiilsesse küliliasendisse.
  - Pea peab jääma ka küljeli olekus kuklasse.
  - Kannatanu alumine jalg on sirge, alumine käsi selja taga.
  - Pane tema pealmise käe laba põse alla, et pea püsiks paigal.
  - Kannatanu pealmine jalg on kõverdatud nii, et see fikseerib küliliasendi ja kannatanu ei vaju kõhuli.
  - Jahuta ja niisuta nahka märja rätikuga.
  - Pane otsmikule külma veega niisutatud rätik.



## Välidi

- Ära tõsta kuumarabandusega kannatanu jalgu üles (ajuturse oht).
- Ära jahuta kannatanut liigselt maha.

## Kuumakurnatus

Kuumakurnatuse põhjuseks on rohkest higistamisest põhjustatud vedelikukadu. Koos vedelikuga kaotab kannatanu organismile vajalikke soolasid, eriti naatriumsoolasid.

## Põhjused

- Füüsiline töö kuumas keskkonnas, millega kaasneb rohke higistamine (kokad, tuletõrjujad, harrastussportlased).

## Tunnused

- Šoki tunnused:
  - nahk on kahvatu, kaetud külma higiga,
  - pulss on kiire ja nõrk,
  - hingamine on sage,
  - kannatanu on rahutu, võivad tekkida teadvusehäired,
- eelnähud:
  - süvenev väsimus ja nõrkus.

## Tegutsemisjuhised

- Vii kannatanu jahedamasse keskkonda, aseta lamavasse asendisse.
- Pärast kannatanu seisundi hindamist ja elupäästva esmaabi andmist helista kohe numbril **112**, kust vajadusel saad kiirabi saabumiseni ka näpunäiteid kannatanu abistamiseks.

Kui tekivad šoki tunnused, siis tuleb võidelda **šokiga**.

- Pane kannatanu lamama.
- Tõsta kannatanu jalad kehast kõrgemale.
- Kata kannatanu soojalt.
- Rahusta kannatanut.

Kui kannatanu elustamist ei vaja, aga on teadvuseta, keera ta lamama **stabiilsesse küliliasendisse**.

- Pea peab jääma ka küljeli olekus kuklasse.
- Kannatanu alumine jalg on sirge, alumine käsi on selja taga.
- Pane tema pealmise käe laba põse alla, et pea püsiks paigal.
- Kannatanu pealmine jalg on kõverdatud nii, et see fikseerib küliliasendi ja kannatanu ei vaju kõhuli.

- Teadvusel kannatanule anna lonkshaaval juua kergelt soolast vett.
- Vajadusel kata soojalt.

## Välidi

- Ära lase kannatanul korraga palju juua.
- Ära anna juua teadvusehäirega kannatanule.

## Päikesepiste

Päikesepiste tekib pikaajasel katmata peaga päikese käes viibimisel. Päikese toimel veresooned laienevad, tekib ajuvereverustuse langus, inimene kaotab teadvuse.

## Põhjused

- Pikaajane päikese käes viibimine.

## Tunnused

- Teadvuse kaotus,
- punane ja kuumav pea,
- normaalne kehatemperatuur,

- peavalu,
- iiveldus, oksendamine,
- tasakaaluhäired.

### Tegutsemisjuhised

- Aseta kannatanu varjulisse kohta lamavasse asendisse, võimalusel ülakeha pisut kõrgemale.
- Pärast kannatanu seisundi hindamist ja elupäästva esmaabi andmist helista kohe numbril **112**, kust vajadusel saad kiirabi saabumiseni ka näpunäiteid kannatanu abistamiseks.
- Kui kannatanu elustamist ei vaja, aga on teadvuseta, keera ta lamama **stabiilsesse külili-asendisse**.
  - Pea peab jääma ka küljeli olekus kuklasse.
  - Kannatanu alumine jalg on sirge, alumine käsi selja taga.
  - Pane tema pealmise käe laba põse alla, et pea püsiks paigal.
  - Kannatanu pealmine jalg on kõverdatud nii, et see fikseerib külliasendi ja kannatanu ei vaju kõhuli.
  - Jahuta pead niisutatud rätikuga.



## Alajahtumine (hüpotermia)

Üldine alajahtumine on kogu organismi temperatuuri langemine allapoole normaalset kehatemperatuuri. Kui kehatemperatuur langeb 30°C-ni, kaotab inimene teadvuse.

### Põhjused

- Külma ilmaga väljas maha istuma või lamama jäämine (haigushoog, joove, trauma),
- metsa eksimine,
- külma vette kukkumine.

**NB! Alajahtumise riskirühma kuuluvad väikesed lapsed, vanurid, nälginud või joobes inimesed.**

### Tunnused

- Elu tundemärgid puuduvad,
- teadvusetus, vaevalt tajutavad pulss ja hingamine,
- segasus, hallutsinatsioonid,
- unisus, uimasus,
- jäsemete jäikus,
- lihasvärinad,
- kahvatu, külm nahk.

## Tegutsemisjuhised

- Elu tundemärkide puudumisel ära elusta, vaid helista **112**.
- Kata kannatanu soojalt.
- Võimalusel eemalda väga ettevaatlikult märke, külmad riided.
- Teadvusel kannatanule anna sooja, magusat jooki.

## Välldi

**Elu tundemärkide puudumisel ära elusta, vaid helista 112.**

- Ära liiguta teadvuseta kannatanut, ära anna stabiilset küliliasendit.

## Külmumine

Kui alajahtumine võib tekkida ka plusskraadide juures, siis külmumine saab toimuda ainult miinuskraadide juures. Tavaliselt toimub see väljaulatuvates kehaosades (nina, kõrvad, põsesarnad, labakäed, labajalad). **Külmunud piirkonda soojenda passiivselt oma keha soojusega, ära hõõru külmunud kohta.** Konsulteerige arstiga.

## Uppumine

Uppuja päästmine algab uppuja väljatoomisega veekogust, ainult väga hea ujuja tuleb sellega toime ning temagi peab mõtlema oma ohutusele.

## Põhjused

- Puudulikud ujumisoskused,
- enda võimete ülehindamine,
- paadiõnnetused, päästevestide puudumine,
- alkoholijoobes ujumine,
- liiga külm vesi (alajahtumine, äkkhaigestumine),
- läbi jää vajumine,
- pea ees vette hüppamine.

## Tunnused

- Kliiniline surm.
- Vette hüpanud kannatanul kahtlуста alati ka selgroovigastust.

## Tegutsemisjuhised

Pärast kannatanu seisundi hindamist ja elupäästva esmaabi andmist helista kohe numbril **112**, kust vajadusel saad kiirabi saabumiseni ka näpunäiteid kannatanu abistamiseks.

- Kui kannatanu on teadvuseta ja ei hinga, siis aseta kannatanu selili maha ja alusta elustamist.
- NB! Selgroovigastuse kahtlusega kannatanu elustamisel jäta kannatanu pea otseks, ära painuta kannatanu pead kuklasse, hingamisteede avamiseks tõmba kannatanu alumine lõug üles.

Vt Elustamise ABC.

Kui kannatanu elustamist ei vaja, aga on teadvuseta, keera ta lamama **stabiilsesse küliliasendisse**.

- Pea peab jääma ka küljeli olekus kuklasse.
- **NB! Selgroovigastuse kahtlusega kannatanu puhul ära mitte mingil juhul painuta tema pead kuklasse, vaid jäta otseks.**
- Kannatanu alumine jalg on sirge, alumine käsi on selja taga.
- Pane tema pealmise käe laba põse alla, et pea püsiks paigal.
- Kannatanu pealmine jalg on kõverdatud nii, et see fikseerib küliliasendi ja kannatanu ei vaju kõhuli.
- Kata kannatanu soojalt.

## Välidi

- Ära mine uppunut päästma, kui pole inimese veest väljatoomise ja ujumise oskusi, kuna sellisel juhul võid sattuda ka ise ohvriks.

## Mürgistused

Mürgistuse esile kutsunud aine jääb sageli esmaabi andjale teadmata. Kõige lihtsam on ära tunda alkoholi-mürgistust, sest alkoholi joonu levitab alkoholilõhna. Mürgistuse põhjuse võime siiski mõnikord leida kannatanu lähedalt, eriti laste puhul, nt tabletkarbi, alkoholi- või olmekeemia pudeli.

## Põhjused

- Ravimid,
- alkohol,
- narkootikumid,
- vingugaas,
- mürgised taimed, ka seened,
- olmekeemia,
- söövitavad ained (happed ja leelised),
- orgaanilised lahustid (bensiin, tärpentin, petrooleum),
- muud mürgised ained: elavhõbe, arseen, fosfor jne.

## Tunnused

Mürgistuse nähud sõltuvad konkreetsest aineist ja selle hulgast. Siin loetleme mitmesuguseid tunnuseid, mis viitavad mürgistustele:

- teadvusetus,
- unisus, uimasus,
- agressiivsus,
- segasus,
- tasakaaluhäired,
- oksendamine,
- nahavärvi muutus jne.

## Tegutsemisjuhised

Pärast kannatanu seisundi hindamist ja elupäästva esmaabi andmist helista kohe numbril **112**, kust vajadusel saad kiirabi saabumiseni ka näpunäiteid kannatanu abistamiseks.

- Kui kannatanu on teadvuseta ja ei hinga, siis aseta kannatanu selili maha ja alusta elustamist.  
*Vt Elustamise ABC.*
- Kui kannatanu elustamist ei vaja, aga on teadvuseta, keera ta lamama **stabiilsesse küliliasendisse**.
  - Pea peab jääma ka küljeli olekus kuklasse.
  - Kannatanu alumine jalg on sirge, alumine käsi selja taga.
  - Pane tema pealmise käe laba põse alla, et pea püsiks paigal.
  - Kannatanu pealmine jalg on kõverdatud nii, et see fikseerib küliliasendi ja kannatanu ei vaju kõhuli.
- Kui esineb ravimimürgistus:

- Püüa üles leida selle ravimi originaalpakend, mida kannatanu sõi, ja teavita sellest ka arsti.

## Välldi

- Ära anna kannatanule juua.
- Ära kutsu esile oksendamist.

## Maohammustus

Kuna maomürk on valgulise koostisega, siis võib võõrvalgu sattumine organismi tekitada allergilisi reaktsioone kuni anafülaktilise šokini välja. Võõrvalgul on ka vere vormelemente ning organismi kudesid kahjustav toime.

## Põhjused

**Rästikuhammustus (Eestis ainuke mürgmadu).**

## Tunnused

Maomürgi mürgistust klassifitseeritakse kolme raskusastme järgi:

- Raske – näha ühe või mitme hamba jälg, massiivne turse, nahaalused verevalumid, raske mürgistuse nähud, šokk.

- Keskmine - näha ühe või mitme hamba jälg, turse ja valulikkus levinud hammustuskohast kaugemale, üldised nähud:
  - nõrkus,
  - higistamine,
  - iiveldus ja oksendamine,
  - kõhulahtisus.
- Kerge – puuduvad üldised sümptomid, näha ühe või mitme hamba jälg, turse ja valulikkus hammustuse kohal.

### Tegutsemisjuhised

Pärast kannatanu seisundi hindamist ja esmaabi andmist helista kohe numbril **112**, kust vajadusel saad kiirabi saabumiseni ka näpunäiteid kannatanu abistamiseks.

- Kui kannatanu on teadvuseta ja ei hinga, siis aseta kannatanu selili maha ja alusta elustamist.

Vt **Elustamise ABC**.

### Šoki vältimine

- Pane kannatanu lamama.
- Kata kannatanu soojalt.
- Rahusta kannatanut.

Kui kannatanu elustamist ei vaja, aga on teadvuseta, keera ta lamama **stabiilsesse küliliasendisse**.

- Pea peab jääma ka küljeli olekus kuklasse.

- Kannatanu alumine jalg on sirge, alumine käsi selja taga.
- Pane tema pealmise käe laba põse alla, et pea püsiks paigal.
- Kannatanu pealmine jalg on kõverdatud nii, et see fikseerib küliliasendi ja kannatanu ei vaju kõhuli.
- Vabasta jäse riietest, kettidest, kellast jne, mis võivad turse tekke korral põhjustada survet kudedele ja sellega kudede kahjustust.
- Pane hammustuskohale puhas side.
- Anna hammustuskohaga jäsemele võimalikult stabiilne asend, soovitatav on jäse lahastada.
- Hoia jäset allpool südame kõrgust.
- Hoia kannatanut võimalikult rahulikuna.

### Välidi

- Ei tohi asetada žgutti!
- Ära püüa mürki välja imeda.
- Ära tee lõiget hammustuskohale.
- Ära tee rõhksidet.
- Ära aseta hammustuskohale jääkotti, sest see võib süvendada edasist kudede kahjustust.



## Putuka pisted

Putukate aktiivne tegutsemisaeg on suvel, herilased muutuvad aktiivseks suve teisel poolel. Putukahammustustega kannatanutel esineb järjest sagedamini raskeid allergilisi seisundeid.

### Põhjused

- Putukate pisted (mesilane, herilane) juhuslikule kehaosale,
- suhu – putukas satub sinna magusa söömisel või joomisel õues.

**NB! Suvel magusa söömise puhul äkki nutma hakanud väikelapsel kahtlusta mesilase või herilase nõelamist suuõnde.**

### Tunnused

Kiiresti kujunev šokk:

- nahk on kahvatu, kaetud külma higiga,
- pulss on kiire ja nõrk,
- hingamine on sage,
- kannatanu on rahutu, võivad tekkida teadvusehäired,

**NB! Mida kiiremini kujunevad allergianähud ja šoki tunnused, seda eluohtlikum on seisund.**

- kiiresti kujunev hingamisteede turse kuni hingamisteede sulguseni,

- kergematel juhtudel pistete piirkonnas lokaalne turse ja punetus.

### Tegutsemisjuhised

- Pärast kannatanu seisundi hindamist ja elupäästva esmaabi andmist helista kohe numbril **112**, kust vajadusel saad kiirabi saabumiseni ka näpunäiteid kannatanu abistamiseks.
- **Šoki vältimine**
  - Pane kannatanu lamama.
  - Kata kannatanu soojalt.
  - Rahusta kannatanut.
- Kui kannatanu elustamist ei vaja, aga on teadvuseta, keera ta lamama **stabiilsesse küliliasendisse**.
  - Pea peab jääma ka küljeli olekus kuklasse
  - Kannatanu alumine jalg on sirge, alumine käsi selja taga.
  - Pane kannatanu pealmise käe laba põse alla, et pea püsiks paigal.
  - Kannatanu pealmine jalg on kõverdatud nii, et see fikseerib küliliasendi ja kannatanu ei vaju kõhuli.
- Hingamisteede turse korral tee külm kompress ümber kaela.
- Anna võimaluse korral lonkshaaval külma vett juua või lase midagi külma suus hoida (jäakuubikud, jäätis).



## Võõrkeha hingamisteedes

Sitke aine, näiteks halvasti mälutud lihatükk, suur närimiskumm või kompvek, väikelastel ka mänguasja osad jne, jäävad sügavale neelu kinni või satuvad kõrisse ning sulgevad hingamisteed osaliselt või täielikult.

### Põhjused

- Toit (nätske liha, kompvek jne),
- laste puhul kõikvõimalikud väikesed esemed (nööbid, nupud, korgid jne).

### Tunnused

- Täieliku hingamisteede sulguse puhul kannatanu ei hinga,
- nägu muutub kiiresti sinakaks,

- kaotab ruttu teadvuse,
- osalise hingamisteede sulguse korral hingamine häälekas, vilisev, hingeldus, hingamispausid,
- osalise hingamisteede sulguse korral järsult algav läkastushoog,
- kannatanul tekib lämbumistunne, surmahirm,
- sundasend istuv, võimalikult püstine,
- kasutab abilihaseid,
- ei ole suuteline rääkima,
- lapsed ei nuta, sest kogu jõud läheb hingamisele,
- nägu punetab pingutusest, kõhast, huuled sinakad.

### Tegutsemisjuhised

- Hingamisteede mittetäieliku sulguse korral peab kannatanu kõhima (ära pärsi kõhimist).
- Kui kõhimine ei õnnestu, painuta kannatanu ülakeha ette-alla, pea vöökohast madalamale ja patsuta abaluude vahele.



## Kui see ei aita, siis

- Väikelapse puhul võta jalgadest ja raputa suunaga allapoole.
- Täiskasvanute ja suuremate laste puhul kasuta **Heimliche võtet**:
  - Aseta oma käed kannatanu selja tagant ümber tema ülakõhu.
  - Suru üks käsi rusikasse ja haara teise käega rusikast või randmest.
  - Aseta oma rusikas käsi vahetult nabast ülespoole vastu kõhtu.
  - Tõmba seongus käed järsu nõksatusega enda poole, suunaga kannatanu abaluude poole.
  - Tee seda korduvalt.

## Täiskasvanul saab Heimliche võtet kasutada ka lamavas asendis:

- Pane kannatanu lamama selili.
- Aseta oma käed vahetult nabast ülespoolekannatanu kõhule.
- Suru järsu nõksatusega tema kõhule, suunaga abaluudele.
- Tee seda korduvalt, kuni võõrkeha eemaldumiseni.

- **Kui see ei aita, siis ekstreemolukorras sulge kannatanu ninasõõrmed ja puhu tugevasti 4-5 korda kannatanu hingamisteedesse.** Kui takistus kaob ja kannatanu on teadvuseta, ei hinga, süda ei tööta, alusta elustamist.
- Pärast kannatanu teadvusekaotust ning elustamisvajaduse tekkimist helista numbril **112** ja alusta elustamist.
- Painuta pea kuklasse ja tõsta teise käega lõug üles. Edasi vt **Elustamise ABC**.

## Välidi

- Ära lükka oma sõrmedega võõrkeha kannatanule sügavamale kurku.

# LAPSE ELUPÄÄSTEV ESMAABI

## Lapse elustamine

### Hingamisteede avamine

- Eemalda suust võõrkehad (nt kompvek, närimiskumm), keera kannatanu vajaduse korral külili-asendisse ja pärast eemaldamist uuesti selili.
- Aseta laps lamama kõvale liikumatule alusele, painuta ta pea ettevaatlikult kuklasse.

### Suust suhu hingamine

- Kata oma suuga nii lapse suu kui ka ninasõõrmed.
- Hinga normaalselt sisse ja siis puhu õhk lapse kopsudesse. 0-6-kuusele imikule puhu kopsudesse oma põskedesse mahtuv õhk.
- Puhumise kiirus on üks puhumine 2-3 sekundi jooksul.

### Välidi

- Ära painuta lapse pead liiga taha, muidu võid lapse hingamisteed hoopis sulgeda.
- Ära puhu liiga suurt hulka õhku lapse kopsudesse.
- Kontrolli pulssi unearterilt või õlavarre arterilt.
- Kui pulss on tunda, jätk a ainult kunstliku hingamise tegemist.

- Kui pulssi tunda ei ole, siis alusta kaudset südagemassaaži.

### Kaudse südagemassaaži tegemine lapsele

- Pane oma sõrmed lapse rinnakule, vastsündinu elustamisel üks või kaks sõrme.
- Vajuta sõrmedega nii, et lapse rindkere vajuks 1-1,5-2 cm.
- Vajuta 30 korda järjest surumissagedusega 100-120 korda minutis.
- Jätka elustamist suust suhu hingamisega.
- Suust suhu hingamise ja südagemassaaži vahetamine on 2:30

### Välidi

- Ära eemalda käsi lapse rinnakult, kui vajutuse lõpetad, vaid lase rinnakul sujuvalt koos kätega tõusta.
- Välti liigse jõu kasutamist, see võib põhjustada roiete murdu.
- Jätka elustamist hingamise ja pulsi taastumiseni või kiirabi saabumiseni!



# Kasutatud kirjandus ja internetileheküljed

Ahnefeld F-W, Gorgass B. Rettungsassistent und Rettungsanitäter. Berlin, 2001.

Erste –Hilfe-Handbuch. Dorling Kindersley Ltd., 2002.

Handley AJ, et al. European Resuscitation Council guidelines for resuscitation., 2005.

Kaha T, Lepp H-L. Põletustraumade vältimine lastel. Tartu, 2003.

Karutz H, Buttlar M. Dvt-Atlas Erste Hilfe. München, 1999.

Rothe L. Erste Hilfe konkret. Gehlen, 2003.

Van de Velde S et al. European first aid guidelines. Resuscitation, 2007.

American Heart Association guidelines for cardiopulmonary resuscitation and emergency cardiovascular care. Circulation, 2005.

<http://www.eMedicine.com>

[http://kidshealth.org/parent/firstaid\\_safe/](http://kidshealth.org/parent/firstaid_safe/)

<http://www.healthy.net/clinic/firstaid/>

<http://expage.com/page/lacieking>

<http://www.parasolemt.com.au/Manual/index.html>





**1220** Pereearsti nõuanne **24h**

