

ENSIAPU - HAAVA

”Haava on ihon tai limakalvon vaurio, johon voi liittyä myös runsas verenvuoto. Haavan paranemiseen vaikuttavat mm. sen koko ja sijainti, puhtaus sekä syntymistapa. Suurin osa arkielämässä syntyvistä haavoista ja naarmuista on pinnallisia ja ne voi helposti hoitaa kotona. Vaikeammat vammat voivat vaatia ensiavun lisäksi ammattiapua.”

SPR:n ensiapupäivystyksessä sinulle on annettu ensiapua seuraavaan tapaturmaan:

- Naarmu tai pintahaava
- Viiltahaava
- Pistohaava
- Ruhjahaava
- Puremahaava

Haava on ensiavuksi puhdistettu vedellä.

Haavan päälle on laitettu

- Ihoteippi
- Sideharsotaitos
- Muuta _____

Tarkista onko jäykkäkouristus - rokotteesi (dT) voimassa. Rokotus antaa suojan 10 vuodeksi, mutta vakavissa tapaturmissa rokotus tehostetaan, mikäli edellisestä rokotuksesta on kulunut yli 5 vuotta.

Ota yhteys lääkäriin tai terveysasemaan, mikäli vointisi ei kohene ja/tai sinulla on seuraavia oireita:

- Kirkas ja runsas verenvuoto alkaa haavasta uudelleen.
- Haava ja sen ympäristö punoittaa, kuumottaa ja turvotus / kipu lisääntyy.
- Haava erittää märkäistä eritettä.
- Epäilet, että haava vaatii ompelua tai muuta hoitoa.

ENSIAPU - NILKAN NYRJÄHDYSVAMMA

Punaisen Ristin vapaaehtoinen ensiapupäivystäjä on antanut sinulle ensiavun vammaan nilkassa. Sinulle on tarjottu myös mahdollisuutta saada tukiside jalkaasi. Nilkassa voi olla nyrjähdysvamma, jolloin se voi olla kipeä ja vammakohta turvonnut tapaturman jälkeen. Nilkkavammat voivat vaatia myös lääkärin hoitoa. Itsehoidon avulla voit kuitenkin lievimmissä tapauksissa edistää parantumista.

Annettu ensiapu:

Itsehoito:

- Turvotuksen estämiseksi ensimmäisten päivien aikana raajaa kannattaa pitää mahdollisimman paljon kohoasennossa esim. istuessasi nosta jalka tuolille.
- Kylmää (kylmäpusi, pakaste, lumi muovipussissa) voi käyttää 15-20 minuuttia kerrallaan vamman päällä aluksi jopa 1-2 tunnin välein. Iho suojataan ennen kylmän laittamista esimerkiksi kankaalla, sukalla tms. paleltumisen ehkäisemiseksi.
- Tukiside nilkassa antaa lisätukea paranemisen ajaksi. Sidosta ei pidetä yöllä.
- Vammakohdan on annettava levätä kunnolla. Käytä raajaa kivun sallimissa rajoissa.
- Keskimääräinen toipumisaika nilkan nyrjähdysvammasta on 1-3 viikkoa.

Ota yhteys lääkäriin tai terveysasemaan, mikäli vointisi ei kohene ja/tai sinulla on seuraavia oireita:

- Nilkan turvotus ja kipu lisääntyy.
- Et pysty varaamaan (astumaan) jalan päälle.
- Oireet pitkittyvät.



Punainen Risti

Keskustoimisto 2014

ENSIAPU - HYÖNTEISEN PUREMA

Useimpien hyönteisten pistoista ja puremista voi tulla paikallinen punoitus ja turvotus niiden erittämän myrkyn tai niiden syljen sisältämien ärsyttävien aineiden takia. Myrkkyyreaktio voi kestää tunteja tai päiviä.

Hyönteisten myrkyt ja syljen entsyymit voivat olla myös allergeeneja, joille allergiaan taipuvainen henkilö voi herkistyä. Allerginen reaktio on voimakkaampi ja kestää tavallisesti kauemmin kuin myrkkyyreaktio.

Hyönteisen aiheuttamassa allergisessa reaktiossa annetaan hoidoksi antihistamiinia ja kortisonia (kyypakkaus), ja pistokohtaan laitetaan kylmää. Pistokohta asetetaan lepoon. Mehiläisen piikki poistetaan ihosta.

Pyynnöstäsi sinulle on annettu Punaisen Ristin ensiapupisteessä antihistamiinia (allergialääke), jonka tarkoituksena on pysäyttää-allerginen reaktion.

(Lääke ja vahvuus)

(Pvm, Klo)

Pyynnöstäsi olet saanut Punaisen Ristin ensiapupisteessä hydrokortisonia (kyypakkaus), joka rauhoittaa allergista reaktiota ja estää / hidastaa oireiden pahenemisen.

(Lääke ja vahvuus)

(Pvm, Klo)

Allerginen reaktio ilmeni klo _____

Itsehoito:

- Kutinan helpottamiseksi pistokohtaan voidaan voidella hydrokortisonivoidetta (0,5% -1%) pakkauksen ohjeen mukaan (saa apteekista ilman reseptiä).
- Pistokohdan kylmähoito laskee turvotusta ja voi lievittää kutinaa.

Ota yhteys lääkäriin, terveysasemaan tai soita 112, mikäli vointisi ei kohene ja/tai sinulla on seuraavia oireita:

- Sinulle tulee hengenahdistusta, kasvojen ja erityisesti suun/nielun tai silmien turvotusta tai äänen käheyttä.
- Mikäli menet lääkärin vastaanotolle, ota tämä ohje mukaasi.



Punainen Risti

Keskustoimisto 2014

ENSIAPU - OKSENTELU JA RIPULI

”Oksentelun ja ripulin taustalla voi olla hyvin monenlaisia syitä: ruokamyrkytys, likainen juomavesi, allerginen reaktio, kehon lämpötilan nousu tai tavallinen vatsatauti. Silloin kun molemmat oireet (oksentelu ja ripulointi) esiintyvät yhtä aikaa, vakavan nestehukan vaara lisääntyy. Oksenteluun ja ripuliin voi liittyä päänsärkyä, vatsakipua / -kramppeja ja kuumetta.”

Annettu ensiapu:

Itsehoito:

- Lepää
- Huolehdi riittävästä nesteen saannista. Juo teetä, pullotettua tai puhdasta kraanavettä tai laimennettua mehua.
- Apteekista saa nestehukan hoitoon tarkoitettua ORS-juomajauhetta (Oral Rehydration Solution).
- Huolehdi hyvästä käsihygieniasta.

Ota yhteys lääkäriin tai terveysasemaan, mikäli vointisi ei kohene ja/tai sinulla on seuraavia oireita:

- Oireet pitkittyvät.
- Yleistilasi laskee.
- Kuume nousee tai sinulla ilmenee muita oireita.

ENSIAPU - KUUME

”Kuumeella tarkoitetaan normaalia korkeampaa kehonlämpöä. Kuume on tyypillinen oire monissa sairauksissa. Aikuisella se on yleensä vaaraton ja itsehoito on usein riittävä.”

Pyynnöstäsi sinulle on annettu Punaisen Ristin ensiapupisteessä ensiavuksi seuraavaa lääkettä:

(Lääke ja vahvuus)

(Pvm, Klo)

Itsehoito:

- Lepää
- Nauti runsaasti nesteitä.
- Ota tarvittaessa kuumetta alentavaa lääkettä, jos olet sellaista aiemmin käyttänyt.
- Kuumeisen henkilön on hyvä olla raikkaassa ja viileässä huoneilmassa.
- Paleluvaiheen jälkeen ylimääräisiä peitteitä ja vaatekappausta kannattaa vähentää.

Ota yhteys lääkäriin tai terveysasemaan, mikäli vointisi ei kohene ja/tai sinulla on seuraavia oireita:

- Kuume jatkuu yli 3 vuorokautta ja/tai nousee korkeaksi (aikuisella 39 astetta).
- Tajunnan häiriöitä
- Kouristuksia
- Niskajäykkyyttä
- Vatsaoireita
- Nivelten turpoamista

ENSIAPU - HENGITYSTIEINFEKTIO

"Hengitystieinfektiot – muun muassa nuha, nielutulehdus ja keuhkoputkentulehdus – kuuluvat yleisimpiin ylähengitystiesairauksiin. Sekä lapset, että aikuiset voivat sairastaa vuosittain useita virusten aiheuttamia hengitystieinfektioita, useimmiten lievänä.

Oireita:

- Yskä
- Nuha
- Kuume
- Kurkkukipu

Pyynnöstäsi sinulle on annettu Punaisen Ristin ensiapupisteessä ensiavuksi seuraavaa lääkettä:

(Lääke ja vahvuus)

(Pvm, Klo)

Itsehoito:

- Lepää
- Nauti riittävästi juotavaa.
- Käytä tarvittaessa kuumetta alentavaa lääkettä.
- Hakeudu tarvittaessa lääkäriin.
- Huolehdi käsihygieniasta ja oikeasta niistämistekniikasta.

Ota yhteys lääkäriin tai terveysasemaan, mikäli vointisi ei kohene ja/tai sinulla on seuraavia oireita:

- Kurkkukipu / kuume / päänsärky pitkittyvät.
- Poskissa (poskiontelot) on painon tunnetta.
- Sinulla ilmenee niskajäykkyyttä/ korvakipua.