

# Osaatko auttaa?

Opi ensiapua – tunne kodin vaaroja – selkosuomeksi



Jonas Brandt



Punainen Risti 

# Arjen taitoja kannattaa opiskella

Joudumme elämässämme pieniin tai suuriin hätätilanteisiin, joskus jopa suuronnettomuuksiin. Näissä tilanteissa on tärkeää, että osaamme toimia oikein jo ennen kuin ammattipelastajat ehtivät paikalle.

Jokapäiväiseen hyvinvointiin vaikuttaa vahvasti ihmisten turvallisuuden tunne. On ehkä yllättävää, mutta myös kodeissamme on suuria vaaroja. Suomalaisia loukkaantuu tapaturmaisesti eniten kotonaan ja vapaa-ajalla. Suuri osa onnettomuuksista voidaan estää ennalta yksinkertaisin keinoin.

Monen onnettomuuden uhrin elämä on tavallisten ihmisten ensiaputaitojen varassa. Meidän pitää osata pelastaa itsemme ja muut ihmiset sekä hälyttää apua. On tärkeää, että on varautunut onnettomuuksiin ja osaa toimia niissä.

Ensiaputaitoja kannattaa opiskella, sillä onnettomuustilanteessa ei voi enää harjoitella. Tästä esitteestä saat perustietoja ensiavusta, kodinturvallisuudesta ja ihmisten kohtaamisesta auttamistilanteissa. Näin sinulla on hyvät lähtökohdat alkaa opiskella enemmän arjen auttamisesta.

---

Punaisen Ristin Pärjätään yhdessä -hanke aktivoi ihmisiä oman lähiyhteisönsä hyvinvoinnin ja turvallisuuden vahvistamiseen sekä mukaan vapaaehtoistoimintaan. Lisäksi hankkeen kautta autetaan lähiyhteisöä varautumaan mahdollisiin onnettomuus- ja häiriötilanteisiin. Pärjätään yhdessä -hankkeen tavoitteena on tuoda konkreettisia keinoja ja tapahtumia ihmisten avuksi arjen turvallisuutta parantamaan, joista tämä opas on yksi.

Tekstit: Suomen Punainen Risti, Anne-Mari Hakuni, Mia Vettenranta ja Pertti Rajala (selkokieli)

Julkaisija: Suomen Punainen Risti Satakunnan piiri

## Sisältö

1. Toiminta onnettomuustilanteessa .....	5
2. Tajuton .....	6
Elvytys.....	7
3. Vieras esine kurkussa .....	8
4. Suuri ja pieni haava.....	9
5. Nenäverenvuoto .....	10
6. Jos olet kokenut jotain järkyttävää.....	11
Mitä ihmiselle hädän hetkellä tapahtuu?.....	11
Näin voit auttaa itseäsi .....	11
7. Kodin turvallisuus .....	13
Ensiapuvälineet.....	15
Paloturvallisuus.....	15
8. Tarkista kotisi turvallisuus .....	19



# 1. Toiminta onnettomuustilanteessa

Vaikka onnettomuus yllättää ja järkyttää, tärkeintä on, että ei hätäänny ja säilyttää malttinsa. Jos ihmisiä on hengenvaarassa, aikaa ei ole hukattavana.

Selvitä ensin itsellesi, mitä on tapahtunut. Toimi sitten järjestelmällisesti. Ihmishenkien pelastaminen on aina tärkeintä.

Kun auttajia on enemmän kuin yksi, ensiaputaitoisin johtaa, kunnes ammattipelastajat saapuvat paikalle ja ottavat vastuun.

## TOIMI ONNETTOMUUSTILANTEESSA NÄIN

1. Pysy rauhallisena.
2. Arvioi tilanne ja soita hätänumeroon 112.
3. Tarvittaessa pelasta ihmiset, jotka ovat vaarassa ja estä lisäonnettomuudet.
4. Anna tarvittavaa ensiapua.

## NÄIN SOITAT HÄTÄPUHELUN:

1. Näppäile 112. Hätäkeskuksen päivystäjä vastaa.
2. Kerro, mitä on tapahtunut. Pysy rauhallisena.
3. Kerro, missä olet. Sano osoite ja kunta.
4. Päivystäjä kysyy kysymyksiä. Vastaa niihin.
5. Tee niin kuin päivystäjä neuvoo.
6. Lopeta puhelu vasta, kun päivystäjä antaa luvan.

## TALLENNA HÄTÄNUMERO PUHELIMEESI.

Tallenna hätänumero puhelimeesi. Hätätilanteessa asiat unohtuvat helposti, joten hätänumero 112 kannattaa pitää esillä!

Jos hätänumero ei vastaa heti, odota. Älä sulje puhelinta! Hätäpuhelu ei maksa mitään.

112-sovelluksen voit ladata ilmaiseksi puhelimesi kaupasta. Sen kautta on mahdollista soittaa hätäpuhelu.

## 2. Tajuton

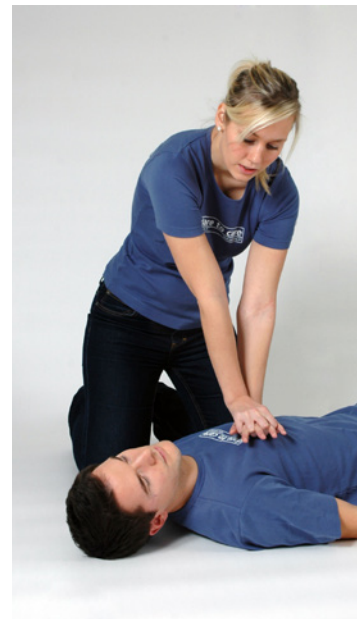
Tajuton on henkilö, joka hengittää, mutta ei reagoi, vaikka häntä ravistaa tai hänelle puhuu. Jos henkilö ei hengitä, hän on eloton.



Huomaat ihmisen, joka makaa maassa.

### TOIMI NÄIN

1. Yritä herättää hänet.
  - Puhu hänelle.
  - Ravistele häntä olkapäistä.
2. Jos henkilö ei herää, ensimmäiseksi soita 112.
  - Laita puhelimen kaiutin päälle.
  - Noudata ohjeita, joita hätäkeskuksesta saat.
3. Käännä henkilö selälleen.
4. Tarkista, hengittääkö henkilö normaalisti
  - Ota kiinni autettavan leuasta ja otsasta ja käännä autettavan päätä taaksepäin.
  - Aseta oma poskesi lähelle henkilön suuta ja nenää. Tunnet poskessasi, hengittääkö henkilö vai ei.
  - Katso samalla, liikkuko autettavan rintakehä.
5. Jos autettava henkilö hengittää normaalisti, käännä hänet **KYLKIASENTOON**.
6. Tarkkaile henkilöä, kunnes apu tulee paikalle. Jos autettava ei hengitä, hän on eloton. Aloita **ELVYTYS**. Saat apua, miten elvytetään 112 – hätänumerosta.



### ELVYTYS

#### TOIMI NÄIN

##### 1. Painele henkilön rintaa 30 kertaa

- Aseta kämmenen tyvi keskelle henkilön rintalastaa (kämmenen tyvi on kohta, joka on lähellä rannetta).
- Aseta toinen käsi toisen käden päälle. Paina rintalastaa suoraan alaspäin 30 kertaa.



##### 2. Jatka elvytystä puhaltamalla

- Kohota henkilön leukaa, taivuta päätä taaksepäin.
- Paina peukalolla ja etusormella henkilön sieraimet kiinni.
- Aseta oma suusi henkilön suun päälle.
- Puhalla rauhallisesti 2 kertaa. Tarkista, että henkilön rintakehä liikkuu.

##### 3. Jatka elvytystä, painele ja puhalla

- Paina rintalastaa 30 kertaa, puhalla 2 kertaa.
- Jatka, kunnes apu tulee paikalle tai henkilö herää.

### 3. Vieras esine kurkussa

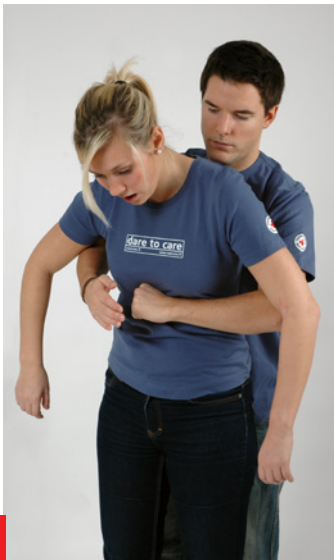
Ystäväsi söi juuri.

Nyt hän pitelee kurkkuaan eikä pysty puhumaan.



#### TOIMI NÄIN

1. Kun henkilön kurkkuun on juuttunut jotain, joka estää hengityksen, sinun on toimittava nopeasti.
2. Taivuta autettavan henkilön ylävartaloa alaspäin. Tue henkilöä samalla vartalosta.
3. Lyö kämmenellä lujaa ja nopeasti 5 kertaa lapaluiden väliin.
4. SOITA 112, jos esine ei lähde kurkusta ja olet yksin. Kun auttajia on monta, yksi auttaja soittaa 112 ja toinen antaa ensiapua.
5. Jatka ensiapua nyrkkiotteella
  - Asetu henkilön taakse.
  - Aseta toinen käsi nyrkissä henkilön vatsalle navan yläpuolelle.
  - Tartu nyrkkiin toisella kädelläsi.
  - Nykäise voimakkaasti ja nopeasti taaksepäin ja ylös.
  - Tee nykäisy uudelleen viisi kertaa, jos on tarvetta.
6. Jos esine ei lähde pois, tee ensin 5 lyöntiä lapaluiden väliin ja sitten 5 nyrkkiotetta. Tee uudelleen, jos on tarvetta.
7. Jos henkilö menee tajuttomaksi ja hän ei hengitä normaalisti, aloita elvytys. Soita 112 ja kerro, että tilanne on muuttunut.



### 4. Suuri ja pieni haava

Haava on ihon tai limakalvon vaurio, johon voi liittyä runsastakin verenvuotoa.

Haavan koko ja paikka vaikuttavat sen paranemiseen.

Pidä haava puhtaana, niin se paranee paremmin kuin likainen haava.



#### Suuri haava

Ystäväsi halkaisee sämpylää leipäveitsellä. Veitsi osuu hänen käteensä ja siitä alkaa vuotaa runsaasti verta. Hän on saanut **SUUREN HAAVAN**.

#### TOIMI NÄIN

1. Paina kädelläsi kohtaa, josta tulee verta.
2. Sido haava siteellä siten, että side painaa vuotokohtaa. Voit käyttää apuna siderullaa tai muuta esinettä, joka painaa haavaa.
3. Jos vuoto ei lopu, huolehdi siitä, että autettava henkilö viedään sairaalaan. Jos haava on syvä ja verenvuoto jatkuu, ota yhteyttä lääkäriin. Apua saa myös hätänumerosta 112.



#### Pieni haava

**PIENESTÄ HAAVASTA** vuotaa vain vähän verta.

#### TOIMI NÄIN

- Puhdista haava, esimerkiksi puhtaalla vedellä tai haavapyyhkeellä. Poista irttonainen hiekka tai muu lika.
- Sulje haava haavateipillä tai laastarilla.



## 5. Nenäverenvuoto

Ystäväsi nenästä alkaa vuotaa verta.

### TOIMI NÄIN

- Laita autettava etukumaraan asentoon istumaan.
- Käske niistämään nenä tyhjäksi, jotta saadaan nenään jäänyt veri pois.
- Purista nenän päältä etusormella ja peukalolla.



## 6. Jos olet kokenut jotain järkyttävää

### Mitä ihmiselle hädän hetkellä tapahtuu?

Olet voinut itse, tai läheisesi on voinut joutua järkyttävään tilanteeseen. Sinulle on tehty väkivaltaa tai olet menettänyt perheenjäsenen tai ystävän. Olet saattanut joutua onnettomuuden tai järkyttävän tapahtuman silminnäkijäksi.

Ihmiset reagoivat näihin tilanteisiin eri tavoin. Järkyttävien tilanteiden jälkeen on monenlaisia ajatuksia ja tunteuksia. Niihin kannattaa kiinnittää huomiota ja niistä on hyvä keskustella läheisten ja mahdollisesti samassa tilanteessa olleiden kanssa.

Järkyttävässä tilanteessa tulee sokkivaihe, joka pitää toimintakykyisenä ja antaa voimia tilanteesta selviytymiseen. Myöhemmin koetaan voimakkaita tunteita ja ajatuksia tapahtuneesta. Läheisten tuki ja oikeanlainen ja oikea-aikainen apu tilanteen jälkeen tukevat selviytymistä.

### NÄIN VOIT AUTTAA ITSEÄSI

Tilanteen läpikäyminen yhdessä muiden kanssa ja läheisten tuki ovat ensiarvoisen tärkeitä.

- Puhu muille kokemuksestasi.
- Puhumalla käyt läpi ikävää kokemustasi.
- Palaa tapahtumapaikalle, jos suinkin mahdollista, esimerkiksi jonkun läheisesi kanssa.
- Liikunta tekee hyvää, koska se laukaisee jännitystä.

Muista, että reaktiosi ovat normaaleja, ne kuuluvat asiaan. Pelottavat ja omituisetkin tunteukset kannattaa ilmaista. Joskus on helpompi ilmaista tunteitaan tekemällä kuin puhumalla. Piirrä, maalaa, kirjoita, soita tai liiku.

Toiset reagoivat samassa tilanteessa voimakkaammin, toiset lievemmin. Järkyttävien tilanteiden aiheuttamat normaalit reaktiot vähenevät ajan myötä.



## 7. Kodin turvallisuus

Suomalaisille sattuu yli miljoona tapaturmaa vuodessa. Tapaturmia sattuu eniten kotona ja vapaa-ajalla. Kun huolehdit omasta terveydestäsi ja toimintakyvystäsi sekä kotisi turvallisuudesta, samalla vähennät myös mahdollisia tapaturmia. Tapaturmia voit myös ehkäistä, kun tunnistat erilaiset vaaratekijät.

Verkkosivuilta löytyy erilaisia listoja, joiden avulla voit tarkistaa, miten turvallinen kotisi on. Niistä saat tietoja myös siitä, mitä kodissasi tulee muuttaa, jotta se on turvallinen.

Hyviä vinkkejä kodin turvallisuuden parantamiseen löytyy esimerkiksi osoitteesta <http://www.kotitapaturma.fi/>

Tämän kirjan lopussa on lyhyt tarkistuslista niistä perusasioista, jotka tekevät kodistasi turvallisen.







Käsisammuttimella voi sammuttaa erilaisia tulipaloja. Käsisammuttimen kyljessä on sen käyttöohje.

## ALKUSAMMUTUSVÄLINEET

Alkusammutusvälineet tulee olla kunnossa ja nopeasti saatavilla. Esimerkiksi **sammutuspeite** ja **käsisammutin** ovat alkusammutusvälineitä.

- Opettele käyttämään kotisi alkusammutusvälineitä.
- Selvitä itsellesi, miten toimit, jos asunnossasi tai talossa, jossa asut syttyy tulipalo.

## KULKUREITIT

- Huolehdi, että kulkureitit ovat vapaat.
  - Kulkureitit on pidettävä vapaana ja esteettömänä, sillä aikaa pelastautumiseen on usein vain pari, kolme minuuttia.
- Huolehdi, että asuntosi kynnykset ovat tarpeeksi matalat, jotta ne eivät haittaa pelastautumista.
- Huolehdi, että kotisi valaistus on riittävä.
- Huolehdi, että kotisi on numeroitu ja numerot ovat näkyvillä.

## SAMMUTUSPEITE

Sammutuspeitteellä sammutat pienet kodin tulipalot. Tässä kuvassa on sammutuspeite. Sen saat esiin, kun vedät peitteen alareunan nauhoista.



## Näin käytät sammutuspeitettä

1. Vedä sammutuspeite nauhoista ulos pakkauksesta.
2. Ota kiinni peitteen nauhoista tai nurkista. Suojaa kätesi peitteen alle.
3. Ojenna kädet suoraan eteenpäin. Lähesty paloa peitteen takana suojassa, ulkona tuulen suunnasta.
4. Levitä peite rauhallisesti ja tiiviisti palon päälle tai ympärille. Pidä peitettä tiiviisti paikoillaan, kunnes olet varma, että tuli on sammunut.



Joona Brant

## 8. Tarkista kotisi turvallisuus

Oma koti on kullan kallis, mutta onko se turvallinen?

- Kodistani löytyy ensiaputarvikkeita.
- Kodissani on lukittava lääkekaappi.
- Säilytän terävät esineet ja myrkylliset aineet turvallisesti.
- Keittiössäni on sammutuspeite.
- Kodissani on toimivia palovaroittimia.
- Puhelimessani on 112 Suomi -sovellus.
- Osaan antaa ensiavun tajuttomalle.

