



KINNITATUD
Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli
rektori 07.11.2017. a
käskkirjaga nr 2-1/164

Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli esmaabi andmise juhend

HÄDAABI telefon 112

ESMAABI andjad kohapeal:

Tallinna õppehoone	ROMAN SAMORODIN, +372 51 964 534 Asukoht: II korruse kabinet nr 226
Kohtla-Järve õppehoone	ULVI JÕESAAR, +372 53 468 221 Asukoht: I korruse kabinet nr 5
Üliõpilaskodu	MONIKA ALASOO, +372 58 546 300 Asukoht: I korrus

TÖÖKESKKONNAVOLINIKUD: **Lilian Ruuben ja Angela Rääs**

TÖÖKESKKONNASPETSIALIST: **Piret Gilden**

Sisukord

Elutähtsa esmaabi andmine.....	3
Helista 112!.....	3
1. Esmaabi	3
2. Defibrillatsiooni aparaat (AED)	5
3. Psühholoogiline esmaabi	7
4. Minestamine	7
5. Verejooksud.....	8
6. Luumurd	9
7. Põletused.....	9
8. Elektriõnnetused	10
9. Mürgistus	10
9.1 Suukaudselt manustatud kemikaal	10
9.2 Mürgine aine nahal.....	11
9.3 Mürgine aine silmas	12
9.4 Sisse hingatud mürgine aine.....	12
10. Vingumürgistus.....	12
11. Võõrkeha hingamisteedes	12
12. Puru silmas.....	13
13. Kuumarabandus	14
14. Krambid	14
15. Šokk	14
16. Nina verejooks	15
17. Marrastused, kriimustused, haavad.....	15
18. Insult	16
19. Südamelihase infarkt.....	16

Elutähtsa esmaabi andmine

Esmaabi eesmärk on päästa kannatanu elu õnnetuskohal, vältida tema seisundi halvenemist ja hoolitseda asjatundliku lisaabi saamise eest.

Kannatanud isikute kiire ülevaatus näitab, kas keegi kannatanutest on koheselt elu kaotamise ohus. Anna ennekõike sellele isikule elutähtsat esmaabi.

Elutähtsat esmaabi tuleb anda teadvusekaotuse ja šoki ohu korral.

Helista 112!

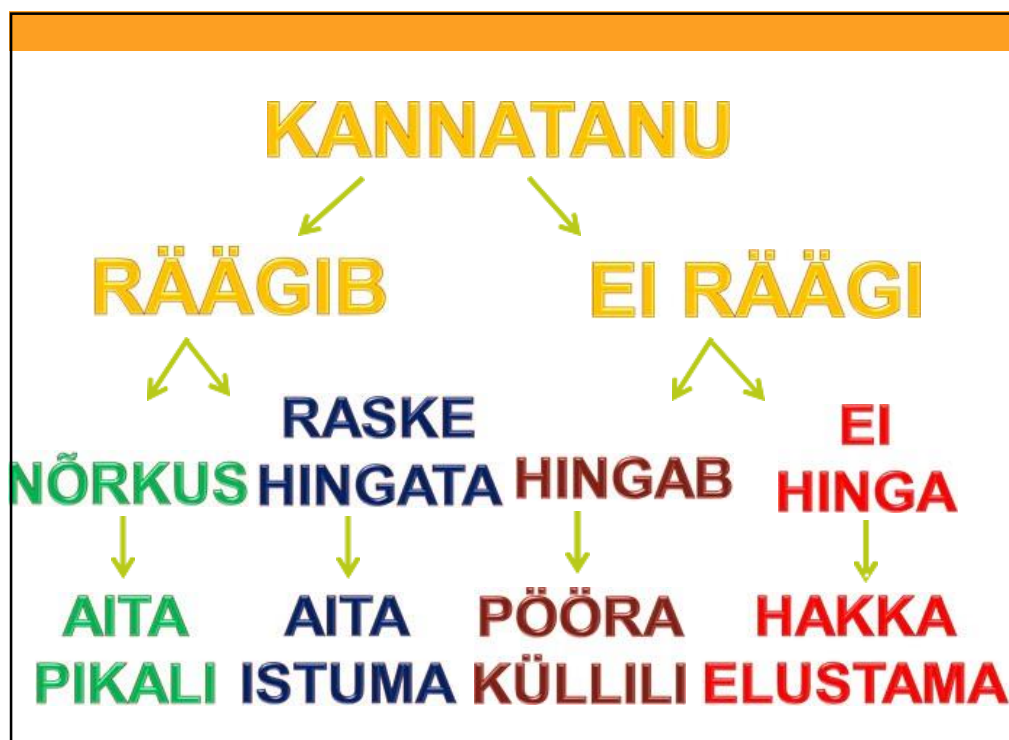
Kui elutähtsa esmaabi andmine on alanud, tuleb helistada telefonil 112!

Helistades anna selgelt ja rahulikult järgmine informatsioon:

1. Mis on juhtunud?
2. Kus? Täpne aadress või kõrgkooli nimi!
3. Kas keegi on viga saanud?
4. Oma nimi ja telefoninumber (et sulle saaks tagasi helistada).
5. Vasta küsimustele lühidalt ja täpselt.
6. Ära katkesta ise kõnet.

Kui olukord muutub oluliselt enne päästjate saabumist, teata sellest uuesti häirekeskusesse. Ära katkesta kõnet enne, kui päästekorraldaja on selleks loa andnud või abijõud saabunud!

1. Esmaabi

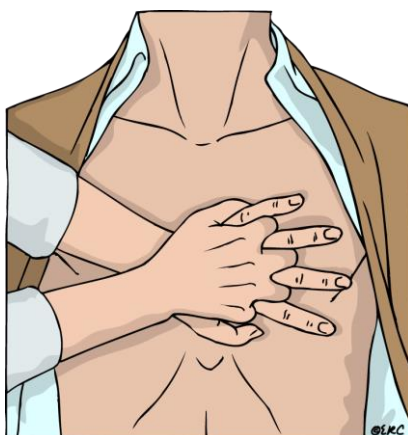




Kui kannatanu ei reageeri raputamisele ja kõnetamisele, tee hingamisteed lahti ja kontrolli hingamist.

Aseta kannatanu selili kõvale alusele, tee rind paljaks ja alusta kaudset südamemassaaži sagedusega 100-120 kompressiooni minutis

Kui otsustad teha kunstlikku hingamist, siis südamemassaaži ja kunstlikku hingamise vahekord peab olema 30:2.



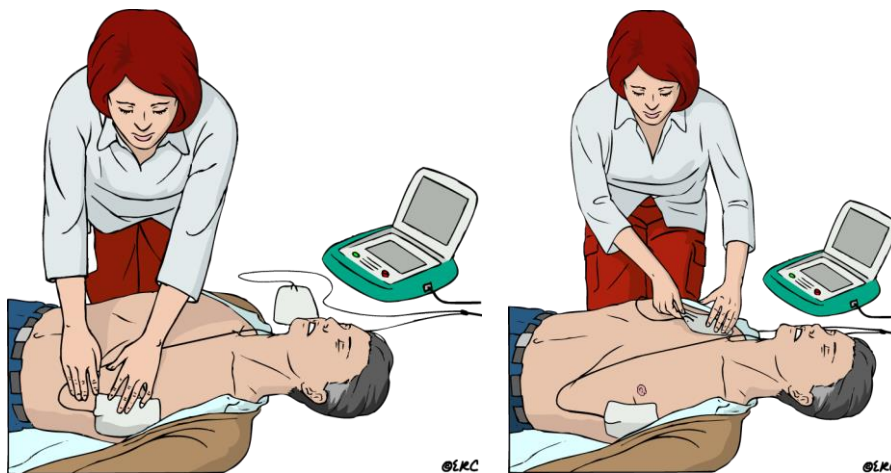
Stabiilne külgasend.

Pea meeles, et kontrollid teadvuseta isiku hingamist kiirabi saabumiseni!

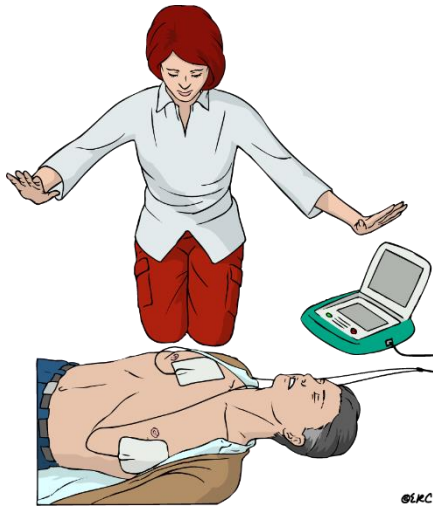
2. Defibrillatsiooni aparaat (AED)



Kui AED on kohal vajuta rohelist sisse lülitamise nuppu, kuula AED juhised.

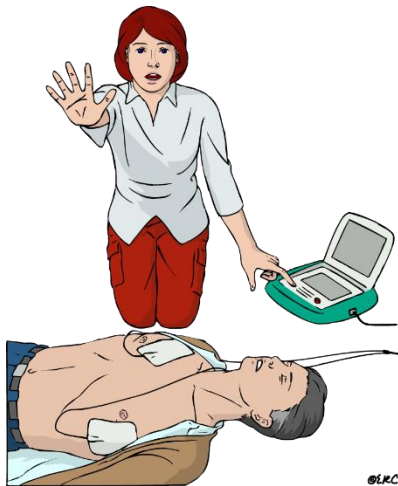


Pane labad märgitud kohtadele.



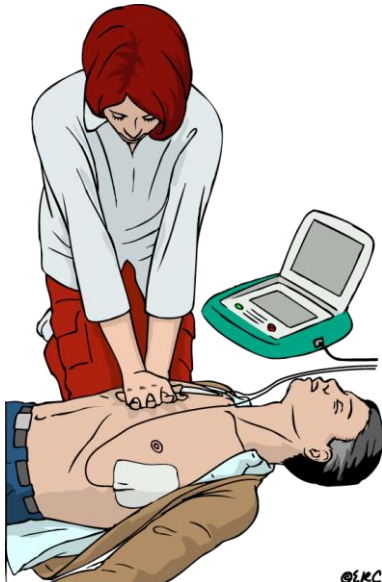
Kui labad on korrekselt asetatud rinna peale, siis AED hakkab rütmi analüüsima, andes sellest ka häälega teada – **“Ära puuduta patsienti. Analüüsin südamerütmi”**.

Sellel ajal ära puuduta patsienti! Ära tee massaaži!

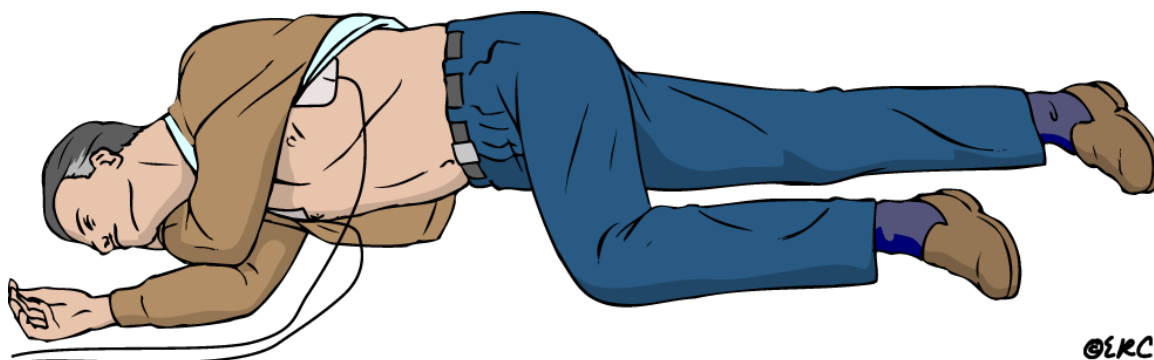


Kui patsient vajab defibrilleerimist, siis hääle annab sellest teada - **“Šokk on näidustatud. Laen”**.

Kui AED on valmis šokki edastama, siis šokki nupp muutub punaseks ja hääle annab teada – **„Eemale. Šokk on näidustatud. Vajuta vilkuvat nuppu”**.



Kui šokk on edastatud jätkka südamemassaažiga ühe minuti jooksul ja siis kontrolli hingamist uuesti. Jälgi tähelepanelikult AED poolt antavaid instruktsioone.



©EKC

Kui kannatanu hakkas hingama või tuli teadvusele, keera ta külgasendisse.

3. Psühholoogiline esmaabi

Igäüks, kes on mingil viisil õnnetusse sattunud, on mingil määral psüühiliselt erutatud. Kahtlemata on kõige rohkem psüühiliselt erutunud vigastada saanud inimene, kuid mõjutatud on ka kõrvalseisjad ja esmaabi osutanud isik(ud).

Ebakindlus ja rahutus koos valuga, mille all ta kannatab võib põhjustada tema olukorra halvenemist, sest kõik need tegurid võivad esile kutsuda šoki. Sellepärast tuleb kannatanule osutada psühholoogilist esmaabi. See abi seisneb lihtsalt rahulikus rääkimises ja tundlikus suhtumises kannatanusse.

Käitu järgmiselt:

- ütle talle oma nimi;
- ütle talle, et tead, mida teha;
- küsi, kas kannatanu sooviks kellegagi kontakteeruda;
- vasta ta küsimustele nii õnnetuse kui ka ta vigastuste kohta, kuid ära näita kannatanule vigastusi;
- ütle kannatanule, et abi on juba tulemas.

Kui esmaabi on antud ja kiirabi on viinud kannatanud isiku(d) ära, koged sa arvatavasti psühholoogilist reaktsiooni. Seetõttu on oluline, et püüad kogemust käsitleda arutades juhtunut perekonnas ja sõprade seas nii palju kui sa suudad.

4. Minestamine

Minestamine on lühiajaline teadvusekadu, mis on tingitud verevarustuse häirest ajus. Minestamise puhul taastub teadvus koheselt peale kannatanu pikali asetamist. Kui teadvus ei taastu, siis tegemist muu haigushooga näit. epilepsia, insult.

Tunnused:

- kahvatu, külm higi;
- iiveldus, pearinglus;
- tasakaaluhäired.

Esmaabi:

1. asetada kannatanu pikali jalad kõrgemale kehapinnast;
2. vabastada pigistavatest riidetest (ka vöö, krae, lips jm.);
3. taga värske õhu juurdevool;
4. võimalusel pritsi näole külma vett või pane külm mähis otsmikule;
5. ära hoida minestanut istuvas asendis või püsti (veri ei jõua pähe);
6. kui kannatanu ei tule teadvusele, kutsu 112.



5. Verejooksud

Kui kannatanul on suur verejooks haavadest, tuleb see koheselt peatada kõigi käepäraste vahenditega.

Esmaabi:

1. pane kannatanu lamama;
2. suru haav käepärasest riidematerjalist tehtud rulliga või oma sõrmedega kinni (kasuta kilekotti või kindaid!);
3. tõsta jäse üles (südamest kõrgemale);
4. tee jäsemete haavale rõhkside, st vajuta haavale ning pane side.

Rõhksidet tehes kasuta teist sideme rulli haavale surve tekitamiseks.

5. Kui kannatanu on kahvatu, tõsta tema jalad maapinnast kõrgemale – nii tuleb jalgades olev veri elutähtsatesse organitesse. Alajahtumise vältimiseks kata kannatanu soojalt.



Tõsta jäse üles



Suru haav kinni



6. Luumurd

Kui jäse on ebaloomulikus asendis, siis on tegemist luumurruga.

Esmaabi:

1. pane kannatanu lamama;
2. luumuru korral võtab kannatanu ise enda jaoks kõige mugavama asendi;
3. hoiduda **rangelt liigsetest liigutustest**;
4. jalaluu murru korral jäset tõsta ei tohi!;
5. võimalusel panna **külma** ümber vigastatud koha;
6. katta kannatanu soojalt;
7. juua anda ei tohi (suukuivuse korral suud üksnes loputada);
8. kutsu kiirabi.

7. Põletused

Põletus on kudede kahjustus, mis tekib kõrge temperatuuri mõjul kudedele. Põletushaavale sarnaseid koekahjustusi põhjustavad kudede kokkupuude kemikaalidega (söövitus) ja elektrivooluga.

Vigastuse sügavus sõltub põletuse kestvusest ja temperatuurist. Põletus võib mõjutada ainult naha pinda (esimese astme põletus), nii naha pinda kui ka mõned veresooned võivad kahjustuda, tekitades vedelat mädavoolust (teise astme põletus), või põletus võib olla nii tõsine, et hävineb nahk ja naha alused lihaskoed (kolmanda astme põletus).

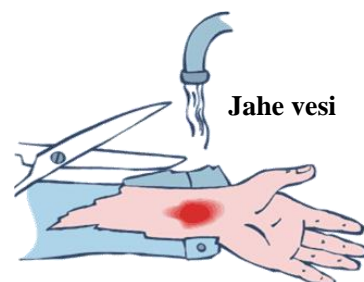
Iga põletusjuhtumi korral on kriitiliseks teguriks kannatanu põletusastme ulatus. Kui põletada saanud ala on suurem kui nt kannatanu käe pindala, siis võib vigastada saanud inimene sattuda šokiseisundisse.

Sümptomid:

1. naha punetus, kuumuse ja valu tunne (esimese astme põletus);
2. naha punetus, kuumuse ja valu tunne ning villid (teise astme põletus);
3. valget või musta värvi kärbunud kude (kolmanda astme põletus).

Esmaabi:

1. päästa inimene, kustuta põlevad rõivad näiteks teki või vaibaga. Võib olla on vajalik isegi kannatanu pikali maha paiskamine ja põleva piirkonna surumine kindlalt vastu maad;
2. kui sinu oma riided põlevad, kustuta need maas pööreldes või leekide summutamisega;
3. põlenud kehaosa katvad riided tuleb lõigata katki, vältida riiete lahti rebimist;
4. väikese ulatusega põletuse korral panna vigastatud koht jaheda (mitte külma!), voolava vee alla. See jahutustoiming võtab aega vähemalt 30 minutit – sageli isegi kauem. Kõige olulisem on kahjustatud ala jahutada! See on palju olulisem kannatanu arsti juurde või haiglasse toimetamisest. Kui loputamine/jahutamine katkestada jätkub kudede kahjustumine;



5. kui valud on kadunud, aseta põlenud kohale leotusmärg külma riie või puhas side (soovitav on kasutada *Burnshield* geeliga sidemeid sõltumata põletuse sügavusest ja ulatusest);
6. ära kasuta salve, ära ava vilti!;
7. kaitse põlenut mahajahtumise eest (ka suvel);
8. juhul kui teadvusel kannatanu hingamine on raskendatud, aseta ta poolistuvasse asendisse;
9. teadvuseta kannatanu aseta külili asendisse;
10. kutsu kiirabi.

8. Elektriõnnetused

Elektrivool kahjustab otseselt kudesid, tekitab erineva põletusastmega nahakahjustusi ning võib põhjustada südame rütmihäireid või isegi südameseisakut.

Elektrikahjustuse saanud kannatanu võib olla kliinilises surmas või šokiseisundis, hingamine kiire või takistatud.

Esmaabi:

1. ära puuduta voolu all olevat kannatanut!
2. lülita välja elektrivool;
3. kui see ei ole võimalik, pane oma jalgade alla paksult ajalehti, raamatud või kummimatt. Ohvri eraldamiseks kasuta näiteks puukeppi;
4. pärast vooluringist eraldamist hinda kannatanu seisundi (teadvus, pulss, hingamine) ja helista **112!**
5. kui kannatanu on teadvuseta ja ei hingab, siis aseta ta selili ja alusta elustamist;
6. kui kannatanu on teadvuseta ja hingab, keera ta lamama stabiilsesse külili asendisse
7. kui elektrit ei õnnestu välja lülitada, siis oodata abi saabumist.

Kõik elektrikahjustusega kannatanud vajavad arsti konsultatsiooni!

9. Mürgistus

Mürgistus kahtluse korral helistada **mürgistusteabekeskuse infoliinile 16 662** või 112!

Ohtlike ainete sissevõtmine (joomine, hingamine) on alati riskantne, kuid viis, kuidas ained ohvrile mõjuvad varieerub sõltuvalt ainete tüübist. Helistada koheselt 16 662 või 112!

9.1 Suukaudselt manustatud kemikaal

Esmaabi:

1. suud loputada ja teralised ained pesta limaskestadelt, nahalt maha veega;
2. ainega kokku puutuda võinud nahk pesta, riided eemaldada;
3. juua väikeste lonksudena vett, et alla neelatud kemikaali lahjendada:
 - o täiskasvanule maksimaalselt 240 ml, lapsele maksimaalselt 15 ml/kg.

Süsihappegaasi sisaldavaid jooke tuleb vältida, kuna süsihappegaas venitab/laiendab mao seina, mistõttu juba eelnevalt kahjustunud koed ja mao tühjenemise kiirenemine soodustavad perforatsiooni/mulgustumise tekkimist. Parim vahend nahale või suhu sattunud kodukeemia loputamiseks ja lahjendamiseks on alati puhas gaasita vesi.

Mida ei tohi teha:

1. alla neelatud kemikaali ei tohi teiste ainetega „neutraliseerida“, sest sellise tegevusega kaasneval keemilisel reaktsioonil vabanev soojus ja eralduvad gaasid suurendavad omakorda mao ärritust ning võivad esile kutsuda oksendamise;
2. oksele ajamist (nii tahtlikult kui korruga suure vedelikukoguse joomisel) tuleb vältida, sest väikese koguse ärritava ainega saab magu ise hakkama, aga kui sama ärritav aine läbib uuesti söögitoru, süveneb söögitoru kahjustus ja kaasneb oht kemikaali sattumiseks hingamisteedesse.

NB!

Kui on teada õnnetuse põhjustanud aine, kontrollige pakendilt toote märgistust (kas ärritav või söövitav) ja leidke toote pH. Ained pH-ga vahemikus 2 kuni 11,5 on ärritavad. pH <2 on söövitavad happed ja >11,5 söövitavad alused.

Kui kannatanu on joonud söövitavat ainet ja sellega kaasneb suu ja näopiirkonna tugev turse, neelamis- või hingamistakistus ja tugev süljevoolus kutsuge kohe kiirabi!

Kui kannatanu üldseisund on rahuldav, võtke telefoni juurde kaasa kemikaali pakend ja helistage täpsemate tegevusjuhendite saamiseks 16 662.

Enamus kodukeemiast on limaskesti ärritava toimega. Söövitava toimega kemikaalide puhul on kahjustuse tõsiduse hindamisel oluline kemikaali (nt äädikas, vesinik) kontsentratsioon.

Enamus mürgiseid aineid mõjutavad aju ja seeläbi hingamiskeskust, põhjustades kiiresti teadvusekaotust ja võimalikku surma hingamise seiskumise tõttu.

Mõned mürgised ained mõjutavad kõigepealt tsirkulatsiooni, põhjustades koheselt šoki staadiumi märke. Kannatanu kaotab väga ruttu teadvuse ja võib hiljem surra šoki või hingamise seiskumise tõttu.

Teised mürgised ained omavad teistsugust toimet, kuid võivad lõpuks põhjustada teadvusekaotust ja sellele järgnevat surma.

9.2Mürgine aine nahal

Esmaabi:

1. võta saastunud riided seljast vältides täiendavat kokkupuudet kemikaaliga;
2. loputa nahka jaheda jooksva veega vähemalt 15 minuti jooksul;
3. tugeva valu, põletushaavade või põletiku tekkimise korral tuleb pöörduda koheselt arsti poole;
4. täpsemate tegevusjuhiste saamiseks helista mürgistusfoliinile 16 662.

9.3 MürGINE AINE SILMAS

Esmaabi:

1. loputa silmi rohke veega minimaalselt 15 minutit (söövitavate ainete korral 30 min);
2. kui loputamise teostamisega oodata arsti poole pöördumiseni, on suure tõenäosusega tekkinud juba silmakahjustus;
3. kui järgnevate tundide ajal tekivad väljendunud põletikunähud - tugev valu, turse, valguskartlikkus või pisaravool, tuleb pöörduda arsti vastuvõtule;
4. täpsemate tegevusjuhiste saamiseks helista mürgistusinfoliinile 16 662.

9.4 Sisse hingatud mürGINE AINE

Esmaabi:

1. toimeta kannatanu värske õhu kätte. HOIDU ise mürgise aine sisse hingamisest;
2. kui kannatanu kaebused ei möödu värskes õhus, tal tekib tugev köha, õhupuudus või muud sümptomid, helista täpsemate tegevusjuhiste saamiseks mürgistusinfoliinile 16 662.

10. VINGUMÜRGIKUSTUS

Mürgistuse kergele astmele on iseloomulik peavalu, peapööritus, kohin kõrvades, õhupuudustunne, iiveldus, üldine nõrkus ja apaatus. Intoksikatsiooni süvenemisel tekib motoorsete keskuste halvatus, kusjuures teadvus säilib, st inimene saab aru tekkinud ohu suurusest, tahab ohtlikust keskkonnast väljuda, kuid ei suuda. Järgneb teadvusekadu. Kui abi saabub kiiresti, siis mürgistusnähud mööduvad ja inimene tervistub täielikult. Kui aga mürgi toime kestab edasi, langeb inimene koomasse, s.o sügavasse teadvusetusse, mis on eluohtlik.

Esmaabi:

1. ägeda vingumürgistuse tunnuste ilmnemisel tuleb inimene viivitamatult viia värske õhu kätte;
2. vabastada pigistavatest rõivastest, katta soojalt ning kutsuda kiirabi.

11. VÕÕRKEHA HINGAMISTEEDES

Tunnused:

- kannatanu ei ole suuteline köhima, rääkima ega hingama;
- tal tekib lämbumistunne ja surmahirm;
- ta haarab käega kõrist kinni;
- nahk ja eriti huuled muutuvad kiiresti sinakaks;
- kannatanu kaotab peagi teadvuse.

Tegutsemine võõrkeha puhul:

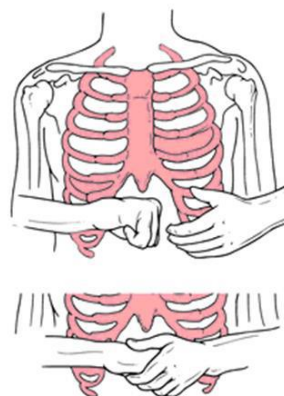


Seni kui kannatanu on teadvusel ja kõhib, saab ta oma võõrkeha ise välja köhida.

Ärge lööge teda vastu selga!

Esmaabi:

1. juhul kui kannatanu on veel teadvusel, sunni teda köhima;
2. kui köhimine ei õnnestu, tuleb esmalt proovida *Heimlich*-võtet.
NB! VÕTET EI TOHI KASUTADA RASEDATEL NAISTEL JA IMIKUTEL!
3. löö käega abaluude vahel mitmelöögiliste seeriatena;
4. löögid on tõhusamad kui painutada kannatanu ülakeha ette-alla nii, et pea oleks vöökohast madalamal;
5. aseta oma käed kannatanu seljatagant ümber tema ülakõhu;
6. suru üks käsi rusikasse ja haara teise käega sellest või käerandmest;
7. tõmba käsivartega jõuliselt vahelihast taha-üles 2–3 (kuni 6) korda. Tee seda mitu korda.



12. Puru silmas

Silma sattunud puru põhjustab hõõrdumistunde, mille tagajärjel tekib pisaravoolus. Hõõrdumistunne on tugev isegi siis, kui puru on silmas vaevaltmärgatav. Vahel esinevad kaebused isegi tagantjärele.

Esmaabi:

1. silma ei tohi hõõruda;
2. puru eemaldamiseks loputa silma jooksvas või muidu puhtas vees ning samal ajal pilguta silma;
3. LOPUTUS välisnurgast sisenurga poole;
4. pärast loputamist otsi silma pinnalt või lau alt puru;
5. juhul kui puru on jäänud kinni, jäta selle eemaldamine arstile.

13. Kuumarabandus

Kuumarabandus on kõige tõsisem kuumakahjustus. Selle korral ei suuda organism küllaldaselt määralt ära anda füüsilise koormuse tagajärjel tekkinud või väljastpoolt saadud liigsoojust, mille tõttu tõuseb organismi sisetemperatuur liiga kõrgele. Selle tagajärjel tekivad kiiresti tõsised kahjustused, mis võivad lõppeda surmaga. Kannatanu päästmiseks on vaja talle kiiresti esmaabi anda ja kutsuda kiirabi.

Esmaabi:

1. viia kannatanu varju või jahedasse, külmavee kompressid;
2. pakkuda ohtralt juua, võimalusel mineraalvett;
3. külmavärinate tekkimisel püüda kannatanut soojendada (riideid selga);
4. helista 112!

14. Krambid

Krambihoog – on ajutine muutus käitumises, mis on tingitud massiivsest häirest elektrilise impulsi üleandmisel, ühes või mitmes aju närvigrupis. Sellega kaasnevad teadvusetus ning jäsemete ja/või pea kontrollimatud liigutused.

Esmaabi:

1. kaitse patsiendi pead vigastuste eest;
2. patsiendile ei tohi suhu midagi panna;
3. patsiendi jäsemeid ei tohi kinni hoida (lihase rebendi või luumurru ohu tõttu);
4. võimalusel aseta patsient külgasendisse juba krambihoo ajal;
5. helista 112!

15. Šokk

Šokk – on eluohtlik vereringehäire, mis avaldub kiires vererõhu languses. Šoki seisund võib tekkida väga kiiresti.

Põhjused on:

- suur verejooks;
- vedelikukaotus (ulatuslikud põletused, kõhulahtisused, oksendamised);
- südame funktsiooni häired (nt. südameinfarkt)

Šoki sümptomid:

- nahk on kahvatu, külm ja higine, huuled, küünealused ja kõrvanibud sinakad;
- tugev nõrkus;
- pulss kiire, aga nõrk;
- rahutus;
- hingamine sage;
- teadvusehäire;
- jäsemete kaugosad külmad;
- janu tunne;

Esmaabi:

1. pane kannatanu lamama;
2. tõsta kannatanu jalad kehast kõrgemale;
3. verejooksu olemasolul sule see;
4. vabasta kael, rindkere ja talje pigistavatest rõivaesemetest;
5. kui kannatanu on šokis ja teadvuseta, aseta ta stabiilsesse külili asendisse;
6. kata kannatanu soojalt;
7. ära anna midagi suu kaudu - väljaoksendamise oht.

16. Nina verejooks

Põhjused: nuuskamine, kõrge vererõhk, trauma, hüübimishäired

Esmaabi:

1. istu;
2. kalluta pea ette;
3. suru ninasõõrmed kokku;
4. aseta ninale ja kuklale jääd;
5. hinga läbi suu;
6. ära neela verd alla;
7. kui verejooks ei peatu, kutsu kiirabi



ADAM

17. Marrastused, kriimustused, haavad

Esmaabi:

1. peske ja puhastage haav, eemaldage haavast mustus;
2. kuivatage ettevaatlikult haav;
3. pange marrastuse/haava peale plaaster või tehke side;
4. sidumiseks ärge kasutage vatitampoone.

Arsti juurde tuleb pöörduda kui:

1. haav on näol, labakäel;
2. haav rohkem kui 1 cm pikk;
3. haavas on võõrkeha (iseseisvalt ära eemalda);
4. kui kannatanu vajab teetanuse vaktsiini.

18. Insult

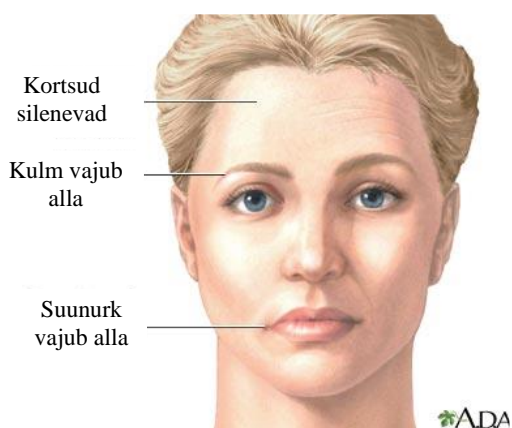
Kolm põhilist sümptomit:

- ühe kehapoole halvatus;
- suunurga alla vajumine;
- kõnehäire e. afaasia.

Tunnusteks võib veel olla:

- neelamishäire ja nägemishäire;
- mäluhäired;
- tasakaaluhäired, pearinglus, peavalu (järsk, tugev, esmakordne, oksendab);
- teadvusehäired (krambihoo);
- põie- ja seedetegevuse häired.

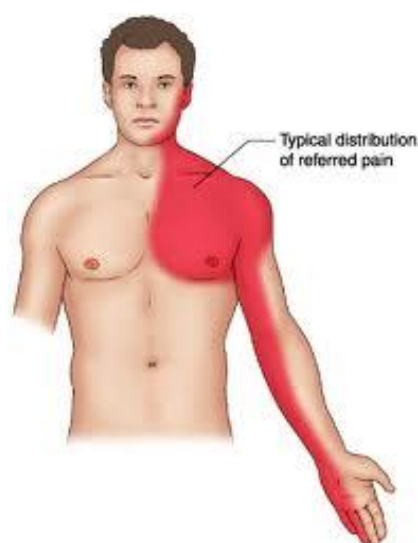
Helista kohe 112 - aeg päästab aju!



19. Südamelihase infarkt

Sümptomid:

- valu südame piirkonnas (pigistav, põlev);
- valu kiirgub selga, vasakusse kätte;
- hingeldus;
- väsimus;
- külm higi;
- hirm;
- jõuetus.



Esmaabi:

1. mugav asend (poolistuv);
2. rahu;
3. värske õhk;
4. helista kohe 112!