

## **ESMAABI ANDMISE JUHEND**

Kallavere Keskkool

## SISUKORD

Olulised kontaktid .....	4
Kallavere Keskkooli üldandmed .....	4
Esmaabiandjad koolis.....	4
Kontaktisikud väljaspool kooli.....	4
Vajalikud kontaktid kohalikust kogukonnast .....	5
Hädaabi numbrile helistamine.....	5
Elutähtsa esmaabi andmine .....	6
Esmaabi.....	6
Psühholoogiline esmaabi.....	8
Minestamine.....	8
Verejooksud .....	9
Luumurd.....	10
Põletused .....	10
Elektriõnnetused .....	11
Mürgistus .....	12
Suukaudselt manustatud kemikaal .....	12
Mürgine aine nahal .....	14
Mürgine aine silmas.....	14
Sisse hingatud mürgine aine .....	14
Vingumürgitus .....	15
Võõrkeha hingamisteedes .....	15
Uppumine .....	16
Maohammustus.....	17

Puru silmas.....	17
Peapõrutus.....	17
Kuumarabandus.....	18
Külmumine.....	19
Krambid.....	19
Šokk.....	20
Nina verejooks .....	21
Marrastused, kriimustused, haavad .....	21
Insult .....	22
Südamelihaste infarkt.....	23
Lõppsätted .....	23

## Olulised kontaktid

### Kallavere Keskkooli üldandmed

Aadress	Noorte tn 5, Maardu linn, Harju maakond
Õpilaste arv	294 (18.09.2024 seisuga)
Töötajate arv	57 (18.09.2024 seisuga)
Võtmete asukoht	Peamaja administraatori laud I korrusel, fuajee
Hädaolukorra lahendamise plaani asukoht	ATS seadme juures (õpetajate tuba, spordihoone valvelaud)
Võimalik kogunemiskoht	Kooli tennise- ja korvpalli väljak, Maardu linnastaadion

### Esmaabiandjad koolis

1. Kooliõde: Viktoria Solomina, telefon: 53628703
2. Õpetaja: Anna Gudim, anna.gudim@kallavere.ee
3. Õpetaja: Alari Kasemaa, alari.kasemaa@kallavere.ee
4. Töökeskonnaspetsialist: Ain Luks, tel. 5364 9900
5. Töökeskonnavolinik: Jüri Kaugerand, jyri.kaugerand@kallavere.ee

### Kontaktisikud väljaspool kooli

1. Päästeamet, kiirabi, politsei: 112
2. Lasteabi: 116111
3. Ohvriabi telefon: 116 006
4. Mürgistusinfoolin: 16 662
5. Perearsti nõuandetelefon: 1220

### **Vajalikud kontaktid kohalikust kogukonnast**

1. Maardu Linnapea: Aurika Sin-Kerra, tel. 6060 702
2. Maardu abilinnapea (tehniline infrastruktuur- ja kommunaalmajandus): Aleksander Frosch, tel. 6060 730
3. Maardu abilinnapea (haridus, sotsiaalabi- ja tervishoid, noorsootöö): Ronne Sära, tel. 6060 752
4. Perearstikeskus: Elora Maardu haigla, tel. 6060 878; Maardu tervisekeskus ja tervisemaja, tel. 6333 100
5. Maardu piirkonnapolitseinike punkt: tel. 6124 639, 6124 640, 6124 667

### **Hädaabi numbrile helistamine**

Eestis on kasutusel vaid üks hädaabinumber - 112. Sama number kehtib ka kõigis teistes Euroopa Liidu riikides. Hädaabinumbrile 112 saab helistada kõikidelt telefonidelt tasuta.

Vali 112 ja edasta info:

1. Ütle esimesena, mis juhtus, kas keegi on saanud viga ja vajab abi;
2. ütle võimalikult täpne aadress või kirjelda oma asukohta;
3. kuula päästekorraldaja juhiseid, tema ülesandeks on sind aidata. Vasta küsimustele – need on vajalikud selleks, et olukorda õigesti hinnata ning anda päästjatele, politseile ja kiirabile võimalikult palju vajalikku lisainfot;
4. lõpeta kõne alles siis, kui kogu vajalik info on edasi antud ja päästekorraldaja seda lubab;
5. kui ohus on kellegi elu või vara, saadetakse abi välja juba kõne ajal. Lisaküsimuste esitamise tõttu ei viibi abi saatmine – see on juba teel;
6. kui olukord muutub, anna sellest kindlasti teada;
7. hoia oma telefoniliin vaba, et sulle saaks vajadusel tagasi helistada.

### 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? Kas keegi on viga saanud?
2. Kus? Täpne aadress või kooli nimi.
3. Oma nimi ja telefoninumber (et sulle saaks tagasi helistada).
4. Vasta küsimustele lühidalt ja täpselt. 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!

### Esmaabi





1. Kui kannatanu ei reageeri raputamisele ja kõnetamisele, tee hingamisteed lahti ja kontrolli hingamist;
2. aeta kannatanu selili kõvale alusele, tee rind paljaks ja alusta kaudset südamemassaaži sagedusega 100-120 kompressiooni minutis;
3. kui otsustad teha kunstlikku hingamist, siis südamemassaaži ja kunstlikku hingamise vahetkord peab olema 30:2 ehk 30 südamemassaaži ning 2 hingamist.



### **Stabiilne külgasend**

Pea meeles, et kontrollid teadvuseta isiku hingamist kiirabi saabumiseni!

### **Psühholoogiline esmaabi**

Igaüks, 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:

1. Ütle talle oma nimi;
2. ütle talle, et tead, mida teha;
3. küsi, kas kannatanu sooviks kellegagi kontakteeruda;
4. vasta ta küsimustele nii õnnetuse kui ka ta vigastuste kohta, kuid ära näita kannatanule vigastusi;
5. 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.

### **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 (nt. epilepsia, insult).

Tunnused:

1. Kahvatu, külm higi;
2. iiveldus, pearinglus;
3. tasakaaluhäired.



### Esmaabi:

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



### Verejooksud

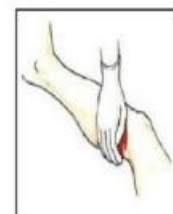
Kui kannatanul on suur verejooks haavadest, tuleb see koheselt peatada kõigi käepäraste vahenditega.

### 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



## **Luumurd**

Kui jäse on ebaloomulikus asendis, siis on tegemist luumurruga.

Esmaabi:

1. Pane kannatanu lamama;
2. luumurru 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. helista 112.

## **Põletused**

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

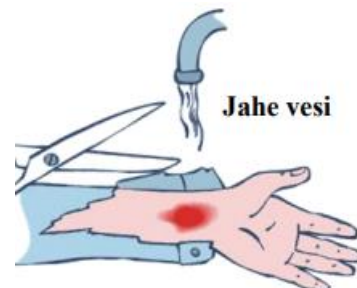
Iga põletusjuhtumi korral on kriitiliseks teguriks kannatanu põletusastme ulatus. Kui põletada saanud ala on suurem kui kannatanu käe pindala, siis võib vigastada saanud inimene sattuda šokiseisundisse.

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 külm riie või puhas side (soovitav on kasutada Burnshield geeliga sidemeid sõltumata põletuse sügavusest ja ulatusest);
6. ära kasuta salve, ära ava ville;
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. helista 112.



### 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 (elektrivoolu mitte juhtiv ese);
4. pärast vooluringist eraldamist hinda kannatanu seisundi (teadvus, pulss, hingamine) ja helista 112!;
5. kui kannatanu on teadvuseta ja ei hinga, 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.

**NB! Kõik elektrikahjustusega kannatanud vajavad arsti konsultatsiooni!**

### **Mürgistus**

Mürgistus kahtluse korral helistada mürgistusteabekeskuse infoliinile 16 662 või 112! Ohtlike ainete sisse võtmine (joomine, hingamine) on alati riskantne, kuid viis, kuidas ained ohvrile mõjuvad varieerub sõltuvalt ainete tüübist. Helistada koheselt 16 662 või 112!

### **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:
  - 3.1. täiskasvanule maksimaalselt 240 ml, lapsele maksimaalselt 15 ml/kg.

Süsihappegaasi sisaldavaid jooke tuleb vältida, kuna süsihappegaas venitab/laiendab mao seinu, 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 korraga 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.

Pane tähele:

1. 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.
2. Kui kannatanu on joonud söövitavat ainet ja sellega kaasneb suu ja näopiirkonna tugev turse, neelamis- või hingamistakistus ja tugev süljevoolus kutsuge kohe kiirabi!
3. Kui kannatanu üldseisund on rahuldav, võtke telefoni juurde kaasa kemikaali pakend ja helistage täpsemate tegutsemisjuhendite saamiseks 16 662.
4. Enamus kodukeemiast on limaskesti ärritava toimega. Söövitava toimega kemikaalide puhul on kahjustuse tõsiduse hindamisel oluline kemikaali (nt äädikas, vesinik) kontsentratsioon.
5. Enamus mürgiseid aineid mõjutavad aju ja seeläbi hingamiskeskust, põhjustades kiiresti teadvusekaotust ja võimalikku surma hingamise seiskumise tõttu.
6. 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.
7. Teised mürgised ained omavad teistsugust toimet, kuid võivad lõpuks põhjustada teadvusekaotust ja sellele järgnevat surma.

### **Mürgine 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 mürgistusinfole 16 662.

### **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 mürgistusinfole 16 662.

### **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 mürgistusinfole 16662.

## Vingumürgitus

Mürgistuse kergele astmele on iseloomulik peavalu, peapööritus, kohin kõrvades, õhupuudustunne, iiveldus, üldine nõrkus ja apaatsus. 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.

## Võõrkeha hingamisteedes

Kontrolli hingamist ja pulssi, nende puudumise korral alusta viivitamatult elustamist.

Tunnused:

1. Kannatanu ei ole suuteline kõhima, rääkima ega hingama;
2. tal tekib lämbumistunne ja surmahirm;
3. ta haarab käega kõrist kinni;
4. nahk ja eriti huuled muutuvad kiiresti sinakaks;
5. kannatanu kaotab peagi teadvuse.

Tegutsemine võõrkeha puhul:

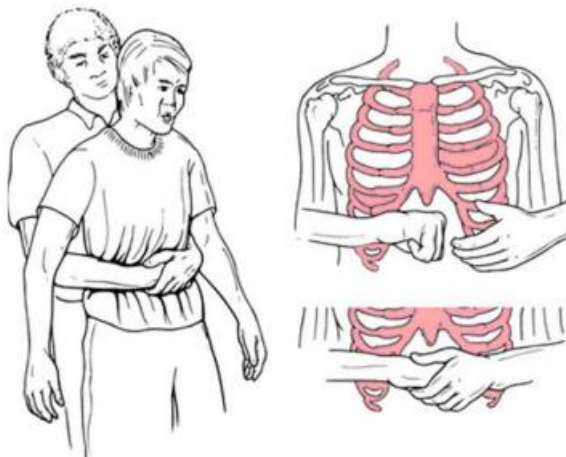


Seni kui kannatanu on teadvusel ja kõhib, saab ta oma võõrkeha ise välja kõhida.

**NB! 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-i-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.



### Uppumine

#### Tegutsemine uppumise korral:

1. Päästmisel tuleb uppujale läheneda tagant poolt, hoidudes tema haardest;
2. veest välja toodud kannatanu pannakse kaldale lamama. Suuõõs tuleb puhastada võõrkehadest. Kui kannatanu ei hinga ja pulssi ei ole tunda, tuleb koheselt alustada elustamist;
3. hingamise taastudes tuleb kannatanult märjad riided ära võtta ja asetada ta külili asendis kuivale riidele ning katta soojalt kiirabi saabumiseni.



## **Maohammustus**

Tegutsemine maohammustuse korral:

1. Rahusta kannatanut. Ära luba tal ilma vajaduseta liikuda.
2. Toeta või hoia jäse liikumatult; ära langeta seda madalamale.
3. Ära tee hammustuskohale sisselõiget, ära ürita mürki välja pigistada või imeda.
4. Helista 112! Nii tuleb tegutseda ka juhul, kui on maohammustuse kahtlus.

## **Puru silmas**

Silma sattunud puru põhjustab hõõrdumistunde, mille tagajärjel tekib pisaravoolus. Hõõrdumistunne on tugev isegi siis, kui puru on silmas vaevalt märgatav. 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. loputa välisnurgast sisenurga poole;
4. pärast loputamist otsi silma pinnalt või lau alt puru;
5. juhul kui puru on jäänud kinni, jäta selle eemaldamine arstile.

## **Peapõrutus**

Kergeid peatraumasid tekib sagedamini kodus, koolis ja liikluses ning põhjuseks näiteks löök vastu pead, millegi vastu põrkumine, sporditrauma, kukkumine. Kerge peatrauma esialgsed sümptomid ei pruugi viidata peatrauma tõsidusele, uued sümptomid võivad avalduda ootamatult ka hiljem.

Sümptomid, mis vajavad kohest reageerimist:

1. Ebatavaline uimasus või oluliselt raskendatud ärkamine – last ei ole võimalik unest üles äratada (uneperioodil tuleks last äratada iga 2 tunni järel);
2. tugevnev peavalu;
3. püsiv või süvenev iiveldus ja oksendamine;
4. krambid või muud hood;
5. vere või vesise eritise väljumine ninast või kõrvast;
6. nõrkuse või tuimuse teke käes või jalgas, ebakindel kõnnak, kõnehäire;
7. segasusseisund, ülemäärane erutus, kummaline käitumine;
8. desorientatsioon isikus või kohas;
9. üks pupill suurem kui teine, silmade kummaline liikumine, kahelinägemine või muud nägemishäired;
10. väga kiire või aeglane pulss või ebatavaline hingamisrütm;
11. muhu/nahaaluse turse kiire suurenemine.

Tegutsemine tõsise peapöörutuse korral:

1. Pane kannatanu püsivasse külili asendisse;
2. jälgi hingamist ja pulssi;
3. kontrolli teadvuse tase;
4. ole ettevaatlik oksendamise tagajärjel tekkiva hingamisteede sulguse suhtes;
5. tõsiste sümptomite ilmnemiselt helistada koheselt 112!

### **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!

### **Külmumine**

Külmumine tekib kõige kergemini nendes keha perifeersetes osades, kus soojaga varustav vereringe osutub külmas mitteküllaldaseks. Kõige kergemini külmuvad sõrmed, varbad, põsed, nina ja kõrvad.

1. Nahal on tunda torkeid ja vahel valu.
2. nahk muutub valkjaks, külmumiskoht tundub katsumisel kõvana.
3. vähehaaval kaotab nahk tundlikkuse ja kui esines valu, siis see kaob.
4. külmumine võib tekkida ka märkamatu ilma nimetamisväärsete tunnusteta.

Tegutsemine külmumise korral

1. Soojenda külmunud piirkonda, näiteks pannes sellele sooja käge;
2. jätkka soojendamist, kuni taastub normaalne nahavärv ja naha tundlikkus;
3. kaitse soojendatud kohta kuivade riietega;
4. ära hõõru külmunud piirkonda– see võib põhjustada vigastusi;
5. vajaduse korral toimetada kannatanu haiglasse.

### **Krambid**

Krambihoog on ajutine muutus käitumises, mis on tingitud massiivsest häirest elektrilise impulsi üleandmises, 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!

### **Šokk**

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

Põhjused on:

1. Suur verejooks;
2. vedelikukaotus (ulatuslikud põletused, kõhulahtisused, oksendamised);
3. südame funktsiooni häired (nt. südameinfarkt)

Šoki sümptomid:

1. Nahk on kahvatu, külm ja higine, huuled, küünealused ja kõrvanibud sinakad;
2. tugev nõrkus;
3. pulss kiire, aga nõrk;
4. rahutus;
5. hingamine sage;
6. teadvusehäire;
7. jäsemete kaugosad külmad;
8. 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.

### **Nina verejooks**

Nina verejooks võib põhjustada nuuskamine, kõrge vererõhk, trauma või 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



### **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.

## Insult

Insuldi korra tuleb tegutseda K.O.H.E!



**Kõnehäire**



**Osaline näohalvatus**



**Halvatud käsi**



**Elupäästev 112**

Insult on järsult algav osaline ajutegevuse häire. Kui joonistel näidatud sümptomite testimisel jääb kahtlus, et midagi on valesti – helistage K.O.H.E. 112!

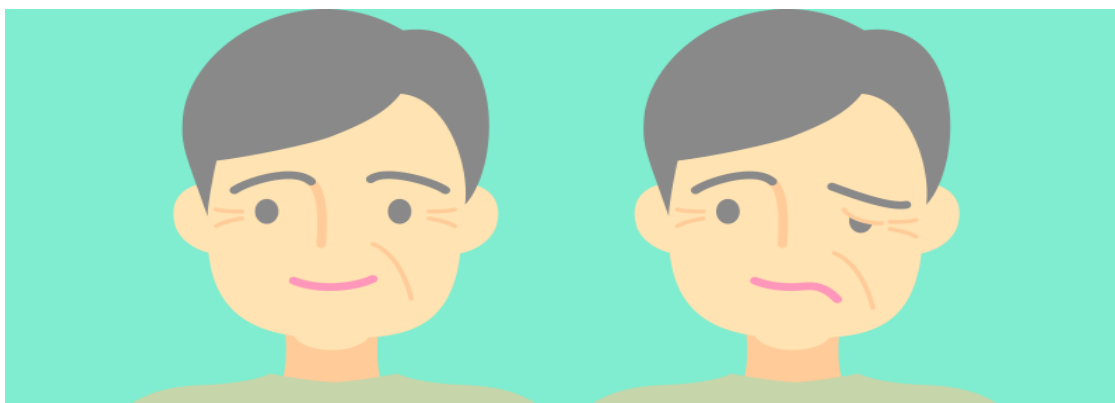
Kolm põhilist sümptomit:

1. Ühe kehapoolse halvatus või tuimus (ühes kehapooles „surinad“ või nahk tundub „võõras“);
2. suunurga alla vajumine;
3. kõnehäire e. afaasia.

Tunnusteks võib veel olla:

1. Neelamishäire ja nägemishäire;
2. mäluhäired;
3. tasakaaluhäired, pearinglus, peavalu (järsk, tugev, esmakordne, oksendab);
4. teadvusehäired (krambihoo);
5. põie- ja seedetegevuse häired.

Helista kohe 112- aeg päästab aju!



### **Südamelihaste infarkt**

Sümptomid:

1. Valu südame piirkonnas (pigistav, põlev);
2. valu kiirgub selga, vasakusse kätte;
3. hingeldus, külm higi;
4. väsimus, jõuetus;
5. hirm;

Esmaabi:

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

### **Lõppsätted**

Kallavere Keskkooli esmaabi andmise juhend on koostatud tulenevalt Töötervishoiu ja tööohutuse seaduse § 13<sup>2</sup> lg 1 p 4, mille kohaselt on Kallavere Keskkoolil kohustus paigutada nähtavale kohale esmaabi andmise juhised.

Käesolev Kallavere Keskkooli esmaabi andmise juhend kehtib alates 18.09.2024.