



AHJO
TRAINING CENTER

OPAS VAMMOJEN ENSIAPUUN

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	3
2	ENSIAPUTILANNE JA HÄTÄILMOITUS	4
2.1	Toimintajärjestys ja tilannearvio ensiaputilanteessa.....	4
2.2	Hätäilmoitus 112.....	4
3	AIKUISEN JA LAPSEN ELVYTYKSI.....	5
3.1	Aikuisen peruselvytys	5
3.2	Lapsen peruselvytys.....	5
4	LIEVÄT PEHMYTKUDOSVAMMAT.....	6
5	ENSIAPUVÄLINEET JA ENSIAPULAUKKU	8
6	MURTUMAT	8
7	NIVELEN SIJOILTAANMENO	9
8	IHON VAMMAT	10
9	PÄÄN JA KASVOJEN ALUEEN VAMMAT	11
10	SUUN ALUEEN VAMMAT.....	11
11	SILMIEN VAMMAT	12
12	KORVIEN VAMMAT	12
13	SOKKI	12
14	RINTAKEHÄN ALUEEN VAMMAT.....	13
15	VATSAN ALUEEN VAMMAT	13
16	VAMMOJEN YLEISET PARANEMISAJAT	13
	LÄHTEET	14
	LIITTEET	15
	LIITE 1. Täytettävä yhteystietolomake	15

2 ENSIAPUTILANNE JA HÄTÄILMOITUS

Ensiaputilanne voi olla monenlainen, ja sen asianmukainen käsittely voi olla ratkaisevan tärkeää ihmisen hengen pelastamiseksi. Yksi keskeisistä toimenpiteistä ensiaputilanteessa on nopea ja tehokas yhteys hätäkeskukseen hätäilmoituksen tekemiseksi. Hätäilmoituksen tekeminen on ensiarvoisen tärkeää, kun henkilö tai henkilöt ovat vaarassa tai tarvitsevat kiireellistä apua. Suomessa hätänumero 112 on yleinen hätänumero, joka on tarkoitettu kaikenlaisiin kiireellisiin tilanteisiin, kuten onnettomuuksiin, sairaskohtauksiin, palovahinkoihin ja rikoksiin. Tämä numero on saatavilla ympäri vuorokauden, ja sen kautta voi saada nopeasti yhteyden ammattitaitoisiin hätäpalveluiden työntekijöihin.

2.1 Toimintajärjestys ja tilannearvio ensiaputilanteessa

Ensiaputilanteen toimintajärjestyksestä huolehtiminen takaa mahdollisimman nopean ja turvallisen avun saannin. Hätäilmoituksen tekeminen ja hätätilanteessa toimiminen on helpompaa, kun ensiaputilanteeseen on varauduttu etukäteen.

Ensimmäisenä paikalle saapunut henkilö arvioi tilanteen vakavuuden ja luonteen. Jos paikalla on monia henkilöitä, ottaa kokenein auttaja johtajan roolin tilanteessa. Hänen tehtävänä on luoda kokonaiskuva tilanteesta ja ohjata muita auttajia sen mukaisesti. Lisäksi toiminnan johtaja selvittää lisäavun ja ensiavun tarpeen. Tilannearvion jälkeen ota heti yhteys hätänumeroon 112, pelasta hengenvaarassa olevat ja estä mahdolliset lisäonnettomuudet sekä anna tarvittava ensiapu. Kun odotat lisäavun saapumista, tarkkaile potilaan tilaa ja toimi hätäkeskuksen antamien ohjeiden mukaisesti. (Castrén, Korte, & Myllyrinne 2022a.)

2.2 Hätäilmoitus 112

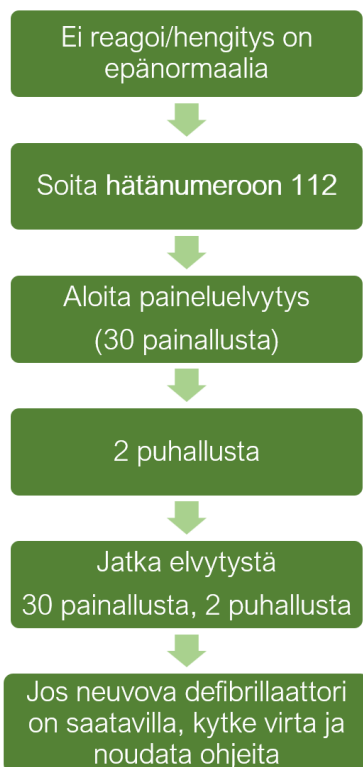
Hätäilmoitus tulee tehdä aina, kun epäilet oman tai jonkun muun hengen tai terveyden ollessa uhattuna. Myös omaisuuden tai ympäristön ollessa vaarassa tai uhattuna, on tärkeää ottaa yhteyttä hätänumeroon, jos oman tilannearvion tehtyäsi se edellyttää sitä.

Jotta hätäilmoitus etenisi mahdollisimman sujuvasti, kannattaa edetä seuraavan kaavan mukaisesti:

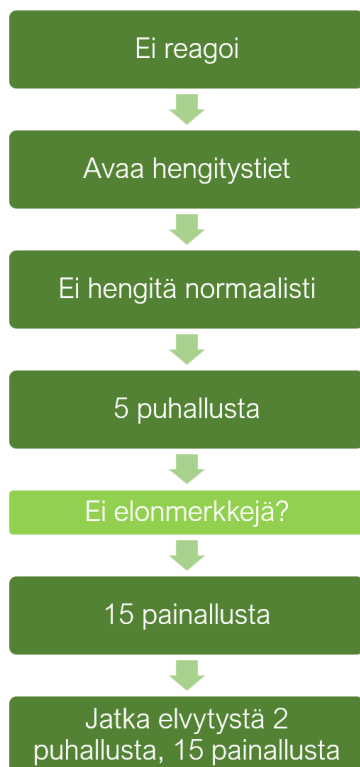
1. Ota yhteys hätäkeskukseen numeroon **112**.
2. Kerro hätäkeskuspäivystäjälle lyhyesti mitä on tapahtunut.
3. Kerro hätäkeskuspäivystäjälle tarkka osoite. Esimerkiksi Palopellonkatu 7, 04250 KERAVA.
4. Vastaa hätäkeskuspäivystäjän esittämiin kysymyksiin rauhallisesti ja selkeästi.
5. Laita tarvittaessa puhelin kaiutintoiminnolle ja jatka auttamista.
6. Kuuntele tarkkaan ja seuraa annettuja ohjeistuksia. Pidä linja auki niin kauan, kunnes saat luvan lopettaa puhelun.
8. Mene tarvittaessa opastamaan lisäapu paikalle.
9. Ota yhteys hätäkeskukseen uudestaan, jos tilanne muuttuu. (Suomen Punainen Risti 2023.)

3 AIKUISEN JA LAPSEN ELVYTYS

3.1 Aikuisen peruselvytys



3.2 Lapsen peruselvytys



KAKSI ELVYTTÄJÄÄ:

- Soita hätänumeroon 112
- Hae neuvova defibrillaattori

Mikäli puhalluksia ei voida toteuttaa
→ Etene suoraan paineluevitykseen
Puhalluselvytys toteutetaan heti, kun mahdollista
(Ammattilaiset käyttävät naamari-
paljeventilaatiota hapen kanssa)

YKSI ELVYTTÄJÄ:

- Viiden puhalluksen jälkeen → Soita hätänumeroon 112
- Hae neuvova defibrillaattori, jos autettavan on nähty menevän elottomaksi ja laite on nopeasti saatavilla

Mikäli elvyttäjä on koulutettu vain aikuisen peruselvytystä varten, voi hän noudattaa aikuisen peruselvytysohjetta (30 painallusta, 2 puhallusta)

4 LIEVÄT PEHMYTKUDOSVAMMAT

Liikuntavammojen ensiavussa ja hoidossa suositetaan P.E.A.C.E. and L.O.V.E. -ohjeistusta. Tämä malli korvaa aiemmin käytetyn KKK, eli kompressio, koho ja kylmä, -ohjeistuksen. Vamman sattuessa on tärkeää muistaa oikeanlainen ensiapu, mutta myös akuutin vaiheen jälkeinen hoito. P.E.A.C.E. (protect, elevate, avoid anti-inflammatory modalities, compress, educate) -mallilla voidaan ehkäistä kudoksen turvotusta ja vähentää verenvuotoa (Taulukko 1). (Kattilakoski, Toivo & Parkkari 2023.)

TAULUKKO 1. P.E.A.C.E. -ensiapuohje (Dubois & Esculier 2020)

<p>P</p> 	<p>PROTECT</p> <p>SUOJELE</p>	<p>Jotta vammautuneelle alueelle ei synny lisävaurioita, kevennä tai rajoita liikettä 1-3 päiväksi. Lepo vähentää myös vamman pahenemisen riskiä. Lepoaika olisi kuitenkin hyvä pitää mahdollisimman lyhyenä, sillä levossa kudoksen voima ja laatu heikkenee. Kipu ohjaa rajoitusten lopettamista.</p>
<p>E</p> 	<p>ELEVATE</p> <p>KOHOTA</p>	<p>Kohota vamma-alue sydämen yläpuolelle edistääksesi kudoksen virtaamista pois vaurioituneesta kudoksesta.</p>
<p>A</p> 	<p>AVOID ANTI-INFLAMMATORY MODALITIES</p> <p>HARKITSE</p>	<p>Vältä tulehdusta vähentäviä tekijöitä, sillä tulehduksen eri vaiheet auttavat pehmytkudosvaurion paranemisessa. Samoin kylmää tulisi käyttää harkiten, vaikka sillä on kipua lievittävä vaikutus, saattaa se hidastaa vamman paranemista.</p>
<p>C</p> 	<p>COMPRESS</p> <p>PURISTA</p>	<p>Ulkoisen mekaaninen paine kuten teippi tai side auttaa rajoittamaan nivelen sisäistä turvotusta ja kudosten verenvuotoa.</p>
<p>E</p> 	<p>EDUCATE</p> <p>OHJEISTA</p>	<p>Vamman sattumisen jälkeen kuntoutujan olisi hyvä saada realistisia ohjeita vamman kuntoutuksesta ja vamman paranemisajasta.</p>

L.O.V.E. (load, optimism, vascularisation, exercise) -mallia käytetään akuutin vaiheen jälkeisessä hoidossa (Taulukko 2).

TAULUKKO 2. L.O.V.E. -hoito-ohje (Dubois & Esculier 2020)

<p>L</p> 	<p>LOAD</p> <p>KUORMITA</p>	<p>Aktiivinen lähestymistapa liikkeen ja harjoittelun kautta hyödyttää suurinta osaa tuki- ja liikuntaelin vaivoista kärsivistä. Optimaalinen kuormitus ilman lisääntyvää kipua auttaa kudosten paranemista.</p>
<p>O</p> 	<p>OPTIMISM</p> <p>MUISTA POSITIIVISUUS</p>	<p>Optimistiset odotukset assosioidaan paremman lopputuloksen ja ennusteen kanssa. Psykologiset tekijät kuten masennus ja katastrofiointi voivat luoda esteitä kuntoutukselle.</p>
<p>V</p> 	<p>VASCULARISATION</p> <p>TUE VERENKIERRON PALAUTUMISTA</p>	<p>Kivuton aerobinen liikunta tulisi aloittaa muutaman päivän päästä loukkaantumisesta lisätäkseen verenkiertoa vammautuneille kudoksille. Aikainen mobilisaatio ja aerobinen harjoittelu lisää toimintakykyä ja vähentää kipulääkityksen tarvetta.</p>
<p>E</p> 	<p>EXERCISE</p> <p>HARJOITTELE</p>	<p>Harjoittelu auttaa palauttamaan liikkuvuutta, voimaa ja proprioseptiikkaa vamman jälkeen. Liiallista kipua olisi hyvä välttää vamman paranemisen subakuutissa vaiheessa. Samalla kipu toimii oppaana harjoitteiden progressiolle</p>

5 ENSIAPUVÄLINEET JA ENSIAPULAUKKU

Esimerkki ensiapulaukun sisällöstä:

- Kylmäpusseja
- Steriilejä taitoksia
- Joustositeitä
- Kolmioliina
- Laastareita
- Kertakäyttöisiä suojakäsineitä
- Teippiä
- Suojapeite
- Antiseptisiä taitoksia
- Antiseptistä ainetta
- Sakset
- Hakaneuloja



6 MURTUMAT

Avomurtumatilanteessa tulee verenvuoto tyrehdyttää. Raajan mahdollista virheasentoa ei ensiaputilanteessa korjata. Murtumakohta tuetaan mahdollisimman liikumattomaksi, apuna tukemiseen voi käyttää esimerkiksi lastaa, siteitä tai käsiä. Vältä vamma-alueen liikuttamista, ellei se ole aivan välttämätöntä. Auta loukkaantunut jatkohoitoon tai soita 112. (Castrén, Korte, Myllyrinne 2022b.)



Esimerkki nilkan ja ranteen tukemisesta kahden bjj-vyön avulla

7 NIVELEN SIJOILTAANMENO

Jos nivel jää virheasentoon, tue sijoiltaan mennyt nivel mahdollisimman hyvin paikalleen siihen asentoon, missä se on. Sijoiltaan mennyttä niveltä ei pidä koittaa vetää paikalleen. Auta loukkaantunut jatkohoitoon tai soita 112. (Castrén, Korte, Myllyrinne 2022b.)



Kaksi esimerkkiä bjj-vyön käytöstä kantositeenä



Kaksi esimerkkiä bjj-vyön käytöstä tukemaan jalka

8 IHON VAMMAT

Haava voidaan hoitaa itsehoitona, jos se ei ulotu ihonalaista rasvakudosta pidemmälle ja ei ole pitempi kuin 2 cm. Haava-alue olisi hyvä puhdistaa, mieluiten juoksevalla vedellä. Samalla tulisi poistaa haavasta vierasesineet, kuten hiekka ja pöly. Tyrehdytä verenvuoto pitämällä haavalla painetta tai painamalla haavan reunoja yhteen. Pyri saamaan haavan reunat yhteen haavateipillä tai muulla vastaavalla keinolla. Haava tulee pitää puhtaana ja mieluiten kuivana 3–7 vuorokautta. Tämän jälkeen haavan voi antaa arpeutua ilman siteitä.



Paineside



Haavan hoitotarvikkeita

Haavaa on syytä käydä näyttämässä terveydenhuollossa mahdollisia toimenpiteitä varten, jos haava on suuri tai likainen, haavan reuna on hyvin repaleinen tai siitä puuttuu ihoa. Hoitoon on hyvä hakeutua, jos verenvuoto haavasta on runsasta ja ei lopu 20 minuutin aikana haavaa painamisesta huolimatta, ihonalaiset kudokset tai herkkiä elimiä on vaurioitunut tai haava on ihonalaista rasvakudosta syvempi. Hoidon tarpeen arviointi on myös tehtävä, jos haava on eläimen tai ihmisen puremasta tai jos on epäily, että haavassa on vierasesine, haava aiheuttaa toiminnallisen puutoksen tai se sijaitsee kosmeettisesti merkittävällä alueella eikä sitä voi siististi sulkea laastarilla. Myös jos vanha haava alkaa turvota, punoittaa ja erittämään märkää on syytä hakeutua ammattilaisen arviointiin. (Saarelma 2022a.)

9 PÄÄN JA KASVOJEN ALUEEN VAMMAT

Jos päähän iskun tai vamman saanut menettää tajuntansa tai oksentaa, soita hätänumeroon 112. Tajuton tulee kääntää kylkiasentoon ja hänen tilaansa on seurattava avun saapumiseen asti. Jos päähän kovan iskun saanut ei ole menettänyt tajuntaansa, olisi hänen tajuntansa tasoa hyvä tarkkailla seuraavan vuorokauden ajan. Jos ilmenee mitään muutoksia, on viipymättä hakeuduttava hoitoon tai soitettava 112. Hoitoon tulee myös hakeutua, jos päänsärky ja pahoinvointi eivät hellitä tai iskun saanut käy uneliaaksi. (Castrén, Korte, Myllyrinne 2022b.)

Kasvojen haavojen hoito tapahtuu samalla tavalla kuin muidenkin haavojen hoito, joskin ulkonäön huomioon ottaminen on yleisempää kuin muualla sijaitsevilla haavoilla. Tämän takia pienetkin haavat saatetaan sulkea ompelemalla tai liimaamalla. (Saarelma 2022c.)

Mikä tahansa kasvojen osaan kohdistuva suora isku voi johtaa murtumiin. Murtuma voi syntyä esimerkiksi voimakkaasta nyrkiniskusta. Yleisimpiä murtumia ovat nenäluun, silmänpohjan, alaleuan, poskiluun ja hampaiden murtumat. Aina, kun epäillään murtumaa, on tärkeää hakeutua lääkärin hoitoon. Jos murtumaan liittyy silmän vamma tai se aiheuttaa hengitysteiden tukkeutumista, on välttämätöntä hakeutua välittömästi hoitoon. Muissa tapauksissa murtumaepäilyssä on suositeltavaa hakeutua lääkärin hoitoon vuorokauden kuluessa. (Saarelma 2022c.)

10 SUUN ALUEEN VAMMAT

Hampaiden murtuminen tai katkeaminen on melko yleistä, jos suuhun kohdistuu iskuja. Pelkkä hampaan näkyvän osan murtuminen ei yleensä vaadi välittömiä toimenpiteitä. Sen sijaan pysyvän hampaan täydellinen irtoaminen vaatii nopeaa reagointia, koska hoitotulokset riippuvat siitä, kuinka nopeasti hammas voidaan kiinnittää takaisin paikalleen. Irronnut hammas tulee huolellisesti puhdistaa liasta, ja sen jälkeen se tulisi säilyttää maitotuotteessa tai kielen alla, kunnes se voidaan kiinnittää takaisin paikalleen mahdollisimman pian, viimeistään kolmen tunnin kuluessa irtoamisesta. (Saarelma 2022c.)



Irronneen hampaan puhdistaminen on tärkeää

11 SILMIEN VAMMAT

Silmään osunut tylppä vamma, nyrkinisku tai vastaava tapahtuma aiheuttaa lievimmillään silmäluomien turvotusta ja verenpurkaumia, jotka eivät tarvitse hoitoa, mikäli silmä on avattavissa. Jos silmää ei saa auki, saattaa turvotus peittää alleen muita vammoja, joten on suositeltavaa hakeutua hoitoon. Tarpeeksi voimakkaan iskun seurauksena voi aiheutua verkkokalvon vaurio, luisen silmäkuopan murtuma tai silmämunan vaurio. Välittömään lääkärin tutkimukseen aiheita ovat vähäisetkin näön häiriöt, kaksoiskuvat tai verenvuoto silmässä. (Saarelma 2021b.)

12 KORVIEN VAMMAT

Korvalehteen voi syntyä repeämiä sekä terävien että tylppien iskujen seurauksena, ja vakavimmissa tapauksissa se voi irrota kokonaan. Repeämät tulisi mahdollisimman pikaisesti puhdistaa huolellisesti tulehdusten ehkäisemiseksi. Jopa pienet haavat ovat suositeltavaa hoitaa lääkärin toimesta. Koko-naankin irronnut korvalehti voidaan yleensä kiinnittää. Tylppä tai hankaava isku saattaa aiheuttaa korvalehteen veripahkan, vaikka ihon pinta pysyisikin ehjänä. Veripahka on tärkeä hoitaa, koska hoiattomana siitä voi seurata ruston vaurioitumista ja korvalehden muodon häiriöitä. (Saarelma 2022d.)



Esimerkki "kukkakaalikorvasta"

13 SOKKI

Sokin hoidossa on tärkeää muistaa, että potilas saattaa olla hätäntynyt, joten toimi itse mahdollisimman rauhallisesti. Aseta potilas makuuasentoon ja soita hätänumeroon 112. Lämmönhukan pois-sulkemiseksi peitele potilas ja pysy rauhallisena. Rauhoittele potilasta, tarkastele muita oireita ja anna tarvittaessa oireenmukaista ensiapua. Tässä vaiheessa kuitenkin älä tarjoa juotavaa tai syötävää potilaalle. Tärkeintä on aina seurata potilaan tilaa; hengitystä ja verenkiertoa. Toimi hätäkeskuksen antamien ohjeiden mukaisesti ja odota avun saapumista paikalle. (Suomen Punainen Risti, julkaisuaika tuntematon.)

14 RINTAKEHÄN ALUEEN VAMMAT

Yhden kylkiluun murtuma voidaan yleensä turvallisesti hoitaa kotona, kunhan vamma ei aiheuta hengenhahdistusta, joka voisi viitata mahdolliseen ilmarintaan. Pääongelma tässä tilanteessa on kipu, joka on voimakkaimmillaan ensimmäisten päivien aikana ja yleensä jatkuu noin 2–3 viikkoa. Kivun hallinnassa käytetään kipulääkkeitä, ja yleensä murtuma ei vaadi muuta hoitoa. Jos kipu on erityisen voimakasta, voidaan harkita kylkiluuhermon puudutusta 1–2 päivän ajaksi kivun lievittämiseksi.

Rintakehän sisäisten vammojen aiheuttajasta riippumatta, olipa kyseessä pistohaava tai voimakas tylppä isku, voivat aina olla hengenvaarallisia, ja siksi vamman saaneen henkilön tulee hakeutua välittömästi hoitoon. Vauriot eivät välttämättä ole ilmeisiä ulospäin, ja verenvuotoa ei ehkä ole havaittavissa, mutta silti tärkeät elimet voivat olla vaurioituneita tai suuria määriä verta voi vuotaa rintakehän sisään, mikä voi nopeasti heikentää potilaan tilaa. (Saarelma 2021a.)

15 VATSAN ALUEEN VAMMAT

Tylpän iskun aiheuttaman vatsavamman oireet voivat vaihdella lievästä vatsakivusta nopeasti etenevään verenvuotosokkiin ja vatsan turpoamiseen. Jos vamma on tapahtunut suurella voimalla, esimerkiksi voimakkaasta nyrkiniskusta, ja kipu ei lieviy lyhyessä ajassa, on tärkeää hakeutua kiireellisesti lääkärin tutkimuksiin. (Saarelma 2022b.)

16 VAMMOJEN YLEISET PARANEMISAJAT

Kudosten paranemisaajat (Mukailtu Vavken 2018, Mueller & Maluf 2002)

Kudos	0–3 p	4–14 p	3–4 vk	5–7 vk	2–3 kk	3–6 kk	6–12kk	> 1 v
Lihäs								
DOMS	Yellow							
gradus I	Light Green	Light Green	Light Green					
gradus II			Green	Green	Green			
gradus III				Blue	Blue	Blue		
Jänne								
akuuttii			Blue	Blue				
subakuutti					Dark Blue	Dark Blue		
krooninen						Purple	Purple	Purple
repeämä						Red	Red	Red
Ligamentti								
gradus I		Red	Red					
gradus II			Yellow	Yellow	Yellow	Yellow		
gradus III				Pink	Pink	Pink	Pink	
nivelen sisäinen								Light Blue
Luu				Brown	Brown			

LÄHTEET

- Castrén, Maaret, Korte, Henna & Myllyrinne, Kristiina 2022a. Toiminta ensiaputilanteessa. Lääkärikirja. Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/spr00004#s1>. Viitattu 31.8.2023.
- Castrén, Maaret, Korte, Henna & Myllyrinne, Kristiina 2022b. Tuki- ja liikuntaelinten ja pään vammat. Lääkärikirja. Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/spr00008>. Viitattu 10.10.2023.
- Dubois, Blaise, Esculier, Jean-Francois 2020. Soft-tissue injuries simply need PEACE and LOVE. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31377722/>. Viitattu 4.9.2023.
- Kattilakoski, Olli, Toivo, Kerttu & Parkkari, Jari 2023. UKK-instituutti. Liikuntavammojen ensiapu ja hoito. Verkkojulkaisu. <https://ukkinstituutti.fi/liikkumisen-turvallisuus/liikuntavammojen-hoito-ja-kuntoutus/>. Viitattu 4.9.2023.
- Mueller, Michael & Maluf, Katrina 2002. Tissue Adaptation to Physical Stress: A Proposed "Physical Stress Theory" to Guide Physical Therapist Practice, Education, and Research. *Physical Therapy*. 2002;82(4):383-403. <https://doi.org/10.1093/ptj/82.4.383>. Viitattu 31.8.2023
- Saarelma, Osmo 2021a. Rintakehän vammat. Lääkärikirja. Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00323>. Viitattu 18.10.2023.
- Saarelma, Osmo 2021b. Silmävammat. Lääkärikirja. Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00329/silmavammat>. Viitattu 18.10.2023
- Saarelma, Osmo 2022a. Haava. Lääkärikirja. Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00215/haava>. Viitattu 10.10.2023.
- Saarelma, Osmo 2022b. Vatsavammat. Lääkärikirja. Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00340>. Viitattu 18.10.2022.
- Saarelma, Osmo 2022c. Kasvovammat ja kasvomurtumat. Lääkärikirja. Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00271>. Viitattu 18.10.2023
- Saarelma, Osmo 2022d. Korvavammat, korvalehden, korvakäytävän ja tärykalvon vammat. Lääkärikirja. Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00279>. Viitattu 18.10.2023
- Suomen Punainen Risti 2023. Häätailmoituksen tekeminen. Verkkojulkaisu. <https://www.punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuohjeet/hatailmoituksen-tekeminen/>. Viitattu 31.8.2023.
- Suomen Punainen Risti julkaisuaika tuntematon. Sokki (verenkierron häiriötila). Verkkojulkaisu. <https://www.punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuohjeet/sokki-verenkierron-hairiotila/>. Viitattu 10.9.2023.
- Vavken, Patrick 2018. Evidence-based Treatment of Muscle Injuries. *Swiss Sports & Exercise Medicine*. 2018;66(1):16-21. <https://doi.org/10.34045/SSEM/2018/2>. Viitattu 31.8.2023.
- Kuvat: Kalander ja Karvonen 11/2023. Kuopio.
- Sivun 3 kuva. Wepik AI:n generoima, wepic.com/ai.

LIITTEET

LIITE 1. Täytettävä yhteystietolomake

HÄTÄNUMERO 112

Valtakunnallinen päivystysapu 116117

Täytä seuraavat kohdat valmiiksi mahdollista ensiaputilannetta varten:

Katuosoite: _____

Postinumero ja postitoimipaikka: _____

Sairaalan osoite: _____

Sairaalan puhelinnumero: _____

Muita tärkeitä yhteystietoja:
