



RAKENNUSLIIKE

LapTi

ENSIAPU – OPAS

Rakennusliike LapTi Oy:n

työntekijöille

ENSIAPUOPPAAN SISÄLTÖ

Hätäilmoituksen tekeminen.....	3
Tajuttoman ensiapu.....	4
Elvytys.....	6
Sokin ensihoito.....	7
Haavanhoidon ensiapu.....	9
Ruumiinosan irtoaminen.....	10
Sähköiskun ensiapu.....	11
Murtumien ensiapu.....	13
Lämmölle altistuminen.....	15
Paleltumien ensiapu.....	16
Nyrjähdysten ja venähdysten ensiapu.....	17

HÄTÄILMOITUKSEN TEKEMINEN

Kun soitat hätänumeroon **112**...

- Kerro mitä on tapahtunut
- Kerro missä on tapahtunut (tarkka osoite ja kunta)
- Vastaa SELKEÄSTI sinulle esitettyihin kysymyksiin
- Toimi annettujen ohjeiden mukaisesti
- Lopeta puhelu vasta, kun saat siihen luvan



Onnettomuuden sattuessa hälytä heti apuun työntekijöitä ympäriltäsi ja lähetä joku heistä ilmoittamaan tapaturmasta työnjohdolle.

TAJUTTOMAN ENSIAPU

Löytäessäsi tajuttoman henkilön, sinun tulee ensimmäisenä varmistaa, hengittääkö hän.



Puhuttele ja ravistele loukkaantunutta. Jos hän ei reagoi, avaa hengitystiet ja tarkista hengitys.



Hengitysteiden avaaminen:

Kohota loukkaantuneen leukaa ylöspäin ja paina toisella kädellä otsaa alaspäin.



Laske poskesi autettavan kasvojen ylle ja kokeile kuuluuko hengitystä ja tunnetko ilmavirtausta poskellasi. Tarkkaile samalla liikkuuko rintakehä.



Tajuton henkilö on tukehtumisvaarassa, koska nielun lihakset ovat veltot ja kieli painuu syvälle nieluun. Tukehtumisvaara on erityisen suuri silloin, jos tajuton makaa selällään tai etukenossa.

Onnettomuuden sattuessa hälytä heti apuun työntekijöitäympäristäsi ja lähetä joku heistä ilmoittamaan tapaturmasta työnjohtolle.

KYLKIASENTOON LAITTAMINEN

Jos loukkaantunut hengittää, hänet tulee laittaa kylkiasentoon. Kylkiasentoon laittaminen turvaa loukkaantuneen hengityksen.



Asetu polvillesi tajuttoman viereen ja käännä hänet selälleen.



Laita tajuttoman itsesi puoleinen käsi yläviistoon suoraan kulmaan kämmen ylöspäin lähelle kasvoja. Aseta toinen käsi rinnan päälle ja samanpuoleinen jalka koukkuun.



Käännä loukkaantunut hartioista ja lonkasta kiinni pitäen itseesipäin kyljelleen.



Hengityksen turvaamiseksi taivuta loukkaantuneen päätä taaksepäin ja laita koukistettu käsi posken alle. Asettele käsien ja jalkojen asento tukevaksi, jotta loukkaantunut ei käänny takaisin selälleen tai mahalleen.

Kun olet kääntänyt loukkaantuneen kylkiasentoon, hälytä lisäapua numerosta **112**

Tarkkaile loukkaantuneen hengitystä ammattiavun saapumiseen saakka.

ELVYTYS

Jos löydät tajuttoman henkilön, yritä ensin ravistella ja herätellä loukkaantunutta. Jos ravistelulle/ herättelylle ei saada vastetta, hälytä lisääpua numerosta **112**.

Loukkaantuneen hengitystiet aukaistaan ojentamalla loukkaantuneen päätä taaksepäin ja nostamalla hänen leukaansa ylöspäin. Hengitysteiden avaamisen jälkeen tarkistetaan hengittääkö loukkaantunut. Jos loukkaantunut ei hengitä, aloitetaan elvytys.



Aseta autettava selälleen ja mene polvillesi hänen viereensä.



Laita kätesi päällekkäin keskelle loukkaantuneen rintakehää. Pidä käsivarret suorassa ja kohtisuoraan autettavan rintakehän yläpuolella. Painele rintaa 30 kertaa ja aloita sen jälkeen puhalluselvytys.



Puhalluselvytys: Avaa loukkaantuneen hengitystiet nostamalla leukaa ja painamalla otsaa. Sulje autettavan sieraimet ja paina huulesi tiiviisti autettavan suun ympärille. Puhalla kaksi kertaa ja tarkkaile samalla, että rintakehä nousee. Tällöin ilma on päässyt keuhkoihin.

Jatka elvytystahdilla 30 painallusta ja 2 puhallusta ammattiavun saapumiseen saakka. Oikea paineluvoima on kun autettavan rintakehä painuu 4-5 cm alaspäin ja painelutaajuus on 100-120 kertaa/min.

Onnettomuuden sattuessa hälytä heti apuun työntekijöitä ympäriltäsi ja lähetä joku heistä ilmoittamaan tapaturmasta työnjohdolle.

SOKIN ENSIHOITO

Lääketieteellisellä sokilla tarkoitetaan verenkierron vajausta ja sitä kautta syntyvää kudosten riittämätöntä hapensaantia. Sokki kehittyy vaikeammaksi ja saattaa johtaa jopa tajuttomuuteen jos ensiapua ei aloiteta heti. Sokin oireet kehittyvät nopeasti.

Sokin tyypillisiä oireita ovat mm:

- huimaus
- jano
- kalpea ja kylmänhikinen iho

Sokin hoito

1. Aseta potilas makuuasentoon

Tällöin verenpaine riittää turvaamaan aivojen verenkierron.

2. Nosta potilaan jalat kohoasentoon

Tällöin veri pääsee virtaamaan alaraajoista tärkeiden sisäelinten käyttöön.

3. Tarkkaile potilaan hengitystä ja pidä hengitystiet avoinna

4. Pidä potilas lämpimänä

Voit käyttää esimerkiksi huopaa tai takkia.

5. Pysy itse rauhallisena ja rauhoittele potilasta

Auttajan luoma turvallisuudentunne estää osaltaan sokin pahenemista.



Sokkipotilaalle ei saa antaa mitään suun kautta otettavaa, vaikka hän valittaa janoa. Sokkipotilaan juominen johtaa sokkia pahentavaan oksenteluun, koska sokkipotilaan suolisto on lamaantunut.



Onnettomuuden sattuessa hälytä heti apuun työntekijöitä ympäriltäsi ja lähetä joku heistä ilmoittamaan tapaturmasta työnjohdolle.

HAAVAN ENSIAPU

Haavoja käsiteltäessä kertakäyttöisten käsineiden käyttö on suositeltavaa.

Suojaa haava-alue siteellä ja tyrehdytä verenvuoto painamalla haavaa käsin. Jos haava sijaitsee raajassa, laita raaja kohoasentoon

→Tällöin paine verisuonistossa pienenee, vuoto ja kipu vähenevät.

Jos haavan verenvuoto on runsasta, laita haavaan paineside painamalla haavaa vasten jokin esine, esim. siderulla tai puupala ja sido se haavan ympärille.

- Jos verenvuoto haavassa on runsasta, voi loukkaantunut joutua sokkitilaan. Katso sokin hoito s.7
- Mikäli haavassa on vierasesine, sen saa poistaa vain lääkäri. Soita tarvittaessa hätänumeroon **112** tai mene lääkärin vastaanotolle.

Onko sinulla tetanus- jäykkäkouristusrokote voimassa?

Onnettomuuden sattuessa hälytä heti apuun työntekijöitä ympäriltäsi ja lähetä joku heistä ilmoittamaan tapaturmasta työnjohdolle.

RUUMIINOSAN IRTOAMINEN

- **TYREHDYTÄ VERENVUOTO**, mutta vältä liiallista puristusta jotta kudokset ei vaurioidu hapenpuutteen vuoksi. (Katso haavojenhoito s. 8)

- Jos kyseessä on raaja, laita se **KOHOASENTOON**.

- **KERÄÄ KAIKKI** irronneet ruumiinosat loukkaantuneen mukaan.
 - Ruumiinosat kuljetetaan puhtaassa, vedenpitävässä pussissa, joka on upotettu esimerkiksi jääveteen.
 - Ruumiinosien jäätymistä on vältettävä.

- Toimita loukkaantunut **KIIREELLISESTI HOITOON**.

Ruumiinosat, jotka sisältävät lihaskudosta on saatava kiinnitetyiksi verenkiertoon 6- 8 tunnin sisällä. Sormet kestävät säilytystä 4-8 asteen lämmössä jopa vuorokauden.

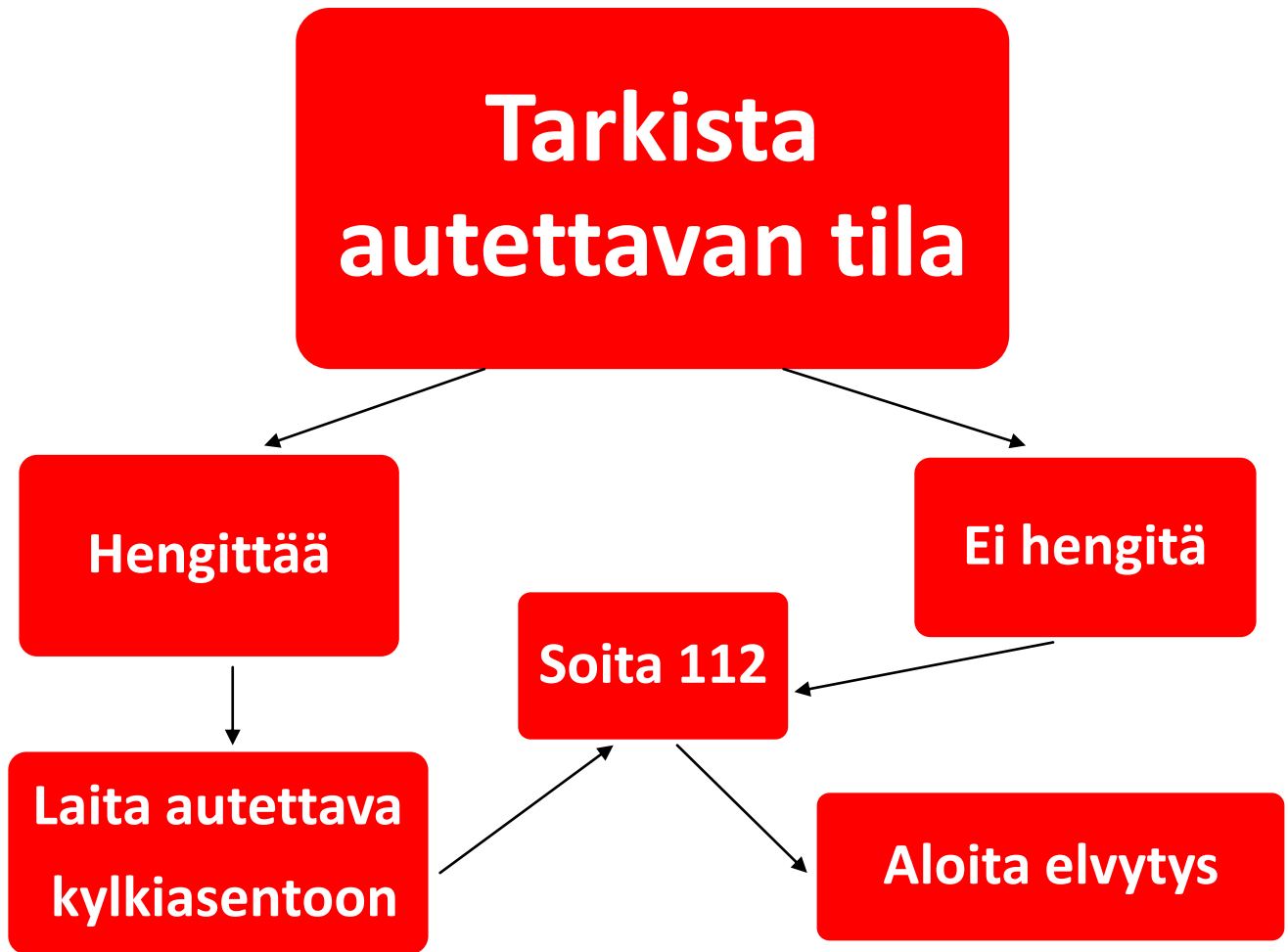
Onnettomuuden sattuessa hälytä heti apuun työntekijöitä ympäriltäsi ja lähetä joku heistä ilmoittamaan tapaturmasta työnjohdolle.

SÄHKÖISKUN ENSIAPU

Sähköiskun sattuessa vammat voidaan jakaa suurjännitevammoihin ja pienjännitevammoihin. Suurjännitteistä tasavirtaa (DC) käytetään mm. ulkokaapeleissa. Tällaisen johtimen katkettua ja pudottua maahan on tärkeä suojata itsensä, koska vaarallinen alue voi ulottua jopa 25 metrin etäisyyteen. Suurjännitelinjoille on tavanomaista virran kytkeytyminen uudestaan päälle oikosulun jälkeen, siksi virta on tärkeää saada kytkettyä pois pääsulusta. Pienjännitevammat syntyvät tavallisimmin taloussähköstä. Suomessa käytetään vakiona 230 voltin vaihtovirtaa (AC). Tyypillistä taloussähkölle on, että sulake katkaisee virransyötön oikosulkutilanteissa.

Katkaise virta pääkytkimestä ja auta loukkaantunut pois sähkövirrasta.

- Jos et saa nopeasti katkaistua virtaa, irrota loukkaantunut pois sähkövirrasta eristävällä välineellä esim. laudalla, narulla tai vaatteella
- **ÄLÄ KÄYTÄ IRROTTAMISEEN KOSTEAA TAI METALLISTA ESINETTÄ (vesi ja metalli johtavat hyvin sähköä)**



Sähköiskun seurauksena voi tulla palovammoja

- Jos sähköiskun saaneen henkilön ensiavuiissa on kyseessä elvytys, palovammat jäävät toissijaiseksi eikä niille tehdä mitään.
- Pinnallisia palovammoja hoidetaan jäähdyttämällä palovammakohtaa viileän veden alla tai vesialtaassa 10 - 20 minuutin ajan.

Sähköiskun saanut henkilö voi joutua sokkiin

- Katso sokin ensiapu sivulta 7.

Onnettomuuden sattuessa hälytä heti apuun työntekijöitä ympäriltäsi ja lähetä joku heistä ilmoittamaan tapaturmasta työnjohdolle.

MURTUMIEN ENSIAPU

Murtumat jaetaan avo- ja umpimurtumiin. Umpimurtumassa ei ole avointa haavaa. Avomurtumassa murtunut luu on rikkonut ihon pinnan, jolloin murtuma-alueen ympärillä on avohaava.

UMPIMURTUMA



AVOMURTUMA



MURTUMIEN TUNNUSPIIRTEITÄ OVAT:

- ▶ kipu
- ▶ turvotus
- ▶ epänormaali liikkuvuus
- ▶ arkuus
- ▶ virheasento

Luunmurtumien vaarana on, että niiden liikuttelu voi vaurioittaa hermoja ja verisuonia. Murtuma-alueen kipu ja verenvuoto voivat aiheuttaa loukkaantuneelle sokin.



ENSIAPU

▶ Loukkaantuneen liikuttamista on mahdollisimman paljon vältettävä.

▶ Avomurtuma peitetään tulehdusvaaran vuoksi heti steriilillä siteellä tai haavataitoksella.

► **Murtuma-alue ja sitä ympäröivät nivelet tuetaan liikkumattomiksi. Alaraajan murtuman tukemiseen voi käyttää toista jalkaa tai muuta tilapäisvälinettä, kuten esimerkiksi tukevaa lautaa tai keppiä.**

(Kuvassa säärimurtuma)

► **Umpimurtumissa verenvuodot aiheuttavat turvotusta. Turvotuksen estämiseksi viilennä murtuma-aluetta kevyesti esim. jääpussilla.**

► **Soita numeroon **112** ja huolehdi loukkaantuneesta ammattiavun tuloon saakka.**

Yläraajan murtumissa raaja tuetaan kehoa vasten liikkumattomaksi esimerkiksi kolmioliinalla.

Kylkiluiden murtumissa rintakehää voi tukea käsin tai tukisiteellä.



**Murtuma-alueen kipu ja verenvuoto voivat aiheuttaa loukkaantuneelle sokin
Katso sokin hoito s.7**

HUOMIO!

Alaraajamurtumissa sokkiin joutuneen henkilön jalkoja EI SAA nostaa ylös, muilta osin hoida sokkia ohjeiden mukaan.

Onnettomuuden sattuessa hälytä heti apuun työntekijöitä ympäriltäsi ja lähetä joku heistä ilmoittamaan tapaturmasta työnjohdolle.

LÄMMÖLLE ALTISTUMINEN

Normaalisti aikuisen iho haihduttaa huoneenlämmössä noin 50 ml tunnissa eli noin litran vettä vuorokaudessa. Kovassa rasituksessa määrä voi nousta jopa kahteen litraan tunnissa. Rasituksen jatkuessa ihmisellä on riski sairastua johonkin lämpösairauksista.

Ihmisen elimistö kärsii liiallisesta lämmöstä. Liiallisesta lämpösäteilystä voi kehittyä vakavia lämpösairauksia.

Oireina mm.

- Päänsärky
- Pahoinvointi
- Ärtynyt olo
- Jano
- Väsymys
- Sekavuus
- Huimaus
- Tajunnan menetys

ENSIAPU:

- Vie lämmölle altistunut ihminen viileään
- Anna hänelle nestettä

Helteellä

paras

janojuoma on

VESI

Onnettomuuden sattuessa hälytä heti apuun työntekijöitä ympäriltäsi ja lähetä joku heistä ilmoittamaan tapaturmasta työnjohdolle.

PALELTUMIEN ENSIAPU

Paleltumavammat syntyvät herkimmin sormiin, varpaisiin, poskille, nenälle ja korviin. Yleensä paleltumat syntyvät pakkasen ja tuulen yhteisvaikutuksesta.

PALELTUMAN OIREET

Pinnallisen paleltuman oireita ovat ihon pistely ja mahdollinen kipu. Paleltumakohta muuttuu valkoiseksi ja tuntuu kovalta, muuttuu vähitellen tunnettomaksi ja mahdollinen kipu loppuu. Paleltuma voi syntyä myös ilman selviä oireita.

ENSIAPU

→ Lämmitä paleltumakohtaa esim. painamalla sitä lämpimällä kädellä niin kauan, että ihon väri palautuu normaaliksi, tunto palaa ja kovettuma häviää.

→ Tämän jälkeen suojaa lämmitetty kohta kuivilla vaatteilla.

→ Kun pääset sisätiloihin, upota paleltumakohta 40 - 42 asteiseen veteen

Onnettomuuden sattuessa hälytä heti apuun työntekijöitä ympäriltäsi ja lähetä joku heistä ilmoittamaan tapaturmasta työnjohdolle.

NYRJÄHDYSTEN JA VENÄHDYSTEN ENSIAPU

Nyrjähtäneen nilkan ensiapuna käytetään lepoa + kolmen koon periaatetta. Nyrjähtäneen nilkan hoito on tärkeä aloittaa heti vamman tapahduttua.

LEPO



- Lepo on aloitettava heti, muutoin raajan turvotus lisääntyy ja vamman paraneminen kestää kauemmin.

K

= **KOHOASENTO**

- Laita raaja heti kohoasentoon, tämä ehkäisee turvotusta ja sisäistä verenvuotoa.

K

= **KYLMÄ**

- Sido nyrjähtäneeseen nilkkaan kylmäpussi (voit käyttää myös esim. lunta). Älä laita kylmää suoraan kosketukseen ihon kanssa, koska iho voi muutoin paleltua.

K

= **KOMPRESSIO ELI PURISTUS**

- Purista raajaa kovasti käsin tai kääri raajan ympärille paineside. Tämä vähentää raajan sisäistä verenvuotoa.

Onnettomuuden sattuessa hälytä heti apuun työntekijöitä ympäriltäsi ja lähetä joku heistä ilmoittamaan tapaturmasta työnjohdolle.

Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu

Hoitotyön koulutusohjelma, hoitotyön sv

Opinnäytetyö

Hanna Matero ja Milla Pelkonen

Kuvien mallit: Jouko & Eeli Matero

Kuvat hengitysteiden avaamisesta, nielusta
ja kkk-hoito-ohjeesta saatu MELA:lta