

TOIMINTA TAPATURMAN TAI SAIRASKOHTAUKSEN SATTUESSA

Tapaturman tai sairaskohtauksen tapahtuessa on tärkeää osata toimia oikealla tavalla. Jokainen voi myös omalla ennakoivalla toiminnallaan vaikuttaa turvallisuuteen.

Mitä **asukkaana** voit tehdä tapaturmien ehkäisemiseksi?

- Käytä liukkaalla kelillä tukevia ja pitäviä jalkineita, kuten nastakenkiä
- Jos piha on erityisen liukas, ilmoita kiinteistöhuoltoon
- Varoita muita havaitsemistasi vaaranpaikoista esimerkiksi aulahenkilön kautta
- Kuivaa kenkäsi hyvin tullessasi ulkoa ja siivoa vesilätäköt lattioilta heti
- Ehkäise palovammoja käyttämällä ruuanlaitossa patalappuja käsitellessäsi kuumia astioita tai peltejä, ja ole varoivainen saunan kiukaan lähetyvillä
- Ole varovainen käyttäessäsi veitsiä tai muita teräviä esineitä
- Vältä kompastumisia pitämällä kulkureitit siistinä ja laita valot päälle kulkiessasi, jotta näet reitillä mahdollisesti olevat esteet.
- Älä käytä viallisia sähkölaitteita, sillä niissä on sähköiskun vaara. Muista myös, etteivät vesi ja sähkö sovi yhteen! Jätä kodin sähkötyöt ammattilaiselle.
- Myrkytykset; pidä lääke- ja pesuaineet sekä myrkylliset kasvit lasten ja lemmikkien ulottumattomissa
- Varaa liikkumiseen ja muihin toimiin tarpeeksi aikaa. Kiireessä tapaturma sattuu todennäköisemmin.
- Pyydä tarvittaessa apua töihin, joissa tapaturmariski on olemassa.
- Ilmoita havaitsemistasi tapaturmariskeistä kiinteistöhuoltoon tai turvallisuusvastaavalle, jos et voi korjata tilannetta itse

Miten **asukkaana** voit varautua tapaturmiin ja sairaskohtauksiin?

- Opettele oikea ensiapu erilaisiin tilanteisiin ja kertaa ensiaputaitojasi säännöllisesti.
- Hanki kotiin ensiapupakkaus. Huolehdi myös siitä, että sinulla on aina riittävä määrä henkilökohtaisia lääkkeitä kotona.
- Pidä omalta osaltasi huoli, että ambulansseilla on mahdollisimman hyvät kulkureitit ulko-ovien lähelle.

TOIMINTA TAPATURMATILANTEESSA TAI SAIRASKOHTAUKSEN SATTUESSA

- Tee nopea tilannearvio ja varmista oma turvallisuutesi
- Selvitä mitä on tapahtunut
- Onko autettava hereillä? Jos ei, soita hätänumeroon 112
 - Hengittääkö autettava? Jos ei, aloita elvytys
 - Jos hengittää, käännä hänet kylkiasentoon
- Anna muu tarpeellinen ensiapu, ja soita tarvittaessa hätänumeroon 112
- Seuraa autettavan tilaa ja opasta lisäapu paikalle (huomioi alaoven avaus ja tarvittaessa hissiin päästäminen)

Avun hälyttäminen

HÄTÄNUMERO 112

1. Soita hätäpuhelu itse ja mahdollisen potilaan luota, jos voit
2. Kerro tarkka osoite ja paikkakunta
3. Vastaa kysymyksiin
4. Toimi annettujen ohjeiden mukaan
5. Lopeta puhelu vasta saatuasi siihen luvan
6. Opasta apu paikalle ja huolehdi, että pääsevät tarvittaessa ala-ovesta sisään ja hissillä ylös. Lähetä mahdollisuuksien mukaan joku pelastushenkilöstöä vastaan.

Soita hätäkeskukseen uudelleen, mikäli tilanne muuttuu.

Lumo Onen osoite on

Työpajankatu 17
Helsinki

TAJUTTOMAN ENSIAPU

Selvitä, mitä on tapahtunut. Saatko henkilön hereille?

Herättele häntä puhuttelemalla ja ravistelemalla.

Henkilö herää

Aloita oireiden mukainen ensiapu.

Soita hätänumeroon 112

Mikäli tajuttomuus on saattanut johtua sairaskohtauksesta, henkilö on sekava tai oireet muuten vaativat jatkohoitoa.

Soita aina, jos olet epävarma tai jos tilanne muuttuu!

Jos henkilö menettää tajuntansa uudelleen, noudata vasemmalla puolella olevia ohjeita.

Henkilö menettää tajuntansa, eikä herää

Soita hätänumeroon 112

Voit myös huutaa apua, ja pyytää paikalla olevia tekemään hätäilmoituksen numeroon 112. Hätäkeskuksen antamia ohjeita tulee noudattaa.

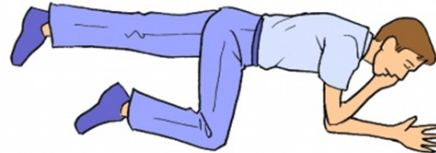
Hengitys on normaalia

Käännä henkilö kylkiasentoon.

Huolehdi, että hengitystie on avoin ja henkilö hengittää normaalisti. Seuraa ja tarkkaile hengitystä ammattiavun tulon asti.

Käännä autettava selälleen ja selvitä hengittääkö hän normaalisti? Avaa hengitystie.

Ojenna autettavan pää leuan kärjestä nostamalla ja toisella kädellä otsasta painamalla. **Katso, kuuntele ja tunnustele hengitystä.** Arvioi onko hengitys normaalia, epänormaalia tai se puuttuu. Mikäli epäroit, toimi kuin hengitys ei olisi normaalia.



Hengitys ei ole normaalia tai se puuttuu.

Aloita elvytys

Painele 30 kertaa

Aseta kämmentesi tyviosa keskelle autettavan rintalastaa ja toinen kätesi rintalastalla olevan käden päälle. Sormet ovat limittäin. Paina suurin käsivarsin kohtisuoraan alaspäin 30 kertaa siten, että rintalasta painuu 5-6 cm. Anna rintakehän palautua paineluiden välissä. Keskimääräinen painelutiheys on 100 kertaa minuutissa, eikä ylitä 120 kertaa minuutissa. Laske painelut ääneen.

Puhalla 2 kertaa

Avaa hengitystie. Aseta suusi tiiviisti autettavan suun päälle ja sulje sormillasi hänen sieraimensa. Puhalla rauhallisesti ilmaa autettavan keuhkoihin. Puhalluksen aikana katso, että autettavan rintakehä nousee (liikkuu). Toista puhallus. Kahden puhalluksen kesto on 5 sekuntia.

Jatka elvytystä tauotta rytmillä 30:2

(30 painallusta ja 2 puhallusta)

kunnes autettava herää: liikkuu, avaa silmänsä ja hengittää normaalisti, ammattihenkilöt antavat luvan lopettaa tai voimasi loppuvat.

