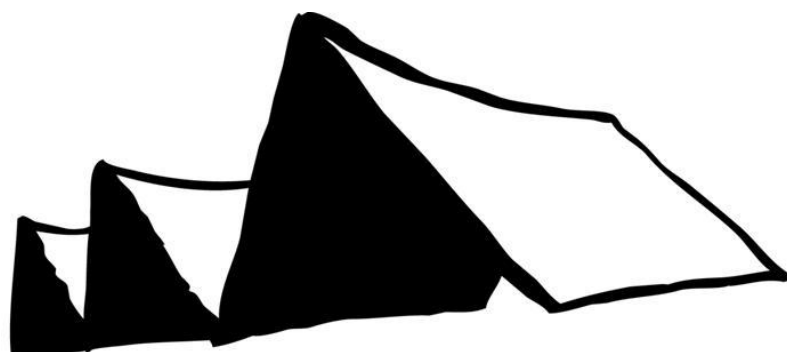




PARTIO
scout



PÄÄKAUPUNKISEUDUN
PARTIOLAISET ry



LIPPUKUNTA LEIRI **2009**

LEIRIN ENSIAPU

OHJELMARYHMÄN JULKAISUJA

LEIRIN ENSIAPU

Teksti: Sasi Arponen

Kannen kuva: Pekka Huima

Taitto: Ville Salo

Julkaisija: Ohjelmaryhmä / Pääkaupunkiseudun Partiolaiset ry

2. painos 2009

SISÄLLYS

1 ALKUSANAT	4
2 VARAUTUMINEN ENNEN LEIRIÄ	5
3 RUOKAMYRKYTYS	5
4 VATSAKIPU.....	6
5 AIVOTÄRÄHDYS.....	7
6 ASTMA	8
7 AURINGONPISTOS	8
8 LÄMPÖUUPUMINEN.....	9
9 DIABETES	9
10 EPILEPSIA	10
11 NENÄVERENVUOTO.....	11
12 PALOVAMMAT	12
13 PYÖRTYMINEN	13
14 PUREMAT JA PISTOT	14
14.1 KÄÄRMEEN PUREMA	14
14.2 AMPIAISEN TAI MEHILÄISEN PISTO.....	14
14.3 PUUTIAINEN.....	15
15 HAAVAT	15
15.1 HAAVATYYPIT	15
15.2 ENSIAPU.....	16
16 NIVELVAMMAT	16
16.1 NYRJÄHDYS.....	16
16.2 SIJOILTAANMENO	17
17 ENSIAPULAUKUN SISÄLTÖ	17

1 ALKUSANAT



Onnea on matkassa roppakaupalla, jos selviää leiristä ilman, että ensiapuvastaavan pitää ryhtyä tositoimiin. Joskus on todettu, että tekeväälle sattuu. Ja partiossa tehdään! Todennäköisesti meille siis myös sattuu.

On siis tärkeää, että leirillä on ensiavusta vastaava henkilö. Tämä vihko on tarkoitettu hänen työkalukseensa. Älä kaiva tätä esille vasta siinä vaiheessa, kun avun tarve on suuri. Osa se jo ennen kuin tuo tarve on syntynyt. Osaava näkee riskit ennen muita. Ennaltaehkäisevä apu on parasta ensiapua. Tähdätään siihen! Mutta jos jotakin tapahtuu, niin vain osaava pystyy auttamaan nopeasti. Ja joskus vain nopeasta avusta on apua.

Onnea matkaan,

Ohjelmaryhmä



Kaikissa ikäkausissa on ensiapuun liittyviä aktiviteetteja. Niitä voi harjoitella yhdessä leirillä, jolloin tosipaikan tullessa kaikilla on käsitys siitä, miten pitää toimia.

2 VARAUTUMINEN ENNEN LEIRIÄ

Leirin, retken tai minkä tahansa muun tapahtuman ilmoittautumislapussa tulee aina kysyä ilmoittautuvan henkilön allergiat ja sairaudet. Jos vanhemmat ilmoittavat lapsen sairastavan jotakin lääkehoitoa vaativaa sairautta, on syytä keskustella asiasta vanhempien kanssa etukäteen. Näin voidaan käydä läpi kaikki sellaiset asiat, mitkä johtajan on hyvä tietää lapsen sairaudesta.

Selvitä hyvissä ajoin:

- leiripaikkanne tarkka sijainti
- lähin sairaala ja terveystasema sekä niiden aukioloajat
- ilmoita sairaalaan leirinne ajankohta ja leiriläisten määrä sekä ikäjakauma

Voit myös ilmoittaa etukäteen hätäkeskukseen:

- leirinne nimen
- tarkan sijainnin
- leirinne ajankohdan

Näin apu saapuu varmasti perille mahdollisimman nopeasti.

3 RUOKAMYRKYTYS

Leirillä tärkeimmät toimenpiteet ruokamyrkytyksen hoidossa liittyvät sen ennaltaehkäisyyn. Muonittajina toimivien tulee olla tarpeeksi vanhoja ja/tai kokeneita hoitamaan leirin ruokahuoltoa sekä turvallisesti että toimivasti.

Kesällä kuivatavarat säilytetään kosteudelta ja pikkueläimiltä suojattuna, tuoretavarat kuten vihannekset ja hedelmät viileässä ja kylmätarvikkeita ei säilytetä laisinkaan leiriolosuhteissa, vaan valmistetaan välittömästi hankkimisen jälkeen. Talviolosuhteissa voidaan säilytyksessä käyttää hyväksi ulkoilman viileyttä. Tällöinkin tuore- ja kylmätarvikkeet on valmistettava ruoaksi nopeasti, eikä säilytys saa venyä.

Ruoan valmistuksessa ja tarjoilussa pitää kiinnittää huomiota yleiseen käsihygieniaan. Kädet pestään aina wc:ssä käynnin jälkeen ja ennen ruoan valmistusta tai tarjoilua saippualla ja vedellä (mielellään lämpimällä). Myös desinfiointiaineita voi käyttää, mutta pesu on tällöinkin suoritettava enne desinfiointia. Raakoja ja kypsiä ruoka-aineita käsitellään eri astioilla. Etenkin lihatuotteiden kanssa täytyy olla tarkkana. Valmis ruoka tarjoillaan heti kuumana, alle 70-asteinen ruoka on jo käyttökelvotonta.

Ruokamyrkytyksen tavallisimmat oireet ovat:

- oksentelu
- ripulointi
- vatsakivut

Ruokamyrkytyksen aiheuttaa useimmiten jokin bakteeri tai virus, joka on ruoan valmistus- tai säilytysprosessissa päässyt lisääntymään liikaa. Myös vesi voi pilaantua seistessään liikaa. Ruokamyrkytystä voi epäillä, kun oireita tulee:

- useille henkilöille
- samankaltaisina
- samaan aikaan.

Oireet tulevat yleensä ensimmäisen vuorokauden aikana ruoan syömisestä, ja lähes kaikki ruokaa syöneet oireilevat.

Leiriolosuhteissa kannattaa miettiä tarkkaan, onko ruokamyrkytyksen sattuessa resursseja jatkaa leiriä. Oksentelevat ja ripuloivat potilaat (etenkin lapset) tarvitsevat runsaasti nesteitä ja suoloja sekä yleistä huolenpitoa. Neste nautitaan pienissä erissä usein, esimerkiksi ruokalusikallinen 15 minuutin välein. Aikuisille vesi on riittävä, mutta lapsille kannattaa valmistaa suola-sokeriliuosta (tai juottaa välillä mehua). Apteekista saa myös tähän tarkoitukseen tehtyjä valmisteita.

Jos oireet ovat oikein rajut, potilas saattaa tarvita sairaalahoitoa ja suonensisäistä nesteytystä. Varsinkin lasten ja vanhusten sekä yleistilaltaan heikentyneiden henkilöiden kohdalla kuivumisvaara on suuri ja lääkärin hoitoa saatetaan tarvita. Jos leirillä puhkeaa ruokamyrkytys- tai muu vatsatauti-epidemia, kannattaakin ottaa yhteyttä paikalliseen terveyskeskukseen ja neuvotella jatkotoimenpiteistä. Ruokamyrkytys voi johtua myös ruokatavaran valmistajan tekemästä virheestä, jolloin oireita voi olla useilla paikallisilla asukkailla, ja tilanne vaatii tarkastuksia terveysviranomaisilta taudinaiheuttajan selvittämiseksi.

4 VATSAKIPU

Vatsakipu voi johtua useasta syystä, joista vakavimpia ovat umpilisäkkeen tulehdus, gynekologiset ongelmat, myrkytys ja tapaturman aiheuttama sisäelinvamma. Tavallisempia syitä ovat vatsatauti, ruoan tai juoman aiheuttama ärsytys esim. laktoosi-intoleranssista kärsivällä tai – kuten niin usein partiossa – stressi, vaikkapa koti-ikävä. Joskus lääkkeet voivat aiheuttaa vatsavaivoja (särkylääkkeet, antibiootit jne.). Useimmiten lievät vatsakivut menevät itsestään ohi, eivätkä vaadi muita toimenpiteitä kuin lepoa. Vatsakipuiselle ei tulisi antaa särkyläkettä, sillä se voi peittää alleen oireita, joiden perusteella potilas pitäisi toimittaa lääkärin hoitoon.

Hälyttäviä oireita ovat:

- äkillinen ja/tai voimistuva kipu
- kuume
- ripuli
- oksentelu
- verenvuoto (verioksennus, veriulosteet)

Mikäli potilaalla esiintyy näitä oireita, toimita potilas heti lääkärin hoitoon.

Jos tiedät potilaan nauttineen jotakin mahdollisesti myrkyllistä (myrkyllisiä sieniä, nesteitä tms.), soita myrkytystietokeskukseen (09 471 977 tai 09 4711) ja kysy neuvoa. Mikäli potilaalla esiintyy yllämainittuja oireita, toimita hänet lääkäriin.

Jos vatsakipu on alkanut äkillisesti, se on voimakasta tai potilaalla on lisäksi sokin oireita, soita välittömästi hätänumeroon 112.

5 AIVOTÄRÄHDYS

Päähän kohdistunut isku saattaa aiheuttaa aivotärähdyksen. Näitä tilanteita ovat mm. kaatumiset, väkivalta, päähän tippunut esine tai vaikkapa pään lyöminen seinään.

Oireet:

- päänsärky
- pahoinvointi
- tajunnantason häiriöt
- näköhäiriöt
- tasapainohäiriöt
- muistihäiriöt

Aivotärähdyksen saanut potilas saattaa mennä hetkellisesti tajuttomaksi, kuitenkin korkeintaan 30 minuutiksi. Mikäli potilas on vielä tajuton tullessasi paikalle ja/tai hän oksentaa, soita 112. Toimi tuolloin kuten tajuttoman potilaan hoidossa.

Mikäli potilas on ollut tajuttomana vain hetken, tulee häntä seurata mieluiten vähintään vuorokauden ajan. Mikäli potilaan oireet eivät helpotu lähiaikoina tapahtumasta tai ne pahenevat, toimita potilas sairaalaan. Herättele potilasta myös yöllä n. 2 tunnin välein tarkistaaksesi onko potilaan voinnissa tapahtunut muutosta. Aivotärähdyksen saanutta potilasta ei saa koskaan jättää yksin tai ilman asianmukaista valvontaa.

6 ASTMA

Astmakohtauksen voi laukaista allerginen reaktio, hengitystieinfektio eli vaikkapa tavallinen flunssa, jännitys, pelko tai muu psyykinen tekijä, pakkasen tai fyysinen rasitus vaikkapa juoksulenkin aikana. Kohtauksen aikana hengitystiet supistuvat ja aiheuttavat erialaisia oireita.

- hengitys, etenkin uloshengitys, on vaikeaa ja saattaa vinkua
- puhuminen on hankalaa
- potilas on ahdistunut
- pulssi ja hengitystiheys nousevat
- huulet saattavat sinertyä
- kohtauksen edetessä potilas tulee väsyneeksi ja tajunnan taso voi vaihdella pahimmillaan kohtaus johtaa hengityspysähdykseen.

Ensiapua annetaan seuraavasti:

- potilas saa itse valita asennon, jossa on helpoin hengittää
- rauhoittele potilasta ja ohjaa muut pois ympäriltä
- jos ollaan sisällä, avaa ikkuna, jotta raitista ilmaa pääsee sisään
- useilla astmaatikoilla on omat lääkkeet, joita he osaavat ottaa itse. Auta potilasta ottamaan itse omat lääkkeensä ohjeen mukaisesti.
- jos tilanne ei lääkkeistä huolimatta parane, soita 112 ja seuraa potilaan hengitystä.
- muista muut lapset. Ohjaa heidät pois tilanteesta, jotta auttajat voivat toimia. Rauhoittele ja kerro, mitä on tapahtunut.

7 AURINGONPISTOS

Auringonpistos voi seurata päähän kohdistuneesta suorasta lämpösäteilystä eli auringon paistamisesta päähän. Oireet johtuvat lähinnä keskushermoston ärsytyksestä.

Auringonpistoksen oireet:

- päänsärky
- pahoinvointi
- huimaus
- ärtyneisyys

Ensiavuksi toimi näin:

- siirrä potilas viileään varjoiseen paikkaan lepäämään
- aseta hänet kohoasentoon ja laita tarvittaessa otsalle viileä kääre
- mikäli yleistila heikkenee, toimita hänet lääkäriin

8 LÄMPÖUUPUMINEN

Lämpöuupuminen kehittyy asteittain. Se on seurausta neste- ja suolavajauksesta, joka johtuu voimakkaasta hikoilusta ja riittämättömästä nesteen korvauksesta. Ylimääräinen lämpö poistuu lähes yksinomaan hikoilun välityksellä. Iholle erittyy vettä, joka haihtuessaan sitoo lämpöä. Normaalisti aikuinen haihduttaa iholtaan huoneenlämpötilassa n. 50 ml tunnissa eli n. litran vettä vuorokaudessa. Kovassa rasituksessa hien määrä voi olla jopa 2 litraa tunnissa. Mikäli rasitus jatkuu, veden ja suolan menetys voi aiheuttaa ongelmia.

Lämpöuupumuksen oireet:

- yleinen heikotus
- päänsärky ja huimaus
- sekavuus ja ärtyneisyys
- pahoinvointi ja oksentelu
- kylmänhikinen ja nihkeä iho
- hengityksen muutokset ja sydämentykytys
- tajuttomuus

Ensiavuksi toimi näin:

- Siirrä potilas viileään paikkaan lepäämään ja vähennä vaateetusta.
- Ihoa voi kostuttaa viileällä vedellä.
- Anna pelkkää vettä juotavaksi.

Toimi näin helteellä:

- Pukeudu riittävän kevyesti, mutta SUOJAA PÄÄSI.
- Nauti kylmää tai viileää nestettä. Raskaassa kuormituksessa juo nestettä 1-2 dl:n erissä 10-30 minuutin välein. Hyvin raskaassa rasituksessa ja kuumassa säässä 1,5 -2 litraa nestettä tunnissa on tarpeen.

9 DIABETES

Diabeetikko tarvitsee joka päivä säännöllisesti insuliinipistoksia. Lapsen, joka lähtee retkelle tai leirille, tulee osata itse hoitaa pistäminen, verensokerin mittaaminen ja muut sairauteen liittyvät seikat. Johtaja voi kuitenkin kysellä aika ajoin lapselta, onko hän muistanut huolehtia pistoksista ja ruokailuista.

Kuten kaikkien ihmisten, erityisesti diabeetikon tulee syödä säännöllisin väliajoin pitääkseen sokeritasapainonsa kunnossa. Välipaloja (esim. leipää, hedelmiä, keksejä ja mehua) voi tarjota koko porukalle ohjelmien välissä. Myös juomista pitää tarjota usein, varsinkin kesällä ja riehuleikkien lomassa.

Jos verensokeri pääsee kuitenkin liian matalaksi, diabeetikolle tulee insuliinisokin oireita:

- poikkeava hikoilu
- vapina ja horjuva liikkuminen
- heikotus
- kalpeus
- ärtyisyys, levottomuus
- puhe voi olla epäselvää

Ensiavuksi toimi näin:

- Toimi ripeästi!
- Älä jätä potilasta yksin.
- Anna esim. jotakin sokerista juotavaa (ei Fun lightia), pari sokeripalaa tai suklaata.
- Tarkkaile tilannetta 10 minuuttia ja jos oireet eivät helpotu, anna saman verran lisää sokeria tms.
- Kun potilas tulee tajuihinsa, anna hänelle jotakin kunnon syötävää (esim. leipää), ohjaa hänet lepäämään ja huolehdi siitä, että joku on hänen kanssaan.
- Jos potilas menee tajuttomaksi, tilaa kutsutaan insuliinisokiksi: soita 112.
- Aseta potilas kylkiasentoon ja valvo hengitystä.
- **ÄLÄ LAITA MITÄÄN TAJUTTOMAN SUUHUN.**
- Huolehdi muista lapsista ohjaamalla heidät sivummalle ja kertomalla, mitä on tapahtunut. Näin annat myös rauhan potilaan auttajille.

Joskus diabeetikolle saattaa kehittyä päinvastainen tila, eli verensokeri on liian korkea ja aiheuttaa ns. sokerikooman. Tämä on erittäin harvinaista ja kehittyy pitkän ajan kuluessa. Tila ei pahene, vaikka potilaalle antaisikin edellä olevan ohjeen mukaan sokeria. Tämän vuoksi kaikki diabeetikon kohtaukset hoidetaan kuten insuliinisokki.

10 EPILEPSIA

Usea epilepsiaa sairastava pysyy kohtauksettomana lääkityksellä. Jos kohtaus kuitenkin tulee, se voi olla kahdenlainen. Pieni kohtaus voi olla ohimenevä tilanne, jossa potilas on hetken ajan poissaoleva. Suuremmassa kohtauksessa potilas menee tajuttomaksi, lihakset kouristelevat ja nykivät, ja suusta saattaa kuulua korinaa tai huutoa. Kohtaus kestää 1-2 minuuttia (muista, että aika tuntuu usein pidemmältä kuin ensiaputilanteissa; katso siis kelloa).

Tärkeää epilepsiakohtauksen aikana:

- Kun kohtausta on alkanut, sitä ei voi pysäyttää.
- Huolehdi, että potilas ei kolhi itseään kouristusten aikana tai loukkaannu muuten (esim. putoa laaverilta).
- Älä yritä estää kouristuksia.
- **ÄLÄ KOSKAAN LAITA MITÄÄN KOURISTELEVAN SUUHUN.**
- Kun kouristukset ovat ohi, aseta potilas heti kylkiasentoon.
- Kun kohtausta menee ohi itsestään, älä jätä potilasta yksin. Varmista, että hän on toipunut, vie hänet lepäämään jonkun seurassa ja auta häntä huolehtimaan hygieniastaan.
- Jos kohtausta kestää yli 5 minuuttia tai uusiutuu pian ensimmäisen jälkeen, soita 112.
- Jos potilas ei kohtausta jälkeen hengitä eikä hänessä näy verenkierron merkkejä, aloita puhallus-paineluevitys.
- Muut lapset voivat pelästyä kohtausta kovastikin. Ohjaa heidät sivummalle, kerro mitä tapahtuu ja rauhoittele.

11 NENÄVERENVUOTO

Nenäverenvuoto voi aiheutua tapaturmasta, voimakkaasta niistämisestä, poskiontelon tulehduksesta tai yksilöllisestä alttiudesta. Verenohennuslääkitystä saavilla henkilöillä nenäverenvuoto voi alkaa tavallista helpommin.

Nenäverenvuoto on yleensä vaaraton vaiva, mutta jos henkilöllä on verenohennuslääkitys tai vuotoa on muuten hankala tyrehdyttää, potilas pitää toimittaa lääkärin hoitoon.

Nenäverenvuodon sattuessa toimi näin:

- Anna henkilön istua etukumarassa.
- Käske potilaan niistää sierain tyhjäksi verihyytymistä.
- Paina vuotavaa sierainta voimakkaasti nenärustoa vasten 10 – 15 minuutin ajan.
- Niistä sierain välillä tyhjäksi hyytymistä.
- Laita niskaan tai nenän päälle jotakin kylmää, esimerkiksi jääpussi pyyhkeen sisään, sillä kylmä supistaa verisuonia.
- Mikäli vuoto ei tyrehdy, toimita henkilö lääkäriin.

12 PALOVAMMAT

Palovamma on lämmön tai syövyttävän kemiallisen aineen aiheuttama kudostuho.

Palovammoja aiheuttavat:

- avotuli
- kuuma neste, höyry tai esine
- syövyttävät kemikaalit
- sähkö
- säteily

Palovammat luokitellaan laajuuden ja syvyyden mukaan. Laajuutta määritettäessä käytetään yhdeksän prosentin sääntöä. Kämmenen laajuus on 1%, yläraaja 9% ja alaraaja 2x9% kehon pinta-alasta. Pienten verisuonien vioituttua palaneelta alueelta tihkuu runsaasti verinestettä. Jos vamma on laaja, voi verinesteen menetys johtaa sokkiin. Sokinvaara on, jos palovamman pinta-ala on aikuisella yli 15% ja lapsella yli 5-10%.

Pinnalliset palovammat ovat 1. tai 2. astetta. 1. asteessa kudonvaurio rajoittuu ihon pintakerrokseen. Iho on pinnaltaan kuiva, punoittava ja arka kosketukselle. 1. asteen vamma paranee muutamassa päivässä.

2. asteessa palanut alue ulottuu syvempiin pintakerroksiin. Pinnalle muodostuu rakkuloita. Niiden muodostuminen saattaa kestää kaksikin vuorokautta. Vaurioalue on punoittava, turvonnut ja erittäin kivulias.

Pinnallisessa palovammassa toimi näin:

- Jäähdytä välittömästi juoksevalla vedellä tai vesiastiassa. Jäähdytys vähentää kipua ja estää vamman leviämistä syvemmälle kudoksiin.
- Älä puhko rakkuloita.
- Jos iho on erittäin punoittava tai siinä on rakkuloita, voit panna päälle voidesiteen, joita myydään apteekeissa. Voideside peitetään kevyesti kuivalla sidoksella. Älä anna sidoksen kastua.
- Jos palovamma tulehtuu, hakeudu lääkäriin.

Syvä 3. asteen palovamma ulottuu kaikkien ihokerrosten läpi. Vaurioalue on kuiva eikä se aiheuta kipua, koska hermopäätteet ovat vaurioituneet. Kipua voi tuntua kuitenkin reuna-alueilla. Iho on väriltään harmaa, helmenvalko tai tumma ja hiiltynyt. Syvä palovamma vaatii aina lääkärin hoitoa.

Lääkärin hoitoa vaativat palovammat:

- kämmentä suuremmat 2. asteen palovammat
- kasvojen ja käsien syvät vammat
- sähköpalovammat
- kaikki 3. asteen vammat
- hengitysteiden palovammat
- vanhusten lievätkin palovammat
- lapsen palovammat, jos vähänkin epäilet, että vammat eivät ole pinnallisia

Toimi näin, kun palovamma vaatii lääkärin hoitoa:

- Soita 112, jos vaurioalue on laaja tai potilaalla on hengitysvaikeuksia tai sokin oireita.
- Käännä tajuton hengittävä potilas kylkiasentoon.
- Varaudu sähköpalovammapotilaan elvytykseen.
- Jos potilaalla on kasvopalovamma tai hengitys on vaikeutunut, kohoasento on paras.
- Jäähdytä vamma-alue.
- Jos iholla on syövyttävää ainetta, huuhtele sitä perusteellisesti.
- Älä yritä irrottaa iholle kiinni palanutta ainetta äläkä myöskään riisu palaneita vaatteita, elleivät ne kiristä tai vaikeuta hengitystä.
- Peitä palovamma puhtaalla kuivalla siteellä tai kankaalla. Tue palanut raaja kohoasentoon turvotuksen vähentämiseksi.
- Estä potilaan jäähtyminen suojaamalla hänet.
- Rauhoita ja tarkkaile potilasta ammattiavun tuloon saakka.

13 PYÖRTYMINEN

Tavallinen pyörtyminen on lyhytaikainen tajuttomuus, joka aiheutuu aivojen verensaannin hetkellisestä häiriöstä. Syynä pyörtymiseen voivat olla kipu, jännitys, järkytys tai vain pitkään paikallaan seisominen, erityisesti lämpimässä säässä.

Pyörtymisen oireet:

- heikotus
- kalpeus
- huimaus, joita seuraa lyhytkestoinen tajunnanmenetys

Ensiapu:

- Aseta potilas makuulle, jalat kohoasentoon.
- Avaa potilaalta kaulus ja mahdolliset tiukat vaatteet.
- Sisätiloissa viilennä huoneenlämpötilaa avaamalla ikkuna.
- Tarkkaile potilasta.
- Tajunnan palauduttua potilaan annetaan levätä, kunnes olo helpottuu.

Huom! Jos potilas ei virkoa muutamassa minuutissa, on kysymyksessä jokin muu tila kuin pyörtyminen.

14 PUREMAT JA PISTOT

14.1 KÄÄRMEEN PUREMA

Kyyn purema on vaarallinen sekä lapsille että aikuisille. Puremakohta, jossa on kaksi pientä reikää, on aristava, punoittava ja joskus siihen voi nousta rakkuloita. Henkilö voi olla huonovointinen ja vaikeassa tapauksessa hän voi mennä sokkiin.

Toimi näin:

- Vältä raajan liikuttelua.
- Tue puremakohta lepoasentoon, ei koholle.
- Jos saatavilla on kyypakkauksen tabletteja tai antihistamiinitabletteja, voit antaa niitä ohjeen mukaan. Nämä lääkkeet ovat kuitenkin vain ensiapua.
- Vie potilas aina lääkärin hoitoon.

14.2 AMPIAISEN TAI MEHILÄISEN PISTO

Useimmille ampiaisen tai mehiläisen pisto aiheuttaa lievää punoitusta, turvotusta ja kipua. Jos pisto osuu suuhun, henkilö on allerginen ampiaisen pistolle tai jos pistoja on useita, voivat oireet vaatia kiireellistä apua.

Toimi näin:

- Lievitä paikallinen kipu kylmällä.
- Poista mehiläisen pistin varovasti esim. pinsetillä tai veitsenterällä.
- Jos pisto aiheuttaa hengenvaarallisen, anafylaktisen reaktion, soita välittömästi hätänumeroon 112.
- Jos potilas on tajuissaan, voit antaa hänelle kyypakkauksen tabletit ohjeen mukaan.
- Jos potilaalla on oma ensiapulääke (EpiPen), se annetaan välittömästi.
- Huolehdi potilaan hengityksestä ja verenkierrosta.

14.3 PUUTIAINEN

Puutiaisia eli punkkeja esiintyy Suomessa koko maassa Lappia lukuun ottamatta. Yleisimpiä ne ovat saaristossa ja rannikkoseudulla. Punkki elää parhaiten kosteassa ruohikossa. Ihoon pureutunut punkki voi levittää Lymen tautia, joka on puremasta tarttuva infektio.

Toimi näin:

- Jos leiri on punkkialueella, vältä punkin puremia pukeutumalla ihoalueet, erityisesti alaraajat, peittäen.
- Tee punkkitarkastus joka ilta.
- Jos ihossa on punkki, poista se käyttämällä punkkipihtejä.
- Jos pureman ympärille tulee punoitusta, joka laajenee rengasmaiseksi, hakeudu lääkärin hoitoon.

15 HAAVAT

Haava on ihon tai limakalvon vaurio, johon voi liittyä myös syvempien kudosten ja sisäelinten vammoja. Epäpuhtauksien päästessä vammakohtaan ja sen alaisiin kudoksiin voi syntyä tulehdus, joka hidastaa paranemista. Ensiavun tarkoituksena on suojata vammakohta.

Haavan ulkonäkö ei aina anna luotettavaa kuvaa syvemmillä kudoksissa tapahtuneista vammoista. Jos haavan verenvuoto on runsasta, se vähentää verenkierrossa olevaa verta ja saattaa aiheuttaa sokin.

15.1 HAAVATYYPIT

Haavat jaetaan ulkomuodon ja syntyperän perusteella eri haavatyyppeihin:

- naarmu tai pinnallinen ihoaava: syntyy esim. kaatumisesta tai raapaisusta
- ruhjehaava: aiheuttaja on yleensä tylppä esine. Haavan reunat ovat repaleiset ja verenvuoto voi olla runsasta.
- viiltohaava: vamman aiheuttaa terävä esine. Haavan reunat ovat siisti ja ehjät.
- pistohaava: syntyy veitsen tai muun terävän esineen (naulan) pistosta
- ampumahaava: luodin sisäänmenoaukko on yleensä pieni, mutta ulostuloaukko saattaa olla laaja. Luodin aiheuttama sisäinen vamma on yleensä vakava.
- puremahaava: syntyy eläimen tai ihmisen puremisesta ja kuuluu lääkärin hoitoon. Tulehdusvaara on suuri.

15.2 ENSIAPU

Ensiavun tarkoituksena on verenvuodon tyrehdyttäminen, haavan suojaaminen sekä haava-alueen tukeminen. Lääkärin hoitoa vaativat runsaasti vuotavat haavat, syvät pistohaavat, mullan tai hiekan peittämät haavat, haavat, joissa on vieras esine, puremahaavat ja tulehtuneet haavat.

Tyrehdytä verenvuoto painamalla vuotokohtaa esim. sormella, kädellä, nenäliinalla tai muulla vastaavalla. Jos vammakohta on raajassa, nosta se kohoasentoon. Suojaa haava sidoksella ja soita tarvittaessa hätänumeroon.

Jos verenvuoto on runsasta, tulee haava suojata painesiteellä. Toimenpiteet ovat samat kuin yllä, mutta suojasiteen päälle asetetaan painoksi 1-2 siderullaa tai litteä kivi, tulitikkuaski, pieni kännykkä, yms. Painon päälle kierretään lisää sidosta, partiohuivi tai kolmioliina.

Pienissä haavoissa ja pintahaavoissa ensiavuksi riittää haavan puhdistaminen vedellä ja saippualla tai puhdistusaineella, verenvuodon tyrehdyttäminen esim. painamalla haavan reunoja yhteen, ja lopuksi haavan suojaaminen esim. laastarilla tai sidetaiteksella.

16 NIVELVAMMAT

16.1 NYRJÄHDYS

Nivelen nyrjähtäessä nivel vääntyy yli normaalin liikelaajuutensa, jolloin nivelsiteet voivat venyä tai revetä.

Oireet ovat:

- nivel kipeytyy ja vammakohdan ympäristö aristaa
- nivel turpoaa
- nivelen seutuun tulee usein mustelma

Ensiapu:

Nivelvammoissa sovelletaan ”kolmen K:n ohjetta” eli kompressio, koho, kylmä.

- Purista kipeää kohtaa käsin.
- Kohota raajaa turvotuksen ja sisäisen verenvuodon estämiseksi.
- Aseta vammakohtaan jotakin kylmää (esim. kylmäpakkaus, jäätä, lunta). Kylmän ja vammakohdan väliin tulee asettaa kangasta tai jopa paperia paleltuman estämiseksi.
- Sido nivelen ympärille tukeva joustoside.

Toimita potilas hoitoon, jos turvotus ja kipu eivät hellitä, jos mustelma on suuri tai jos nivel ei toimi normaalisti.

16.2 SIJOILTAANMENO

Kaikki nivelet voivat myös mennä sijoiltaan. Yleisimmin sijoiltaan menevät kuitenkin olkanivel, kyynärnivel, leukanivel, nilkkanivel ja polvinivel. Nivelen sijoiltaan menossa luu siirtyy nivelessä pois paikaltaan ja voi jäädä virheasentoon.

Sijoiltaan menneen nivelen oireet ovat samat kuin normaalin nivelvamman, mutta sen lisäksi sijoiltaan mennyttä raajaa ei voi käyttää normaalisti. Vaurioitunut nivel voi olla myös virheasennossa.

Ensiapu:

- Sijoiltaan mennyttä niveltä ei saa vetää paikoilleen.
- Tue nivel mahdollisimman liikkumattomaksi siihen asentoon, missä se on. Tukeminen tapahtuu samoilla periaatteilla kuin murtuman tukeminen.
- Jos olkavarsi on mennyt sijoiltaan, kipua voi lieventää antamalla käden roikkua vapaasti alaspäin.
- Hälytä lisääpua hätänumerosta tai toimita potilas hoitoon.

17 ENSIAPULAUKUN SISÄLTÖ

Leiriläisten määrä, leirin sijainti sekä erityisriskit määrittävät leirin ensiapulaukun sisällön sekä ensiapuvarustuksen määrän. Ensiapulaukku tulee säilyttää leirillä sellaisessa paikassa, jonka kaikki tietävät ja josta tavarat on helppo ottaa. Lisäksi tulee huolehtia, että ensiapuvarusteet pysyvät kuivina ja käyttökelpoisina myös sateella.

Tämä sisältö on ohjeellinen ja jokainen leirin ensiapuvastaava voi muuttaa sitä leirin vaatimalla tavalla.

sidetarvikkeet:

- laastaria
- perhoslaastaria / haavateippiä
- sidetaitoksia
- siderullia
- ensiapuside
- ideaaliside

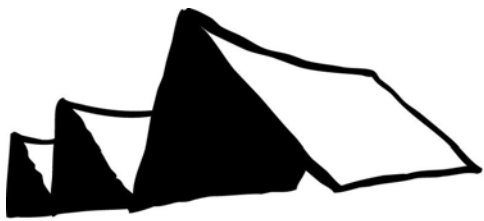
lääkkeet:

Jos leiriläisellä (sudenpentu, seikkailija, tarpoja, samoaja, vaeltaja, aikuinen) on säännöllinen lääkitys, hänellä tulee olla omat lääkkeet mukana leirille tullessa. Ensiapulaukun lääkkeet on siis tarkoitettu ainoastaan varalle.

- särkylääke
- lääkehiili
- kuumelääke
- allergialääke
- kortisonivoide

muut:

- rasvataitoksia
- sakset
- pinsetit
- punkkipihdit
- kuumemittari
- haavanpuhdistusaine
- aurinkovoide
- suojäkäsineet



LIPPUKUNTALEIRI



PÄÄKAUPUNKISEUDUN
PARTIOLAISET ry

TÖÖLÖNKATU 55, 00250 HELSINKI
P. (09) 8865 1200, FAX (09) 8865 1233
PAPA.TOIMISTO@PARTIO.FI
WWW.PAPA.PARTIO.FI