

Esmaabi

Jaan Olt

ESMAABI EESMÄRK

- ✓ päästa kannatanu elu õnnetuskohal,
- ✓ vältida tema seisundi halvenemist
- ✓ hoolitseda asjatundliku lisaabi saamise eest.

Kuidas käituda kiirabi saabumiseni?

❖ ESMAABI ANDJA PEAB TEGUTSEMA
RAHULIKULT JA SIHIPÄRASELT

HÄDAABI TELEFONID:

➤ **KIIRABI 112**

➤ **POLITSEI 110**

➤ **TULETÕRJE 112**

Telefoni teel

- ✓ räägi **RAHULIKULT JA SELGELT**,
- ✓ vasta kõikidele küsimustele – nii edastad täpse informatsiooni ja saad kõige kiiremini abi.

ÜTLE VÕIMALIKULT TÄPSELT:

- ✓ MIS JUHTUS
 - ✓ KUS JUHTUS (täpne aadress või sündmuse asukoha kirjeldus)
 - ✓ KELLEGA JUHTUS (kannatanute arv)
 - ✓ OOTA VASTUKÜSIMUSI
-
- ✓ **ÄRA KATKESTA KÕNET ENNE, KUI DISPETŠER ON SELLEKS LOA ANDNUD**

TEGUTSEMISE PÕHIMÕTTED TÖÖÕNNETUSE KORRAL

- ✓ Tööõnnetuse korral tuleb hakata tegutsema enne kui elukutselised abistajad kohale jõuavad.
- ✓ Iga töötaja peab tundma tegutsemispõhimõtteid, mis on vajalikud kannatanu tõhusaks abistamiseks õnnetuskohal.

KÕIGEPEALT VAATA ÜLE ÕNNETUSKOHT JA SELGITA VÄLJA:

- ✓ **KAS ON MIDAGI, MIS OHUSTAB SIND
VÕI KANNATANUID (süttimise või varingu
oht jne.)**
- ✓ **MITU INIMEST ON SAANUD
VIGASTADA**
- ✓ **VAJADUSEL TÄHISTA ÕNNETUSKOHT
(liiklusavarii puhul nt. ohukolmnurga või
sisselülitatud ohutuludega)**

Seisundi hindamine

	OHUTU	OHTLIK
Naha värv	Normaalne pulss	Valge Sinine
Temperatuur	Normaalne	Kuum Külm
Hingamine	Näen Kuulen	Ei näe Ei kuule
Pulss	Normaalne	Niitjas

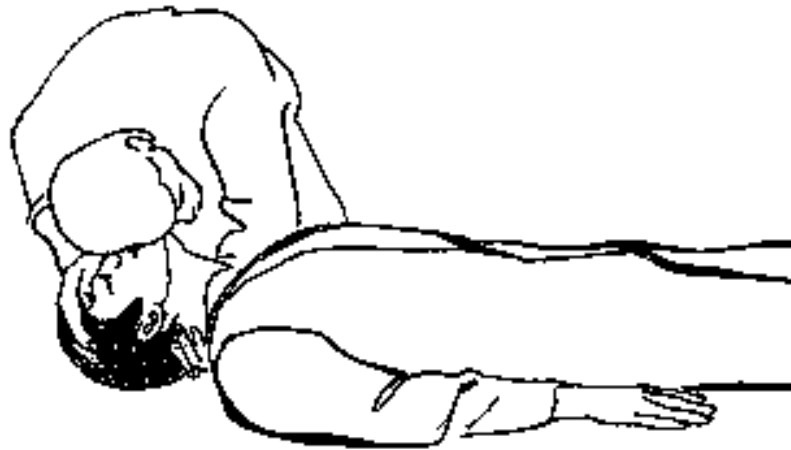
KONTROLLI, KAS KANNATANU ON TEADVUSEL

- Kannatanu teadvuse kontrollimiseks kõneta teda. Küsi ta nime ja mille üle ta kaebab.
- Teadvusel inimene vastab kõigile küsimustele – teadvuseta inimene küsimustele ei vasta

- ❖ RASKES SEISUNDIS JA TEADVUSETA KANNATANU PANE LAMAMA KÜLILI ASENDISSE
- ❖ MAHAJAHTUMISE VÄLTIMISEKS KATA KANNATANU SOOJALT, VÕIMALUSEL ISOLEERI KÜLMAS PINNAST

TEADVUSETA INIMESEL KONTROLLI HINGAMIST

- Kõrvaga sa kuuled hingamist
- Põsega sa tunned õhu liikumist
- Silmaga sa näed, kas kannatanu rindkere liigub hingamise taktis



TEADVUSETA INIMENE, KES HINGAB PANE KÜLILI ASENDISSE

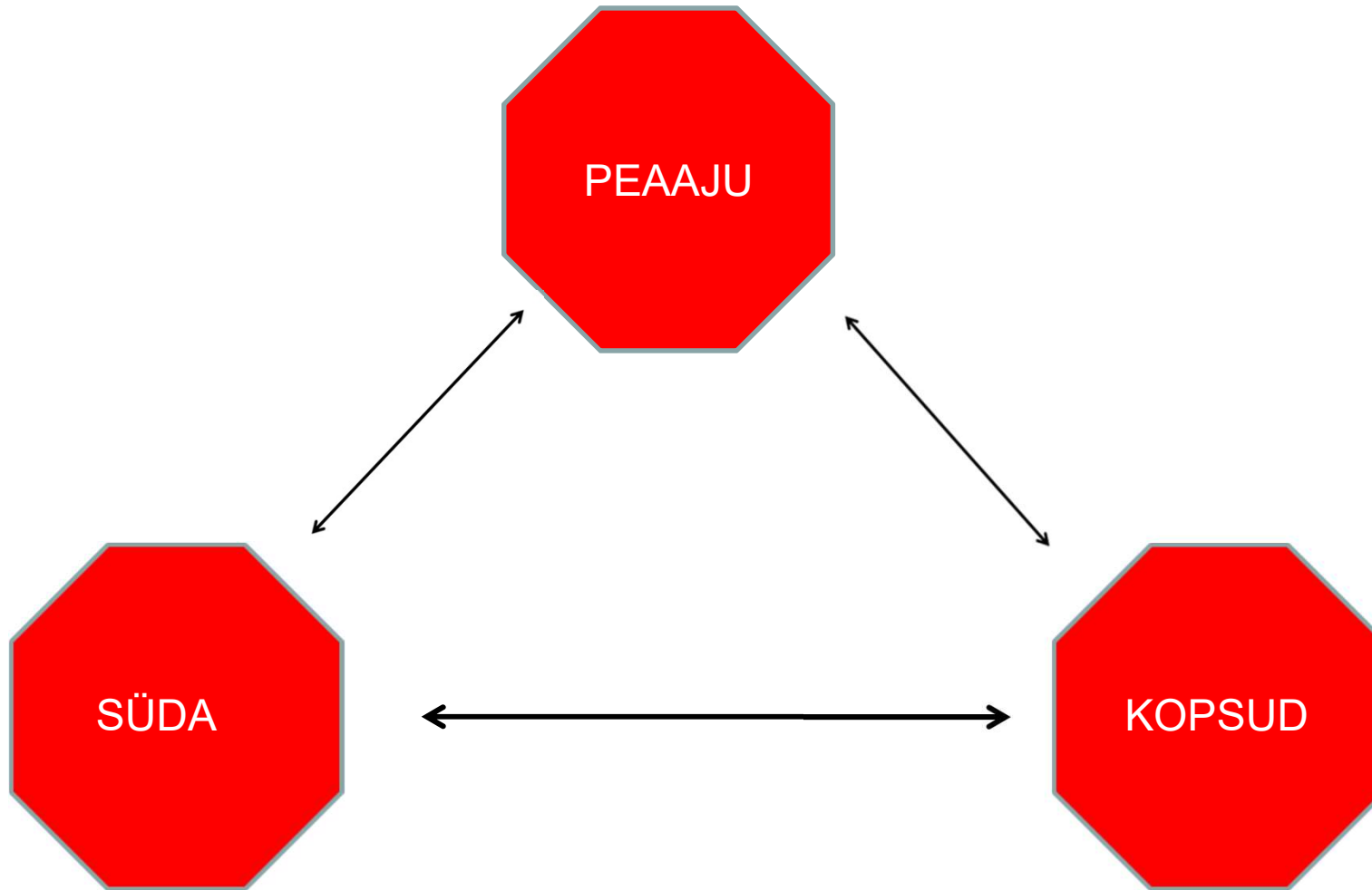
- ❖ Külili asendis vajub keel oma raskuse tõttu ette ja hingamisteed püsivad avatuna.



ŠOKK

Šokk on organismi ktiitiline seisund, millele on iseloomulik verevarustuse vähenemine kriitilise piirini, arteriaalse vererõhu langemine alla 60mmHg ning kudede hapnikuga varustuse ja hapnikutarbe mittevastavus, mis põhjustab rakkude hävimist

Šoki tundemärgid



Šokki põhjustab:

- Südametegevuse puudulikkus
- Perifeerste veresoonte laienemine
- Ringleva veremahu vähenemine e. hüpovoleemia

Šoki tundemärgid

- külm higi
- nõrk pulss
- kahvatu nahk
- sinakad huuled
- nõrkus, rahutus
- pindmine, kiire hingamine
- iiveldus, oksendamine, janu
- teadvusehäired, teadvusetus

Mida teha šoki ennetamiseks

1. Kindlustada elulised funktsioonid!
2. Sulge kõik välised verejooksud!
3. Võimalikult rohkem hapniku!
4. Kaitse termokahjustuste eest!
5. Ei anna süüa ega juua
6. Ära põhjusta valu!
7. Ära vaigista valu!
8. Ära transpordi ise traumapatsienti!
9. Šokiasend!
10. Rahu ja vaikust!

Šokiasend



Trendelenburgi asend e. šoki asend

Šokiasend



Selili, jalad kõverdatud, pea küljele kallutatatud

ANAFÜLAKTILINE ŠOKK

JÄRSULT TEKKINUD ELUOHTLIK ALLERGILINE REAKTSIOON

- KIIRE KULG
- ÜLIRASKE SEISUND
- PUNETAVAD SÜGELEVAD LAIGUD
- RASKENDATUD HINGAMINE
- NÄO JA KAELA TURSE
- KÕRITURSE
- HINGAMISSEISKUS
- KAHVATAU / SINAKAS NAHK
- ŠOKI TUNDEMÄRGID
- RÜTMIHÄIRED



ANAFÜLAKTILINE ŠOKK

ESMAABI

- Kutsu ülikiirestI kiirabi!!!
- Kui kannatanu on teadvusel, siis oleks kõige kergem istuv asend
- Teadvuseta haigel taga avatud hingamisteed

OLULIST TRAUMADEST

- ! Ei tohi eemaldada võõrkeha
- ! Trauma korral minimaalne liigutamine

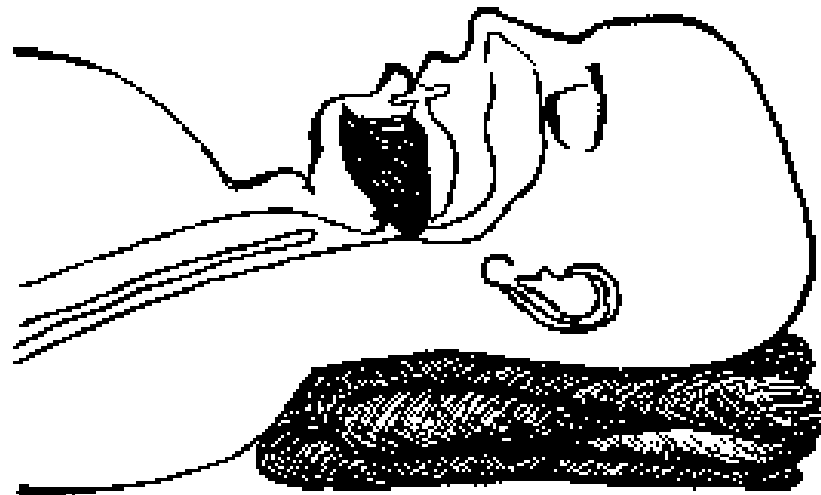
VÄGA OHTLIKUD

- KÕIK SUURE ENERGIAGA TRAUMAD
- KÜLMRELVA TRAUMAD
- TULIRELVA TRAUMAD
- PLAHVATUS TRAUMAD jne...

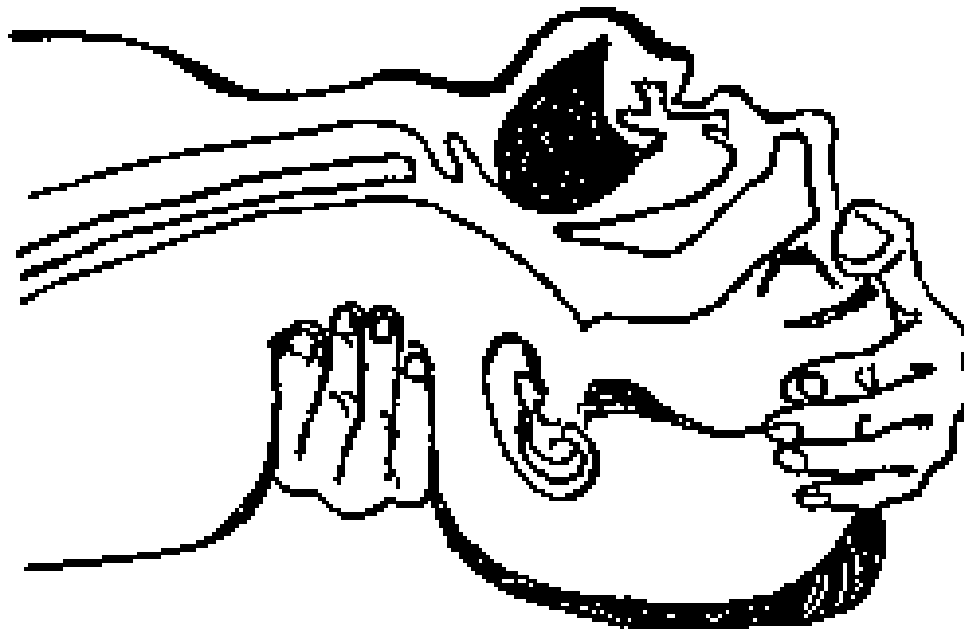
KUNSTLIK HINGAMINE JA SÜDAME MASSAAŽ

TEADVUSETA KANNATANUL, KES EI HINGA VABASTA HINGAMISTEED

Hingamisteed suletud



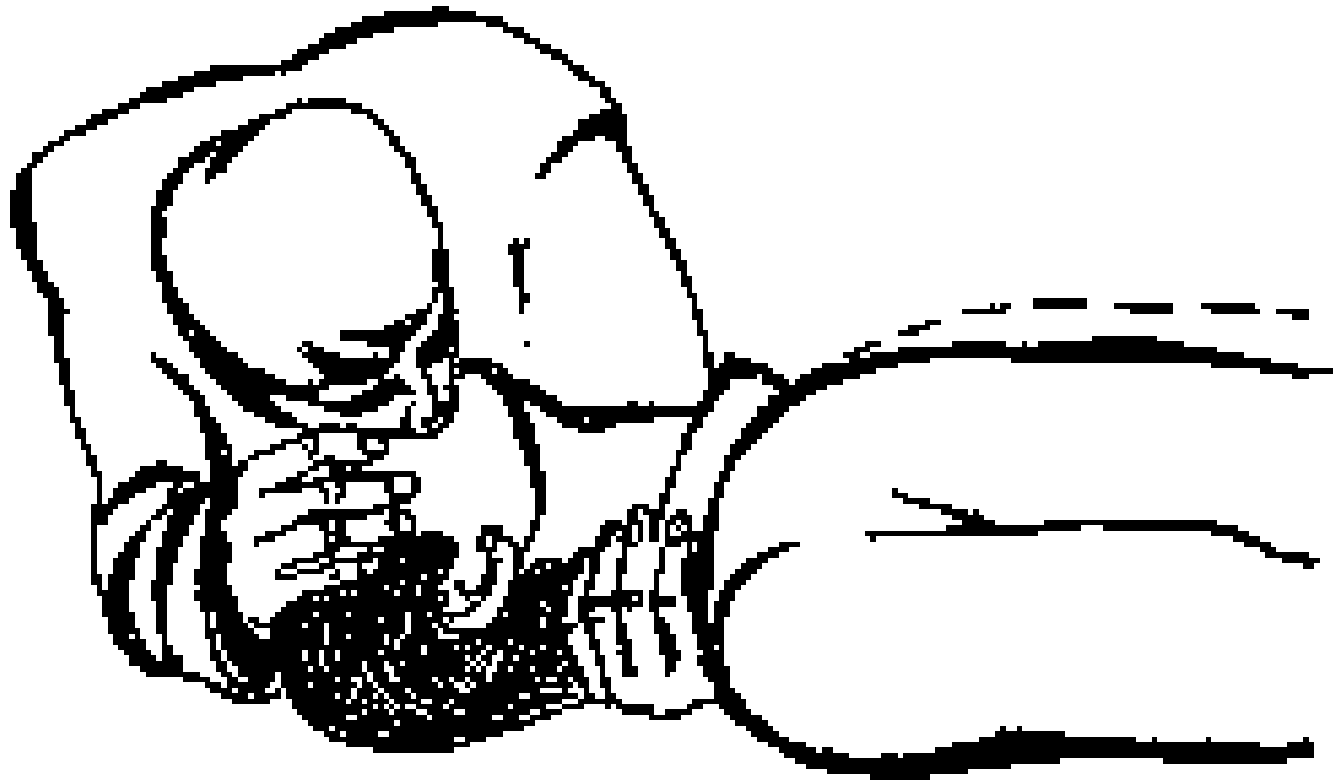
Hingamisteed avatud

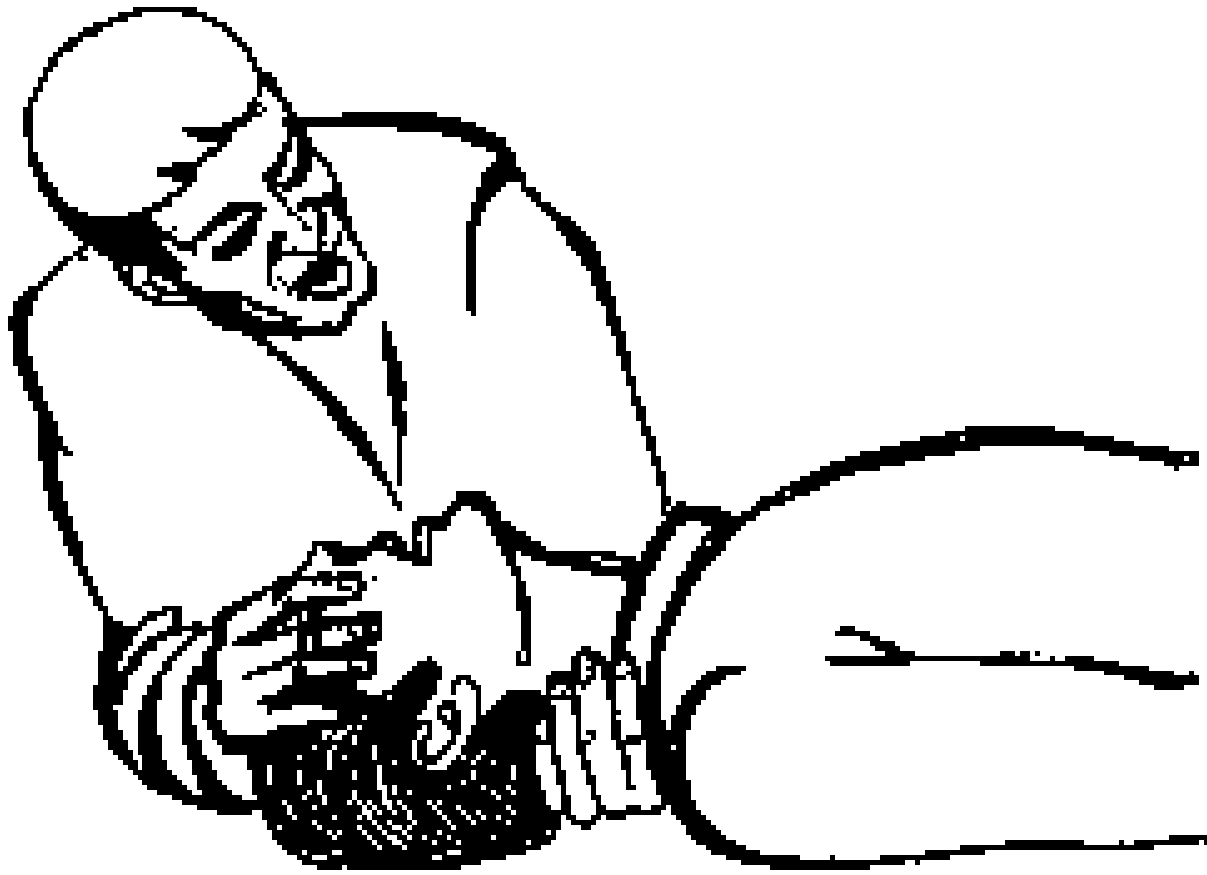


KUI KANNATANU EI HINGA, SIIS TEOSTA SUULT-SUULE HINGAMIST!

- VABASTA KANNATANU HINGAMISTEED JA VAJADUSEL PUHASTA SUUÕÕS VÕÕRKEHADEST (hambaproteesid, oksemassid, jm.)
- SULGE OMA SÕRMEDEGA KANNATANU NINA.
- HAARA HUULTEGA TÄIELIKULT KANNATANU SUU JA PUHU 2 KORDA ÕHKU KANNATANU KOPSUDESSE.
- KONTROLLI PULSSI. KUI PULSS ON OLEMAS JÄTKA PUHUMIST SAGEDUSEGA 12-16 KORDA MINUTIS.







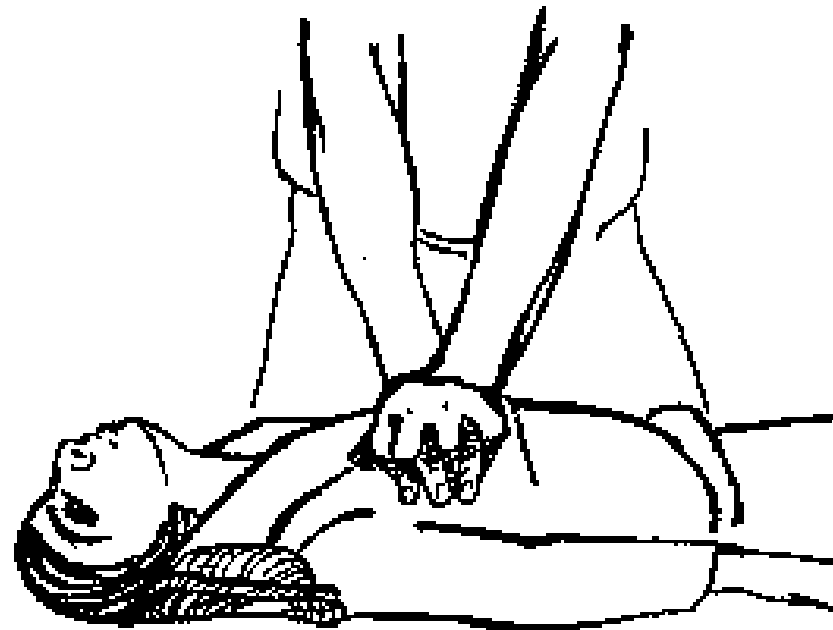
PULSSI KONTROLLI UNEARTERILT.

- KUI PULSS ON TUNDA, SIIS KANNATANU SÜDA TÖÖTAB. KUI PULSSI TUNDA EI OLE, SIIS TULEB VIIVITAMATULT ALUSTADA SÜDAME MASSAAŽIGA
- MASSEERIMISEKS ASETA OMA KÄED RINNAKU ALUMISELE KOLMANDIKULE, HOIDES KÜÜNARLIIGESSED SIRGED. MASSEERIDA TULEB RÜTMILISTE TÕUGETEGA 80–100 KORDA MINUTIS.

**NB! KANNATANU PEAB
LAMAMA KÕVAL PINNAL**



2 HINGAMIST
30 SÜDAME MASSAAŽ



**Elustamist tuleb jätkata hingamise
ja pulsi taastumiseni või kiirabi
saabumiseni!**

VEREJOOKSUD

Verejooksud jagunevad kolmeks:

- Arteriaalne verejooks (haavast tulev veri on hele punane ja pulseeriv)
- Venosne verejooks (haavast tulev veri on tume ja pidev)
- Kapillaarne verejooks (immitsev verejooks marrastustest)

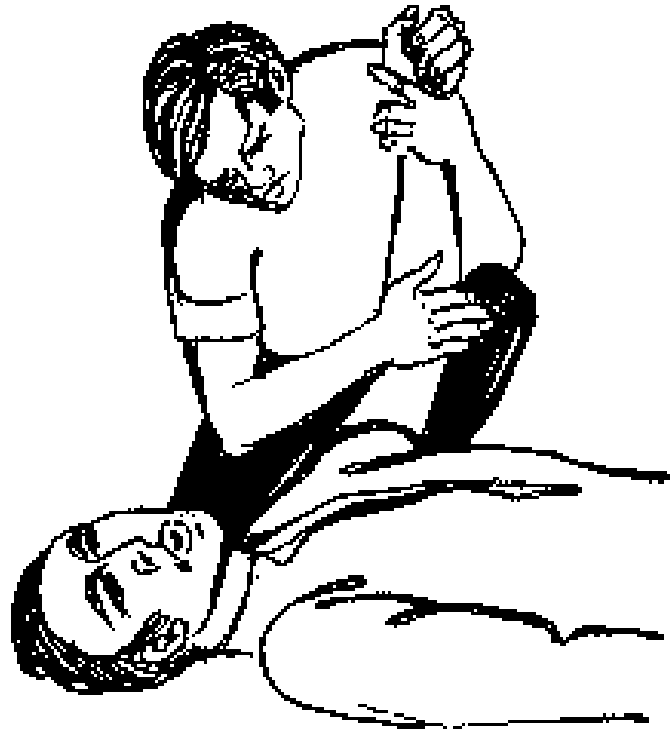
Immitseva e. kapillaarse verejooksu sidumisega on aega – see ei ohusta kellegi elu. Puhastage ja plaasterdage marrastus.

Suured arteriaalsed ja ka venoossed verejooksud **tuleb peatada koheselt:**

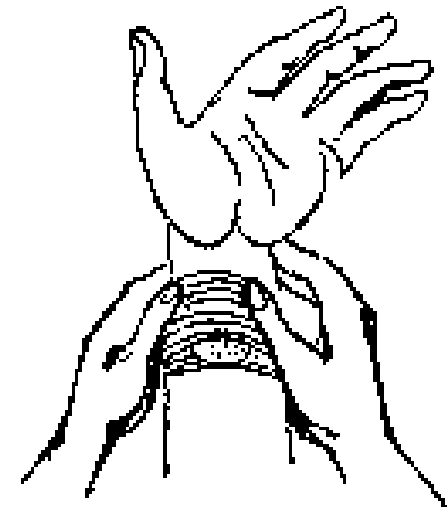
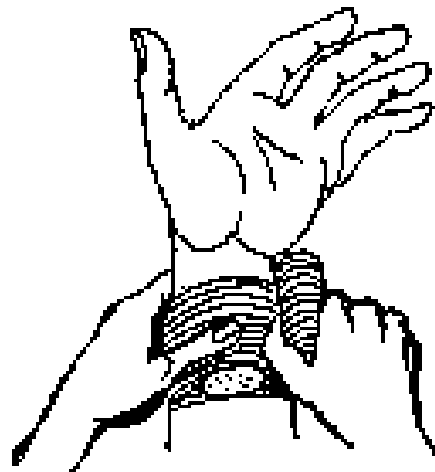
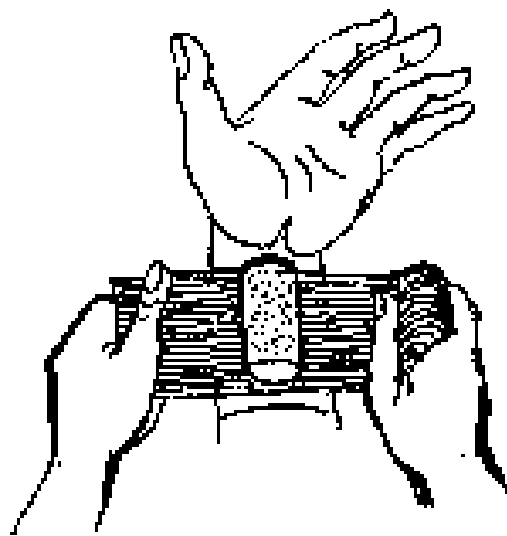
- suruge haav oma sõrmedega kinni
- pange kannatanu lamama
- tõstke vigastatud jäse südametasapinnast kõrgemale
- tehke haav nähtavaks (lõigake või eemaldage sidumist takistavad riided)
- tehke haavale rõhkside

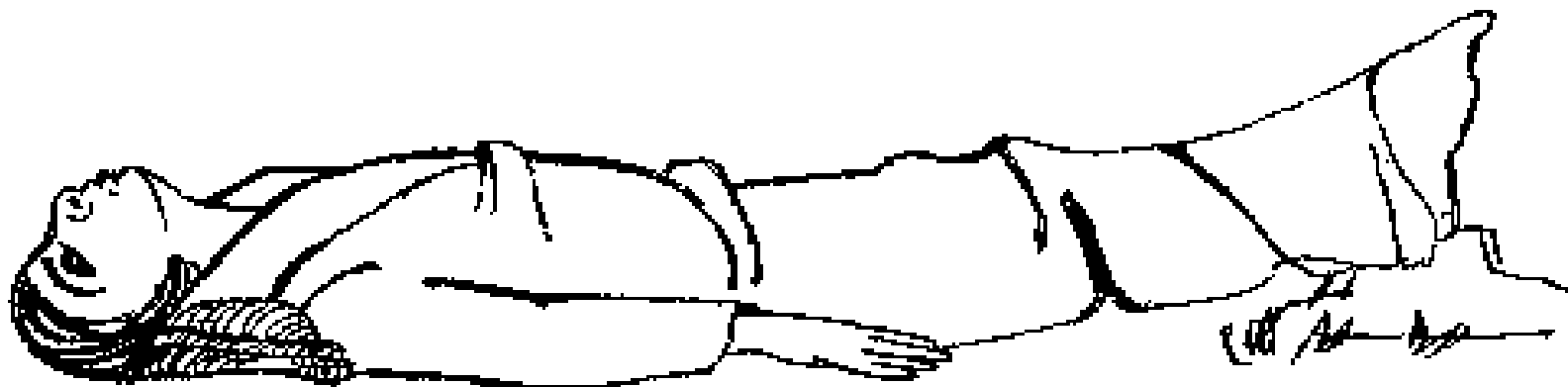
Kui kannatanul on suur verejooks haavadest, tuleb see kohe peatada kõigi käepäraste vahenditega.

- PANE KANNATANU LAMAMA
- SURU HAAV OMA SÕRMEDEGA KINNI
- TÕSTA JÄSE ÜLES (südamest kõrgemale)
- TEE HAAVALE RÕHKSIDE



RÕHKSIDET TEHES KASUTA TEIST SIDEME RULLI HAAVALE SURVE TEKITAMISEKS





KUI KANNATANU ON KAHVATU, SIIS TÕSTA
KANNATANU JALAD MAAPINNAST
KÕRGEMALE – NII TULEB JALGADES OLEV
VERI KAITSMÄ ELUTÄHTSAID ORGANEID.
MAHAJAHTUMISE VÄLTIMISEKS KATA
KANNATANU SOOJALT

NB! Zgutti kasutage ainult äärmisel juhul – kui eelpool antud meetodil ei ole võimalik verejooksu peatada

Ninaverejooks

Ninast hakkab verd jooksuma kaunis kergesti kuna ninas on äärmiselt tihe pindmine veresoonte võrgustik.

Ninaverejooksu põhjuseks võib olla:

- nuuskamine
- kõrge vererõhk
- ninatrauma

Ninaverejooksu korral

- pange kannatanu istuma, pea ettepoole kallutatud
- suruge sõrmedega kinni ninatiivad
- pange külm mähis otsmiku ja kukla piirkonda
- paluge kannatanul hingata läbi suu

NB! Keelatud on pead tahapoole kallutada.

Nii valgub veri neelu ja neelu kaudu makku ning mõne aja pärast oksendab kannatanu iseenda ja teiste jahmatuseks suure hulga kohvipaksu sarnast sodi.

Kui verejooks **poole tunni** jooksul ei lakka, pöörduge nina-kõrva-kurgu arsti poole

LUUMURD

LUUMURRU TUNNUSED

- haav, millest luuotsad paistavad
- turse, kiire paistetuse tekkimine
- funktsiooni puudumine, valu
- jäseme ebanormaalne asend
- nahaalused verevalumid
- luuotsad püsti naha all
- jäseme deformatsioon
- šoki tundemärgid
- teadvuse häired

TÄHELEPANU!

- **ÄRA LAHASTA**
- **ÄRA LIIGUTA**
- **ÄRA LAHKU**
- **ÄRA ANNA JUUA**
- **ÄRA ANNA RAVIMEID**
- **SULGE VEREJOOKS**
- **KONTROLLI PULSSI**
- **PANE KÜLMA PEALE**
- **KATA SOOJALT**
- **KIIRESTI 112**

Jalaluu murdude korral:

PANE KANNATANU LAMAMA



HOIA VIGASTATUD KOHT OMA KÄTE ABIL
LIKUMATUNA KIIRABI SAABUMISENI

Luumurd



Luumurd



Luumurd



Luumurd



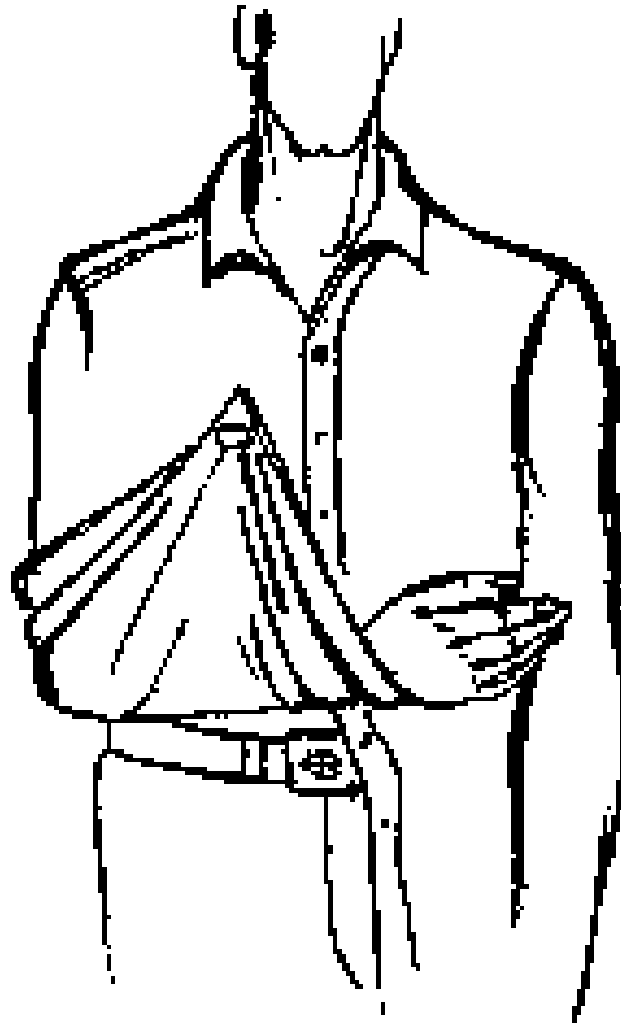
Luumurd



Luumurd



VIGASTATUD KÄSI KINNITA KEHA KÜLGE



Peavigastused

- Peatrauma tekib tavaliselt kukkumisel või mingi kõva esemega vastu pead löömisest. Trauma tagajärjed võivad ilmnedada ka järgmisel (vahel ka hiljem) päeval.
- Kui kannatanu ei tunne peale valu (löögi või kukkumise kohal) midagi, anda talle rahu. Kui kukkumise või löögi tagajärjel on tekkinud haav, tuleb see siduda.

Kui ilmnevad järgmised nähud, viia kannatanu arsti juurde või kutsuda kiirabi

- Pearinglus, tasakaaluhäired
- Tekib iiveldus ja kannatanu oksendab

Järgmistel juhtudel kutsu kindlasti kiirabi:

- Jutt on segane
- Tekivad teadvuse häired
- Silma pupillid on erineva suurusega
- Kõrvast või ninast tuleb verd või vedelikku

**NB! Teadvuse häiretega kannatanu
pane lamama külili asendisse.**

AJUVAPUSTUS

Ajuvapustuse tunnused võivad olla mitmesugused:

- mitmesuguse astmega teadvushäired kuni mööduva teadvusekaotuseni välja,
- peavalu, iiveldus,
- nägemis- ja tasakaaluhäired.

- Ajuvapurustuse korral esinev teadvusekadu on lühiajaline, kestes kuni pool tundi.
- Peavalu ja iiveldus võib püsida mitu päeva.
- Teadvusekaoga kaasneb tavaliselt lühiajaline mälukaotus

TEGUTSEMINE AJUVAPUSTUSE KORRAL:

Juhul kui kannatanu on kaotanud teadvuse kasvõi lühikeseks ajaks:

- Pane kannatanu lamama küliliasendisse.
- Kutsu kiirabi.

Juhul kui PEATRAUMAGA kannatanu ei ole teadvust kaotanud:

- Jälgi teda ühe ööpäeva jooksul.
- Kui peavalu ja iiveldus ei kao ning kannatanu muutub uniseks, toimeta ta kiiresti haiglasse.
- Löögi vastu pead saanud kannatanu tuleb ka öösel mõnetunniste vahedega üles äratada teadvustaseme selgitamiseks.

AJUPÕRUTUS

- Löök vastu pead võib kahjustada ajukudet.
- Tekkiv teadvusekadu võib kesta tunde, päevi või jäädagi püsima.
- Pärast teadvuse taastumist võivad jääda ajutalitluse mitmesuguse astmega häireid.

TEGUTSEMINE AJUPÕRUTUSE KORRAL:

- Pane kannatanu püsivasse külili asendisse.
- Jälgi hingamist ja pulssi.
- Kontrolli teadvuse taset.
- Ole ettevaatlik oksendamise tagajärjel tekkiva hingamisteede sulguse suhtes.
- Kutsu kiirabi.

SILMAVIGASTUSED

Silmadega juhtuvad õnnetused on enamasti rasked, nende tagajärjeks võivad olla nägemishäired või isegi nägemise kaotus

Esmaabi andmisel raskete
silmaavigastuste korral on oluline
silmamunade liikumise vähendamiseks
katta sidemega mõlemad silmad.

Mõlema silma vigastusega kannatanu
pannakse transportimise ajal **lamama**.

PURU SILMAS

ESMAABI:

- Silma ei tohi hõõruda.
- Puru eemaldamiseks loputa silma jooksvas või muidu puhtas vees ning samal ajal pilguta silma.
- Pärast loputamist otsi silma pinnalt või lau alt puru.
- Juhul kui puru on jäänud kinni, jäta selle eemaldamine arstile.

SILMA PRITSINUD KEMIKAALI

Kõik silma sattunud kemikaalid (happed, leelised, pesemisvahendid jms.) võivad kahjustada silma.

TEGUTSEMINE SILMA SATTUNUD KEMIKAALI KORRAL:

- Loputa silma kiiresti leige veega 15-30 minuti jooksul.
- Vii kannatanu haiglasse ka siis, kui loputamise tulemusena silmaärritus lakkas.
- Tee transportimise ajaks silmale lõtv side