

# OHUTUS.





# ESMAABI TÄHTSUS JA MÕISTED

- Esmaabi on üks osa abiandmisest, mis kokku hõlmab päästmise, esmaabi, transportimise ja ravi.
- Esmaabi antakse kannatadasaanutele või äkkhaigestunule.



# Päästmine

- Esimesena õnnetuskohale saabunu, peab vajaduse korral toimetama kannatanu ohutegurite mõjupiirkonnast kaugemale.

## Esmaabi

- Esmaabi eesmärk on päästa kannatanu elu õnnetuskohal, vältida tema seisundi halvenemist, hoolitseda asjatundliku lisaabi saamise eest ja toimetada kannatanu ravile

# Abistamise kiiruse põhjal jagatakse esmaabi kahte põhirühma

## ■ *Vältimatu ehk elupääastev esmaabi*

- Elustamine
- Muu vältimatu esmaabi

## ■ *Jätkuv esmaabi*



# Vältimatu esmaabi

- Vältimatut esmaabi tuleb hakata andma otsekohe.
- Vältimatu esmaabiga tagatakse kannatanu hingamine, südameatalitus ja vereringe.
- Vältimatu esmaabiga päästetakse kannatanu elu ja alles pärast seda kasutatakse teisi esmaabivõtteid.

# Esmane meditsiiniline abi

- Esmast meditsiinilist abi annavad paremeedikud ja eriväljaõppega päästjad.
- Esmane meditsiiniline abi on muuhulgas hingamisteede avamine erivahenditega, südame-talituse taastamine defibrillaatoriga ja ravivedelike manustamise alustamine.

## Transportimine

- Õnnetuskohal alustatud esmaabi ja esmast meditsiinilist abi jätkatakse kannatanu transportimise ajal



# ABISTAMISKOHUSTUS

- Vigastanu või äkkhaigestunu vajab abi.
- Abi võib olla kas vältimatult antav elupäästev esmaabi või kannatanu rahustamine.
- Abist ilmajäämine võib kannatanu seisundit oluliselt halvendada
- Abiandmine on kodanikukohus

# Üldised tegutsemise põhimõtted õnnetuse korral

- Õnnetuse korral tuleb hakata tegutsema enne kui elukutselised päästjad kohale jõuavad.
- Üks võtab juhtimisvastutuse enda peale.
- Abilistena kasutame õnnetuskohal olijaid.
- Üldised põhimõtted on suur ja väikeõnnetuste puhul samad.
- Abi antakse oma oskuste kohaselt.



# Tegutsemise alustamine ja tegutsemisjärjekord

## ■ Hinda olukorda.

- Tee selgeks mis on juhtunud
- Selgita välja abivajajate arv ja abivajadus.
- Abistajate arv
- Abivahendite olemasolu.
- Aja ja tingimuste hinnang.
- Lisaabi võimalus



## ■ Päästa

- Lähene ohu allikale ( ohtlikule kohale ), seadmata ohtu oma ja teiste tervist.
- Kõigepealt päästa need, kelle elu on ohus.
- Toimeta kannatanu lähemasse ohutuskohta.

## ■ Väldi lisaõnnetusi

- Selgita välja lisaõnnetuse oht.

## ■ Anna vältimatut esmaabi

## ■ Kutsu abi

# ABIKUTSE

- Abikutse ( VHF raadio või 112 )
  - Juhtumi kirjeldus ( õnnetusjuhtum või äkkhaigestumine).
  - Õnnetusjuhtumi asukoht.
  - Õnnetuse toimumise aeg.
  - Abikutsuja andmed ( sinu nimi / asukoht/paadi nimi )
  - Vasta esitatavatele lisaküsimustele.



# VIGASTUSTE TEKKEMEHHANISM

Vigastuste tekkemehhanismi all mõistetakse protsessi, mis põhjustab inimestele vigastusi.

- Mehaaniline.
- Põletus.
- Mürgitus.
- Uppumine.
- Külumumine



# VÄLTIMATU ESMAABI

- Elustamisvajaduse väljaselgitamine.
- Hingamise uurimine.
- Vereringe uurimine.
- Väliste verejooksude väljaselgitamine.
- Teadvuse taseme uurimine.

- 
- Elustamisvajaduse väljaselgitamine.
    - Selgita välja, kas on võimalik teadvuse taastumine kõnetamise või ettevaatliku raputamisega.
    - Ava hingamisteed.
    - Katsu pulssi. ( pulsi puudumisel kutsu koheselt abi ).
    - Alusta elustamist.
    - Hingamise ja pulsi olemasolul ,uuri muu vältimatu esmaabi vajadust.

# Hingamise uurimine

- Kas kannatanu hingab vabalt või on hingamine takistatud (kõrvalised helid)?
- Kas hingamine on häälekas, vilistav, korisev või katkendlik ?
- Kas esineb hingamisteede sulguse tunnuseid?
- Kas kannatanu huuled või nägu on sinakad ?

- 
- Hingamist uurides kahtlusta kõigepealt, et hingamisteedes on mingi takistus ning püüa avada hingamisteed.





# Hingamispuudulikkuse põhjused

- Lõõgastunud neelulihased põhjustavad teadvusetus olekus tagasilangenud keelega hingamisteede sulgemise.
- Oksemassid ja veri.
- Võõrkeha ( toidupala, hambaprotees, närimiskummi, jne)
- Hingamisteede vigastus (kaela ja näovigastus)



## ■ Hingamishalvatus

- Ajuvigastus
- Ajuverevalum
- Mürgitus (alkohol, uinutid, narkootikum, valuvaigistid )
- Elektrilöök

## ■ Rindkerevigastus

## ■ Kopsuhaigused



# Vereringe uurimine

- Tuvasta pulss ( unearteril, randmel )
- Kas tunned pulssi kodarluuarteril ?
- Kas pulss on korrapärane ?
- Loe pulssi vähemalt poole minuti jooksul.



# Väliste verejooksude selgitamine

- Kas on verejookse mida on vaja peadata?
- Kas esineb šokitunnuseid?

# Teadvuse taseme uurimine

- Kõneta kannatanut.
- Vajadusel raputa kergelt või näpista.
- Selgita nõrgim ärritaja millele reageeritakse.
- Pupillide suurus ( kas pupillid on ühesugused ?)
- Kui kannatanu on teadvusel.
  - Valu?
  - Kaebused?
  - Kas esineb krampe, oksendab?

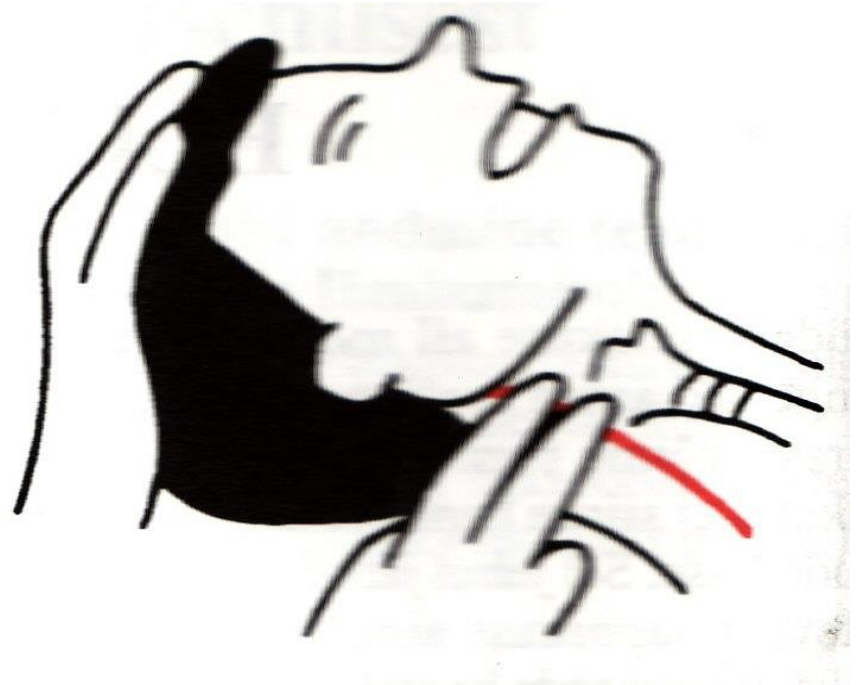
# ELUSTAMINE

- Südameseiskumise tunnused.
  - Kannatanu kaotab järsku teadvuse.
  - Kaelal - unearteril pole tunda pulssi.
  - Hingamine lakkab.
  - Vaade on klaasistunud
  - Nahk on veretuvalge

PULSI PUUDUMINE ON SELGE KÄSK  
ALUSTADA ELUSTAMIST.

# Pulsi kontrollimine unearteril

- Kontrolli pulsi olemasolu kaelal (unearteril)
- Alusta elustamist





# Hingamisteede avamine

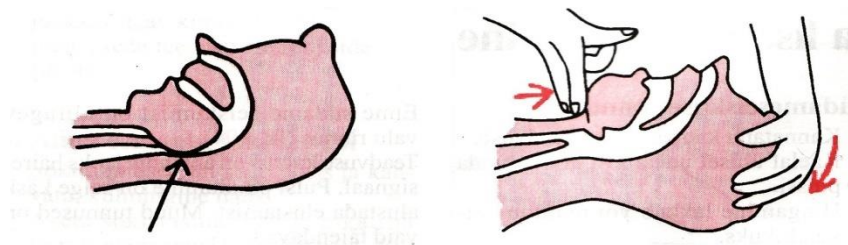
- Kontrolli vaatluse, kuulamise ja rindkere kompimise teel, kas kannatanu hingab.
- Jälgi, kas rindkere liigub ülesse alla.
- Pane kõrv kannatanu suu juurde ja kuula.
- Kontrolli käeseljaga või põsega kas suust ja(või) ninasõõrmetest väljub õhuvool.



# Tegutsemisjuhised hingamisteede avamiseks

- Kalluta kannatnu otsmikule asetatud käega ta pead tahapoole
- Teise käe kahe esimese sõrmega tõsta alalõug ülespoole.

Kui pärast hingamisteede avamist hakkab kannatanu iseseisvalt hingama ja on tunda pulssi, aseta ta **püsivasse küliliasendisse**



# KUNSTLIK HINGAMINE

- Juhul kui kannatanu ei hakka hingama pärast hingamisteede avamist, alusta kunstlikku hingamist.
- Kalluta pead otsmikule asetatud käega tahapoole ja teise käe kahe sõrmega tõsta alalõuga ülespoole. Sule nimetisõrme ja pöidlaga kannatanu ninasõõrmed.



# Suust suhu hingamismeetod.

- Suru huuled tihedalt vastu kannatanu huuli.
- Puhu õhku tema kopsudesse.
- Jälgi puhumise ajal kas kannatanu rindkere tõuseb puhumise ajal ja langeb õhu väljumisel.





# Juhul kui õhk ei jõua kopsudesse

- Muuda pea asendit.
- Puhasta suu ja neel sõrmedega võõrkehadeist.

Pärast kaht õnnestunud sissepuhumist kontrolli pulssi kaelal.

Juhul kui pulss puudub, alusta välist südamemassaazi.

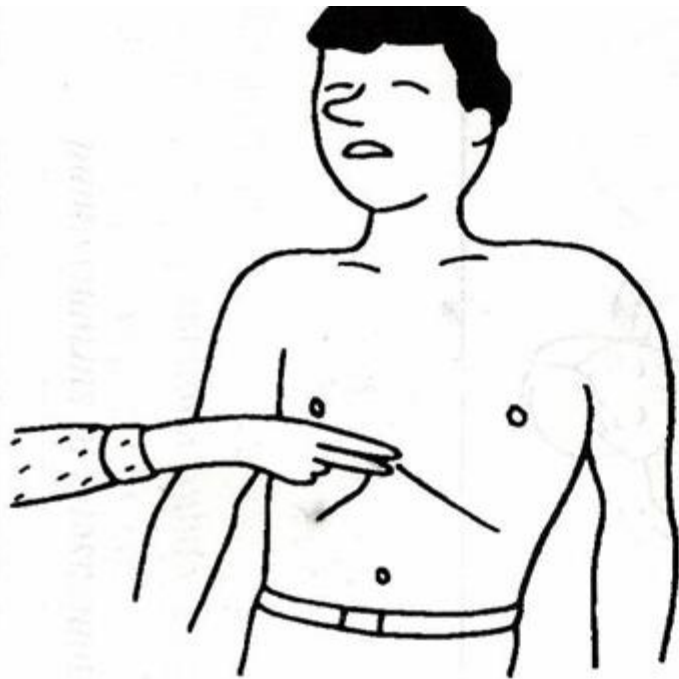
# Väline südamemassaaz

- Kannatanu asend ja aluspind.
  - Kannatanu selili horisontaalasendisse.
  - Aluspind peab olema kõva.
  - Võimalusel tõsta kannatanu jalgu umbes 30°.
- Surumiskoht ja käte asend
  - Õige surumiskoht on rinnaku alaosal.



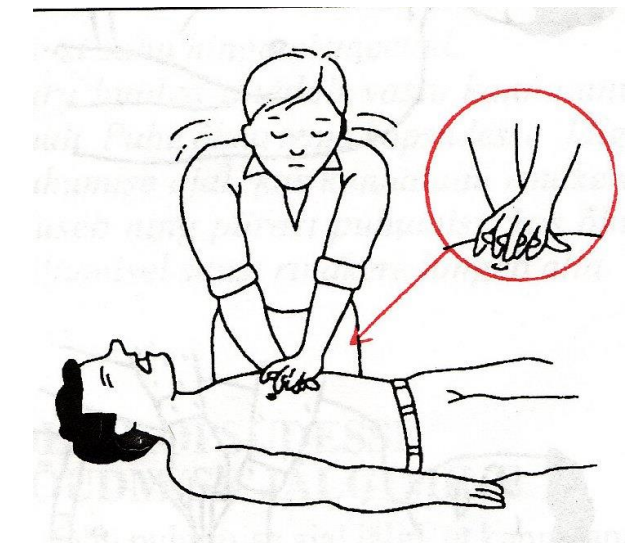
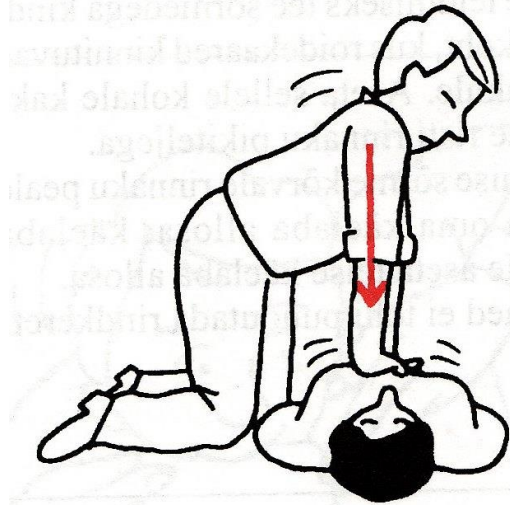
Õige surumiskoha leidmiseks tuleb kindlaks teha koht, kus roidekaared kinnituvad rinnakule.

- Aseta sellele kohale kaks sõrme risti rinnaku pikiteljega
- Ülemise sõrme kõrvale rinnaku peale aseta oma käelaba allosa.
- Käelaba seljale aseta teise käelaba allosa
- Sõrmed ei tohi puutuda rindkeret.



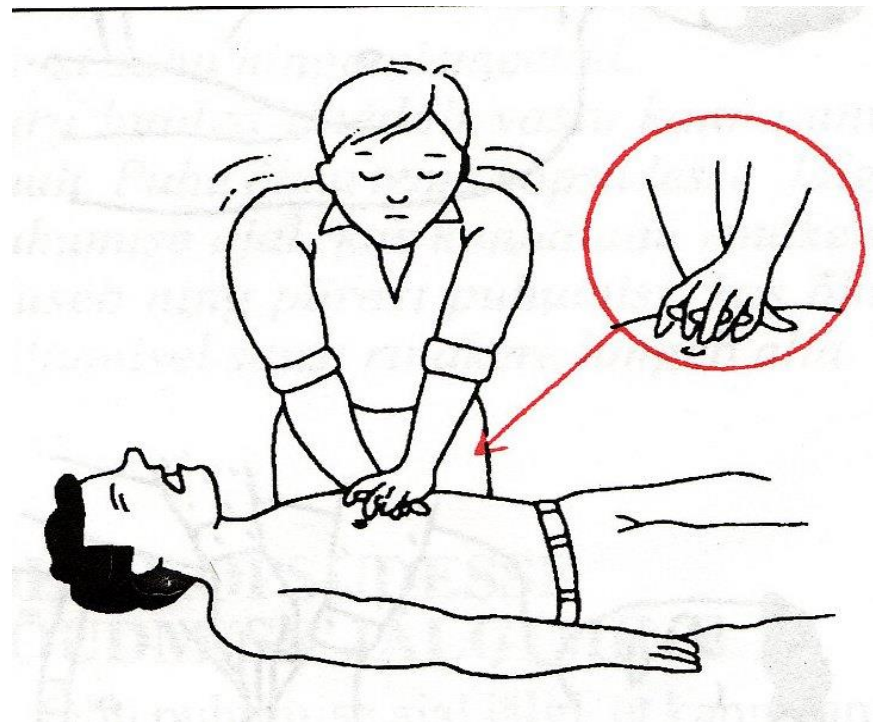
# Surumisasend

- Lasku põlvili kannatanu kohale
- Hoia käed sirged ja õlad otse kannatnu rindkere kohal





- Suru rinnakule käelaba tüvega
- Sõrmed ei puuduta rindkeret
- Täiskasvanul tuleb iga surve ajal suruda rinnakut 4-5cm sissepoole.
- Surumise vahe peab kestma vähemalt poole üles-alla surumise tsüklist.





# Võõrkeha hingamisteedes

- Kannatanu ei ole võimeline köhima, rääkima ega hingama.
- Lämpumistunne ja surmahirm
- Haarab käega kõrist.
- Nahk ja huuled muutuvad siniseks.
- Kannatanu kaotab teadvuse.

# Tegutsemisjuhised

- Abaluude vahele löömine
- Löö käega abaluude vahele neljalöögiliste seeriatena.
- Löögid on tõhusamad kui painutada kannatanu õlakeha ette-alla nii, et pea oleks vöökohast madalam.



## ■ Heimliche võte

- Aseta oma käed selja tagant ümber alakõhu
- Suru üks käsi rusikasse ja teise käega haara sellest või randmest.
- Tõmba käsivarrega jõuliselt vahelihast taha-ülese 2-3 (-6) korda.





# Uppumine

Vee alla sattudes võib vette kukkunud inimene hukkuda hapnikupuuduse tagajärjel, mida põhjustab vee tungimine kopsudesse.

Lämbumist võib põhjustada ka kõripealne spasm, mis ei lase kopsudesse õhku ega vett.

- 
- Kontrolli hingamisteid, vajadusel puhasta
  - Kui uppuja on olnud vee all ega hinga, alusta hingamiselustamist.
  - Kui unearteril pulss puudub , alusta kohe kunstlikku hingamist ja välist südamemassaazi.
  - Uppuja teadvusele tulekul, toimetada igal juhul haiglasse.
  - Elustamist tuleb alustada igal juhul ka siis kui uppuja pärast külmas vees olemist tundub mahajahtununa.

# VEREJOOKS JA SHOKK

- Täiskasvanud inimese vereringes on umbes 5Ltr. verd. Verejooksu korral ringleva verehulk väheneb, ning tekib vereringe tõsine talitushäire –shokk.
- Verejooks võib olla väline, ja sisemine (veri jookseb kudedesse ja kehaõõnetesse).
- Shokk tekib siis, kui kaotatud verehulk moodustab umbes 20% vere üldhulgast.
- Vigastustest tekitatud välised verejooksud põhjustavad suhteliselt harva shokki

# Verejooksu peatamine ilma abivahenditeta.

- Pane kannatanu kiiresti lamama.
- Kui verejooks on jäsemest, tõsta jäse üles.
- Verejooksu pearamiseks suru sõrmedega või käelabaga verdjooksev haav kinni.
- Esimesel võimalusel tee verdjooksvale haavale rõhkside.
- Jälgi kannatanut, šoki korral anna tunnustekohast esmaabi. ( edasi haigla )



# Verejooksu peatamine rõhksidemega

- Hoia kannatanu lamavas asendis
- Kui verejooks on jäsemest, hoia jäset ülestõstetuna ja tee selles asendis side.
- Aseta haavale nelinurklapp ja jätka kinnisurumist selle pealt.
- Aseta nelinurklapi peale näiteks sidemerull.
- Kinnita nelinurklapp ja “ raskus” tugevasti elastse või marlisidemega või mingi riidega ühtseks rõhtsidemeks .

# Šokk

Šokk on mitmesugustel põhjustel tekkiv vereringe kahjustusseisund, mille korral rakud kannatavad raskekujulise hapnikupuuduse all.

## ■ Põhjused

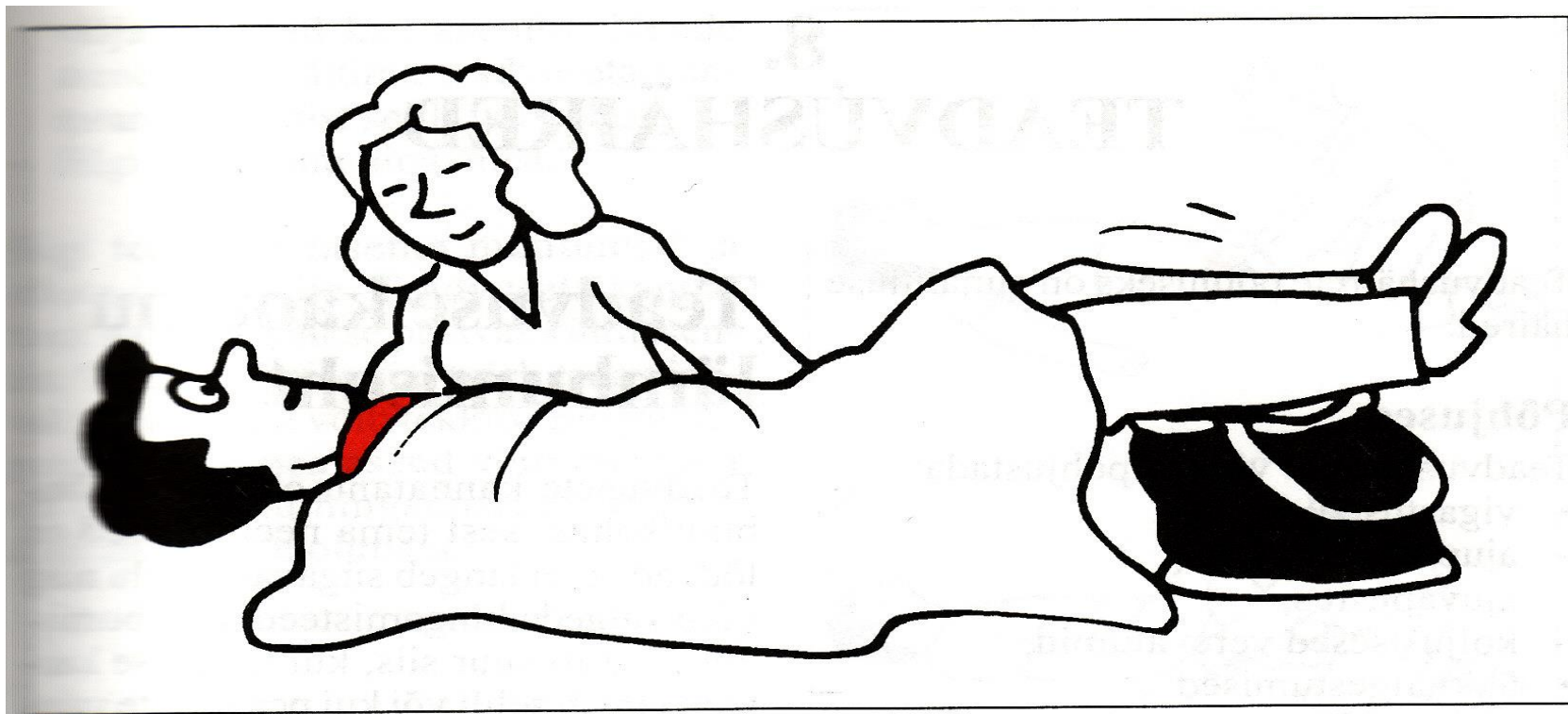
- Suured verejooksud.
- Ulatuslike põletustega kaasnev vedelikukaotus.
- Südame pumpamisfunktsiooni kahjustumine.
- Hingamispuudulikus.
- Tugev allergiline reaktsioon.

# Šoki tunnused

- Tegutsemisjuhend.
- Pane kannatanu lamama.
- Tõsta jalad kõrgemale.
- Jälgi hingamist ja hoolitse selle eest et hingamisteed oleks avatud.
- Peata välised verejooksud.
- Välti asjatut valu tekitamist.
- Kaitse külma eest.
- Rahusta kannatanut.
- Ära anna midagi juua.
- Ära anna valuvaigisteid.



Šoki korral:



# TEADVUSEHÄIRED

- Põhjused:
  - Vigastused.
  - Ajupõrutus, ajuvapustus.
  - Koljusisesed verevalumid.
  - Äkkhaigestumised (epilepsia, suhkrutõbi, ajuverevalum)
  - Mürgitused.
  - Hingamise ja vereringe puudulikkusest tingitud hapnikuvaegus.



# Teadvuse tasemed:

- Kannatanu on teadvusel.
- Kannatanu on meeltesegaduses, kuid vastab kõnetamisele.
- Kannatanu ei vasta kõnetamisele kuid täidab mõned käsud.
- Kannatanu reageerib valule ( näpistamine ).
- Kannatanu ei reageeri valule

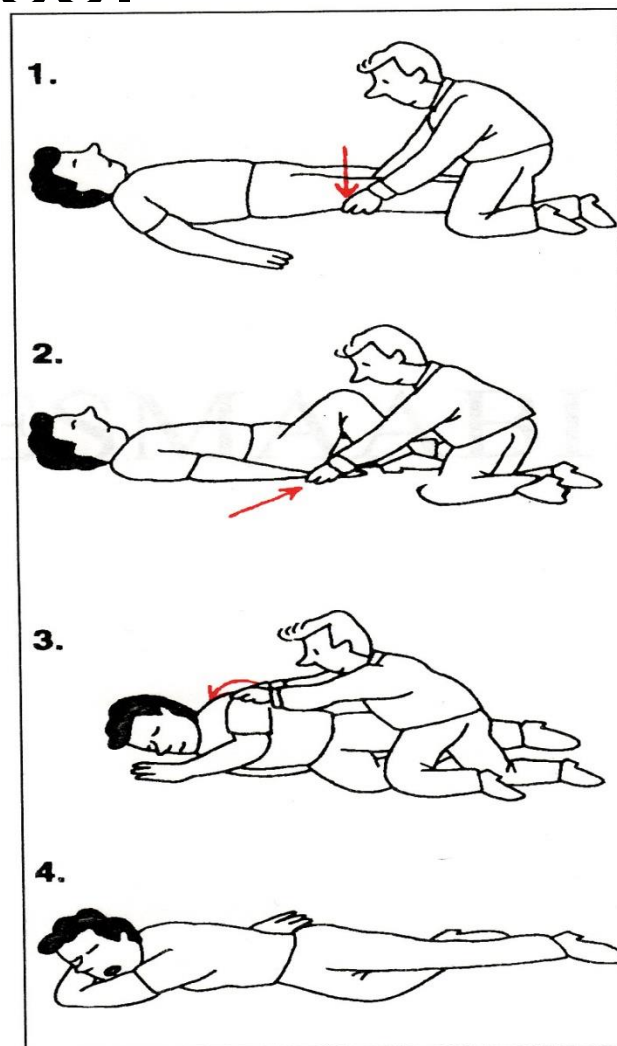
# Meelespea

- Teadvuse kaotanu on suures lämbumisohus, sest tema neelulihased on lõdvad, keel langeb sügavale neelu ning võib sulgeda hingamisteed. Lämbumisoht on eriti suur, kui kannatanu lebab selili või kui tema pea on ette vajunud. Teadvuseta kannatanu hingamisteed tuleb avada .

# Teadvuse kaotanu asetamine püsivasse küliliasendisse.

1. Lasku põlvili kannatanu kõrvale. Painuta ta lähemal asuvat jalga põveligeseest.
2. Aseta lähemalasuv väljasirutatud käsivars keha alla.
3. Painuta kannatanu teine käsivars üle rindkere, haara tema õlast ja puusast ning keera ta enda suunas külili asendisse.
4. Painuta kannatanu pea tahapoole. Aseta pealne käsi põse alla alalõua toetamiseks.

Küliliasendis püsivad kannatanu hingamisteed avatuna ning oksemassid ja muud eritised valguvad välja hingamisteid sulgematta.



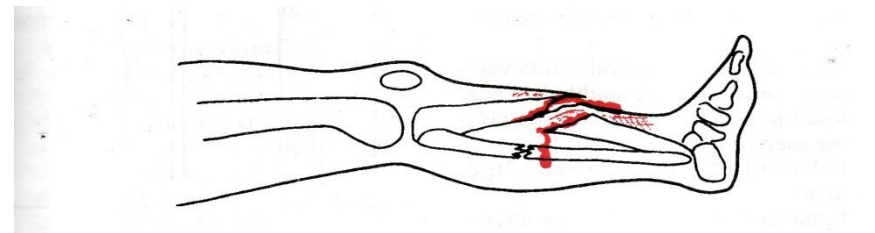
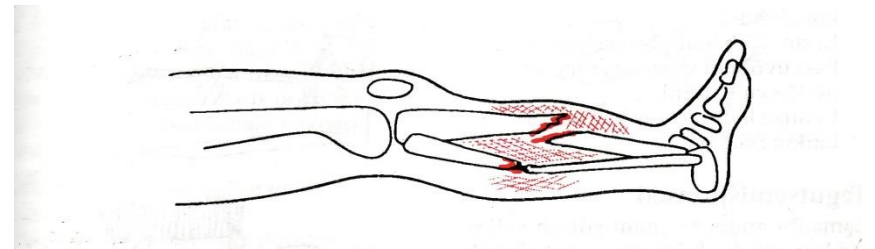


# JÄTKUV ESMAABI

- Jätokuva esmaabiga pole üldiselt kiire ning seetõttu antakse seda pärast vältimatut esmaabi.
- Jät kuv esmaabi on tähtis kuna väldib vigastuste süvenemist ja leevendab valu.
- Jät kuv esmaabi on:
  - Kannatanu uurimine esmaabi andmiseks
  - Haavade sidumine.
  - Muu esmaabi (näit. põletuste jahutamine ).
  - Kannatanu rahustamine ja kaitsemine.
  - Kannatanu jälgimine.
  - Transportimise korraldamine.

# LUUMURRUD.

- Luumurru korral on luu katki või on selles mõra.
- Kinnise luumurruga on tegemist siis kui luu on katkenud, kuid nahk on terve.
- Lahtine luumurruga on tegemist siis kui koos luu katkemisega esineb ka nahahaav ( haavas võivad luuotsad näha olla )



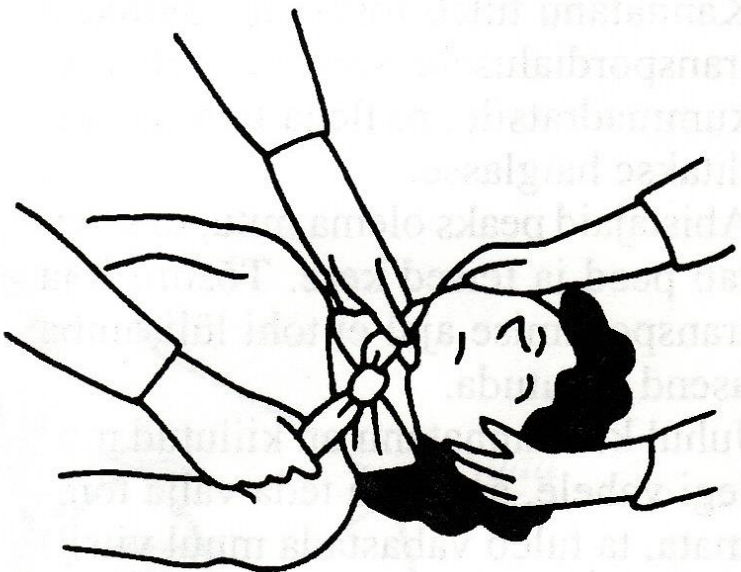
## ■ Tunnused.

- Valu
- Turse
- Jäset on raske liigutada
- Jäseme väärasend ja ebanormaalne liikuvus.
- Luumurruga kaasnevad ohud.
- Tavaliselt verejooks.
- Võivad tekkida närvivigastused.
- Arterivigastus
- Põletiku oht ( lahtine luumurd ).
- Tegutsemisjuhised lahtise luumurru korral.
- Peata verejooks .
- Lahasta jäse ja tõsta kõrgemale
- Luba kannatanul võtta mugavam asend.

# Lülisamba kaelaosa vigastused

- Lülisamba kaelaosa murru kahtluse korral.
  - Liiguta nii vähe ja ettevaatlikult kui võimalik.
  - Ära kalluta pead ette poole.
  - Kaelaosa tuleb toetada käepäraste vahenditega.
  - Taga kannatanu hingamine
  - Rahusta kannatanut. Ära luba tal pead kallutada.
  - Transpordi selili asendis kõval alusel.

Tunnusteks võimetus liigutada jäsemeid, torked neis või tundlikuse kadumine.



# Vaegsoojumus ( Hüpothermia )

- Vaegsoojumine – kogu keha temp. Langemist alla normaalse temp.
- Külma vette kukkunud ellujäämis võimalused on järgmised.
  - 0\* alla 15 min. Surm alla 45 min.
  - 0-10 15-60 min. Surm 30-120 min
  - 10-15 1-2 tundi. Surm 1-3 tundi
  - 15-21 2-7 tundi. Surm 2-40 tundi.
- Voolavas vees võib soojuskadu olla kuni 200 korda suurem kui tuuleta õhus.
- Vee soojusjuhtivus on 25 korda suurem kui õhul.
- Kui kehatemperatuur langeb alla 30\* kaotab inimene teadvuse, hingamine ja pulss muutuvad pindmiseks.
- Teadvuseta vaegsoojumusseisundis kannatanu üldist ülessoojendamist tuleks vältida selleks, et nahast saabuv külm veri ei satuks siseelunditesse ja eelkõige südamesse. ( võib põhjustada südame seiskumise ).



- Riskitegurid.

- Külm õhk ja vesi.
- Tugev tuul
- Vähene või niiske riietus
- Alkoholi joomine
- Väsimus
- Puudulik toitumus.

- Vältimine.

- Ilmale vastav riietus
- Kül maväri nate tekkimisel sooja ruumi sisenemine
- Alkoholi joomise vältimine
- Vette kukkudes ära võta riideid seljast



## ■ Kergekujuline

- Tugev külmatunne
- Tahtmatult tekkivad külmavärinad

?

- Toimeta külmetav inimene sooja ruumi
- Anna sooja jooki
- Kuivad riided + liikumine

## ■ Mõõdukas

- Mõtlemis- ja algatusvõime kahanemine
- Lakkavad külmavärinad
- Teadvus häguneb, “peksab segast” ja on unine

?

- Toimeta külmetav inimene sooja ruumi
- Sunni liikuma
- Kuivad riided , määssi tekki või killesse ( termokott )
- Jälgi hingamist
- Toimeta haiglasse



## ■ Raskekujuline

- Kannatanu on kaotanud teadvuse ja on külmast kange.
- Hingamist ja südameatalitust on peaaegu võimatu tuvastada.

?

- Vii kannatanu sooja ruumi.
- Jäta riided selga.
- Mässi tekki või kilesse ( termokott ) soojuskaot vähendamiseks.
- Transportimine horisontaalasendis. ( otsekohe haiglasse )
- Elustamist ei alustata enne, kui asjatundja on tuvastanud südame seiskumise . ( Surveelustamine on kasutu, kuna nõrgalt töötav süda võib seiskuda )

# Kuumakahjustused.

- Päiksepiste
- Kuumapööritus
- Kuumakrambid
- Kuumakurnatus
- Kuumarabandus

Tuuletu ilm , suur õhuniiskus ja otsene päikesepaiste suurendavad soojustasakaalu häirumise ohtu

## **Kuumarabandus ja päikesepiste**

Kuumarabanduse põhjuseks on kõrge välistemperatuur koos füüsilise koormusega ja vähese vedeliku tarbimisega.

Kuumarabanduse teket soodustavad ka alkoholi tarbimine, liigne kehakaal ja ebasobiv riietus. Kuumarabanduse tunnusteks on tugev higistamine, kahvatu-külm nahk, nõrkus, kiire ja nõrk pulss, värisemine, iiveldus, kuumakrambid, segasus, loidus ja kehatemperatuuri vähene tõus. Kuumarabanduse tagajärjeks võivad olla hingamihäired, teadvuse kadu või šokk. Päikesepiste korral hakkab enamasti silme ees virvendama, tekib tugev peavalu ning võib esineda peapöörítust ja iiveldushooge.

## **Esmaabi kuumarabanduse ja päikesepiste korral**

Esmaabi kuumarabanduse ja päikesepiste korral on sama - kannatanu keha tuleb lihtsalt ohutult maha jahutada. Paadis saab ära kasutada tuule jahutavat mõju. Selleks pane kannatanu lamama kohta, kus õhk palju liiguks ja mis oleks päikesevarjus. Vabasta ta üleriietest ja tõsta pea ja jalad muust kehast kõrgemale. Jalgade kõrgemale tõstmiseks kasuta näiteks vendreid või istmepehmendusi. Anna kannatanule suuremas koguses jahedat vett juua (vähe korraga, aga tihti) ja võimalusel katata määratavaliku võrtnaga. Kui on võimalik, siis lisa veele iga liitri kohta 1 teelusikatäis soola ja 5 teelusikatäit suhkrut. Ole kogu aeg kannatanu juures ja jäigi tema seisundit. Teadvuse kaotuse korral keera kannatanu stabiilsesse külillasendisse.

## Põletused

Põletus on kokkajustus, mis tekib kas termiliselt, keemiliselt või elektrivoolust.

Termiline põletus tekib kokkupuutest lahtise tulega või tulise esemega, päikesepõletusest või tulise vedeliku sattumisel kehale. Keemiline põletus tekib kokkupuutest söövitavate keemiliste või radioaktiivsete ainetega.

Elektrivoolust tekib põletus, kui on kokkupuude kõrgepingega.

Väikelaeval ei tohiks ette tulla keemilist ja elektrivoolust tingitud põletusi. Kõige sagedamini on tegu lihtsalt päikesepõletusega, kuid ka tulekahju korral võivad pardal viibijad saada väga tõsiseid põletushaavu.

## Põletuse tõsidusastmed

I aste - punetav nahk, kerge turse, paraneb mõne päevaga

II aste - vesivillid, tugev valu, kahjustatud on ka pärisnahk

III aste - kahvatu, veritsev või mustjas nahk

Kui kannatanul on II astme põletusi 1% kehapinnast (1% kehapinnast on peopesa suurune ala) vajab ta arsti ülevaatust.

8% põletusi vajab kindlasti juba haiglaravi. Arsti ülevaatust vajavad ka näo-, kaela- ja käte põletused ning põletused, mille puhul tekib kahtlus, et kannatanu on kuuma auru sisse hinganud või on tekkinud hingamisteede põletus. III astme põletused vajavad igal juhul haiglaravi, sest kahjustatud on ka alusnahk!

## **Esmaabi põletuse korral**

Esmaabi kolm põhiülesannet on eemaldada kannatanu ohuallikast, alandada põlenud kehapinna temperatuuri ning vältida või ravida šokki. Kui on tegu lahtiste leekidega, siis esmalt kustuta riided. Jahuta põlenud kohta vähemalt 10 minutit jooksva vee all või veekogus. Vajadus põlenud kohta jahutada on tähtsusest kord olulisem kui mereveest tekkiva infektsiooni oht! Suuremate plindade põletuse puhul võib kannatanu asetada jahedasse vanni. Eemalda kannatada saanud kohast kõik riided juhul, kui need ei ole haava külge kleepunud. Samuti eemalda kahjustatud koha jahutamise ajal sõrmused, kellad ja muud ehted. Peale jahutamist kulvata õrnalt põlenud plinnad.

Anna teadvusel kannatanule juua vett või teed, vajadusel anna ka rahusteid või valuvaigistit. Šoki vältimiseks pane kannatanu lamama toetades padjaga ta pead ja pannes tema jalad kehast kõrgemale. Kahjustamata kehaosad tuleks soojalt kinni katta. Kata väiksem kahjustatud ala steriilse marliga, kuid suurema põletuse korral kasuta õhukest puhast kilet nagu näiteks kilekott. Kile ei kleepu haava külge kinni. Kõik põlenud kehaosad tuleb siduda nii, et nad omavahel kokku ei puutuks.

Ära ava ville! Ära kasuta plaastreid! Ära määri kahjustatud kohta salvide, kreemide ega viinaga! Samuti ei tohi põlenud pinnale raputada pulbrit, talki või puudrit!



# Kannatanu kandmine ja transportimine

Esmaabi ja esmane meditsiiniline abi õnnetuskohas on esmased lülid abistamise ahelas, mis peab jätkuma ka transpordi ajal.

Transportimine tuleb korraldada võimalikult kiiresti, kuid esmalt antakse vältimatut esmaabi. Transpordi asend määratakse kindlaks olenevalt sellest, millised on kannatanu vigastused. Tähtis on tagada hingamine transpordi ajal.

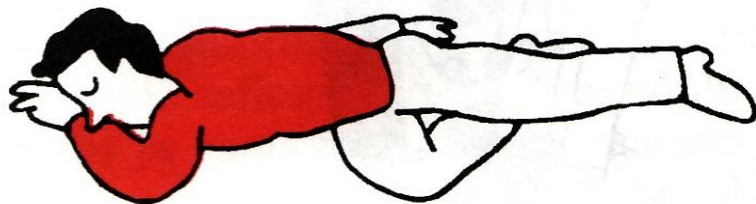
Teadvusel olevat hingamisraskustega kannatanut transporditakse poolistuvas asendis.

Teadvusetu kannatanu pannakse alati stabiilsesse küliliasendisse.

Kõhuvigastusega kannatanut transporditakse seliliasendis, pea kergelt tõstetud ja jalad põlvest painutatud kõhulihaste pingest vältimiseks.

Šokiseisundis kannatanut transporditakse seliliasendis, jalad võimaluse piires tõstetud.

Lülisamba ja eeskätt selle kaelaosa murru korral, tuleb kannatanu eriti hoolikalt transpordi ajaks toetada.



*Teadvuseta kannatanu soovitatav asend.*



*Teadvusel oleva hingamisraskustega kannatanu soovitatav asend.*



*Seljavigastusega kannatanu soovitatav asend.*



*Šokiseisundis kannatanu soovitatav asend.*



*Kõhuvigastusega kannatanu soovitatav asend.*