



*Teemakirjeet ovat tukipaketteja keskustelutilaisuuksien tai kerhoiltojen vetäjille. Ne ovat kouluttajina toimivien, aiheeseen perehtyneiden palokuntanaisten käsialaa. Tilaisuuden vetäjän toivotaan tutustuvan aineistoon etukäteen. Hän voi pitää sen pohjalta lyhyen alustuksen ja käyttää sitä keskustelun tukena.*

Teemakirjeen kokoaja: Marika Lehtinen, Sodankylän VPK

Teemakirjeen aihe: **ENSIAPU / KODIN TAPATURMAT**

Ks. myös: **ENSIAPU / SAIRASKOHTAUKSET**  
**ENSIAPU / TALVEN TAPATURMAT: MURTUMAT JA HYPOTERMIA**

## **KODIN TAPATURMAT**

*Teemakirjeen tavoitteet:*

Tavoitteena on kerrata kotona tapahtuvia pieniä tapaturmia ja niiden ensiapua.

### **Opetettavat asiat:**

- **pienet haavat**
- **nenäverenvuoto**
- **palovammat**
- **roska silmässä**
- **lääkekaapin sisältö**

### **1. KOTONA HOIDETTAVAT PIENET HAAVAT:**

- pese kädet ja puhdista haava-alue vedellä tai haavanpuhdistusaineella
- puhdas sidetaitos haavan päälle. Mielellään voi laittaa myös rasvalapun haavan päälle, tällöin sidetaitos ei tartu haavaan sen kuivuessa.
- sido kiinni esim. ihoteipillä tai sideharsolla
- anna aikaa parantua (3–4 päivää)
- JOS haavassa tulehduksen merkkejä (punoitus, kuumotus, turvotus, kipu tai märkäinen erite), näytä lääkärille.

### **2. NENÄVERENVUOTO**

- AIHEUTTAJA:
  - nuha
  - voimakas niistäminen
  - nenän kaivaminen
- vamma
- verenpainetauti
- verenvuototauti

- ENSIAPU:
  - pää kannattaa kallistaa eteenpäin
  - sieraimet niistetään tyhjäksi hyytymistä
  - kylmäpakkaus niskan tai nenän päälle
  - sieraimet puristetaan nenäluun yläosasta kiinni n. 15 minuutiksi.
  - jos vuoto ei lakkaa, näyttö lääkärille

### 3. PALOVAMMAT

- jäähdytys viileällä vedellä (ei kylmällä!!) vedellä 20–30 minuuttia
- älä puhkaise rakkuloita
- vamman päälle rasvalappu ja puhdas sidos.
- näytettävä lääkärille, JOS
  - vamma on syvä
  - suurempi kuin kämmen
  - sijaitsee kasvojen/käsien/nivusten alueella

### 4. ROSKA SILMÄSSÄ

- heti silmän runsas huuhtelu vedellä
- silmää kannattaa räpytellä koko huuhtelun ajan
- tarvittaessa näyttö lääkärille, jos huuhtelusta huolimatta roskan tunne silmässä

### 5. KODIN LÄÄKEKAAPIN SISÄLTÖ

#### SIDOSTARVIKKEET

- pikasiteitä
- haavateippiä (ihoteippiä)
- perhoslaastareita pieniin haavoihin (saadaan puristettua haavan reunat yhteen)
- sidetaitoksia
- ideaaliside
- tukiside
- kolmioliina

#### LÄÄKKEET

- kuumelääke sekä lapsille että aikuisille
- särkylääke
- lääkehiili
- joditabletit
- kyypakkaus ensiavuksi ampiaisen ja käärmeiden puremiin
- kortisonivoide kutinaan / ihottumaan
- antihistamiinitabletteja kutinan ja ihottuman ensiavuksi

#### MUUT TARPEELLISET

- kuumemittari
- rasvalappuja (voideside)
- pinsetit
- sakset
- haavanpuhdistusainetta
- suojakäsineitä
- kylmäpakkaus nyrjähdysten ensiavuksi
- ENSIAPUOHJEET JA HÄTÄNUMEROT NÄKYVILLE