



Euroopan maaseudun  
kehittämisen maatalousrahasto:  
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



Rovaniemen  
ammattikorkeakoulu  
University of Applied Sciences  
UAS



Elinkeino-, liikenne- ja  
ympäristökeskus



# JOHDANTO

Tilastojen mukaan poronhoitajien tapaturmat ovat nousussa. Maatalousyrittäjien eläkelaitokseen (Mela) tulleiden tapaturmailmoitusten perusteella poronhoitajille sattui vuonna 2010 tapaturmia yhteensä noin 105. Tavallisimmin tapaturman uhri on noin 45-vuotias poronhoitotehtäviä suorittanut mies.

Eniten tapaturmia sattuu erotuksissa loka-marraskuussa. Tyypillisimpiä poronhoitajille moottoriajoneuvojen aiheuttamia tapaturmia ovat paleltumat, venähdykset, luunmurtumat, litistymiset, aivotärähdykset ja sisäelinvammat. Itse poron käsittelyn suurimpia tapaturmariskejä ovat pisto- ja silmävammat, luunmurtumat, ruhjevammat, venähdykset, nyrjähdykset sekä rasisvammat ja viiltohaavat.

Tämä ensiapuopas on suunnattu poronhoitotyöhön. Opas käsittelee hätäensiapua eli peruselintoimintojen, hengityksen, verenkierron ja tajunnan turvaamista sekä poronhoitajille tyypillisten tapaturmien ensiapua. Ensiaputilanteet ovat valittu poronhoitotyön tapaturmatilastojen sekä kirjallisuuden pohjalta. Oppaan tavoitteena on tarjota poronhoitajille ensiapuvalmiuksia ja teoretietoa. Toivoisimme, että oppaasta olisi hyötyä teille käytännön työssänne.

Olemme sairaanhoitajaopiskelijoita ja teimme tämän oppaan opinnäytetyönämme. Toimeksiantajanamme toimi Poronhoitajien työhyvinvointi-koulutushanke sekä Paliskuntain yhdistys, josta työ on saatavilla.

Hyviä oppimis- ja lukuhetkiä ensiavun merkeissä!

*Milka ja Niina-Elisa*

# SISÄLTÖ

<b>Toimiminen hätätilanteessa</b>	5
-----------------------------------	---

## **HÄTÄENSIAPU**

Tajuttoman ensiapu	6
Painelu – puhalluselytys	9
Sokki	12

## **PORONHOITOTYÖN TYYPILLISIMPIEN TAPATURMIEN ENSIAPU**

Verenvuodon tyrehtyttäminen ja haavatyypit	13
Murtumat	16
Paleltumat ja hypotermia	18
Palovammat	21
Pään vammat	24
Vatsan ja rintakehän vammat	25

<b>Yleisesti sairauskohtauksista</b>	26
--------------------------------------	----

<b>Ensiapupakkauksen sisältö</b>	27
----------------------------------	----

## Toimiminen hätätilanteessa

- Tee nopea tilannearvio tapahtuneesta
- Selvitä, mitä on tapahtunut, missä olet, autettavien määrä, heidän tilansa sekä avun tarve
- Hälytä tarvittaessa apua hätänumerosta **112**
- Anna tarvittaessa hätäensiapua
- Estä mahdolliset lisäonnettomuudet ja seuraa tilannetta

# 112

### HÄTÄNUMEROON SOITTAMINEN

- Kerro lyhyesti, mitä on tapahtunut
- Kerro tapahtumapaikka ja tarkka osoite
- Kuuntele ja vastaa sinulle esitettyihin kysymyksiin
- Toimi annettujen ohjeiden mukaan
- Päivystäjä voi haluta keskustella myös apua tarvitsevan kanssa
- Älä sulje puhelinta ennen kuin olet saanut luvan
- Pidä puhelin vapaana, jotta ammattiauttajat voivat soittaa sinulle tarvittaessa lisätietojen saamiseksi
- Huolehdi opastuksesta tapahtumapaikalle
- Soita hätänumeroon **112** uudelleen, mikäli autettavan tila muuttuu

# HÄTÄENSIAPU

## Tajuttoman ensiapu

Henkilö on tajuton, kun hän ei ole heräteltävissä, mutta hän kuitenkin hengittää normaalisti. Tajuton ei siis reagoi ulkoisiin ärsykkeisiin, kuten puhutteluun tai ravisteluun. Tajuttomalla henkilöllä nielun lihakset ovat veltot, jonka vuoksi kieli pyrkii painumaan nieluun. Tämän vuoksi tajuton henkilö on aina tukehtumisvaarassa ja hänet on käännettävä kylkiasentoon hengityksen turvaamiseksi.

## Tajunnan ja hengitysteiden tarkistaminen

- Reagoiko autettava puhutteluun ja ravisteluun
- Jos ei reagoi, soita hätänumeroon **112**
- Avaa hengitystiet kohottamalla kahdella sormella leuan kärkeä ylöspäin ja samanaikaisesti toisella kädellä taivuttaen otsasta päätä taaksepäin
- Tarvittaessa puhdista autettavan suu kääntämällä pää sivulle ja poistamalla mahdolliset vierasesineet ja eritteet sormin
- Katso nouseeko ja laskeeko rintakehä normaalisti ja kuuluuko hengityssänet
- Tunnustele kädenselälläsi tai poskellasi, tuntuuko ilman virtaus autettavan hengitysteistä

**Jos hengitys tuntuu,  
käännä autettava kylkiasentoon.**

## Tajuttoman kääntäminen kylkiasentoon

- Asetu polvillesi tajuttoman viereen
  - Aseta tajuttoman henkilön auttajan puoleinen käsi yläviistoon noin 90 asteen kulmaan kämmen puoli ylöspäin.
- Nosta toinen käsi autettavan rinnan päälle koukkuun.



- Nosta takimmainen polvi (auttajasta katsottuna) koukkuun.
- Tartu kiinni tajuttoman hartiasta ja koukussa olevasta polvesta.
- Käännä tajuton itseesi päin vetäen kylkiasentoon



- Avaa hengitystiet taivuttamalla päätä taaksepäin ja tue leuka asettamalla päällimmäinen koukistettu käsi posken alle. Jätä päällimmäinen jalka suoraan kulmaan, ettei tajuton kierähdä selälleen eikä mahalleen.



- Älä anna tajuttomalle mitään suuhun tukehtumisvaaran vuoksi
- Suojaa autettava kylmältä
- Seuraa tilannetta ammattiavun tuloon saakka ja soita tarvittaessa uudelleen hätänumeroon **112**

**Aloita painelu – puhalluselvitys,  
jos tajuton lakkaa hengittämästä.**

## **Painelu – puhalluselytytys**

Painelu – puhalluselytytyksellä tarkoitetaan keinotekoista verenkierron ylläpitämistä rintalastaa painelemalla sekä puhaltamalla ilmaa autettavan keuhkoihin. Sydänpysähdys eli elottomuus-tilanteessa sydän ei lyö, jolloin aloitetaan painelu – puhalluselytytys.

### **OIREET**

- Tajunnan menetys
- Ei reagoi puhutteluun eikä ravisteluun
- Ei hengitä normaalisti



**Jos autettava ei reagoi eikä hengitä,  
soita hätänumeroon 112 ja aloita välittömästi  
painelu - puhalluselytytys!**



## Paineluelvytys

- Aloita paineluelvytys siirtämällä autettava selälleen tukevalle alustalle ja asetu polvillesi hänen viereen
- Aseta toisen käden kämmenen tyvi keskelle rintalastaa ja toinen käsi sen päälle sormet ojennettuina tai lomittain koukistettuina
- Paina rintakehää kohtisuoraan alaspäin käsivarret suorina
- Paina 30 kertaa mäntämaisellä liikkeellä, jolloin rintakehä painuu noin 5–6 cm. Painelunopeus on 100–120 kertaa minuutissa



## Puhalluselvytys

- Jatka puhalluselvytyksellä.
  - Avaa hengitystiet ja sulje autettavan sieraimet toisella kädellä.
  - Vedä keuhkoihisi ilmaa ja paina huulesi tiiviisti autettavan suulle.
  - Puhalla kaksi kertaa autettavan keuhkoihin ja seuraa samalla rintakehän kohoamista. Puhalla ilmaa vain sen verran, että rintakehä lähtee nousemaan.
- Jatka painelu-puhalluselvytystä rytmillä 30 painelua ja 2 puhallusta, kunnes vastuu elvytyksestä siirtyy ammattiauttajalle, hengitys palautuu tai omat voimat loppuvat.



**Painelu – puhalluselvytyksen rytmi 30:2!**

## Sokki

Sokilla tarkoitetaan verenkierron häiriötä ja sen seurauksena syntyvää hapenpuutetta. Yleisimpiä aiheuttajia ovat suuret verenvuodot, laajat palovammat, kipu, pelko, nestehukka ja allerginen reaktio.

### OIREET

- Nopea ja heikosti tunnettavissa oleva syke
- Tihentynyt hengitys
- Kylmä, kalpea ja kylmänhikinen iho etenkin raajoissa
- Levottomuus ja tuskaisuus
- Janon tunne
- Pahoinvointi ja heikotus
- Tajunnan häiriöt

- Soita hätänumeroon **112**
- Tyrehdytä näkyvät verenvuodot ja sido mahdolliset haavat
- Aseta autettava sokkiasentoon selälleen alaraajat kohotettuina
- Suojaa autettava kylmältä esim. avaruuslakanalla tai huovalla
- Älä anna sokissa olevalle mitään juotavaa tai syötävää, se voi johtaa oksenteluun ja pahentaa sokkia
- Käänä tajuton, mutta hengittävä kylkiasentoon ja tarkkaile hengitystä
- Seuraa autettavan tilaa ammattiavun tulloon asti ja soita tarvittaessa uudelleen hätänumeroon **112**

# PORONHOITOTYÖN TYYPILLISIMPIEN TAPATURMIEN ENSIAPU

## Verenvuodon tyrehdyttäminen ja haavatyypit

Verenvuoto voi olla sekä sisäistä että ulkoista. Tavallisia sisäisen verenvuodon aiheuttavia onnettomuuksia ovat tylpät iskut (esim. kelkan ohjaustanko) vatsan alueelle. Sisäisiä verenvuotoja ei voi tyrehdyttää tapahtumapaikalla, vaan vaativat aina sairaalahoitoa. Oireina voivat olla verenvuodosta johtuva sokki, vatsakipu sekä vatsan pömpöttäminen.

Ulkoinen verenvuoto on näkyvää ja voidaan kokea sen vuoksi vaaralliseksi ja pelottavaksi. Runsaat ja näkyvät verenvuodot tulee tyrehdyttää mahdollisimman nopeasti.

**Naarmu ja pintahaava** ovat arjessa sattuvia lähes jokapäiväisiä pieniä haavereita. Haavasta voi vuotaa verta ja kudostietä.

**Viiltohaava** syntyy terävästä, leikkaavasta esineestä kuten puukosta. Se voi olla pinnallinen tai syvä ja vuotaa usein paljon verta.

**Pistohaava** syntyy terävän esineen kuten puukon tai poron sarven puhkaistessa ihoa. Haava ei välttämättä vuoda paljon verta ulospäin, mutta sisäiset vammat voivat olla vakavia.

**Ruhjehaava** syntyy tylpästä esineestä kuten poron koparasta. Iho rikkoutuu ja vamma alue on repaleinen. Haava ei välttämättä vuoda paljoa verta ulospäin, mutta sisäiset vammat voivat olla vakavia.

**Ampumahaava** on aina vakava. Sisäänmenoaukko voi olla pieni, mutta sisäiset vammat todella vakavia.

## Verenvuodon tyrehtyttäminen

- Paina vuotokohtaa sormilla tai kämmenellä.  
Jos mahdollista, suojaa haava ennen painamista jollain vaatteella tai sidetaiteksella ja omat kädet esim. hanskoilla
- Sido vuotokohta
- Seuraa tilannetta ammattiavun tuloon saakka ja soita tarvittaessa uudelleen hätänumeroon **112**

Jos vuoto ei tyrehdy, tee paineside haavan tyrehtyttämiseksi.

## Paineside

- Aseta haavalle suojasidos ja painoksi 1-2 siderullaa, kaulaliina, sukat yms. verta imevää
- Sido suojaside ja paino kiinni siteellä, huivilla yms. napakasti
- Paineside ei saa kuitenkaan kiristää liikaa



## **MILLOIN LÄÄKÄRIIN**

- Runsaasti vuotavat haavat
- Syvät pistohaavat
- Puremat ja haavat, joihin on joutunut hiekkaa/multaa

## **MUISTA JÄYKKÄKOURISTUSROKOTE!**

(voimassa 10 vuotta)

- Tulehtuneet haavat (punoitus, kuumotus, turvotus, kipu)
- Haavat, joissa on vierasesine

## Murtumat

Murtumia sattuu usein erilaisissa onnettomuuksissa sekä poron kiinnipitämisessä. Luunmurtumiin liittyy aina verenvuotoa joko sisäistä tai ulkoista. Mitä isompi luu murtuu sitä suurempi verenvuoto on.

### OIREET

- Paikallinen kipu ja arkuus
- Epänormaali liikkuvuus ja virheasento
- Turvotus
- Luun pilkottaminen haavasta avomurtumissa
- Sokki

- Soita tarvittaessa hätänumeroon **112** tai kuljeta loukkaantunut lääkäriin murtuman vakavuudesta riippuen
- Älä liikuta vamma-aluetta ellei se ole välttämätöntä. Jos selkäranka vamma on mahdollinen, liikuta vain autettavan hengen pelastamiseksi.
- Tyrehdytä näkyvät verenvuodot ja suojaa haavat. Älä kierrä haavasidoksia raajan ympäri, sillä murtuma aiheuttaa turpoamista ja side saattaa estää verenkierron raajassa.
- Tue vamma-alue liikkumattomaksi esim. kepillä tai lastalla, jos avun tulo kestää tai loukkaantunutta on liikutettava. Lastan täytyy ulottua murtuman ja sitä lähinnä olevien nivelten yli.
- Suojaa autettava kylmältä
- Käännä tajuton, mutta hengittävä kylkiasentoon ja tarkkaile hengitystä

## Nivelvammat

Nivelen vammoihin lasketaan nyrjähdykset, venähdykset ja nivelen si-  
joiltaan meno.

### OIREET

- Paikallinen kipu
- Ympäristön aristus
- Nivelen turpoaminen
- Mustelmat nivelen seudussa
- Vamma-alueen huono liikuteltavuus

### Kolme K:n hoito

- Kohoasento: Tue raaja kohoasentoon turvotuksen ja sisäisen verenvuodon estämiseksi.
- Kompressio eli puristus: Sido nivelen ympärille tukeva joustoside turvotuksen ja verenvuodon estämiseksi.
- Kylmä: Paina kylmällä esim. kylmäpussilla tai lumella vamma-aluetta turvotuksen vähentämiseksi. Kylmäpussin voi myös sitoa vamma-alueelle napakasti. Älä kuitenkaan aseta kylmää suoraan kosketukseen ihon kanssa. Kylmähoito saa kestää n. puoli tuntia kerrallaan, ensimmäisen vuorokauden aikana se uusitaan n. 1-2 tunnin välein.
- Seuraa autettava tilaa ja kuljeta tarvittaessa lääkäriin.



## **Paleltumat ja hypotermia**

Paleltumia ja hypotermiaa aiheuttaa eniten pakkasen, viiman sekä kylmän ja kostean pinnan yhdistelmät. Paleltumia muodostuu helposti ihmisen kehon ääreisosiin, kuten sormiin, varpaisiin, nenään, korviin ja poskiin. Paleltumia on kahdentyypisiä, pinnallisia ja syviä.

Ihmisen elimistön ydinlämmön laskiessa alle 35 asteen voidaan puhua hypotermiasta eli alilämpöisyydestä. Tällöin ihmisen keho menettää enemmän lämpöä kuin mitä se ehtii tuottaa. Kylmältä voi suojautua riittävällä kerros-pukeutumisella ja liikkumalla. Poronhoitajat kokevat kylmyyden yhtenä suurimpana riskinä.

### **PINNALLISTEN PALELTUMIEN OIREET**

- Ihon pistely
- Kipu ja tunnottomuuden aiheuttama kivuttomuus
- Valkoinen ja kova laikku iholla
- Oireettomuus!

### **SYVIEN PALELTUMIEN OIREET**

- Tunnottomuus ja kovuus
- Vesirakkulat
- Kuolio
- Paleltunut ihonkohta ei palaudu
- Vaatii aina sairaalahoitoa

## **Paleltumat**

- Suojaa paleltunut alue kylmältä esim. kuivalla vaatteella tai kädellä
- Painele paleltunutta aluetta kevyesti lämpimällä kädellä
- Älä hiero paleltunutta aluetta
- Lämmitä paleltunutta kohtaa lämpimässä +40–42-asteisessa vedessä noin 20–30 min.
- Tajuissaan olevalle voi antaa juotavaksi lämmintä nestettä
- Peitä paleltuma-alue tarvittaessa puhtaalla siteellä
- Suojaa autettava kylmältä esim. avaruuslakanalla
- Kuljeta autettava tarvittaessa lääkäriin tai soita hätänumeroon **112**

### **VÄHÄISEN ALILÄMPÖISYYDEN OIREET**

- Voimakas palelu
- Vilunväristykset
- Ihon meneminen kananlihalle
- Ruumiinlämpö 35–34 °C

### **KOHTALAISEN ALILÄMPÖISYYDEN OIREET**

- Lihasvapina
- Vilunväristykset loppuvat
- Tajunnan tason muutoksia
- Sekavuus ja levottomuus
- Uneliaisuus
- Hengityksen nopeutuminen
- Ruumiinlämpö 33–30 °C

### **VAIKEAN ALILÄMPÖISYYDEN OIREET**

- Uneliaisuus
- Kivun tunteen loppuminen
- Kylmäkankeus
- Tajuttomuus
- Hengityksen ja sydämen toiminnan heikkeneminen

## Alilämpöisyys

- Kehota palelevaa liikkumaan
- Vie paleleva lämpimään
- Riisu märät vaatteet ja suojaa kylmältä esim. avaruuslakanalla tai huovalla
- Muista estää kylmän johtuminen maasta autettavaan!  
Kääri autettava huopaan ja huovan päälle avaruuslakanana.
- Käsittele autettavaa varoen
- Anna lämmintä juotavaa mielellään sokeripitoista
- Älä anna alkoholipitoisia juomia, koska ne laajentavat ihon verisuonia ja näin lisää lämmönhukkaa

Jos tilanne pahenee tai paleleva henkilö ei reagoi:

- Soita hätänumeroon **112**
- Käännä tajuton, mutta hengittävä kylkiasentoon ja tarkkaile hengitystä
- Aloita painelu – puhalluselvytys, jos tajuton lakkaa hengittämästä
- Seuraa tilannetta ammattiavun tulloon saakka ja soita tarvittaessa uudelleen hätänumeroon **112**



Mela

## **Palovammat**

Tyypillisiä palovamman aiheuttajia ovat mm. avotuli sekä kuuma neste, höyry, esine tai rasva. Palovamman syvyys luokitellaan kolmeen asteeseen. Palovamman ensiapu on melko sama riippumatta vamman syvyydestä ja vakavuudesta.

### **I ASTEEN PALOVAMMAT**

- Punoitus
- Turvotus
- Kuivuus
- Kosketus arkuus
- Kirvelevä kipu
- Paranee muutamassa päivässä

### **II ASTEEN PALOVAMMAT**

- Punoitus
- Turvotus
- Kipu
- Vesirakkulat (muodostuminen voi kestää pari vuorokautta)

### **III ASTEEN PALOVAMMAT**

- Kuivuus
- Väriltään punertava, tumma tai hiiltynyt
- Kipua ei tunnu
- Vaatii aina sairaalahoitoa

- Soita hätänumeroon **112**, jos vamma-alue on laaja, autettavalla on hengitysvaikeuksia tai hän on tajuton
- Jäähdytä palovammaa viileässä vedessä 10–20 min. vamman syvemmälle leviämisen estämiseksi ja kivun lievittämiseksi
- Jos palovamma-alue vastaa toisen yläraajan pinta-alaa, vamma-alueetta ei tule jäähdyttää alilämpöisyysriskin vuoksi
- Riisu vaatteet, mikäli niissä on kuumaa nestettä tai kemikaaleja, jos ne kiristävät tai ovat muuten tiellä
- Palaneelta iholta ei saa yrittää irrottaa kiinnipalanutta ainetta, kuten vaatteita tai kemikaaleja
- Iholle joutunut syövyttävä aine huuhdellaan ja pestään iholta perusteellisesti
- Suojaa vamma-alue puhtaalla sidoksella
- Muodostuneita rakkuloita ei saa puhkaista tulehdusvaaran vuoksi
- Seuraa tilannetta ammattiavun tuloon saakka ja soita tarvittaessa uudelleen hätänumeroon **112**

## I ASTEEN PALOVAMMA



## MILLOIN LÄÄKÄRIIN

- Kämmentä suuremmat II asteen palovammat
- Kasvojen ja käsien syvät palovammat
- Kaikki III asteen palovammat
- Sähköpalovammat
- Hengitystiepalovammat
- Vanhusten ja lasten palovammat
- Tulehtuneet palovammat

## II ASTEEN PALOVAMMA



## III ASTEEN PALOVAMMA



## Pään vammat

Erilaisia pään vammoja ovat aivotärähdys, aivoruhje, aivoverenvuoto, kalloluiden murtumat ja kasvovammat. Pään vammoja voitaisiin ehkäistä ahkeralla kypärän käytöllä.

### OIREET

- Tajunnantason häiriöt tai tajuttomuus
- Päänsärky
- Pahoinvointi ja oksentelu
- Näköhäiriöt ja tasapainohäiriöt
- Muistihäiriöt

- Soita hätänumeroon **112**
- Kypärän ollessa päässä, voit riisua sen varovasti niskaa tukien
- Seuraa autettavan tajunnantaso
- Käännä tajuton, mutta hengittävä kylkiasentoon ja tarkkaile hengitystä
- Aloita painelu – puhalluselvytys, jos tajuton lakkaa hengittämästä
- Seuraa tilannetta ammattiavun tuloon saakka ja soita tarvittaessa uudelleen hätänumeroon **112**

## Silmävammat

- Auta loukkaantunut makuulle
- Peitä molemmat silmät sidetaikoksella tai esim. huivilla, jotta kumpikaan silmä ei liiku ja aiheuta lisävaurioita
- Älä poista mahdollisia vierasesineitä

## Vatsan ja rintakehän vammat

Vatsan ja rintakehän vammat ovat yleensä seurausta ulkoisesta voimasta tai iskusta, kuten moottorikelkan ohjaustangosta. Vammojen vakavuus riippuu iskun voimakkuudesta ja siitä kuinka syvälle vamma ulottuu.

### VATSAN VAMMOJEN OIREET

- Vatsan kivistäminen ja kipu
- Vatsan turpoaminen ja pömpöttäminen
- Äkillinen voinnin heikkeneminen
- Sokki

### RINTAKEHÄN VAMMOJEN OIREET

- Sinertävä ja kalpea iho
- Loukkaantuneen istuma-asentoon hakeutuminen hengityksen parantamiseksi
- Vaahtomaisen veren yskiminen
- Sokki

- Soita hätänumeroon **112**
- Peitä ja suojaa avohaavat
- Älä poista mahdollisia vierasesineitä
- Auta vatsansa loukannut hänestä parhaimmalta tuntuvaan asentoon, yleensä jalat koukussa ja hieman koholla
- Auta rintakehästä vammautunut puoli-istuvaan asentoon
- Älä anna sokissa olevalle juotavaa tai syötävää
- Käännä tajuton, mutta hengittävä kylkiasentoon ja tarkkaile hengitystä Rintakehästä vammautunut asetetaan kylkiasentoon kipeä kylki alustaa vasten
- Aloita painelu – puhalluselytytys, jos tajuton lakkaa hengittämästä
- Seuraa tilannetta ammattiavun tulloon saakka ja soita tarvittaessa uudelleen hätänumeroon **112**



## Yleisesti sairauskohtauksista

Tapaturmien lisäksi ensiapua voidaan tarvita myös sairauskohtauksissa. Sairauskohtaus voi tulla yllättäen myös terveelle henkilölle. Tavallisimpia sairauskohtauksia ovat sydäninfarkti eli sydänkohtaus, aivoverenkiertohäiriö, astmakohtaus, verensokerin epätasapaino, kouristuskohtaukset, pyörtyminen ja äkilliset vatsakivut. Yleensä ainoa ja ensimmäinen ensiapu on hyvä asento.

- Soita hätänumeroon **112**
- Auta hengitysvaikeuksia tai rintakipua poteva puoli-istuvaan asentoon. Riisu kiristävät vaatteet ja avaa mahdollisuuksien mukaan ikkuna.
- Aseta vatsakipuinen hänestä parhaimmalta tuntuvaan asentoon, yleensä selälleen tai kyljelleen jalat koukistettuina
- Käsittele kouristuskohtauksen saanutta kuten tajutonta, älä laita hänen suuhunsa mitään.
- Rauhoittele ja tue kohtauksen saanutta
- Käännä tajuton, mutta hengittävä aina kylkiasentoon
- Seuraa tilannetta ammattiavun tulloon saakka ja soita tarvittaessa uudelleen hätänumeroon **112**

## Ensiapupakkauksen sisältö



Mela

- Sidetaitoksia
- Sidosrullia
- Ideaaliside
- Laastareita
- Kolmioliina
- Kylmäpakkaus
- Elvytyssuoja
- Teippi
- Sakset
- Avaruuslakana
- Kyypakkaus
- Ensiapuopas

**Muista täydentää ensiapulaukku käytön jälkeen!**

Toivottavasti tästä oppaasta on teille hyötyä ja  
tulette käyttämään sitä työssänne.

**Lisätietoa ensiapukoulutuksesta [WWW.REDCROSS.FI](http://WWW.REDCROSS.FI)**

Lisätietoa aiheeseen liittyen:

Timo Sahi, Maaret Castrén, Neta Helistö, Leena Kämäräinen 2007:  
Ensiapuopas.  
[www.redcross.fi/ensiapu](http://www.redcross.fi/ensiapu)

Kuvat:

Maatalousyrittäjien eläkelaitos (Mela) kuva-arkisto  
Suomen Punainen Risti (SPR) kuva-arkisto / Esa Juntunen  
Kansikuva Aija Lehikoinen

Tekijät:

Sairaanhoidajaopiskelijat Milka Nikkarinen ja Niina-Elisa Sulasalmi  
Rovaniemen ammattikorkeakoulu 16.11.2011

Oppaan rahoittaja Poronhoitajien työhyvinvointi -koulutushanke



Euroopan maaseudun  
kehittämisen maatalousrahasto:  
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



Rovaniemen  
ammattikorkeakoulu  
University of Applied Sciences  
LUC



Elinkeino-, liikenne- ja  
ympäristökeskus

