

## **JUHEND ESMAABI ANDMISEKS**

### **ESMAABI EESMÄRK**

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

Vigastatud töötaja või äkkhaigestunu vajab kohest abi. Igaüks meist oskab midagi teha vigastatu abistamiseks, abist ilmajätmine võib kannatanu seisundit oluliselt halvendada.

### **KUIDAS KÄITUDA KIIRABI SAABUMISENI ?**

Pea meeles, et esmaabi andja peab tegutsema **rahulikult ja sihipäraselt !**

### **HÄDAABI TELEFONID:**

**KIIRABI 112**

**POLITSEI 110**

**TULETÕRJE 112**

Kui palud telefoni teel abi, 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 vastu küsimusi

**ÄRA KATKESTA KÕNET ENNE, KUI ON SELLEKS LUBA ANTUD!**

### **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)

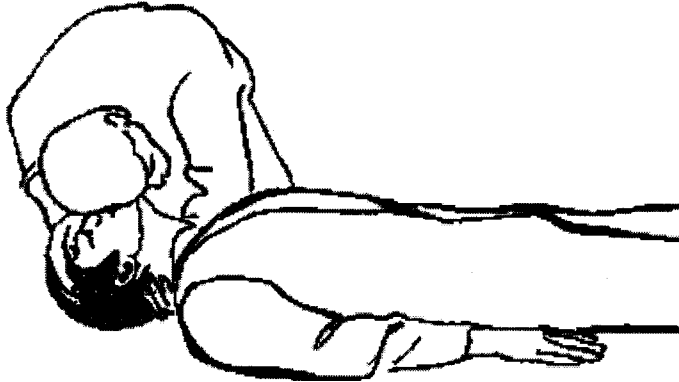
### **KONTROLLI, KAS KANNATANU ON TEADVUSEL**

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

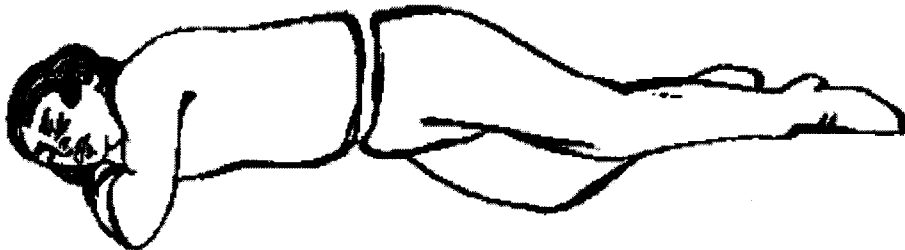
MAHAJAHTUMISE VÄLTIMISEKS KATA KANNATANU SOOJALT, VÕIMALUSEL  
ISOLEERI KÜLMAST PINNAST

**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**



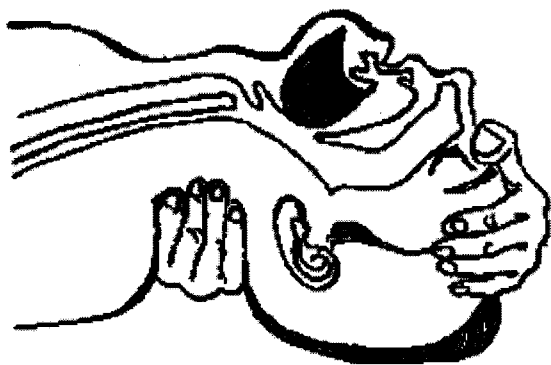
Külili asendis vajub keel oma raskuse tõttu ette ja hingamisteed püsivad avatuna.

**KUNSTLIK HINGAMINE JA SÜDAME MASSAAŽ**

TEADVUSETA KANNATANUL, KES EI HINGA VABASTA HINGAMISTEED



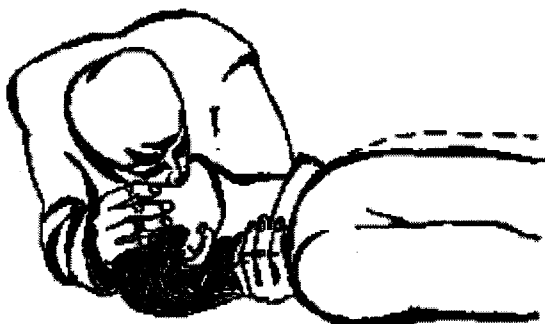
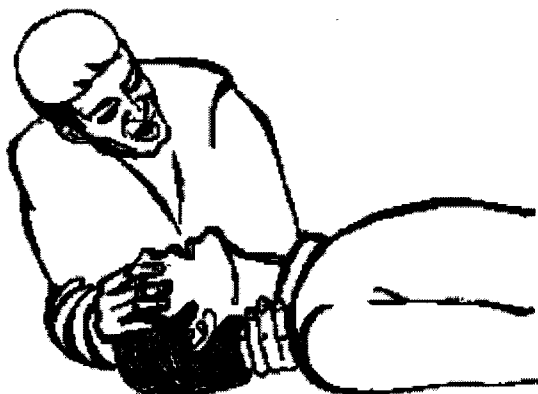
Hingamisteed suletud



Hingamisteed avatud

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

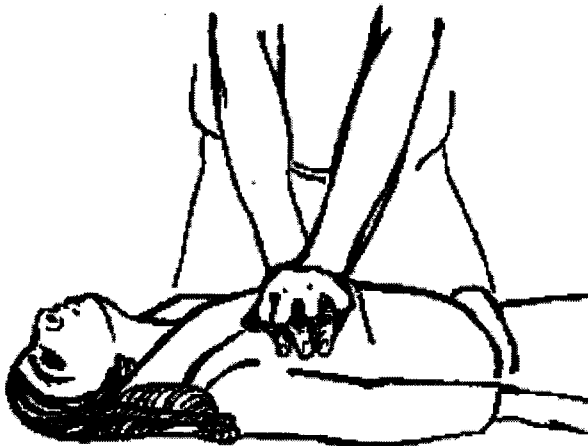
VABASTA KANNATANU HINGAMISTEED JA VAJADUSEL PUHASTA SUUÕÕS  
VÕÖRKEHADEST (hambaproteesid, oksemassid, jm.)  
SULGE OMA SÕRMEDEGA KANNATANU NINA. HAARA HUULTEGA TÄIELIKULT  
KANNATANU SUU JA PUHU 2 KORDA ÕHKU KANNATANU KOPSUDESSE.  
KONTROLLI PULSSI (vt. järgmine lehekülg). KUI PULSS ON OLEMAS JÄTKA  
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 MASSAAZIGA ! MASSEERIMISEKS ASETA OMA KÄED RINNAKU ALUMISELE KOLMANDIKULE, HOIDES KÜÜNARLIIGESED SIRGED. MASSEERIDA TULEB RÜTMILISTE TÕUGETEGA 80–100 KORDA MINUTIS.



**NB! KANNATANU PEAB LAMAMA KÕVAL PINNAL!**



**ÜKSI ELUSTADES**  
2 HINGAMIST  
15 SÜDAME MASSAAŽ

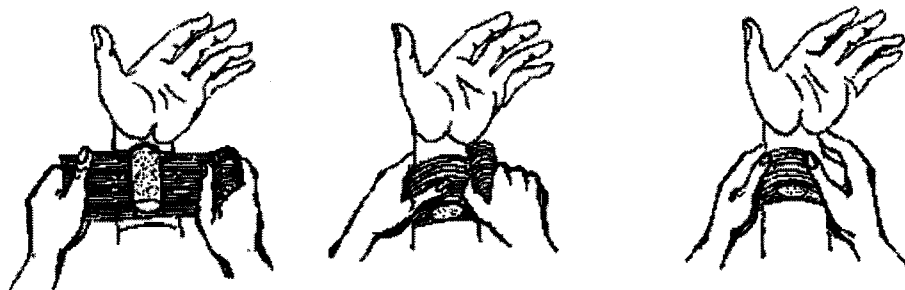
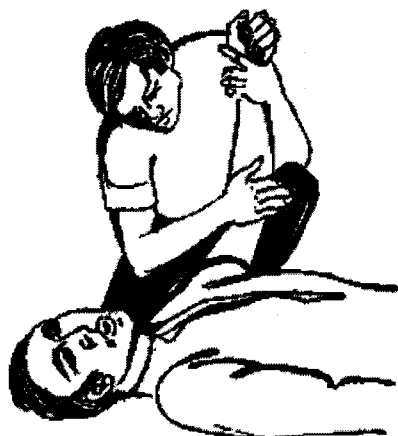
**KAHEKESI ELUSTADES**  
1 HINGAMINE  
5 SÜDAME MASSAAŽ

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

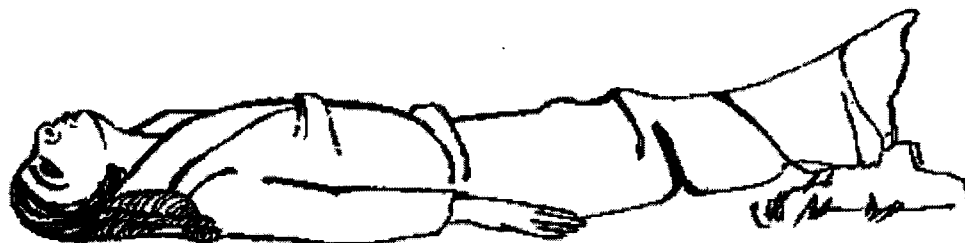
#### **VEREJOOKSUD**

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

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



RÕHKSIDET TEHES KASUTA TEIST SIDEME RULLI HAAVALE SURVE  
TEKITAMISEKS

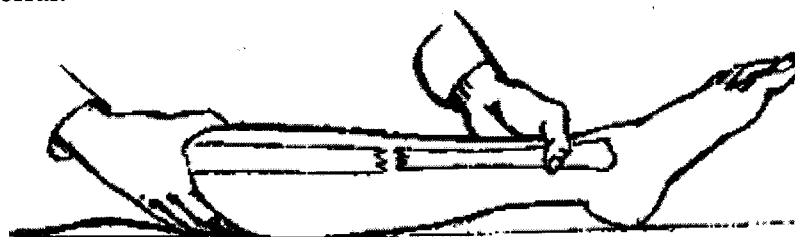


KUI KANNATANU ON KAHVATU, SIIS TÕSTA KANNATANU JALAD  
MAAPINNAST  
KÕRGEMALE – NII TULEB JALGADES OLEV VERI KAITSMA ELUTÄHTSAID  
ORGANEID

MAHAJAHTUMISE VÄLTIMISEKS KATA KANNATANU SOOJALT

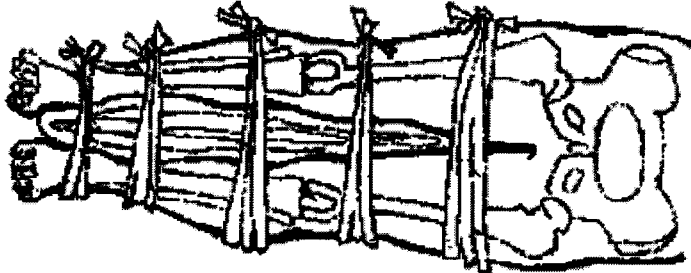
### LUUMURD

Kui jäseme asend on ebanormaalne, siis on tegemist luumurruga. Jalaluu murdude  
korral:



## PANE KANNATANU LAMAMA

HOIA VIGASTATUD KOHT OMA KÄTE ABIL LIIKUMATUNA KIIRABI SAABUMISENI  
VÕI LAHASTA VIGASTATUD JALG TERVE JALA KÜLGE



VIGASTATUD KÄSI KINNITA KEHA KÜLGE



## ELEKTRIÕNNETUSED

Elektriga juhtuvate tööõnnetuste põhjuseks on tavaliselt vigaste elektriseadmete hoolimatu käsitsemine. Elektrilöögi tagajärje raskus sõltub elektrivoolu pingest ja voolu tugevusest.

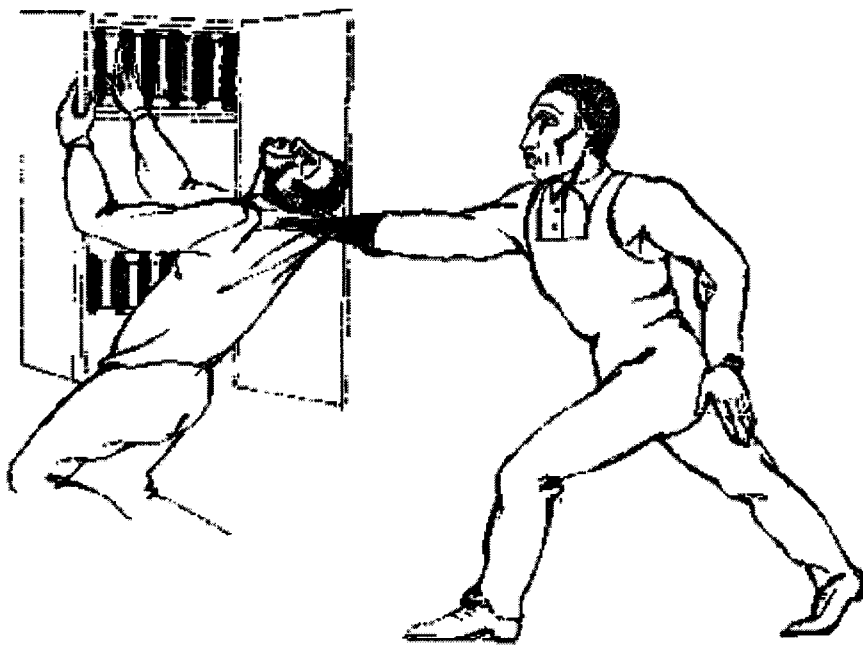
### **Tunnused:**

- Lihasevalu;
- Juhtmetesse kinnijäämine;
- Põletus;
- Teadvusekadu;
- Südameseiskus, hingamise lakkamine.

### **Ohutusnõuded abistajale**

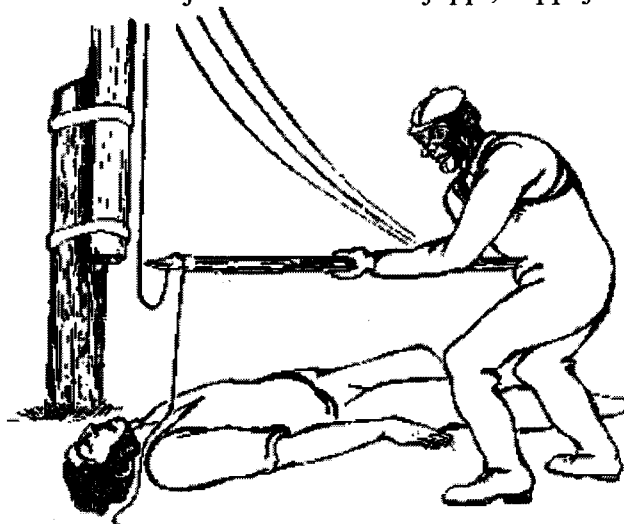
Ohver on pinge all niikaua, kuni ta on seotud vooluringiga. Appitõttaja peab alati hoolitsema oma ohutuse eest. Tuleb meeles pidada, et:

- niisked riided, niiske maapind ja keskkond juhivad hästi elektrit;
- kummikindad ja kummijalatsid on head kaitsevahendid;
- kuiv puu, kuiv riie ja näiteks kuiv ajaleht on keskmiste omadustega isolaatorid.



Kannatanu võib eemale tõmmata ka teda riietest haarates. Vältida kokkupuudet kannatanu katmata kehaosadega.

Kannatanu eraldamiseks kuni 1000V pingega voolujuhtmetest tuleb kasutada elektrivoolu mittejuhtivat eset – lauajuppi, keppi jne.



### **Tegutsemisjuhised kõrgepingeelektrilöögi korral**

Kõrgepingeelektrilöök saadakse kokkupuutel kõrgepingejuhtmetega. Juhul kui kõrgepingetraat katkeb ja langeb maha, tekib ohtlik ala maapinnal selle ümber 25 meetri raadiuses. Elektrivoolu on võimalik välja lülitada ainult alajaamas.

### **ESMAABI**

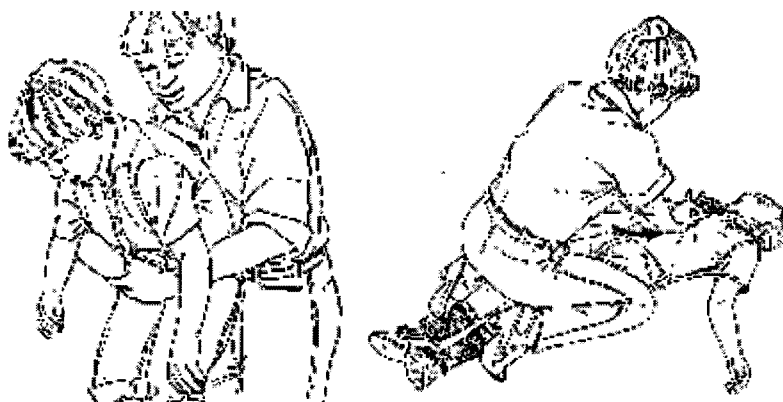
Kontrolli hingamist ja pulssi, nende puudumise korral alusta viivitamatult elustamist.

### **VÕÕRKEHA HINGAMISTEEDES**

- Kannatanu ei ole suuteline kõhima, rääkima ega hingama.
- Tal tekib lämbumistunne ja surmahirm.
- Ta haarab käega kõrist kinni.
- Nahk ja eriti huuled muutuvad kiiresti sinakaks.
- Kannatanu kaotab peagi teadvuse.

### **TEGUTSEMINE VÕÕRKEHA KORRAL:**

- Juhul kui kannatanu on veel teadvusel, sunni teda kõhima.
- Kui kõhimine ei õnnestu, tuleb esmalt proovida abaluude vahele löömist ja seejärel kasutada Heimlichi võtet.
- Löö käega abaluude vahel mitmelöögiliste seeriatena.
- Löögid on tõhusamad kui painutada kannatanu ülakeha ette-alla nii, et pea oleks vöökohast madalamal.
- Aseta oma käed kannatanu seljatagant ümber tema ülakõhu.
- Suru üks käsi rusikasse ja haara teise käega sellest või käerandmest.
- Tõmba käsivartega jõuliselt vahelihast taha-üles 2–3 (kuni 6) korda. Tee seda mitu korda.
- Seda võtet võid kasutada ka selili lamaval teadvuseta inimesel: asetu põlvili üle kannatanu jalgade. Hoia käsivarred sirged ja aseta teineteise peal olevad käelabad kannatanu ülakõhu keskkoha. Suru järsult ja jõuliselt sisse-üles keskjoonesuunas. Tee seda mitu korda.



**NB! VÕTET EI TOHI KASUTADA RASEDATEL NAISTEL JA IMIKUTEL!**



## **PEAVIGASTUSED**

### **AJUVAPUSTUS**

Ajuvapustuse tunnused võivad olla mitmesugused:

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

Ajuvapustuse 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 silmavigastuste korral on oluline silmamunade liikumise vähendamiseks katta sidemega mõlemad silmad. Silmaliigutused toimuvad üheaegselt ja kui terve silm jätta katmata, hakkab vigastatud silm vaatamise ajal liikuma koos tervega. See võib halvendada vigastatud silma seisundit.

Mõlema silma vigastusega kannatanu pannakse transportimise ajal lamama.

### **PURU SILMAS**

Silma sattunud puru põhjustab hõõrdumistunde, mille tagajärjel tekib pisaravoolus. Hõõrdumistunne on tugev isegi siis, kui puru on silmas vaevalt märgatav. Vahel esinevad kaebused isegi tagantjärele.

### **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. Eriotstarbelisi kemikaale kasutatakse sageli mitmete tööde tegemisel ning need võivad tekitada silmavigastusi. Eriotstarbeliste kemikaalide omadused ja sellele vastav esmaabi peab töökohtadel teada olema.

### **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.

### **KÜLMUMINE**

Külmumine tekib kõige kergemini nendes keha perifeersetes osades, kus soojaga varustav vereringe osutub külmas mitteküllaldaseks. Kõige kergemini külmuvad sõrmed, varbad, põsed, nina ja kõrvad.

### **KÜLMUMINE**

- Nahal on tunda torkeid ja vahel valu.
- Nahk muutub valkjaks, külmumiskoht tundub katsumisel kõvana.
- Vähehaaval kaotab nahk tundlikkuse ja kui esines valu, siis see kaob.
- Külmumine võib tekkida ka märkamatu ilma nimetamisväärsete tunnusteta.

### **TEGUTSEMINE KÜLMUMISE KORRAL:**

- Soojenda külmunud piirkonda, näiteks pannes sellele sooja kää.
- Soojendada võib ka vesivannis (käsi, jalgu), milles olev vesi ei ole kuumem kui +37 °C.
- Jätka soojendamist, kuni taastub normaalne nahavärv ja naha tundlikkus.
- Kaitse soojendatud kohta kuivade riietega.
- Ära hõõru külmunud piirkonda – see võib põhjustada vigastusi.
- Vajaduse korral toimetage kannatanu haiglasse.

### **SÜGAV KÜLMUMINE**

Sügava külmumise korral kahjustuvad lisaks nahale ka nahaalused koed, nahk kattub villidega ja muutub lillakas-punaseks.

### **TEGUTSEMINE SÜGAV KÜLMUMISE KORRAL:**

- Kaitse külmunud kehaosa külma eest.
- Tee külmunud kehaosale puhas side, kaitse soojusekao eest ja vii kannatanu haiglasse. Külmunud jalga võib kergesti vigastada, seetõttu ei tohi lasta kannatanul käia.
- Teadvusel olevale kannatanule anna juua sooja magusat vedelikku.
- Sügava külmumise korral vajab kannatanu kiiret arstiabi. Kontrolli kannatanu üldseisundit; lisaks kohalikule külmumisele võib teda ohustada ka vaegsoojumus ehk kehatemperatuuri alanemine.

## **PÕLETUSED**

### **TEGUTSEMINE PÕLETUSE KORRAL:**

- Päästa inimene ja kustuta põlevad riided näiteks teki või vaibaga. Kustutamise ajal käsi tal olla pikali, selleks et leegid ei poletaks kaela ega nägu.
- Juhul kui sinu oma riided põlevad, kustuta need maas pööreldes või leekide summutamisega.
- Jahuta põlenud piirkonda kohe jooksva vee all või vees hoides. Otsene jahutamine on riiete eemaldamisest tähtsam. Väikesi põletusi võib jahutada pikemat aega, sest see leevendab valu.
- Tee põletushaavale puhas side.
- Ära kasuta salve, ära ava vilt.
- Kaitse põlenut mahajahtumise eest (ka suvel).
- Juhul kui kannatanul on hingamine raskendatud, aseta ta poolistuvasse asendisse.
- Aseta teadvuse kaotanud kannatanu püsivasse külili asendisse.
- Kutsu kiirabi.

## **KUUMAKAHJUSTUSED**

Keskonnatemperatuuri pidevast muutumisest sõltumata püüab organism säilitada sisetemperatuuri ühtlasena umbes +37 °C piires. Sisetemperatuuri tõus üle +42 °C põhjustab tõsiseid, sageli surmaga lõppevaid elundikahjustusi.

## **KUUMAKRAMBID**

Kuumakrampe esineb teatud lihaserühmades, näiteks sääremarja-, käe- ja kõhulihastes siis, kui suure vedelikukaotuse (higistamise) korvamiseks kuumade ilmade korral kasutatakse joomiseks ainult vett. Tunnuseks on 1–3 minutit kestev valulik kramp koormatud lihaserühmas.

### **TEGUTSEMINE KUUMAKRAMPIDE KORRAL:**

- Anna kannatanule juua kergelt soolast (0,1%-list) vett või mahla; soola võta pool teelusikatäit ehk umbes 2 grammi kahe liitri vee kohta.
- Rasketel juhtudel vii kannatanu haiglasse.

## **Kuumarabandus**

Kuumarabandus on kõige tõsisem kuumakahjustus. Selle korral ei suuda organism küllaldaselt määralt ära anda füüsilise koormuse tagajärjel tekkinud või väljastpoolt saadud liigsoojust, mille tõttu tõuseb organismi sisetemperatuur liiga kõrgele. Selle tagajärjel tekivad kiiresti tõsised kahjustused, mis võivad lõppeda surmaga. Kannatanu päästmiseks on vaja talle kiiresti esmaabi anda ja kutsuda kiirabi.

### **TEGUTSEMINE KUUMARABANDUSE KORRAL:**

Kannatanu prognoos sõltub oluliselt sellest, kui kiiresti tuntakse ära kuumarabandus ja kas hakatakse ilma viivituseeta juba õnnetuskohal tema organismi jahutama.

- Vii kannatanu varjulisse kohta, riieta ta lahti ja aseta püsivasse küliliasendisse.
- Organismi jahutamise kiirendamiseks tekita tuult näiteks rätiku või mõne riitusesemega.
- Jälgi kannatanu seisundit.
- Kutsu kiirabi.

## **MÜRGITUSED**

### **TEGUTSEMINE MÜRGITUSE KORRAL:**

- Selgita välja, mis on juhtunud.
  - Juhul kui hingamine lakkab või oluliselt nõrgeneb, alusta kunstliiku hingamist. Abistajale on kunstliku hingamise tegemine väga harva ohtlik. Ohtlik on see näiteks tsüaanvesiniku ehk sinihappemürgituse korral.
  - Aseta teadvuseta kannatanu püsivasse külili asendisse.
  - Kui kannatanul on hingamisraskusi, ta on kaotanud teadvuse või on tal krampid, kutsu kiirabi.
  - Haigustunnuste puudumise korral anna kannatanule esmaabi olenevalt mürgituse liigist:
    - Sööbemürki neelanule anna juua klaasitäis vett.
    - Vii mürki hinganud kannatanu värske õhu kätte ja asetä ta poolistuvasse asendisse.
    - Kui mürk satub silma, loputa seda kiiresti veega vähemalt 15 minuti jooksul.
    - Nahale sattunud mürk pese ära vee ja seebiga.
- Oksendamise esilekutsumine on keelatud.  
Oksendamise esilekutsumine on ohtlik seetõttu, et oksemassid võivad sattuda hingamisteedesse. Sellega kaasneb lämbumis- või ohtliku kopsukahjustuse oht. Seetõttu ei ole tänapäeval oksendamise esilekutsumine esmaabi tavavõte.

### **SÖÖBEAINED**

Juhul kui kannatanu on neelanud sööbeainet, näiteks kanget hapet või leelist, anna talle juua vett sööbeaine lahjendamiseks – täiskasvanule klaasitäis (200 ml). Ära ürita sööbeainet keemiliselt neutraliseerida.  
Juhul kui sööbe- või ärritavat ainet on sattunud silma, loputa see kiiresti välja rohke veega umbes 15 minuti jooksul. Nahale sattunud sööbeaine uhutakse ära leige veega.

### **ORGAANILISED LAHUSTID**

Juhul kui kannatanu on alla neelanud orgaanilist lahustit, näiteks tärpentini, bensiini või petrooleumi, anna talle rõõska koort või sulatatud jäätist. Oksendamisel võib orgaaniline lahusti sattuda kopsu ning põhjustada eluohtliku kopsuturse.

### **MÜRGI SISSEHINGAMINE**

Juhul kui kannatanu on hinganud sisse hingamisteid ja kopsu ärritavaid gaase, tuleb ta viia ohupiirkonnast välja värske õhu kätte ning seada poolistuvasse asendisse. Kutsu kiirabi, kui kannatanul on häiritud hingamine või teadvus.

## **KRAMBID**

### **TEGUTSEMINE KRAMPIDE KORRAL:**

- Krampidega inimest kinni hoida ei tohi, pead tuleb kaitsta vigastamise eest.
- Krampides inimesele ei panda midagi suhu.
- Pärast krambihoogu pane kannatanu küliliasendisse.
- Juhul kui haige ei toibu 10 minuti jooksul, viia ta haiglasse.

## **LÜLISAMBA KAELAOSA MURD**

### **TEGUTSEMINE LÜLISAMBA KAELAOSA MURRU KORRAL:**

- Lülisamba kaelaosa murru kahtlusel liiguta kannatanut nii vähe ja ettevaatlikult, kui võimalik.
- Juhul kui ei ole vältimatut vajadust (näiteks väljatoomine polevast autost või veest päästmine), ära kannatanut liiguta.
- Oota kiirabi saabumist.
- Rahusta kannatanut ja keela tal pead kallutada.
- Kannatanut transporditakse selili asendis kandraamil või alusel.

## **MUUD LÜLISAMBAMURRUD**

### **TEGUTSEMINE LÜLISAMBAMURDUDE KORRAL:**

- Juhul kui kahtlustad lülisambamurdu, liiguta kannatanut nii vähe ja ettevaatlikult, kui vähegi võimalik.
- Oota kiirabi saabumist õnnetuskohale.
- Kannatanu tuleb tõsta ettevaatlikult transpordialusele, soovitatavalt vaakummadratsile, millel ta transporditakse haiglasse.
- Abistajaid peaks olema mitu, üks toetab pead ja kaela ning teised keha. Tõstmise ja transportimise ajal ei tohi lülisamba asend muutuda.

KINNITAN:

.....  
AS Sivex International  
Juhatuse liige

01.02.2010  
Aivo Aasa