LASTENLAUANTAI

TURVALLISUUS SUUNNITELMA
Järjestäville tahoille

Tapahtuma: Lastenlauantai uimahallissa ja sen ympäristössä. Uimahallissa allasosastolla pelejä – ja musiikkileikkejä tasatunnein. Liikuntahallissa ja jäähallilla palloilua ja pelejä, nuorisotiloissa taide pajoja, ulkona ratsastusta .

Aika: 22.4.2017 klo 10:00 – 12:30

Järjestäjä: Järjestäjä Kiuruveden liikuntatoimi.

Mainostaminen: Opettajille ja päiväkodeille sähköpostilla mainos, jonka tulostavat tarvittaessa oppilaille. Lehdessä kaupunki tiedottaa - palstalla ilmoitus 19.4.2017 Irtomainokset nuorisotalolle, kauppoihin, iltapäiväkerhoon, uimahallin ilmoitustauluille ja oviin.Tapahtumasta tietoa uimahallin nettisivuilla. Tapahtuma on suunnattu lapsille ja perheille.

Yhteistyökumppanit: Liikuntapalvelut, Kulttuuripalvelut, Nuorisopalvelut, Talli Taitavat kaviot, Ylä-Savon kaverikoirat, Kiupa, Musiikkiopisto, Kiuruveden voimistelijat, Kiuruveden taitoluistelijat, Ylä-Savo liikkuu viksusti – hanke, Päiväkoti Päivänkakkara, Kiuruveden Kiekko -81, Liikenneturva, Taikuri Alfrendo

Kapasiteetti: Osallistujien määrää ei ole rajattu. Osallistujat jakaantuvat useaan toimintapisteeseen päivän aikana.

Huomioitavaa: Lapsen osallistuvat toimintaan yhdessä vanhempiensa tai jonkun muun aikuisen kanssa.

Turvallisuus: **Uimahalli**: Uimahallissa päivän aikana voimassa turvallisuutta ja järjestystä koskevat uimahallin säännöt. Uimahalliin voivat tulla ilman vanhempaa vain yli 8-vuotiaat, jotka ovat suorittaneet itsenäisen uimarin testin. Päivän aikana radat 3 ja 4 lasten käytössä 10:00 – 15:00. Uinninohjaajilla tarvittava ensiapukoulutus voimassa. Ensiapuvälineistö tarkastettu ja se löytyy valvomosta/allastiloista.
VAKUUTUKSET kunnossa, Uimahallilla omat voimassa olevat vakuutukset, jotka kattavat omien tapahtumien järjestämisen.
Hätäuloskäyntien sijainnit: Allastiloissa 2 kpl, kahviossa 2 kpl, alakerrassa 3 kpl. Vastuuhenkilö Mari Kukkonen 0400 – 271143 Valvomon numero 040 - 5766507
Liikuntahalli: Ensiapulaukku on mukana liikuntahallissa. Liikuntahallissa turvallisuudesta vastaavat liikuntasihteeri Lassi Myllylä. Toiminta suunnitellaan turvalliseksi ja ikäryhmälle sopivaksi. Vastuuhenkilöillä

tarvittava valmius ensiaputilanteisiin. Liikuntahallissa hätäuloskäyntejä 3kpl. Vastuuhenkilöt; Lassi Myllylä 040 – 7595005,
Nuorisotilat: Ensiapulaukku on mukana salissa, jossa Taikuri opetus tapahtuu. Nuorisotalon henkilö kunta huolehtii turvallisuudesta aulatiloissa ja on apuna tapaturman sattuessa. Hätäuloskäyntejä nuorisotalolla 4kpl. Vastuuhenkilö Rytkönen Anne 0408212630

Ulkona: Ratsastus uimahallin edustalla klo 11:00 – 14:00. Ratsastuksen turvallisuudesta vastaa Talli Taitavat Kaviot. Heillä on riittävä valmius ja välineistö ensiaputilanteiden hoitamiseen. Talli Taitavat Kaviot vastaavat siitä, että ohjeita noudatetaan. Vastuuhenkilö Tiina Dahlgren 050 - 5416296

Ulkona ja jäähallilla:

Kaikilla toimintapisteillä kännykkä on mukana.

Mahdolliset tapaturmatilanteet ja niissä toiminta (liitteenä)

Toimintaohje tapaturmatilanteita varten
Uimahallin pelastusvälineistö

- Pelastusrenkaat 4 kpl:	matalassa päässä, syvässä päässä, välinevaraston oven vieressä, välinevarastossa, pienen altaan vieressä
- Vesipaarit 2 kpl:	välinevarastossa?
- Rankalauta	valvomon vieressä seinällä
- Lisähappi	valvomossa
- Ensiapukaulus (koko M) 1 kpl	valvomossa
- Avaruuslakana 2 kpl	valvomossa
- Työpistelaukku 1 kpl	valvomossa

(sis: sidetaitoksia, joustositeitä, isoja ja pieniä pikasiteitä, kolmioliinoja, haavapyyhkeitä, kiinnelaastareita, isoja ja pieniä EA-siteitä, turvaleikkuri, EA-yksikkö, lämpöpeite, ilmalasta kädelle, ilmalasta jalalle)

- Hätäseis-painike	valvomossa , valvomon vieressä allashallin puolella

- Allaslaite - seis –painike	valvomossa, invahissin vieressä, porealtaan vieressä
- Ensiapukaappi	valvomossa
- Pelastussauva 1kpl	syvässä päässä?
- Valvontakamera	valvomossa, näkee uimahallin allas-, kuntosali- ja ulkotilat
- Pelastusliivit	välinevarastossa
- Heittoliina 2 kpl	välinevarastossa
- Sammutuspullot 5 kpl	yläkerran eteinen , miesten pukuhuoneen ovella, alakerran käytävässä kuntosalin edessä, alakerran sisäänkäynnin luona käytävällä, pannuhuone
- Sammutusletku 1kpl	yläkerran aulassa

- Huom! Huoltokäytävissä vain hätäsuihkut.

Ensiapu eri tilanteissa

ENSIAPU

Yleiseurooppalainen

hätänumero

112

Kiuruvedellä päivystys omassa terveyskeskuksessa toimintapäivänä klo 18:00 saakka.

Kun soitat,

1. kerro, mitä on tapahtunut: onnettomuus vai sairauskohtaus?

2.

Tapahtumapaikka

3. Vastaa selkeästi kysymyksiin. Onko ihmisiä vaarassa?

.

5 Katkaise puhelu vasta luvan saatuasi

6 Muista opastaa auttajat paikalle

Hätäpuhelu on maksuton eikä suuntanumeroa tarvita

Elvytys

1

Ota selvää, saatko elottomalta näyttävän hereille ravistelemalla ja puhuttelemalla.

Jos potilas ei herää..

2

... kutsu apua tai tee itse hätäilmoitus numeroon 112.

Kerro lyhyesti, mitä on tapahtunut ja anna tarkka osoite.

Kuuntele ja vastaa sinulle esitettyihin kysymyksiin ja toimi saamiesi ohjeiden mukaan. Käännä autettava selälleen.

3

Tarkista hengittääkö potilas.

Avaa hengitystiet kohottamalla potilaan leuan kärkeä ylöspäin ja taivuttamalla päätä taaksepäin. Katso liikkuuko rintakehä. Tunnustele ja kuuntele ilman virtausta suusta ja sieraimista.

Jos hengitys ei ole normaalia tai se puuttuu...

4. **Hae oikea painelupaikka.**

.Aloita paineluelvytys 30 kertaa .

Aseta kämmenesi tyviosa keskelle autettavan rintalastaa ja toinen kätesi rintalastalla olevan kätesi päälle.Sormet ovat limittäin. Paina suorin käsivarsin kohtisuoraan alaspäin 30 kertaa siten, että rintalasta painuu 5 – 6cm.Anna rintakehän palautua paineluiden välissä. Painelutiheys 100 kertaa minuutissa.

5. Puhalla kaksi kertaa. Sulje sieraimet peukalolla ja etusormella. Paina huulesi potilaan suulle ja puhalla kaksi rauhallista puhallusta keuhkoihin. Seuraa rintakehän liikkumista.

.

.

6. Jatka puhallus-paineluelvytystä:

30 painelua ja 2 puhallusta, kunnes saat ammattiapua tai et enää jaksa.

Älä keskeytä elvytystä, ellei potilas osoita virkoamisen merkkejä.

Defibrillattori auttaa käynnistämään verenkierron uudelleen.

Hukkuneen elottoman henkilön painelu-puhallus (PPE) elvytys

1. Kun hukuksissa ollut on saatu vedestä pois, asetetaan hänet kovalle joustamattomalle alustalle selälleen.
2. Soita hätänumeroon 112.
Voit myös huutaa apua ja pyytää paikalla olevia tekemään hätäilmoituksen numeroon 112. Hätäkeskuksen antamia ohjeita tulee noudattaa.
3. Avaa hengitystie.
Ojenna autettavan pää leuan kärjestä nostamalla ja toisella kädellä otsasta painamalla. Samalla **tunnustele, katso ja kuuntele hengitystä**. Tuntuuko ilman virtaus poskellasi? Liikkuuko rintakehä? Kuuluuko hengityksen ääni? Arvio onko hengitys normaalia, epänormaalia tai hengitys puuttuu. Mikäli epäröit, toimi kuin hengitys ei olisi normaalia.
Hengitys ei ole normaalia tai se puuttuu.
4. Puhalla 5 kertaa.
Avaa hengitystie. Aseta suusi tiukasti autettavan suun päälle, sulje sormillasi hänen sieraimensa. Puhalla rauhallisesti ilmaa autettavan keuhkoihin. Puhalluksen aikana katso, että autettavan rintakehä nousee (liikkuu).
Puhalla yhteensä viisi kertaa.
5. Paina 30 kertaa.
Aseta kämmenen tyviosa keskelle autettavan rintalastaa. Aseta toinen käsi toisen päälle sormet limittäin. Paina käsivarret suorina kohtisuoraan alaspäin 30 kertaa siten, että rintalasta painuu 5 - 6 cm. Anna rintakehän palautua paineluiden välissä. Keskimääräinen painelutiheys on 100 kertaa minuutissa, eikä ylitä 120 kertaa minuutissa. Laske painelut ääneen.

6. Puhalla 2 kertaa.
Avaa hengitystie. Aseta suusi tiukasti autettavan suun päälle, sulje hänen sieraimensa sormillasi. Puhalla rauhallisesti ilmaa autettavan keuhkoihin. Puhalluksen aikaa katso, että autettavan rintakehä nousee (liikkuu).
Toista puhallus. Kahden puhalluksen kesto on 5 sekuntia.
7. Jatka elvytystä tauotta rytmillä 30:2,
kunnes autettava herää: liikkuu, avaa silmänsä ja hengittää normaalisti, ammattihenkilöt antavat luvan lopettaa tai voimasi loppuvat.

Lapsen elvytys

Painelu-puhalluselvytys (PPE) on elottoman alle murrosikäisen ensiapu

1. Saatko lapsen hereille?

Herättele lasta puhuttelemalla ja ravistelemalla.

Lapsi ei herää.
2. Soita hätänumeroon 112.

Käännä lapsi selälleen, selvitä hengittääkö hän normaalisti?

Hätänumeroon 112 soitetaan välittömästi, jos paikalla on muita tai itse voit soittaa muiden ensiaputoimenpiteiden ohessa. Muutoin tee ensin 5 puhallusta, 30 painallusta, 2 puhallusta sekä 30 painallusta ja tee hätäilmoitus heti tämän jälkeen.
3. Avaa hengitystie

Nosta leuan kärjestä

Paina otsasta

Arvioi onko hengitys normaalia, epänormaalia tai puuttuuko se.

- Tunnustele hengitystä

Katso

Kuuntele

4. Hengitys ei ole normaalia tai se puuttuu.
Puhalla 5 alkupuhallusta.

Avaa hengitystie

Aseta suusi tiukasti lapsen suun päälle

Sulje lapsen sieraimet sormillasi

Puhalla sen verran, että lapsen rintakehä nousee (liikkuu).

Puhalla yhteensä viisi kertaa

Paina 30 kertaa.

Aseta kämmentyvi rintalastan alaosalle

Paina käsivarsi suorana 30 kertaa

Puhalla 2 kertaa.
5. Jatka rytmillä 30:2. Yksin toimiessasi, tee nyt hätäilmoitus soittamalla 112 elvytettyäsi minuutin ajan.
6. Jatka lapsen elvytystä tauotta rytmillä 30:2.

NÄIN AUTAT TAJUTONTA

1

Kun näet maassa makaavan henkilön, selvitä ensimmäiseksi, saatko hänet hereille.

Jos potilas ei herää, kutsu apua tai tee itse hätäilmoitus numeroon 112 ja noudata annettuja ohjeita.

Tarkista hengittääkö potilas.

Jos potilas hengittää, käännä hänet kylkiasentoon hengityksen turvaamiseksi.

2

Näin käännät tajuttoman, hengittävän potilaan kylkiasentoon.

Nosta potilaan toinen käsi yläviistoon kämmen ylöspäin ja aseta toinen käsi rinnan päälle.

Nosta potilaan takimmainen polvi koukkuun.

3

Tartu kiinni potilaan hartiasta ja koukussa olevasta polvesta ja käännä hänet itseesi päin kylkiasentoon.

Aseta käsi posken alle kämmenselkä ylöspäin. Jätä päällimmäinen jalka suoraan kulmaan.

Varmista pään asento niin, että hengitystiet pysyvät auki.

Tarkkaile potilaan hengitystä ja mahdollista heräämistä muun avun saapumiseen asti.

NÄIN TYREHDYTÄT VERENVUODON

HÄTÄNUMERO 112

Soita hätänumeroon 112, jos arvioit tilanteen sitä vaativan.

1

Nosta vuotava raaja ylös ja tyrehdytä verenvuoto painamalla sormin tai kämmenellä suoraan vuotokohtaan.

2

Aseta runsaasti vuotava potilas välittömästi pitkälleen.

3

Kun sidetarvikkeita on käytettävissä, sido vuotokohtaan paineside.

4 Tue vuotava raaja kohoasentoon.

Jos verenvuoto tyrehdyttämistoimenpiteistä huolimatta jatkuu, paina raajan tyvestä suuria suonia voimakkaasti kämmenellä valtimoveren virtauksen estämiseksi. Jos vuoto ei vieläkään asetu, aseta vuotokohdan yläpuolelle kiristysside.

Runsas verenvuoto voi johtaa verenkierron vakavaan häiriötilaan eli sokkiin.

EPILEPSIA

Kohtauksen ensiapu

Epilepsialiiton tekemän tutkimuksen mukaan suurin osa epilepsiakohtauksia saavista henkilöistä tarvitsee toisen ihmisen apua kohtauksen aikana tai sen jälkeen. Perheen ja lähiomaisten jälkeen tavallisin auttaja on "kuka tahansa paikalla oleva". Auttaminen on tilanteen seurantaa ja läsnäoloa sekä tarvittaessa kylkiasentoon kääntämistä tai ambulanssin hälyttämistä.

Tajuttomuus-
kouristuskohtaus

Kohtauksen saanut menettää tajuntansa, kaatuu ja vartalo jäykistyy. Kieli tai poski voi jäädä hampaiden väliin, jolloin suusta vuotaa verta. Jäykistymistä seuraavat nykivät kouristukset. Hengitys salpautuu muutamaksi sekunniksi ja suusta voi tulla vaahtoa. Kouristuksia seuraa jälkiuni, josta henkilö on jo herätettävissä.

1. Pysy rauhallisena. Jokainen voi auttaa epilepsiakohtauksen saanutta. Ensiavun antaminen ei vaadi erityistaitoja.
2. Älä yritä estää kouristusliikkeitä, mutta huolehdi siitä, ettei henkilö niiden aikana kolhi päätään tai muuten vahingoita itseään. Kouristelu kestää yleensä vain 1–2 minuuttia.
3. Älä laita suuhun mitään, sillä se vaikeuttaa hengittämistä.
4. Yritä kääntää henkilö kylkiasentoon heti, kun kouristukset vähenevät. Näin hengitystiet pysyvät avoimina ja mahdolliset eritteet pääsevät valumaan ulos.
5. Avaa kiristävät vaatteet ja varmista, että henkilö pystyy hengittämään.
6. Hälytä ambulanssi (112), jos kouristelu kestää yli 5 minuuttia tai kohtaus uusii ennen kuin henkilö on ehtinyt toipua edellisestä kohtauksesta.
7. Varmista, että henkilö on kunnolla toipunut, vastaa kysymyksiin ja tietää, minne on menossa, ennenkuin jätät hänet. Kutsu ambulanssi, jos henkilö on loukkaantunut kohtauksen aikana.

Jos et tiedä, miten toimia, kysy neuvoa yleisestä hätänumerosta 112.

Tajunnanhämärtymis-
kohtaus

Kohtauksen aikana henkilö vaikuttaa sekavalta eikä ole täysin tietoinen ympäristöstään. Hän saattaa toistaa tiettyä mekaanista liikettä, esim. kävelee päämäärättömästi, hieroo käsiään, nyppii vaatteitaan tai maiskuttelee. Tajunta on hämärtynyt, hän ei tajua, mitä tapahtuu, eikä pysty vastaamaan kysymyksiin.

1. Pysyttele kohtauksen saaneen henkilön lähettyvillä ja yritä tarvittaessa varovasti ohjailla häntä siten, ettei hän vahingoita itseään. Kohtaus kestää yleensä vain muutaman minuutin.
2. Älä yritä estää henkilön liikkumista, sillä hän todennäköisesti vastustaa sinua.
3. Anna kohtauksen mennä ohi itsestään. Ellei niin käy 5 minuutin kuluessa, hälytä ambulanssi (112).
4. Älä poistu henkilön läheltä ennen kuin kohtaus on mennyt kokonaan ohi, ja anna hänen levätä tai nukkua, kunnes hän on täysin toipunut.

Jos et tiedä, miten toimia, kysy neuvoa yleisestä hätänumerosta 112.

DIABETES

Ensiapu

Insuliinituntemukset ja sokki

Jos veren sokeripitoisuus on liian pieni, aivot eivät saa tarpeeksi ravintoa ja ihminen menee lopulta tajuttomaksi, sokkiin. Diabeetikoilla kyse on **insuliinisokista**. Sokin mahdollisuus on olemassa kuitenkin vain silloin, kun diabeteksen hoidossa käytetään insuliinia tai haiman insuliinineritystä lisääviä tabletteja.

Yleensä sokkia edeltää joukko **hälytysmerkkejä eli insuliinituntemuksia**, joiden tarkoituksena on viestittää, että tarvitaan nopeasti ruokaa tai juomaa estämään verensokerin lasku. Verensokerin laskun syynä voi olla aterian poisjäänti tai viivästyminen (jos perusinsuliinin määrä on suuri), liian suuri insuliiniannos tai rasittava liikunta (johon ei ollut varauduttu sopivalla syömisellä tai vähentämällä insuliiniannosta), tai alkoholinkäyttö. Liian matalasta verensokerista eli **hypoglykemiasta** puhutaan silloin, kun verensokeri laskee alle arvon 4 millimoolia litrassa.

Tavallisesti diabeetikko korjaa itse tilanteen, mutta joskus hän saattaa tarvita ulkopuolista apua. Monet diabeetikot pitävät **tunnusranneketta tai -riipusta** sekä lompakossaan **Minulla on diabetes -korttia.** Diabetesliitosta voi tilata myös maksutonta ensiaputiedotetta.

Insuliinituntemukset

Laskevan verensokerin oireet ovat yksilöllisiä, mutta yleisiä ovat

- heikotus
- hikoilu
- vapina

- kalpeus
- poikkeava käytös: ärtyisyys, levottomuus
- epäselvä puhe
- näön hämärtyminen ja kaksoiskuvat
- horjuva liikkuminen.

Insuliinituntemusten ensiapu

Jos verensokeri on laskenut liian matalalle, mutta diabeetikko on tajuissaan, hänelle annetaan sokeripitoista juotavaa tai syötävää. Verensokerin laskun pysäyttää nopeasti esimerkiksi jokin seuraavista annoksista:

- 4-8 palaa sokeria tai rypälesokeria (Siripiri®, Dexal®)
- lasillinen (1-2 dl) täysmehua tai sokerillista virvoitusjuomaa
- keskikokoinen hedelmä
- purkki tai puikko jäätelöä
- suklaapatukka
- pari keksiä
- 1 rkl hunajaa, 1-2 rkl rusinoita
- lasillinen maitoa, piimää, viiliä, jogurttia.

Elleivät oireet helpotu noin 10 minuutissa, kannattaa ottaa toinen annos. Jos diabeetikko menettää tajuntansa, kyseessä on insuliinisokki. Tällöin on kutsuttava paikalle ambulanssi.

Sokin ensiapu

- Tilaa ambulanssi.
- Käännä tajuton kylkiasentoon ja huolehdi, että hengitys kulkee vapaasti. Sokin ensiavuksi voi yrittää siirapin tai hunajan sivelyä posken limakalvolle.
- Parhaiten ensiavuksi sopii glukagoniruiske Glucagen®. Glucagen on apteekista reseptillä saatava hormonivalmiste, joka vapauttaa maksasta sokeria verenkiertoon. Diabeetikon lähipiiriin kuuluvien olisi hyvä opetella sen pistäminen.
- Sokkiin mennyt tulee yleensä tajuihinsa 10-20 minuutin kuluttua pistoksesta. Tämän jälkeen hän tarvitsee vielä sokeripitoista ruokaa ja juomaa.
- Tajuttomalle ei saa tukehtumisvaaran takia antaa syötävää tai juotavaa.

Happomyrkytys (kooma)

Happomyrkytys on lopputulos paljon hitaammasta tapahtumaketjusta kuin sokki ja huomattavasti harvinaisempi. Tilanteet ovat myös päinvastaisia: kun sokissa veren sokeripitoisuus on liian pieni, happomyrkytyksessä se on erittäin suuri.

Jos tyypin 1 eli nuoruustyypin diabeetikko on ilman insuliinia yli vuorokauden, verensokeri nousee nousemistaan ja virtsaan ilmaantuu sekä sokeria että ketoaineita eli happoja. Insuliinin puuttuminen johtaa ensin happomyrkytykseen ja lopulta tajuttomuuteen eli koomaan.

Happomyrkytyksen oireita ovat väsymys, pahoinvointi, vatsakivut, punakka iho, hengityksessä asetonin haju, syvä ja huokuva hengitys, ääritapauksissa uneliaisuus ja tajunnan häiriöt ja lopulta tajuttomuus eli kooma, joka on hengenvaarallinen ja vaatii aina välittömän sairaalahoidon. Jo happomyrkytyksen epäily on riittävä syy hakeutua heti sairaalaan tai terveyskeskukseen.

Tyypin 2 eli aikuistyypin diabeteksessa verensokeri voi niin ikään nousta joskus hyvin korkealle, mutta virtsaan erittyy vain sokeria, ei happoja. Kunto huononee nopeasti kaikin puolin, ja tällöin sairaalahoito on tarpeen viivytyksittä.

Happomyrkytystä ei tule, jos diabeteksen hoito on asianmukaista. Varsinkin diabeetikon ollessa sairaana sokeritasoa ja virtsan happoja tulee seurata tiheästi ja korjata hoitoa tilanteen mukaan. Nykyisin happomyrkytys ja kooma ovat hyvin harvinaisia.

INFARKTI

Infarktissa jokin sydänvaltimoista on tukossa ja osa sydämestä jää ilman happea, jolloin sydänlihakseen syntyy kuolio. Oireena on kova, puristava rintakipu, joka säteilee tavallisesti vasempaan olkapäähän ja käsivarteen.

Aseta potilas ehdottomaan lepoon. Anna hänelle pureskeltavaksi tai kielen alle "nitroja" tabletti kerrallaan 5 minuutin välein kolme kertaa. Jos ne eivät auta ja potilas on tuskainen ja kylmänhikinen, kutsutaan sairaankuljetus hätänumerosta 112. Potilasta rauhoitetaan.

Potilaalle annetaan myös 250 mg asetyylisalisyylihappoa pureskeltavaksi tai veteen liuotettuna (mikäli hän ei ole lääkkeelle allerginen). Lääke alkaa liuottaa tukosta kuljetusta odottaessasi.

Kun itse olet infarktipotilaana, avaa ovi jo valmiiksi sairaankuljettajille. Asetu lepoon, ota nitrot ja asetyylisalisyyli sekä odottele rauhallisena.

IRRONNUT HAMMAS

Lohjennut tai irronnut pysyvä hammas pidetään joko suussa tai laitetaan maitolasiin. Hammasta ei saa puhdistaa! Välittömästi hammaslääkäriin (päivällä) tai päivystykseen (illalla). Jos suusta tulee paljon verta, aloitetaan kylmähoito verenvuodon tyrehdyttämiseksi.

LISÄHAPPI

Lisähappea voidaan antaa esimerkiksi tajuttomalle, rintakivusta kärsivälle, astmaatikolle tarvittaessa. Tarkemmat ohjeet liitteessä.

SYNNYTYS

Soita apua numerosta 112!

ASTMA

Astma on keuhkoputkien limakalvojen tulehduksellinen sairaus, johon liittyy keuhkoputkien ahtautuminen. Tulehtunut ja turvonnut limakalvo on herkkä erilaisille ärsykkeille, kuten pölyille, kylmälle ilmalle, rasitukselle, tupakansavulle ja voimakkaille tuoksuille. Ärsykkeet pahentavat tulehdusta ja voimistavat lihassupistusta, mikä ahtauttaa keuhkoputkia entisestään.

Ilmanvirtaus hengitysteissä vaikeutuu, mistä ilmaantuvat tyypilliset astmaoireet: yskä, hengenahdistus, hengityksen vinkuminen ja limannousu.

Säännöllisen lääkityksen ja liikunnan avulla sekä ärsykkeitä välttämällä voi astmaa sairastava elää normaalia elämää. Suomalaisista 3 – 6 prosentilla on astmaoireita jossain elämänsä vaiheessa. Suuri huolenaihe on lasten jatkuvasti lisääntyvä astma. Suomessa on noin 250.000 astmaatikkoa, joista lapsia ja nuoria 30.000.

Astmakohtauksen sattuessa ohjaa potilas mukavaan asentoon, tarkista onko hänellä lääkitys mukana, rauhoittele potilasta ja tarvittaessa soita apua ja anna lisähappea.