

ESMAABI TÖÖKOHAL

Tallinn 2015

Koostanud:
Mare Liiger, Margit Pärn
Rahvakoolitus Elu
www.rkelu.ee

Väljaandja:
Pandekt OÜ © 2015
Merivälja tee 5-E206, Tallinn 11911
Tel. 6300 900
info@pandekt.ee
www.pandekt.ee

ISBN: 978-9949-468-64-5

SISUKORD

SISSEJUHATUS	5
TEGUTSEMINE ÕNNETUSPAIGAL	9
Hädaabikutse 112	10
Tegutsemine õnnetuspaigal.....	12
ELUSTAMINE	17
Elu ja surma tunnused	18
Elustamise algoritm.....	24
Võõrkeha hingamisteedes	30
Uppumine.....	33
Elektrilöök.....	35
Minestamine	38
TRAUMA	41
Trauma algoritm	42
Pea-, kaela- ja seljatrauma	43
Verejooks, amputatsioon	55
Ninaverejooks, kõrvaverejooks	59
Rindkeretrauma	62
Loomahammustused	63
Luumurrud	64
Põrutus, venitus, nihestus.....	67
Silmavigastused.....	69
Šokk	71
Põletus	73
Terminised kahjustused	75

ELUOHTLIKUD HAIGUSSEISUNDID	79
Allergia.....	80
Valud	82
Diabeet ehk suhkruhaigus.....	88
Krambid	91
UIMASTID, MÜRGISTUSED.....	95
Uimastitarvitaja töökohal	96
Mürgistused	99
ESMAABI TÖÖKOHAL	105
Esmaabivahendid töökohal	106
Esmaabi korraldus töökohal. Seadusandlus	116

SISSEJUHATUS

Austatud esmaabiandja ja tööohutuse spetsialist!

See käsiraamat on mõeldud igapäevaseks abimeheks töökohal.

Laskumata arvude rägastikku, teame me kõik, et õnnetused ja surmad töökohal on Eestis võrreldes Euroopa teiste riikidega siiani lubamatult sagedased. Viimane aeg on ühiselt asuda nende vastu aktiivsesse võitlusesse. Kahtlemata võiks edukaim olla õnnetuste ennetamine ehk inimeste arusaam, et õnnetusi ära hoida on oluliselt lihtsam kui ravida, kuid selle mõistmine on meie töötajatel veel visa tulema.

Tööõnnetustes vigastatute ja hukkunute arvu vähendamiseks peab kardinaalselt paranema töökohal antava esmaabi kvaliteet. Sageli oleme kiirabiga appi sõites leidnud, et kannatanu saatus on otsustatud veel enne kiirabi saabumist töötajate tegevusetuse tõttu. Esmaabiandjate koolitamist peetakse kahjuks tülikaks bürokraatlikuks kiusuks, mis tõmbab töötaja eemale tegelikust kutsetööst. Paraku on esmaabiandja kiirabimeediku lähedane kolleeg, kelle kutseoskustest sõltub haige edasine käekäik kõige rohkem.

Esmaabi eesmärk on tagada elusignaali olemasolu kiirabi tulekuni, vajadusel elusignaali asendamine; hoolitseda asjatundliku lisaabi kutsumise eest.

Vigastatud töötaja või äkkhaigestunu vajab kohe abi. Igaüks meist võiks osata midagi teha vigastatu abistamiseks, sest abist ilmajätmine võib kannatanu seisundit oluliselt halvendada. Abi puudumine võib viia kannatanu hukkumiseni, sõltumata hiljem saabuvast professionaalsest abist.

Raamatu kandev idee on ehitada sild meie vahele kannatanute hüvanguks. Kõrgetasemeline ja empaatiline koolitus, praktilistes oskustes lihvitud esmaabiandja, kvaliteetsed esmaabivahendid ning kompaktned, kiirelt leitava informatsiooniga raamat on kooslus, millega kuulutame sõja arutult suurele tööõnnetuste arvule Eestis.

Ilmne on, et vaid raamatut lugedes ei ole võimalik esmaabioskusi omandada. Neid tuleb õppida käte ja peaga. Efektiivset esmaabi annavad erilised inimesed ja seetõttu ei tähenda koolituse ärakuulamine veel, et inimene suudab tegelikkuses abistada. Seetõttu on meie koolituse lõpus praktiline eksam, kus tegelikkusele võimalikult lähedases situatsioonis testitakse tulevase esmaabiandja stressitaluvust ja abistamisvalmidust.

Kui esmaabiandja on saanud meilt tunnistuse hindega “neli” või “viis”, siis anname koos tunnistusega ka usalduse, et inimene saab lühiaegselt hakkama ka keerulises situatsioonis. Selleks, et omandatud oskused kinnistuksid, on hädavajalik, et koolitusele järgneks täiendkoolitus, mis esimesel korral võiks toimuda mitte rohkem kui aasta pärast põhikoolitust.

Alles nüüd saame me rääkida asjatundjast, kiirabimeedikute kolleegist, kes võib uhkusega ütelda: “Oskan elustada. Suudan päästa inimese!”

Kõikidele meie kolleegidele töökohtadel
austuse ja tänulikkusega

Mare Liiger
Margit Pärn
www.rkelu.ee

Ükskõik, kui kõrgel tasemel on kiirabi,
oled kannatanu tegeliku saatuse
otsustaja Sina!



See, mida teed Sina esimestel minutitel pärast
õnnetust, otsustab kannatanu saatuse.
Kiirabi ei saa seda hiljem muuta.



Sina oled see, kes otsustab, kas 5 minutit
Sinu lähedase või kolleegi jaoks
võrdub igavikuga või ainult tema elu
raskeima 5 minutiga.



Inimese ellujäämise nimel oleme
me teiega seotud ahelaks.
Selle ahela nimi on ellujäämisahel.
Iga ahel on täpselt nii tugev, nagu on tema
kõige nõrgem lüli.



Kui sina midagi ei tee,
ei ole kiirabil enam midagi teha!

TEGUTSEMINE ÕNNETUSPAIGAL

HÄDAABIKUTSE 112

MIS JUHTUS?

- Kas on tegemist õnnetusega või äkkhaigestumisega?
- Avarii – mis konkreetset on juhtunud?
- Kukkus kõrgusest – umbes kui kõrgelt, millisele aluspinnale?
- Jäi millegi vahele – mille vahele, kas on vabastatud?
- Äkkhaigestumine – millised on haigustunnused?

MIS SEISUNDIS ON KANNATANU?

- Teadvus, hingamine, pulss?
- Verejooks, vigastused?
- Kas kannatanu on purjus?
- Valu, külma higi olemasolu?

KUS JUHTUS?

- Täpne aadress?
- Telefoninumber?
- Kuidas pääseda kannatanu juurde?
- Keegi kiirabile kindlasse punkti vastu?

MILLAL JUHTUS?

- Kas praegu või tükk aega tagasi?

KELLEGA ÕNNETUS JUHTUS?

- Kui palju kannatanuid?
- Täiskasvanu või laps?
- Mees või naine?

**Küsi häirekeskuselt esmaabijuhendeid abistamiseks!
Ära katkesta kõnet enne, kui oled selleks loa saanud!**

Nõuanded tööohutuse spetsialistile

Kiirabi kohalejõudmise aeg sõltub sellest,
kui leitav on teie asutus.

Hoolitsege aadressi, numbrite,
aga samuti asukohaviitade olemasolu eest.

Ajutiste objektide puhul paigaldage viidad.

Töötage välja kindel süsteem,
et saata töötajad valvelauda vastu,
avage enne kiirabi jõudmist väravad.

Kõik need meetmed vähendavad oluliselt
kiirabi kohalejõudmise aega.

TEGUTSEMINE ÕNNETUSPAIGAL

Mitme kannatanuga õnnetused on abistajale tõsine väljakutse ja abistamise üldpõhimõtteid omandatakse spetsiifilisel koolitusel, kuid üldpõhimõtteid peaksid tundma kõik esmaabiandjad, kes töötavad transpordis, ehitustel, kaevandustes ja teistes kõrge riskiga ettevõtetes.

1. Stopp.

3 sekundit endale. Hinga sisse ja korda: ma proovin anda endast parima. See hetk on hädavajalik, et tekiks ühendus sinu käte ja pea vahel.

2. Kutsu abi.

Suurte õnnetuste korral on vajalik anda häirekeskusele esialgne informatsioon õnnetuskoha ja juhtunu kohta, kuid pärast olukorraga tutvumist tuleks selgunud asjaoludest päästekorraldajat täiendavalt informeerida. Kui on samal ajal vaja kiiret abi anda, lülita oma telefon kõlari süsteemile ja saad käed vabaks.

3. Väldi uute ohvrite teket.

Avarii korral võta süüde välja, lülita tööpingil vool välja. Alusta vigastamata inimeste evakueerimist. Et vältida paanikat, kasuta vigastamata isikute abi väljapääsude turvamisel. Hirmunud inimeste rüselemine võib tappa rohkem isikuid kui õnnetus.

4. Täpsusta kannatanute arv.

Täpsusta, mitu inimest lamab, kas keegi on teadvuseta, autorusude või tööpingi vahel kinni.

5. Anna häirekeskusele täiendavat informatsiooni.

Lähtudes täpsustatud teabest, saadab päästekorraldaja sündmuskohale lisaabijõude.

6. Taga verejooksu peatamine.

Võimalusel kasuta vigastamata inimeste abi.

7. Ava hingamisteed.

Võimalusel kasuta abilisi! Ära jää ühe kannatanu juurde “kinni”!

8. Anna teadvuseta kannatanutele stabiilne asend.

Tavaliselt on vigastatutele antav asend külili e. traumaasend. Jäta iga kannatanu juurde valvesse vabatahtlik.

Õnnetuspaigal võib asjalik tegutsemine päästa palju inimelusid. Sageli määrab esmaabi kvaliteedi oskus mobiliseerida endale stressis kõrvalseisjate seast abilisi. Ometi ei suuda kaugeltki kõik inimesed kriisisituatsioonis ratsionaalselt käituda või ei kannata verd ning mines-tavad. Koolitatud esmaabiandja peab suutma kiiresti leida koostööaltnid isikud, keda rakendada abistamisprotses-sis.