



Fotod Eesti Punase Risti õppustelt vabatahtlikele, laste koolituselt ja messilt.

Kas ruttate appi?

Koos arstiteaduse arenguga on nii mitmedki aastakümnete tagused esmaabi põhitõed kõikuma löönud. Näiteks ei kutsuta üles abistama n-ö iga hinna eest ehk siis abistaja ei tohiks ohtu seada oma elu.

Hädasolijat märgates võib inimesel tärgeta korraga kaks vastandlikku tundmust: abistamissoov ja enese alalhoiu instinkt. Uuemate seisukohtade järgi tulekski järgida mõlemat – targas tasakaalus.

“Juba kolm aastat on esmaabis valitsenud seisukoht, et võõrale

inimesele kunstlikku hingamist teha pole mõistlik,” räägib Eesti Punase Risti koolitusjuht Ellen Sternhof. “See oleks elustaja tervisele liiga suur risk. Tal pole ju käepärast maski ega ka riidest taskurätikut.”

Esmaabi on terve teadus. Seda võib õppida aastaid ning hiljem mäletada või unustada.

Ellen Sternhof mõnab, et paha tihti teevad isegi esmaabi õppinud inimesed kriitilistes olukordades elementaarseid vigu. Sest üks asi on teooria, teine praktika paanika-olukorras. Sestap tuleb oma teadmisi aeg-ajalt üle korrata ja kindlasti ka uuendada. Siinkohal valisi-

megi välja mõned tähtsamad ja ajas muutunud käitumisjuhised.

Esmalt kontrolli hingamist

Meist igaühel võib juhtuda, et leia-me tänavalt teadvuse kaotanud inimese. Esimese asjana tuleb kindlaks teha, kas inimene hingab. Selleks on kolm võimalust: käeseljaga tunnetada õhuvoolu suust ja/või ninast; kuulatleda inimese kohal hingamiskahinat või jälgida, kas rindkere tõuseb ja langeb.

Juba kümmekond aastat ollakse seisukohal, et pulsi olemasolu oskavad kindlaks teha vaid õppinud meedikud.

Sügisesele vapralt vastu!



Niiskel sügisel ja külmal talvel annavad liigesed ja lihased end ebameeldivalt tunda. Looduslikud komponendid toetavad tervist ja aitavad ennetada tõsisemaid tagajärgi. Ka seene- ja marjametsas kiusavate putukate piste põhjustab valu ja hilisemat sügelust. Mõlema probleemi puhul abistab loodustoode Paps-20. Kata pistekoht õhukese kihiga ja putukanõelamine on unustatud. **ELis valmistatud loodustooteid küsige apteekidest!**

