

Kui olete tuvastanud, et inimene hingab, keerake ta küllili ja tegutsege vastavalt olukorra tõsidusele.

### Kui inimene ei hinga

Kui inimene ei hinga, kutsuge võimalikult kiiresti professionaalset abi. Hea, kui leiate endale abistaja, kes helistab numbril 112 ja läheb kiirabile nähtavasse kohta vastu.

Samal ajal, kiirabi oodates, avage inimese hingamisteed: kallutage pea kuklasse ja tõstke lõug etteülles. Kui ta ka siis hingama ei hakka ja abi viibib, peaks alustama elustamist.

### Püüdke äratada

Filmidest oleme näinud, et teadvuseta inimest püütakse põskedele patsutada ja raputada, et ta elumärki annaks. ELi direktiivide järgi ei tohi inimest mingil juhul “klohmida”, sest see võib tekitada ettearvamatuid vigastusi.

Kuid inimese ärkvele äratamisel on kindel mõte. Kui kannatanu on teadvusel, saab ta ehk öelda, mis temaga juhtus, kas ta põeb mõnda kroonilist haigust jmt.

### Kuidas elustada

Esimesel võimalusel helistage telefoninumbri 112. Sealt saate ühtlasi ka nõu, mida kiirabi tulekuni

ette võtta. Tallinnas ja selle ümbruses tuleb kiirabi kiiresti kohale, kuid maapiirkondades tuleb paraku ise tegutsema hakata.

Elustamise kuldvalem on 30:2. Ehk siis 30 korda vajutage rindkere 4–5 cm alla (100 korda minutis) ja seejärel tehke 2 õhu sissepuhumist kopsudesse. Juhul kui tegu on vööriaga ja/või puuduvad kaitsevahendid, piirduge rindkerale vajutamise-ga, hoides hingamisteed avatuna.

### Andke/ärge andke vett juua

Kui inimesel on psühholoogiline šokk, võib talle soovi korral anda juua – see tegevus iseenesest mõjub rahustavalt.

Kui aga inimesel on sellised vi-gastused, mille puhul on üsna tõenäoline, et ta viiakse haiglasse, siis juua ärge andke. Põhjus on lihtne – ta võib operatsiooni ajal oksenda-ma hakata. Vajaduse korral niisuta-ge vaid kannatanu huuli.

### Kui nina jookseb verd

Vanasti kästi ninaverejooksu puhul pea kuklasse ajada. Tänapäevase seisukoha järgi tuleb hoopis ette kummarduda ja verd jooksev ninasõõre kergelt kinni vajutada. Sellega välditakse vere neelamist. Esiteks kutsub vere neelamine esile okserefleksi, teisalt viib suust tulev veri kohalesaabuva kiirabiarsti

segadusse – kas tegu on ninaverejooksuga või siseorganitest tulevaga. Kuklasse ja otsaette tuleks asetada midagi külma.

Ootamatuna võib tunduda soovitus mitte panna ninasõõrmesse vatitampooni ega ka paberit. Mõlemad eritavad ebemeid, mis jäävad kuivava vere külge kinni ning põhjustavad äratõmbamisega uue verejooksu.

Pikemaajaliste (üle kahe tunni) ninaverejooksude puhul tuleks pöörduda arsti poole. Tegu võib olla ealistest iseärasustest tuleneva kõrge-nud vererõhuga. Arstid lohutavad harilikult niisuguse häda puhul patsiente, et parem on, kui veresoon lõhkeb ninas, kui et näiteks peas.

### Epileptikuid tuleb jälgida

Veel 2000. aastani õpetati, et epilepsiahoo ajal tuleb haigele suhu torgata puupulk või mõni muu kõva ese. Arvati, et kui epileptik hammustab keelde, valgub suu, kopsud ja kogu organism verd ja sülgel täis ning ta lämbub.

Ajapikku tehti kindlaks, et epileptiliste krampide ajal tegelikult hingamist ei toimu ja vere hulk keelest pole samuti märkimisväärne. Krampide käes vaevlevale epileptikule võiks panna midagi pehmet pea alla ja hiljem, kui hoog on möödunud, keerata küllili.

Kindlasti peaksid vanemad ja õpetajad jälgima epileptikust last ujumise ajal, täiskasvanud ei tohiks aga juhtida mootorsõidukeid ega töötada neile ohtlikuks osutada võivate mehhanismidega.

### Žguti paneb meedik

Tänapäeval peetakse õigeks, et jäsese lahtise haava korral asetab vajadusel žguti vaid meedik. Sest tavainimene ei oska seda õigesti teha. Liiga lõdvast žgutist pole kasu ja liiga tugev võib tekitada lisaprobleeme.

Kui inimesel on suur verejooks, on abi, kui vajutate väga tugevalt (näiteks rusikaga) verd voolavale kohale. Nakkuse vältimiseks võib kätt kaitsta kas puhta nahkkinda, käteräti või kilekotiga.

### Arsti juurde ka puugihammustusega

Vanasti määriti puugile võid peale ja oodati, et see õhupuudusesse sureb. Või siis õhku ahmides nahast välja poeb. Tegelikult peaks puu-



Ka lapsed peavad oskama abi kutsuda.