

gi käepäraste vahenditega eemaldama ja seejärel hammustuskohta puhastusvahendiga määrima.

Alles paari nädala pärast on mõtet pöörduda arsti poole, sest varem ükski puugihammustusest tulenev haigusesümptom märku ei anna.

Maomürki ära ime

Aastaid tagasi soovitati mürkmao hammustuse korral mürk torkehava vast välja imeda. Kuid mürk voolab üsna kiiresti mööda lümfiteid kehasse laiali ning seda välja imeda on võimatu.

Kannatanule tuleb vaid tagada rahu ja torkekohale peaks asetama midagi külma. Seejärel tuleks ta ikkagi meedikute kontrolli alla saata.

Millal pea kõrgemale/jalad kõrgemale?

Kui keha vereringe on halb (šoki, traumade, verekaotuse puhul), tuleb jalad tõsta peast kõrgemale, et juhtida veri elutähtsamatesse organitesse.



Raske õppustel, kerge elus.

Pea tuleb kehas kõrgemale asetada päikesepiste, kuumarabanduse puhul.

Kodused esmaabivahendid

Kodus peaksid olema järgmised esmaabivahendid: kraadiklaas, palavikualandaja, valuvaigisti, sidemed, plaastrid, desinfitseerimisvahend (Asept), allergiaravim, külmakott.

Kust saab teadmisi

Eesti Punase Risti (EPR) Keskbüroo asub Tallinnas Eha t 8. EPR seltsid, kus pakutakse ka esmaabikoolitust, paiknevad üle Eesti.

Täpsemat asjakohast infot ja koolituselast teavet leiata Eesti Punase Risti koduleheküljelt www.redcross.ee.

KAJA PRÜGI

KAUGREISID :

MIAMI – KARIIBI MERE KRUIIS MAAILMA SUURIMA KRUIISILAEVAGA 07.–18.12.2011	H: 2874,74 €
PEKING-TIIBET-NEPAL 19.09.–03.10.2012	H: 3099 €
AUSTRALIA – UUS-MEREMAA 12.–27.11.2012	H: 4089 €
USA LÄÄNERANNIK: LAS VEGAS, GRAND CANYON, SAN FRANCISCO, HAWAII, LOS ANGELES, NEW YORK 26.05.–09.06; 15.–29.09.2012	H: 2899 €
SINGAPUR – SUMATRA SAAR – LANGKAWI – KUALA LUMPUR 16.–30.10; 25.02.–10.03.2011	H: 2599 €
HONGKONG-MACAU-TAIWAN-FILIPIINID 12.–26.05.2012	H: 2599 €
VIETNAM-KAMBODŽA 12.–25.11.2011; 17.–30.04.2012	H: 2599 €
SUUR INDOHIINA RINGREIS: VIETNAM, LAOS, KAMBODŽA 05.–19.12.2011	H: 2939,29 €
WASHINGTON – PHILADELPHIA – NEW YORK – NIAGARA 11.–19.08.2012	H: 1725 €
KUUBA – KARIIBI MERE PÄRL – CANCUN – MEXICO CITY 27.11.–10.12.2011; 27.11.–10.12.2012	H: 2875,49 €
AASTAVAHETUS FLORIDAS: ORLANDO, MIAMI, KEY WEST 28.12.2011–06.01.2012	H: 2555,18 €
ARGENTIINA-BRASIILIA 29.10.–11.11.2011; 27.10.–09.11.2012	H: 3578,41 €
EKSOOTILINE LÕUNA-AAFRIKA – VICTORIA KOSK 09.–22.10.2011; 16.–29.02.2012	H: 3577,77 €
SALAPÄRANE TAI JA KULDSETE TEMPLITE BIRMA 22.10.–04.11.2011; 27.10.–09.11.2012	H: 2745 €
KULTUURIREIS, KULDSETE TEMPLITE BIRMA 19.–29.11.2011; 19.–29.02.2012	H: 2492 €
HAWAII SAARED 15.–23.11.2011; 17.–25.03.2012	H: 2619,73 €
ALASKA-VANCOUVER 07.–20.07.2012	H: 3220 €
PEKING – PÕHJA- JA LÕUNA-KOREA 06.–16.10.2011; 06.–16.10.2012	H: 2555,83 €
UUS! EKSOOTILINE LÕUNA-INDIA JA SRI LANKA 19.–30.11.2011; 10.–21.03.2012; 17.–28.11.2012	H: 1725 €

LÄHIREISID :

KURAMAA HERTSOGITE LOSSID 17.–18.09.2011	H: 101,61 €
HIUMAA 16.–17.06; 25.–26.08.2012	H: 89 €
MUHUMAA-SAAREMAA 30.06.–01.07; 04.–05.08.2012	H: 86 €
SOOME JÄRVEDE VÕLU JA IMATRA KOSE VETEMÄNG 28.–30.06; 10.–12.08.2012	H: 213 €
HISPAANIA-PORTUGAL-ANDORRA-GIBALTAR 05.–16.05; 16.–27.09.2012	H: 894 €
POOLA-VARSSAVI-KRAKÓW-ZAKOPANE 09.–15.07; 10.–16.09.2012	H: 310 €
PÕHJA-POOLA – ENDINE IDA-PREISIMAA 24.–29.08.2012	H: 310 €
LILLEPIDU AMSTERDAMIS, HANSALINN HAAG 20.–23.04.2012	H: 410 €
STOCKHOLM – SIGTUNA, UPPSALA – KOLMÄRDENI LOOMAED 10.–14.05; 07.–11.06; 17.–21.08.2012	H: 310 €
GUOTLAND, ROOSIDE SAAR 07.–12.07; 04.–09.08.2012	H: 410 €
KUREMÄE KLOOSTER-ALATSKIVI LOSS-SIBULA TEE 10.09.2011	H: 45 €

LINNAPUHKUS :

LONDON – WINDSORI LOSS 21.–24.10; 25.–28.11; 24.–27.02.2012	H: 382 €
UUS! BREMEN, VANA HANSALINN 24.–27.09; 22.–25.10.2011	H: 355 €
UUS! EDINBURGH, IIDNE KINDLUS 25.–27.05; 17.–19.06; 03.–05.08.2012	H: 355 €
BARCELONA – MONTSERRAT' KLOOSTER 16.–19.09; 21.–24.10; 08.–11.12.2011	H: 450 €
VIIN JA VIINI METSAD 30.09.–03.10; 27.–30.10; 24.–27.11; 15.–18.12.2011	H: 399 €

Rüütli 14, 10130 Tallinn
tel 644 4744, 641 8350, 641 8285
e-post info@mainedd.ee
www.mainedd.ee

mainedd
Reisibüroo

Lõunamaa reisipaketid, soodsad lennu- ja laevapiletid, reisikindlustus.
Rühmareisid vastavalt tellimusele (koolilaste gruppidele soodustused).