

Suvine esmaabi



Esmaabi suvel tähendab arukalt kokkupandud ja suvekodusse kaasavõetud koduapteeki; tarkust, kuidas õnnetusi ära hoida, ning esmaabiteadmisi.

Suvi on reisimiste, puhkuse, aga ka töiste aia- ja põllutööde aeg. Mõte viigastustest ning haigustest on viimane asi, mis meelde tuleb.

Kuid paraku on suvi ka suuremate traumade aeg, seepärast peaks igaüks teadma esmaabist võimalikult palju. Nii suvekodusse kui reisile on hea võtta kaasa vahendeid, mis aitavad õnnetuse ja tervisehädade korral.

Puhasta ja plaasterda haavu

Marrastused, kriimustused ja pisihaavad on aias müttamise ning mängimise sagedased kaaslased. Paljud meist teavad, et õige plaaster on suur abimees, ent milline on see õige?

Valige apteegist kindlasti kangasplaaster, sest see püsib kindlalt ega tule ära. Veekindel ehk kileplaaster lööb kergesti lahti ning töötada selline sõrme peal, on pea võimatu.

Parim vahend sõrmehaavade ja varbavillide katmiseks on SOFT-side, kuna see seisab peal nii töötamisel kui ka ujudes. Matkadelgi muudab selline side raku hõõrdunud varvastega inimese elu taas elamisväärsaks.

Haavade puhastamiseks on mõistlik kaasa võtta Asept- või Cutasept-spray pudelis. Vesinikülhapend on küll hea, kuid seda jagub üsna vähe. Samuti võib see soojas korgi pealt ära lüüa ning rikkuda ka teised esmaabi-

vahendid. Pealegi kaotab vesinikülhapend oma toime kiiresti.

Eemalda puuke

Puugid on Eestis sagedased. Et nad levitavad ohtlikke haigusi, vajavad nad kiiret eemaldamist. Suvel on haiglate EMO-osakondades järjekorras inimesed, kellel ei õnnestunud puuki tervelt kätte saada ning pea jäi sisse. Aga lastel on ta läinud sinna, kust teda on ülimalt raske kätte saada.

Minul on puugieemaldaja lausa võtmehoidja küljes. See on Tick2 – lihtne abivahend, mis ei traumeeri puuki väljavõtmisel. Tick2 võimaldab seda pahalast eemaldada ka sellistest probleemsetest kohtadest nagu nabaauk. Putuka pea ei jää kunagi sisse ning kätte saab kõige väiksemadki puugid nii inimestel kui loomadel.

Põletused, putukad, väändunud liigesed

Heas koduapteegis on suvel hädavajalik ka põletusevastane esmaabivahend – Burnshield-geel.

Olgu tegu päikesekõrvetuse või hoidiste valmistamisel saadud põletusega, aitab see vahend vaigistada valu, jahutada ning vähendada põletushaava. Matkajadki peaksid selle oma kotti ära mahutama.

Põletuse korral on abiks ka külm voolav vesi. Seep, sool, õli ja Panthenol ei vähenda valu kohe üldse mitte. Burnshield avaldab veel desinfitseerivat toimet, sobides ideaalselt nii kriimustuste kui marrastuste puhastamiseks, samuti leevendab valu.

Soojal ajal on nii lastel kui täiskasvanutel näha turses ja sügelevaid pu-

tukahammustusi. Sellegi mure vastu on võimalik leida abi. Mosquito Click (pildil) on pisike vahend, mida on võimalik kinnitada võtmehoidja külge.

Putuka piste kohale on vaja teha mõned klikid. Piesoelektriline seade vallandab punni imepisikese elektrilaengu, millega lõhub mürgi struktuuri ning vähendab paistetust. Sügelust ei teki või see kahaneb kiiresti. Sobib ka herilaste ja mesilaste pistete korral.

Kuid need, kellel on olnud tõsiseid allergilisi reaktsioone, nagu teadvusekaotus või hingamishäired, peaksid oma allergiaravimid kindlasti kaasa võtma. Sellisel juhul on vaja kõiki abivahendeid ning ka kiirabi.

Hea esmaabikomplekt sisaldab veel külmakotti, millega on hea tohterdada väljaväänatud liigeseid. Mitmekordse kasutusega külmakott peaks külmikus häda korraks kogu aeg valmis olema.

Venituste, aga ka valutavate lihaste ja liigete korral on abiks geel Deep Relief, milles üks toimeaine (levomentool) jahutab, teine (ibuprofeen) leevendab valu ja põletikku ning alandab turset.

Ettevaatust kasvumajades japeenramaal

Eesti vanasõna ütleb, et õnnetus ei hüüa tules. Aga kiirabitöös näeb sage, et suvistes haigestumistes õnnetustes karjub õnnetus sageli suure häälga ning pikka aega, enne kui tuleb. Ja tagajärjed on enam kui traagilised.

Kõige kurvemad haigestumised on seotud kasvumajadega. Väljas on keskpäev ja temperatuur tõusnud kõrgele, kasvuhooes võib leili visata. Siis astuvad tublid, põhiliselt eakad inimesed kile alla, et seal tundide viisi tegutseda.

Halvatused, kuumarandused ja isegi äkksurm, kukkumised ning suured haavad on selle mõtlematuse sagedased tagajärjed.

Elupõline maainimene nii ei tee, kuid suvilates on sellised tragöödiad igasuvised; mida kuumem ilm, seda rohkem. Seetõttu panen kõigile südamele: kasvumajas töötage varahom-


MÜNTGRUPP
ESMAABITOOTED

Kauplus Paldiski mnt 125, Tallinn, tel 656 4130
E-pood www.myntgrupp.ee



Säse-
hammustuse
leevendaja
Mosquito
Click

Põletus-
vastane geel
Burnshield,
125 ml

