

Suvisest esmaabist

Kaunis suves, kui rohkem ringi liigume ja tegutseme, peidavad end paraku ka mitmed ohud.

Suvemeeleolus puhkaja on juba loomult muretum ning liigub palju värskes õhus, kuhu tal talvel liiga sageli asja pole. Matkates väenatakse jalgu, kukutakse, kuuma päikese käes saadakse päikesepiste, herilased nõelavad...

Kiirabivelsker Margit Pärn, kas on veel mõni uuema aja probleem, mis suvenautijaid kimbutab?

Väga palju õnnetusi juhtub laste seas ülipopulaarseks saanud batuudil. Vähe sellest, et lapsed seal üksiteisele otsa kukuvad, on neil ka ohtlik komme hüpates näiteks õuna süüa või nätsu närida.

Juhul kui võõrkeha satub hingamisteedesse, on kõige tõhusam reaktsioon kõhimine. Seljale ärge klõppige, sest võõrkeha võib muuta asendit ja sulgeda hingamisteed täielikult!

Kui juba tekib vilistav hingamine ja laps läheb siniseks, proovige võõrkeha eemaldada Haemlichi võttega. Kannatanu seisab või istub, seiske tema selja taha ja pange oma käed ümber kannatanu. Asetage oma rusikas käsi vahetult nabast ülespoole vastu kõhtu ja haarake teisega sellest kinni. Tõmmake käsi järsu nõksatusega enda poole ja üles, veidi vasakule. Tehke seda neli-viis korda järjest.

Kui võõrkeha ei tule välja, hakake tegema kunstlikku hingamist.

Võib-olla õnnestub puhuda võõrkeha ühte kopsu, teine kops saab hakata hingama. Võõrkeha eemaldatakse hiljem haiglas.

Isegi meie üldiselt viletsa suusailmaga Eestis tuleb ette suvist kuumust. Kuidas palavus meid kahjustada saab?

Palava ilmaga higistab inimene palju ja tal ei tule pahatihti meelde juua vajalikus koguses vett. Lisaks võiks aeg-ajalt tarbida ka mineraalvett, sest organism kaotab suvel palju mineraalaineid. See tekitab halba enesetunnet, peavalu, pearinglust kuni minestamiseni.

Mida teha minestamise korral?

Minestamist põhjustavad palavus, õhupuudus, pikaajaline seismine, negatiivsed emotsioonid.

Asetage kannatanu pikali, tõstke jalad natuke ülespoole. Pritsi-ge näkku külma vett. Minestanut ei tohi hoida istuvas ega püstises asendis! Kui kannatanu ei tule teadvusele, helistage hädaabinumbri 112.

Peale minestamise diagnoositakse veel kuumakurnatust ja -rabadust. Mis nende erinevus on?

Kui lapsed suvel autos magama jäävad, ei tohi neid poeküllastuse ajaks sinna jätta. Ka lühikese aja jooksul võib laps saada kuumarabanduse. Samuti ei ole imikuga randa minek kuigi tark tegu.

Kuumarabandusest annavad märku punetav kuiv nahk ja teadvuse hägumemine kuni selle kaotuseni.

Esmaabiks viige kannatanu jahedasse. Võtke tal pealisriided sel-

jast, tehke ta külma veega märjaks ja lehvitage tuult. Teadvuse kaotamisel kutsuge kiirabi.

Palaval päeval on soovitatav lastel lasta piisavalt vees möllata, see aitab ära hoida keha ülekuumemist.

Kuumakurnatus ei ole eluohtlik. Sümptomid on sarnased gripiga: kahvatus, higistamine, iiveldus, oksendamine.

Kui laps on viibinud liiga kaua palava päikese käes, võib see tekitada õhtul kõrge palaviku.

Jaani- ja ka lihtsalt suvisel grilliõhtul võib tekkida ka väiksemaid ja suuremaid põletusi.

Põletuse juures on üks paradoksaalne seaduspärasus, mida peaks teadma. Mida tugevam on valu, seda pindmises on põletus; mida väiksem on valu, seda sügavam on põletus.

Esmaabiks tuleb kiiresti eemaldada riided põletuse kohalt. Nahka tuleb jahutada leige veega. Vesi ei tohi olla jääne, eriti kui põletuskahjustus on suurematel pindadel.

Isegi lühikese viivitamise tagajärjel muutub pindmine põletus sügavamaks.

Põletatud kohale ei tohi panna õli, võid, aaloed, kreemi... Põletuse üks parimatest esmaabivahenditest on Burn-Shieldi geel. See vähendab kiiresti valu ja täiendava põletuskahjustuse teket.

Suvel ilmuvad välja igasugused putukad, juba ründavad sääseparved.

Sääsed on tüütud ja tekitavad sügelust, aga mesilased ja herila-

Ingli Pai®
Kõige puhtam
kodumaine
kosmeetika



100% looduslike toodete sari.

Eesti esimene ja suurim loodusliku kosmeetika tootja Ingli Pai.

Soovitame randa minnes ja rannast tulles kasutada Ingli Pai sarja „Topeltpäike” päikeseõlisegu ja päikesepiima.

Ideaalsed just pärast päevitamist: niisutavad päikesest kuivunud nahka, rahustavad punetust ja annavad ühtlase jume. Sarja „Topeltpäike” regulaarne kasutamine aitab päevitusest saadud jume säilitada.

Ingli Pai uued looduslikud tooted sarjast „Sääsebirm” on sääsele ebameeldiva, kuid inimesele meeldiva lõhnaga.

Sarja kuuluvad Sääsepeletaja lõhnalampi, Sääsepeletaja ihule ja riidele puhastamiseks ning sääsekupu levendaja sääsekuppude ja putukahammustuste raviks ning sügelemise levendamiseks. Sääsekupu levendajat soovitame ka lastele.



info@inglipai.ee

Ingli Pai facebookis