

ESMAABI

KÄSIRAAMAT

LASTELE



Autorid Margit Pärn, Mare Liiger

Fotodel Oskar ja Säde-Helis

www.rkelu.ee

MINA HOOLIN

Pane siia
oma pilt

Armas väike sõber!

See raamat on sinu päris esimene esmaabi õpik.

Abivajaja märkamiseks ja aitamiseks ei ole ükski laps liiga väike.

Meie raamat aitab sul saada algteadmisi ja oskusi, mida vajad kogu elu. Valmistume siis koos suureks imeks maailmas – sa suudad päästa elu!

Esmaabi õppimine ei ole päris sarnane matemaatika, emakeele või loodusõpetuse õppimisega. See on midagi palju enamat. Õppides aitama, muutub laps ise ilusamaks, lahkemaks, südamlikumaks ja paremaks.

Sinu silmad hakkavad paremini nägema kui kaaslasel on mure, näevad teiste valu ja see tähendab, et oled astunud pika sammu suure sihi poole – saada HEAKS INIMESEKS.

Meil on suur rõõm sind sellel teel aidata.

Margit ja Mare

HÄDAABIKUTSE 112

Kui juhtub õnnetus, proovi kiiresti leida lähim täiskasvanud inimene.

Kui lähedal ei ole ühtegi suurt inimest, helista 112.

HELISTADES ÜTLE:

- Oma nimi
- Mis juhtus
- Kus õnnetus juhtus
- Kellega õnnetus juhtus
- Oma telefoni number

**PROOVI HÄSTI RAHULIKULT VASTATA
KÕIGILE KÜSIMUSTELE.**

**ÄRA PANE TELEFONI ÄRA ENNE,
KUI SULLE LUBA ANTAKSE.**

KUI SÕBRAL HAKKAB PAHA.

KUI SU SÕBER VAJUB MAHA VÕI LEIAD TA MAAS LAMAMAS, ÄRA TÕSTA TEDA KUNAGI JÕUGA ISTUMA VÕI SEISMA.

- Proovi sõbraga rääkida – kas ta vastab sulle?
- Raputa teda kergelt
- Näpista teda kergelt põsest või kõrvast – kas ta vastab sulle?



KUI SÕBER SULLE EI VASTA, VAATA, KAS TA HINGAB.

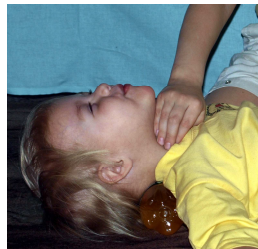
ASETA OMA PÕSK SÕBRA SUU LÄHEDALE.

- Põsega tunnetä, kas sõbra suust tuleb õhku
- Kõrvaga kuula, kas on mingit häält kuula
- Silmaga vaata, kas tema rindkere tõuseb



KATSU PULSSI

- Pane oma neli näppu sõbra kaela peale kõrisõlmest paremale või vasakule.
- Katsu ainult ühelt poolt korraga.
- Kas sa tunned näppude all pulsilööke?



ELUSTAMINE

Elustama on vaja hakata kui sõber ei räägi sinuga, ei hinga ja pulssi pole tunda.

Elustamisel tee

2 hingamist
15 südagemassaaži

**VÕÕRALE INIMESELE HINGAMIST ILMA
ELUSTAMISKILETA TEHA EI TOHI!**

HINGAMINE

Pane sõber pikali kõvale pinnale
Lükka sõbra pea kergelt kuklasse
ja pane talle kaela alla rulli
keeratud rätik, jope või näiteks
joogipudel

Pane peale elustamiskile!
Kui on tegemist pereliikmega,
võid teha ilma elustamiskileta.

Pigista tema nina kinni,
pane oma suu üleni
tema suu peale ja puhu
talle rahulikult õhku suhu.
Tõsta oma pea üles ja
siis korda sissepuhumist teist korda.



SÜDAMEMASSAAŽ

Pane oma käed sõbra rinnaku keskele, olles ise tema kohal.

Vajuta sirgete kätega rahulikult 15 korda nii, et rindkere vajuks alla.

Ära tõsta käsi südagemassaaži tegemise ajal rindkerelt ülesse.



**JÄTKA HINGAMISE JA SÜDAMEMASSAAŽI
TEGEMIST NII KAUA, KUI MÕNI TÄISKASVANU
APPI JÕUAB VÕI KUNI TULEB KIIRABI**

VÕÕRKEHA HINGAMISTEEDES

Kui sõber tõmbab kommi, õuna, leivatüki või mõne muu asja hingamisteedesse, vajab ta kiiresti sinu abi.

Kui sõber saab kõhida, siis kõhib ta ise tüki kurgust välja, ära hakka teda selja peale patsutama.

KUI SÕBER LÄHEB NÄOST SINISEKS JA EI SAA ÜLDSE HINGATA, SIIS PROOVI VÕÕRKEHA EEMALDADA.

Seisa sõbra selja taha ja pane oma käed ümber sõbra

Pane oma rusikas nabast ülespoole vastu kõhtu ja võta teise käega oma rusikast kinni.

Tõmba järsu nõksakuga enda poole ja üles.

Tee seda 4-5 korda.



Kui sõber kaotab teadvuse ja vajub maha lamama, siis hakka tegema kunstlikku hingamist.

KUTSU VÕIMALIKULT KIIRESTI ABI!

**ÄRA KUNAGI MÜRA JA NAERA SÖÖMISE AJAL,
ET EI JUHTUKS ÕNNETUST!**

MINESTAMINE

Kui oled vähe sünnud ja joonud, ruumis on palav või vaatad näiteks koledaid pilte, võib hakata pea ringi käima ja ära minestada.

Kui sõbral hakkas paha ja ta vajus kokku

- Pane sõber selili lamama
- Tõsta ta jalad üles

Kui sõbral ei hakka parem, kutsu appi mõni täiskasvanu või helista 112



PÕLETUS

Kui sa ennast ära põletasid

- Võta kiiresti põletuse kohapealt riided ära
- Pane kiiresti põletada saanud koht jaheda vee alla
- Kui sul on kodus põletusgeeli – Burn-shield, pane seda põletusele peale. Põletusgeel vähendab kiiresti valu.

Kutsu appi mõni täiskasvanud inimene, suure põletuse korral on vaja kutsuda kiirabi (112)



TRAUMA

STOPP!

Kas sul endal on ohutu ligi minna?

Kas sõbral võis selgroog katki minna?

VEREJOOKS

Kontrolli kas kuskilt tuleb verd – sulge verejooks

TEADVUS

Kas sõber räägib sinuga?

HINGAMINE

Kui selgroog on terve – pane pea kuklasse ja midagi kaela alla, et pea püsiks kuklas.

Kui selgroog võib olla katki – keera pea etteveetlikult mööda maad otseks ja võta põlvede vahele.

Ära pead enam lahti lase!

HELISTA 112

ASEND

Kui sul on veel keegi abiks, siis tõstke sõbra jalad üles.

SELGROO VIGASTUS

Selgroog võib katki minna kui inimene

- Kukub trepist, redelilt
- Kukub kõrgelt alla
- Satub avarisse
- Hüppab madalasse vette peaga vastu põhja

Kui sõbral on juhtunud selline õnnetus, ära tõsta teda istuma ega püsti enne kiirabi tulekut.

Keera tema pea mööda maad otseks ja võta oma põlvede vahele.

ÄRA TÕSTA PEAD MAAST ÜLES!



**KUI OLED PEA KÄTE VAHELE VÕTNUD, ÄRA
SEDA ENAM LAHTI LASE!**

VEREJOOKS

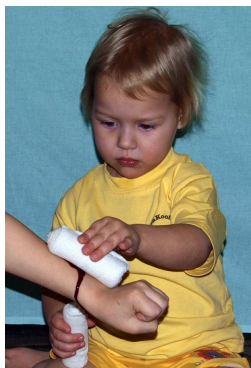
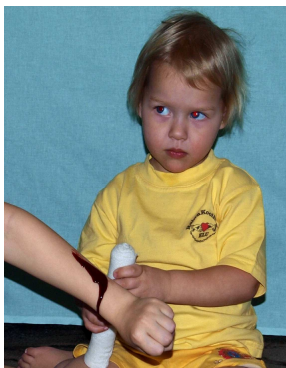
Kui sõbral juhtub õnnetus ja tal on

VÄIKE HAAV

- Puhasta haav puhastusvahendiga või puhta veega.
- Võid peale panna põletusgeeli, see võtab valu ära.
- Pane plaaster peale.

SUUR HAAV

- Võta haava kohalt riided ära
- Pane üks sidemerull haava sisse ja suru kõvasti.
- Teise sidemega seo haav kinni.
- Kui sul ei ole sidemeid, suru haava sisse mõni riideese – rätik, pluus, sall, müts,...



Kui haavas on midagi sees,
ära seda välja võta.
Pane sinna sidemerullid
ümber ja hoiu kõvasti.



Kui sõbral hakkab paha,
pane ta lamama ja tõsta
tal jalad üles.



Kutsu appi mõni täiskasvanu või kutsu kiirabi.

**ÄRA PUUTU VÕÕRA INIMESE VERD
PALJASTE KÄTEGA!**

NINA VEREJOOKS

Kui ninast hakkab verd jooksuma

- Kummarda kraanikausi kohale, pea ettepoole painutatud
- Kui sul on paha olla, heida külje peale pikali
- Pigista nina kinni
- Pane ninale ja kuklale midagi külma
- Kui verd valgub suhu, sülitä see välja
- Kui verejooks ei jää seisma, kutsu mõni täiskasvanu appi.



LUUMURRUD

Kui sõber kukub ja pärast kaebab tugevat valu jalgas (käes), jalg (käsi) on kõver ja ei saa liigutada, võib seal olla luumurd

**Luumurru korral ei tohi jalga maast üles tõsta.
Kutsu kiiresti mõni täiskasvanu appi või helista 112**

Kui on tekkinud haav ja luuots paistab välja, on vaja verejooks kinni panna.
Pane sidemerullid mõlemale poole luuotsa ja hoiu kinni, kuni keegi appi jõuab.



ÄRA HAKKA LUUMURRUGA JALGA SIDUMA!

MÜRGITUSED

- Ära joo kunagi tundmatust pudelist, millel pole silti peal – seal võivad sees olla ohtlikud ained.
- Ära kunagi võta sisse ravimeid ilma vanematelt küsimata
- Ära kunagi pane suu juurde pudeleid, milles on kanged puhastusvahendid.
- Ära tarvita alkoholi, lapsele on see ohtlik

Kui sõbraga nii juhtus, siis

Anna talle palju vett juua
teata kiiresti mõnele täiskasvanule või helista 112

Kui sõbral hakkab paha, pane ta lamama külili.

MIS ON VALU VENNASKOND?

Eestimaal on tekkinud imeline grupp inimesi - Valu Vennaskond. Tegelikult olid nad olemas enne kui nende nimi. Erinevatel üritustel ja kokkusaamistel tõstsid nad meiega kohtudes üles väikese pakikese, mis on harilikult võtmete küljes, naeratasid ja ütlesid - Meie hoolime ka!

Kes nad on?

Need on inimesed, kelle jaoks võõras valu on tähtis. Inimesed, kes mitte ainult ei oska esmaabi vaid tahavad seda ka anda. Valu Vennaskonna liikmed ei häbene olla hoolivad ja austavad üle kõige elu. Me ei ole organisatsioon - see on iga inimese leping oma südametunnistusega muuta maailm paremaks.

Mis pakike see neil käes on?

See on elustamiskile, meie sümbol, mida kantakse võtmehoidja küljes. Valu Vennaskonna liikmele on see abivahend, mis annab talle võimaluse minna appi hättasattunule, sest appi tõttamine on tema jaoks inimeseks olemise põhitingimus.

Mida teevad Valu Vennaskonna liikmed?

Vaata ringi Eestimaal!

Ei, mitte silmadega vaid südamega! Kas Su sees hakkab kraapima kui sa näed kahvatupõselisi naabri lapsi, vaevaliselt liikuvat üksikut memme, luukõhnu hüljatud lemmikloomi, varjupaika? Kraabib. Tore. Leia vajadusel endale mõttekaaslasid ja tegutse! Lisaks sellele õpivad Valu Vennaskonna liikmed esmaabi ja kui korra on õpitud, siis õpivad veel ja rõõmuga.

Kuidas saadakse Valu Vennaskonna liikmeks?

Sa oled põhjalikult õppinud esmaabi. Tunned, et aukartus elu ees võiks olla ka Sinu elamise aluseks. Julged ja tahad hoolida võõrast valust. Mine loodusesse kõndima ja kirjuta üles, mis on sinu jaoks tähtis, pane kuupäev. Palju õnne! Nüüd otsi üles mõttekaaslased või kirjuta meile. Kuulumine Valu Vennaskonda tähendab inimese eetilist lepingut endaga.

Kui vanalt võib kuuluda Valu Vennaskonda?

Soov olla või kasvada heaks ja hoolivaks inimeseks ei oma vanusepiire.

Igale lapsele on abiks neli tähtsat teeviita:

1. Hea inimene teab, et igal inimesel on üks, habras ja väärtuslik elu. Elu on niisama habras nagu klaasist jõluingel, mis võib kergelt katki minna.



2. Hea inimene oskab õnnetusi ära hoida



3. Hea inimene tahab õnnetusse sattunut aidata ja õpib seda rõõmuga.



4. Hea inimene tunneb, et iialgi ei tohi liiga teha nendele, kes ei oska rääkida.



KA MINA HOOLIN!