

Turvallisuus- ja pelastussuunnitelma

Sisältö

Turvallisuus- ja pelastussuunnitelma.....	1
Leirin sijainti.....	2
Avun hälyttäminen.....	2
Sammutus ja ensiapuvälineet.....	2
Sammutusvälineet.....	2
Hapenantovälineet.....	2
Ensiapuvälineet.....	2
Painekammiot.....	2
Tulipalo.....	3
Sammutusvälineet.....	3
Jos omat vaatteesi ovat syttyneet tuleen.....	3
Jos toisen ihmisen vaatteet ovat syttyneet tuleen.....	3
Sukellusonnettomuus.....	4
Kallovammat.....	5
Aivotärähdyksen oireita.....	5
Toimi näin aivotärähdyksessä.....	5
Aivoruhje.....	5
Toimi näin, kun on aivoruhje.....	5
Luunmurtumat.....	6
Toimi näin luunmurtumissa.....	6
Toimi näin, jos epäilet selkärangan murtumaa.....	6
Palovammat.....	7
Toimi näin pinnallisessa palovammassa.....	7
Jatkohoitoa vaativat palovammat.....	7
Toimi näin, kun palovamma vaatii jatkohoitoa.....	7
Runsaasti vertavuotavat haavat.....	8
Toimi näin verenvuodon tyrehtyttämiseksi.....	8
Toimi näin, kun autettavalla on uhkaavan sokin oireita.....	8
Lämpöhalvaus, nestehukka ja auringonpistos.....	9
Kyyn purema.....	10
Kyyn pureman oireet.....	10
Toimi näin.....	10
Punkin purema.....	10
Toimi näin punkin puremissa ja niiden ehkäisyssä.....	10

Tämä suunnitelma löytyy leirillä leirikansiosta sekä RJ-rantalaukusta

Leirin sijainti

Sundskär, Utö, Paraisten kaupunki (ent. Korppoon kunta).

Leirin koordinaatit ovat :

N 59° 47.195'	(Pohjoista: 59 astetta 47 piste 195 minuuttia)
E 21° 24.336'	(Itäistä: 21 astetta 24 piste 336 minuuttia)

Avun hälyttäminen

Yleinen hätänumero	112
Meripelastuksen hälytysnumero	0294 1000 VHF-kanava: 16 / VHF-DSC 70
MRCC Turku	0294 1001 Hinkissä on VHF laitteisto

Medioxygen (24h)	09 454 0544
DAN-EUROPE 24h hotline	+39 06 4211 8685

Sammutus ja ensiapuvälineet

Sammutusvälineet

Veneiden jauhesammuttimet
PJ-teltassa oven oikealla puolella sammutuspeite (punainen pussi)
grillin luona kastelukannu
Juoma- ja käsipesutonkat leirissä kiven päällä, tonkat rannassa

Hapenantovälineet

Molemmissa veneissä (musta muovisalkku)
Hinkissä lisähappisäiliö kuskin pulpetin alla
Deko-pullot rannalla

Ensiapuvälineet

Veneiden RJ-salkut (musta muovisalkku)
RJ-Rantalaukussa (musta muovisalkku)
Lääkekaappi Utön Handel:ssa

Painekammiot

Ympäri vuorokautinen valmius hoitoon ja konsultaatioon.
Turun yliopistollinen keskussairaala, Aikuisten teho-osasto, ICU
Hämeentie 11, 20520 Turku
puh. 02 313 1950, fax. 02 313 3222

Medioxygen, Museokatu 26, 00100 Helsinki
09-4540544 24 h, 08-16 arkisin vastaa ensin hoitaja, muina aikoina lääkäri

Tulipalo

- **Poistu palon vaikutusalueelta**
- Auta muitakin poistumaan
- Yritä sammuttaa tulenalku sammutuspeitteellä tai käsisammuttimella, mikäli mahdollista - älä kuitenkaan vaaranna omaa tai muiden ihmisten turvallisuutta
- **Soita 112** turvallisesta paikasta
- Jos palo uhkaa levitä, pyri suojelemaan vaarassa olevaa omaisuutta

Sammutusvälineet

- Sähköpalot (latausteltoa), aggregaatti: käytä jauhesammutinta, kytke aggregaatti irti tai pois päältä
- Öljy- tai bensiinipalot, tulipalo kompurassa tai aggregaatissa: käytä jauhesammutinta tai sammutuspeitettä, SULJE happipullo!
- Happipalo: Sulje happipullo, jos voit tehdä sen turvallisesti.
- Maastopalot: käytä kastelukannua, vesitonkkia yms.

Jos omat vaatteesi ovat syttyneet tuleen

- Heittäydy maahan
- kieri maassa tulen tukahduttamiseksi.

Jos toisen ihmisen vaatteet ovat syttyneet tuleen

- Kaada henkilö maahan, tarvittaessa kovakouraisesti.
- Tukahduta tuli kierittämällä henkilöä tai
- Käytä sammutuspeittoa, mattoa tai vettä.
- Sammutuspeitolla sammutus aloitetaan pääpuolesta, jotta saadaan suojattua kasvot ja hengitystiet.
- Aseta sammutuspeite ensin kaulalle suojaten kasvoja liekeiltä. Sammuta päästä jalkoihin päin.
- Kytevät vaatteet sammutetaan ja jäähdytetään vedellä.
- Älä revi irti ihoon palaneita vaatteita.
- Toimita uhri hoitoon.

Sukellusonnettomuus

Hälyttäessäsi apua sukellusonnettomuudessa, muista mainita selkeästi, että on tapahtunut sukellusonnettomuus.

Sukeltajataudin ja sukellusonnettomuuksien hoito	
Onko uhri hengittänyt veden alla (yli 0.5m syvyydessä) viimeisen 24 tunnin aikana? • Kyllä Elvytys sukellusonnettomuuden mukaisesti • Ei Kyseessä ei ole sukellusonnettomuus; Elvytys tarvittaessa, happea ja lääkärin apu	
A. LIEVÄT OIREET - ei välitöntä kuljetustarvetta	B. VAIKEAT OIREET - välitön kuljetustarve painekammioille
• Uupumus • Iho-oireet • Välinpitämättömyys Ei paranemista, tai lisää oireita jatka vaikeiden oireiden mukaisesti	• Nivelkivut • Huimaus, lihasheikkous • Näköhäiriöt • Rintakipu • Rintakehän painevamman tunne • Vaikea hakkaava yskä • Hengenahdistus • Veristä vaahtoa suussa • Tasapaino-ongelmat • Raajojen heikkous tai halvaukset • Kasvohalvaus • Tajunnan häiriöt, tajuttomuus • Kouristukset • Hengityspysähdys
Ensiapu	
• 100% O2 30 minuuttia • Makuuasento (jos mahdollista vasemmalla kyljellä maaten, pää alaspäin, alempana kuin lantio) • Seuraa vakavampien oireiden varalta • Nesteitä suun kautta • Muiden vammojen hoito Jos ei paranemista, jatka vaikeiden oireiden mukaisesti	• Hengitys ja sydämen toiminta elvytys jos tarpeen • 100% O2 koko ajan • Suonensisäinen nesteytys (Ringer) • Makuuasento (jos mahdollista vasemmalla kyljellä maaten, pää alaspäin, alempana kuin lantio) • Muiden vammojen hoito tilanteen mukaan
Oireet vähenevät	Kuljetus
• Seuranta 12-24h • Sukelluslääkärin konsultaatio niin pian kuin mahdollista	Kuljetus suoraan painekammiohoitoon • Makuuasennossa • HEKO alle 300m • Mukaan tarkat tiedot sukeltajasta, sukelluksesta ja onnettomuudesta • Mukaan toinen sukeltaja jos mahdollista

Kallovammat

Aivotärähdyksen oireita

- Eriasteiset tajunnan häiriöt
- Päänsärky ja pahoinvointi
- Näköhäiriöt ja tasapainohäiriöt
- Mahdolliset muistihäiriöt

Aivotärähdyksestä johtuva tajuttomuus on lyhytkestoista ja kestää korkeintaan puoli tuntia. Päänsärky ja pahoinvointi voivat kestää vuorokausia. Tajuttomuuteen liittyy useimmiten jonkinasteinen muistinmenetys.

Toimi näin aivotärähdyksessä

- Jos autettava on menettänyt tajuntansa tai jos hän oksentaa, soita hätänumeroon 112.
- Käännä autettava kylkiasentoon.
- Seuraa autettavan tilaa ammattiavun tuloon saakka ja soita 112 uudestaan, jos tila selkeästi muuttuu.

Jos autettava ei ole menettänyt tajuntaansa, häntä kuitenkin on hyvä tarkkailla seuraavan vuorokauden ajan. Jos pahoinvointi ja päänsärky eivät hellitä tai autettava käy uneliaaksi, toimita hänet viipymättä hoitoon.

Jos lapsi oksentaa päähän kohdistuneen iskun jälkeen vain kerran eikä muita oireita ilmaannu, häntä on hyvä tarkkailla kotona vuorokauden ajan.

Herätä päähän iskun saanut muutaman tunnin välein yöunestaankin, jotta saat selville mahdolliset tajunnan tason muutokset. Mikäli muutoksia ilmenee, soita hätänumeroon 112.

Aivoruhje

Aivoruhje syntyy päähän kohdistuneesta iskusta, joka aiheuttaa mahdollisesti kallovamman ja ruhjeen aivokudokseen. Aivoruhjeesta johtuva tajuttomuus voi kestää tunteja, päiviä, kuukausia tai jopa jäädä pysyväksi.

Toimi näin, kun on aivoruhje

- Soita hätänumeroon 112.
- Seuraa hereillä olevan autettavan tajunnan tasoa, ja ota huomioon mahdolliset muutokset.
- Käännä tajuton, normaalisti hengittävä autettava kylkiasentoon. Huolehdi hengityksestä, koska autettava saattaa oksentaa.
- Seuraa autettavan tilaa ammattiavun tuloon saakka ja soita 112 uudestaan, jos tila selkeästi muuttuu.

Luunmurtumat

Toimi näin luunmurtumissa

- Kun tapahtumatiedot saadaan selville loukkaantuneelta tai silminnäkijöiltä, tehdään päätös ensiaputoimenpiteistä ja niiden mitoittamisesta.
- Jos epäilet vakavaa murtumaa, soita hätänumeroon 112.
- Käännä tajuton, normaalisti hengittävä autettava kyljelleen.
- Älä liikuta vamma-aluetta, jos se ei ole aivan välttämätöntä. Noudata erityistä varovaisuutta, jos epäilet selkärankavammaa.
- Tyrehdytä näkyvä verenvuoto, ja suojaa murtuma-alue mahdollisimman puhtaalla peitinsiteellä. Verenvuotoa tyrehdytettäessä ei kiinnityssidettä saa kiertää raajan ympäri, sillä murtunut raaja turpoaa ja side saattaa estää verenkierron.
- Tue vamma-alue liikkumattomaksi, jos avun tulo kestää tai autettava on siirrettävä esimerkiksi saaresta tai maastosta lähimmän tien varteen. Yleensä kannattaa mieluummin odottaa ammattiapua kuin ryhtyä paljon liikuttelua vaativaan lastoitukseen. Ensihoidon vakiovarusteisiin kuuluu eri tyyppisiä lastoja, kuljetusalustoja ja tyhjiöpatja.
- Jos joudut lastoittamaan raajan, jossa on asentovirhe, oikaise asentovirhe varovasti vetämällä raajaa hitaasti pituussuunnassa. Tämän jälkeen tue raaja.
- Seuraa autettavan tilaa ammattiavun tulon saakka ja soita 112 uudestaan, jos tila selkeästi muuttuu.

Toimi näin, jos epäilet selkärangan murtumaa

- Soita hätänumeroon 112.
- Liikuta autettavaa niin vähän ja varovasti kuin mahdollista. Anna hänen olla siinä asennossa, missä hänet löydettiin. Siirrä henkilö vain, jos siirto on hengen pelastamisen kannalta välttämätön.
- Jos loukkaantunut on tajuton ja hän hengittää normaalisti, käännä hänet kylkiasentoon.
- Jos autettavan peruselintoiminnot ovat kunnossa, hän voi odottaa asianmukaista kuljetusta (tyhjiöpatja) lopulliseen hoitopaikkaan.

Kaularankamurtumassa tue autettavan päätä ja kaularankaa kaksin käsin ja huolehdi, että autettavan hengitystiet pysyvät auki, kunnes saat paikalle ammattiapua

Palovammat

Toimi näin pinnallisessa palovammassa

- Jäähdytä palovammaa välittömästi juoksevan, viileän veden alla tai vesiastiassa 10–20 minuuttia. Viileä vesi vähentää kipua ja estää palovamman leviämisen syvemmälle ihon kerroksiin.
- Älä puhko rakkuloita, jotta epäpuhtauksia ei pääse kudoksiin.
- Jos iho on erittävä tai siinä on rakkuloita, voit panna vaurio-alueen päälle palovamman hoitoon tarkoitetun voidesiteen, joita voit ostaa apteekista. Peitä voideside sidetaitoksella ja kiinnitä se haavateipillä tai kevyesti joustinsiteellä. Pidä sidettä pari päivää. Älä anna siteen kastua.
- Jos palovamma tulehtuu, hakeudu lääkäriin.

Jatkohoitoa vaativat palovammat

Jatkohoitoa vaativat ainakin seuraavat palovammat:

- Kämmentä suuremmat 2. asteen palovammat
- Kasvojen ja käsien syvät palovammat
- Kaikki 3. asteen palovammat
- Sähköpalovammat
- Hengitystiepalovammat
- Vanhusten lievätkin palovammat
- Lapsen palovammat, jos vähänkin epäilet, että vammat eivät ole pinnallisia tai vamma on yli lapsen kämmenen kokoinen.

Toimi näin, kun palovamma vaatii jatkohoitoa

- Soita hätänumeroon 112, jos vaurioalue on laaja tai jos autettavalla on häiriöitä hengityksessä tai verenkierrossa.
- Käännä tajuton, normaalisti hengittävä autettava kylkiasentoon.
- Varaudu sähköpalovamman saaneen henkilön elvytykseen.
- Jos autettavalla on kasvopalovamma tai hengitys on vaikeutunut, pane hänet puoli-istuvaan asentoon.
- Jäähdytä ihopalovammaa juoksevan, viileän, huoneenlämpöisen veden alla tai vesiastiassa 10–20 minuuttia, ellei palanut alue ole yli 10 % kehon pinta-alasta ts. vastaa toisen yläraajan pinta-alaa, jolloin alilämpöisyyden riski kasvaa.
- Jos iholle on joutunut syövyttävää ainetta, huuhtelee ja pese iho perusteellisesti.
- Älä yritä irrottaa iholle kiinnipalanutta ainetta, älä myöskään riisu palaneita vaatteita, elleivät ne kiristä tai vaikeuta hengitystä.
- Estä autettavan jäähtyminen suojaamalla hänet.
- Seuraa autettavan tilaa ammattiavun tuloon saakka ja soita 112 uudestaan, jos tila selkeästi muuttuu.

Runsaasti vertavuotavat haavat

Raju ulkoinen verenvuoto on tyrehdytettävä mahdollisimman nopeasti ja kaikin käytettävissä olevin keinoin. Heti kun mahdollista vuotokohtaan sidotaan paineside. Verenvuoto pyritään tyrehdyttämään painamalla voimakkaasti vuotokohtaa. Jos raajoissa olevat suuret valtimot vuotavat tai raajat ovat amputoituneet, on käytettävä epäröimättä kiristyssidettä.

Toimi näin verenvuodon tyrehdyttämiseksi

- Soita hätänumeroon 112, jos arvioit tilanteen sitä vaativan.
- Aseta loukkaantunut välittömästi istumaan tai makuulle.
- Tyrehdytä verenvuoto painamalla vuotokohtaa sormin tai kämmenellä. Jos se on mahdollista ilman ajanhukkaa, pane vuotokohdan päälle jokin vaate ennen kuin alat painaa tai käytä suojakäsineitä. Jos loukkaantunut pystyy itse painamaan haavaa, kehota häntä tekemään se.
- Sido vuotokohta, ja aseta tarvittaessa haavalle paineside.
- Jos vuoto ei asetu, aseta äärimmäisenä hätäkeinona vuotokohdan yläpuolelle kiristysside.
- Seuraa autettavan tilaa ammattiavun tuloon saakka ja soita 112 uudestaan, jos tila selkeästi muuttuu

Toimi näin, kun autettavalla on uhkaavan sokin oireita

- Tyrehdytä verenvuodot.
- Soita hätänumeroon 112.
- Aseta autettava pitkälleen, jotta matalakin verenpaine riittäisi turvaamaan aivojen verenkierron.
- Nosta alaraajat koholle sopivaa tukea käyttäen. Tällöin veri virtaa alaraajoista tärkeiden sisäelinten käyttöön.
- Käännä tajuton, hengittävä autettava kylkiasentoon. Kylkiasennossakin voi alaraajoja hiukan kohottaa.
- Tarkkaile hengitystä ja huolehdi siitä, että hengitystiet pysyvät auki.
- Kipu pahentaa sokkia. Kipua vähentävät autettavan varovainen käsittely ja murtumien tukeminen.
- Suojaa autettava kylmältä ja eristä hänet kylmästä alustasta.
- Rauhoita autettavaa keskustelemalla hänen kanssaan. Auttajan luoma turvallisuus estää osaltaan sokin pahenemista.
- Älä anna sokkitilassa olevalle mitään suun kautta, vaikka hän valittaa janoa. Juominen johtaa sokkia pahentavaan oksenteluun, koska vakavasti sairaalla suolisto on lamaantunut.
- Seuraa autettavan tilaa ammattiavun tuloon saakka ja soita 112 uudestaan, jos tila selkeästi muuttuu.

Lämpöhalvaus, nestehukka ja auringonpistos

Elimistön liiallinen lämpiäminen (hypertermia) aiheuttaa oireita, jotka voivat olla vakaviakin. Oireet alkavat peräsuolesta mitatun lämmön kohotessa yli 39–40 asteen, ja mikäli lämpötila nousee yli 45 asteen, kuolemanvaara on erittäin suuri.

Hypertermia liittyy usein kuivumiseen, ja siksi nesteen puutteessa elimistön lämmönsäätelyn kannalta välttämätön hikoilu voi loppua. Siksi uhkaava oire lämmön lisäksi on kuiva iho. Muina oireina voi esiintyä heikotusta, pahoinvointia tai ripulia ja sekavuutta. Myöhempiä oireita ovat verenpaineen laskemisen seurauksena tapahtuva ihon sinistyminen ja nousu kananlihalle, näköhäiriöt sekä tajunnan menetys.

Hypertermian lievempi muoto on auringonpistos, jolla tarkoitetaan suojaamattomaan päähän kohdistunutta lämpörasitusta. Tämän seurauksena oireina voi esiintyä päänsärkyä, ärtymystä, pahoinvointia, huimausta tai muita hermoston oireita.

Oireiden kehittyttyä on tärkeää potilaan viilentäminen ja nestehukan korjaaminen:

- Välittömästi tulee hakeutua varjoon ja riisua ylimääräiset vaatteet.
- Kylmää vettä valellaan tai pirskotellaan iholle, myös pään alueelle, tai potilas kiedotaan viileisiin kääreisiin, jotka sijoitetaan erityisesti pään, kaulan ja lantion alueelle.
- Tuuletusta tehostetaan tuulettimella tai viuhptomalla vaatteilla.
- Kylmää vettä annetaan suun kautta.

Vakavien oireiden (ihon kuivuminen, voimakas uupuminen, sekavuus, näköhäiriöt, pyörtyminen) ilmetessä potilas toimitetaan välittömästi sairaalahoitoon.

Lämpöturvotuksen hoitona on lepo, raajojen kohoasento ja runsas nesteen nauttiminen. Nesteenpoistolääkkeitä on syytä välttää.

Pitkällisen rasituksen ja nestehukan seurauksena syntyvien lihaskouristuksien hoitona ovat suun kautta nautittavat urheilujuomat tai 0,1-prosenttiseksi suolattu vesi (puoli teelusikallista keittosuolaa kahteen litraan nestettä).

Kyyn purema

Kyyn pureman oireet

- Puremakohhta, jossa on kaksi pientä reikää, turpoaa ja se on aristava.
- Iho punoittaa ja joskus iholle voi nousta rakkuloita.
- Henkilö voi olla huonovointinen (pahoinvointia, vatsakipua, ripulia).
- Vaikeassa tapauksessa hän voi mennä sokkiin

Toimi näin

- Vältä raajan liikuttelua.
- Tue puremakohhta lepoasentoon, ei koholle.
- Jos saatavilla on kortisonitabletteja (kyypakkauksen tabletteja) tai antihistamiinitabletteja, voit antaa niitä ohjeen mukaan. Nämä lääkkeet ovat kuitenkin vain ensiapua.
- Autettava tarvitsee myös lääkärin hoitoa.

Punkin purema

Toimi näin punkin puremissa ja niiden ehkäisyssä

- Jos ihossa on punkki, poista se. Ota sormilla tai punkkipihdeillä punkista kiinni mahdollisimman läheltä ihoa ja vedä se ulos ihosta varovasti pyörittämällä.
- Jos pureman ympärille tulee punoitusta, joka laajenee rengasmaiseksi, hakeudu lääkärin hoitoon.
- Jos asut tai liikut punkkialueella, vältä punkin puremia pukeutumalla ihoalueet, erityisesti alaraajat peittäen. Käytä vain saappaita ja pitkiä housuja.
- Tee punkkitarkastus joka ilta, tarkasta erityisesti heinikossa leikkineiden lasten iho huolellisesti.

Lähteet:

www.tyks.fi/fi/5544
www.medioxygen.fi
www.terveyskirjasto.fi
www.pelastustoimi.fi
DAN-EUROPE