

! EESMÄRK

Oskab abistada põletuste korral.

✓ LÄBIVIIMINE/KONTROLL

Juhendaja tutvustab teemat noortele. Oluline on näidata õnnetuse tõsidust ja analoogiat külmakahjustustega. Noor peab teadma esmaabiks vajalikku, sh jaheda vee ja Burnshieldi geeli kasutamist, ning mõistma, et enamasti on tegu šokiolukorraga. Põletuse oht kaasneb näiteks grillimise, ülekuumenemise, köögitoode või elektritöödega.

- Esmaabi kergema põletuse korral
- Jahuta põletushaava 15–20 minuti vältel jaheda voolava kraaniveega. Kui puhast vett ei ole käepärast ning kasutad jahutamiseks jääd, pead jää enne mässima puhta riide sisse.

LISA 25.1

Esmaabi põletuste puhul

Ulatuslikud põletused kahjustavad kogu organismi elutegevust, eriti närvi- ja vereringesüsteemi funktsioone ning ainevahetust. Põletuse piirkonnas tekivad turse ja villid. Esmaabi ülesandeks on esiteks põletuspinnas valuärrituse kiire vähendamine ja kaotamine (tuimastamine). Järgmiseks ülesandeks on kahjustatud kudede vereringe taastamine. See vähendab vereplasma kaotust ja takistab kudede kärbumise jätkumist. Kolmandaks peab esmaabi takistama pisikute edaspidist sattumist põletuspinnale ja peab võitlema seal juba olevate pisikute paljunemisega. Kõigepealt tuleb meeles pidada, et põletuste esmaabi võrdlemisi tõhus vahend, külm vesi, on igale inimesele kergesti kättesaadav. Põletatud kehaosa asetamine kohe pärast põletust külma vette või külma vee pidev pealevalamine umbes 30–45 minuti vältel muudab tugevasti haiguse käiku. Kergete põletuste korral väheneb valu või koguni kaob ja ville ei teki. Sellega lakkab põletushaigus. Kahjustatud piirkonnas tekib mõne päeva parast ainult kestendamine.

Burnshieldi geel on apteegis müüdiv esmaabivahend, mis peaks olema koduapteegis ja võimalusel ka suvelaagris kaasas, et leevendada päikese- vm põletusi.

- Esmaabi raske põletuse korral
- Peata põlemine. Võimalusel mähi kannatanu paksu kangasse. Veereta teda mööda maad, kuni leegid on kustunud. Pane tähele, et õhu liikumine suurendab leeki. Kasuta leegi kustutamiseks mittesüttivat vedelikku!
- Aita kannatanul pikali heita. Kui võimalik väldi põletuspinna kokkupuudet maapinnaga.
- Helista 112.
- Vala põletuspinnale rohkesti jahedat vedelikku (kuni 30 minuti jooksul), kuni valu on kadunud. Ära jahuta

- Kata haav puhta sidemega. Kui spetsiaalset sidet käepärast ei ole, sobib ka pesupuhas lina või käterätik.
- Kata kannatanu pärast haavade jahutamist ja sidumist soojalt, vältimaks mahajahtumist.

NB! Ära eemalda naha küljes kinni olevaid riideid!

Kudede kiire jahutamine peatab kuumuse toime ja väldib haava süvenemist, vähendab turset ja leevendab valu.

Katse loetakse täidetuks, kui noor suudab edasi anda põhilised esmaabi andmise põhimõtted.

👍 SOOVITUSED

- ▶ Esmaabi põletuste puhul (*Lisa 25.1*).

ülemääraselt, ära kasuta jääd – koekahjustus suureneb!

- Keemilise põletuse korral (happega või alusega) pese nahapinda rikkalikult veega ja kata steriilse sidemega. Kui sidet ei ole, jäta katmata. Ära kasuta esmaabiks ega raviks toiduaineid, ära aseta põletuspinnale tualettvett, salve, rasvu ega kleepplaastrit!
- Eemalda pigistavad esemed enne turse teket. Eemalda põlenud riided, kuid ära eemalda midagi, mis on haava külge kinni jäänud! Ära ava ühtegi villi!
- Anna esmaabi kaasuvate vigastuse puhul.
- Hoia hingamisteed avatuna. Jälgi raskendatud hingamise tunnuste tekkimist, vajadusel ole valmis alustama kunstlikku hingamist.
- Vähenda infektsiooniohtu – kata haava piirkond steriilse haavapadjaga. Võib kasutada ka kokkumurtud kolmnurkrätikut, lina või toidukile tükki. Kui põletushaav on näol, ära seda piirkonda kata – inimene ei tarvitse seda taluda ja võid sulgeda hingamisteed.
- Abi saabumiseni jahuta põletuse piirkonda veega. Korralda haige kiire transportimine haiglasse ja kogu informatsiooni päästeteenistuse jaoks.
- Oodates abi saabumist, rahusta kannatanut ja vajaduse korral kasuta šokis abistamise võtteid.

NB! Lapse puhul pea meeles, et lapse peopesa suurune pind moodustab 1% kehapinnast. Laps jahtub kiiremini, kata kinni ka tema pea. Vedelikutasakaalu- ja ainevahetushäired tekivad lapsel kiiremini kui täiskasvanul ning ka väiksema põletuskahjustuse korral. Hingamisteede kahjustus areneb kiiremini ja tagajärjed on raskemad: limaskestast turse 1 mm ahendab imikul hingamisteed 75%, täiskasvanul 20%.

(Birkenfeldt jt, 2005, „Euroopa esmaabi...“, 2009a; Laas, 1995, „Esmaabi käsiraamat...“, 2004a; „Esmaabi käsiraamat...“, 2004b; Fischer, 2007; Kaasik, 2005; Pukk jt 2010; Veskimägi, 2010)