

! EESMÄRK

Oskab rakendada esmaabivõtteid šoki, traumade ja haavade korral ning elustada.

✓ LÄBIVIIMINE/KONTROLL

Juhendaja tutvustab abistamise vajalikkust ja esmatõdesid (lisa 22.1).

Katsenõue on täidetud, kui noor on paigaldanud rõhksidet, oskab šokis kannatanut aidata, suudab 3–5 minutit järjest elustamisnukul elustada.

📖 SOOVITUSED

- ▶ Tutvutakse materjalidega ning kutsutakse kohale kas NKK või KL esmaabiinstruktor, kes esmaabivõtteid tutvustab.
- [Elustamise ABC](#).

LISA 22.1

Esmaabivõtted šoki, traumade ja haavade korral ning elustamine

- Šokk on eluohtlik vereringehäire, mis avaldub kiires vererõhu languses. Kannatanu pannakse lamama, kaetakse soojalt, rahustatakse, tõstetakse jalad üles.

Šokile viitavad tunnused:

- nahk kahvatu, kaetud külma higiga,
- pulss kiire, nõrk,
- hingamine sage,
- kannatanu on rahutu, esinevad teadvusehäired.

Šoki esmaabi:

- pane kannatanu lamama,
- tõsta kannatanu jalad kehast kõrgemale, laste puhul ka käed,
- kata kannatanu soojalt,
- rahusta, vestle temaga,
- ära anna juua, kui on iiveldus, joomine võib vallandada oksendamise,

- kutsu kiirabi, 112,
- transportimine peab olema pörutusteta, kannatanut säästev.
- Verejooksud, eriti massiivsed, surutakse kinni või pannakse rõhkside. Verejooksude peatamiseks õpitakse sidumist, sh rõhksideme tegemist.
- Elustamise puhul vabastatakse hingamisteed ning tehakse suust suhu hingamist (2) vaheldumisi südamemassaažiga (30).
- Kui kannatanu on teadvuseta ega hinga, siis alusta elustamise ABC-d:
 - A – vabasta hingamisteed,
 - B – tee kunstlikku hingamist,
 - C – tee südamemassaaži.

Lõpeta elustamine, kui saabub pädevam abistaja, inimene hakkab hingama või kui sa enam ei jaksa. Võib proovida vaheldumisi elustamist paarilise (vahetus 2 minuti tagant). Alustada tuleb südamemassaažist ning võõrast inimest ei ole kohustuslik maskita suust suhu hingatada.

