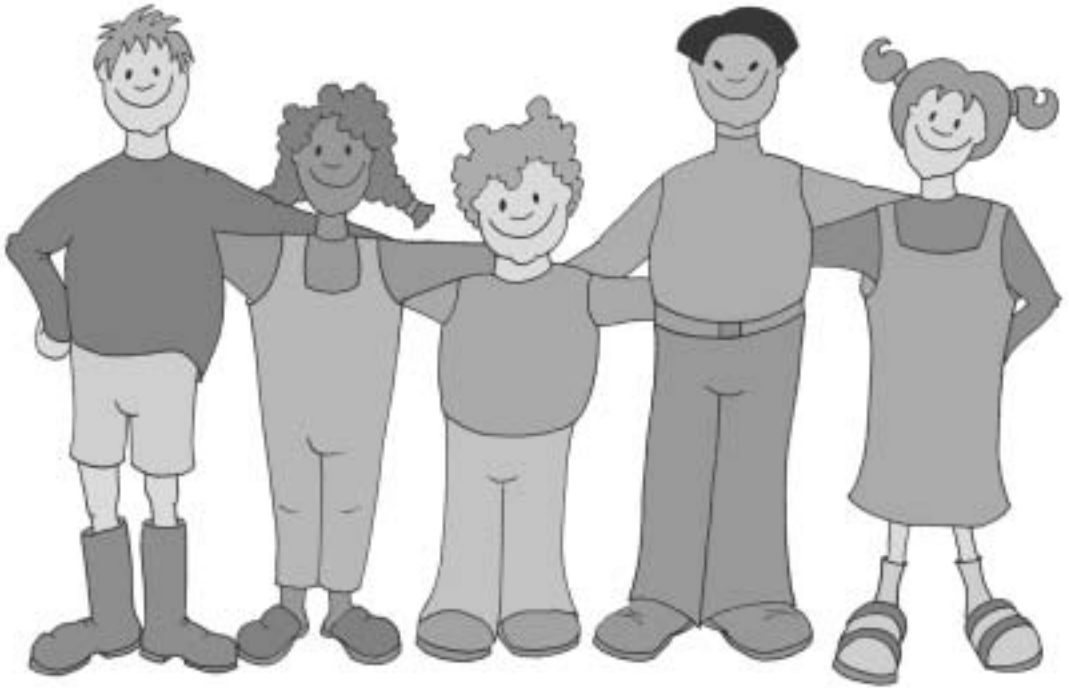


Punainen Risti



KUHMULAN KOULUSSA OPITAAN

Opettajan opas

Pienten tapaturmien ehkäisy ja ensiapu

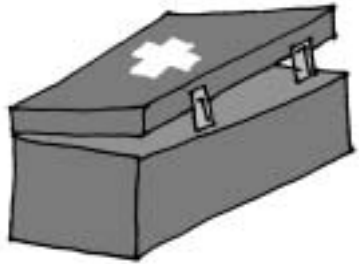
HYVÄ OPETTAJA

Lasten tapaturmat ovat viime vuosikymmeninä vähentyneet, mutta ne ja muut onnettomuudet ovat edelleen iso terveysongelma. Suomen Punainen Risti kannustaa yhteistyössä Yhteishyvä-lehden kanssa maamme kaikkia kolmasluokkalaisia omaksumaan tietoa turvallisuudesta, opettelemaan ensiavun perustaidot ja näin edistämään omaa ja ympäristönsä turvallisuutta.

Tämän Punaisen Ristin tuottaman aineiston tarkoitus on, että kolmasluokkalaiset oppivat näkemään tapaturmia ja onnettomuuksia aiheuttavat vaaratilanteet, osaavat ennakoida ja välttää ne ja antaa ensiapua pienissä tapaturmissa. Tavoitteena on myös saada lapsen perhe ja lähipiiri keskustelemaan asiasta ja lisäämään elinympäristönsä turvallisuutta.

Vastuu lapsen turvallisuudesta on aikuisella. Pelisäännöt omaksutaan kuitenkin yhdessä tekemällä paremmin kuin kieltojen kautta.





MATERIAALI JA SEN KÄYTTÖ

Turvallisuus- ja ensiapumateriaali on laadittu viiden tapaturman ensiavun ja turvallisuustietouden opettamiseen.

Opettajan opas

Opas sisältää kaksi kertomusta, joiden pohjalle on rakennettu tapaturmat ja niiden ensiapu. Tapaturmien ehkäisy on tärkeä osa opetusta. Jokainen koulu saa yhden opettajan oppaan.

Lapsen vihkonen

Lapsen vihkonen sisältää tehtäviä eri tapaturmatilanteista ja tarkistuslistan kotitapaturmien ehkäisemiseksi. Niiden avulla lapset voivat kerrata oppimaansa kotona. Lapsen vihkonen jaetaan kaikille kolmasluokkaisille.

ENSIAPUTILANTEET

1. Kuhmula-Kolhusen perhe vaeltaa metsässä

TAPATURMA

1. Eetun tylsä puukko
2. Pekka-isä kompastuu
3. Pekka-isä kompastuu

OPETUKSEN AIHE

- haava sormessa
nilkan nyrjähdys
rannemurtuma

TAPAHTUMAPAIKKA

- metsä
metsä
metsä

2. Kuhmula-Kolhusen perhe puistossa

TAPATURMA

1. Veera ja kuuma kahvi
2. Anna-äidin putoaminen

OPETUKSEN AIHE

- palovamma
tajuttomuus
avun hälyttäminen

TAPAHTUMAPAIKKA

- metsä
puisto

Opetus rakentuu kertomusten tapaturmiin. Lue kertomus oppilaille. Opetelkaa sen jälkeen yhdessä tapaturman edellyttämä ensiapu ja harjoitelkaa sitä pareittain. Tapaturman ehkäisy on tärkeä osa opetusta.

Lisätietoa

Suomen Punaisen Ristin ensiapuopas
www.redcross.fi
www.tohtori.fi
www.edu.fi
www.kotitapaturma.fi





Turvallisuustieto ja ensiaputaidot lisäävät rohkeutta auttaa.

KUHMULA-KOLHUSEN PERHE VAELTAA METSÄSSÄ

Eräänä päivänä Kuhmula-Kolhusen perhe lähtee retkelle metsään. Perhe on ottanut mukaansa eväiden lisäksi myös ensiapulaukun. Veera ja Eetu ilahtuvat siitä, että äiti ja isä ovat pakanneet eväät mukaan.



Pian perhe saapuu pienelle purolle. Isän mielestä paikka on kuin tehty lepohetkeä varten.



Äiti ottaa esiin kirjan ja kaataa kahvia termospullosta. Veera on jo poimimassa mustikoita.



Eetukin istahtaa puron varteen ja ottaa esiin puukon veistelläkseen puunoksa.



Yhtäkkiä metsän hiljaisuuden keskeltä kuuluu Eetun äänekkäs kiljaisu, joka saa linnutkin puusta lentoon.



Äiti pelästyy niin, että hän tönäisee nurin termospullon. Siitä kaatuu kuumaa kahvia Veeran päälle.



Eetun sormessa on verta vuotava haava.



Isä juoksee Eetun luo nähdäkseen mitä on tapahtunut...



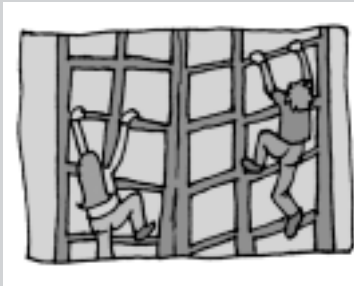
...ja kompastuu kiveen.



Maahan kaatuessaan isä satuttaa nilkkansa. Äiti hätäntyy. Mitä nyt pitäisi tehdä?

KUHMULA-KOLHUSEN PERHE PUISTOSSA

Eräänä päivänä äiti Anna vie Eetun ja Veeran puistoon. Veera ja Eetu kiipeilevät telineissä. Äiti istuu penkillä lukemassa kirjaa. Hän huutaa lapsille, että he eivät saa kiivetä korkealle ja varoittaa lapsia.



Eetu ja Veera kilpailevat kumpi ehtii ensin ylös asti. He kiipeävät nopeasti ylös telinettä.



Äiti huolestuu, ottaa kirjan kainaloonsa ja kiipeää Eetun ja Veeran perässä telineelle.



Yhtäkkiä äiti menettää otteensa ja putoaa telineeltä.



Eetu ja Veera kiirehtivät alas. Äiti ei vastaa, kun he puhuvat hänelle. Veera hakee puhelimen ja soittaa hätänumeroon **112**.



Veera kertoo, että he ovat Kuhmulan leikkikentällä ja että äiti makaa maassa eikä herää. Hän kuuntelee tarkasti ja lopettaa puhelun vasta kun hätäkeskus kertoo avun olevan jo matkalla ja antaa luvan sulkea puhelimen.



Eetu tietää, että on vaarallista jos ihminen ei hengitä. Hän tarkistaa, hengittääkö äiti. Siksi hän kääntää äidin päätä vähän taaksepäin ja nostaa äidin leukaa niin että hengitystiet ovat auki. Onneksi äiti hengittää.



Eetu kääntää äidin kylkiasentoon niin, että pää on kämmenselän varassa. Äidin toinen jalka ja käsi tukevat asentoa niin ettei hän kaadu vatsalleen.



Eetu seuraa, että äiti hengittää esteettä kunnes apua tulee paikalle. Loppu hyvin, kaikki hyvin. Äiti selviää vammoista.

EETUN TYLSÄ PUUKKO



Metsän hiljaisuuden rikkoo Eetun äänekkäs kiljaisu. Hän on käyttänyt puukkoa ja saanut viiltohaavan sormeensa.



PIENEN HAAVAN ENSIAPU

1. Haava puhdistetaan vedellä ja saippualla tai haavanpuhdistusaineella ja painetaan kuivaksi.
2. Pieni viiltohaava suljetaan ihoteipillä tai laastarilla. Isompi haava peitetään sidetaiteksella ja kiinnitetään esim. laastarilla tai joustositeellä.
3. Haavan annetaan parantua rauhassa.
4. Jos haava tarvitsee ompelemista tai tulehtuu, on mentävä lääkäriin.

HARJOITUS

1. Oppilaat kirjaavat luokan taululle esimerkiksi työkaluja tai tilanteita, jotka voivat aiheuttaa haavoja.
2. Oppilaat harjoittelevat pareittain laastarin laittamista. Sormenpäähän voi piirtää punaisella tussilla leikkihaavan.



Harjoitusvälineet
laastaria
punainen tussi

HAAVAT JA NIIDEN EHKÄISY

Haavoja voivat aiheuttaa mm. puukot, veitset, naulat, sahat sekä kodin pienkoneet. Vaarallisia ovat myös lasinsirpaleet.

Terävät ja vaaralliset työkalut pidetään lasten ulottumattomissa. Lapsia opetetaan ikäryhmän mukaisesti jo kotona käsittelemään teräviä esineitä ja harjoittelemaan niiden käyttöä yhdessä aikuisen kanssa.

LisÄTIETOA

Naarmu tai pintahaava syntyy raapaisusta tai kaatumisesta. Viiltohaavan aiheuttaa terävä, leikkaava esine, esimerkiksi veitsi tai lasi. Viiltohaava voi olla pinnallinen tai syvä. Pistohaava syntyy esim. naulan, tikun tai muun terävän esineen puhkaistessa ihon. Ruhjehaavan aiheuttaa tylppä esine, esimerkiksi kiveen tai kantoon kompastuminen. Puremahaava syntyy eläimen tai ihmisen puremasta. Tällöin tulehdusriski on erityisen suuri ja edellyttää lääkärissä käyntiä. Runsaasti vuotava haava; runsas näkyvä verenvuoto tyrehdytetään nopeasti. Vuotava raaja nostetaan koholle ja vuotokohtaa painetaan vaatteella tai sormin. Vuotokohtaan asetetaan paineside. Syvät, likaiset ja tulehtuneet haavat vaativat aina lääkärin hoitoa. Pään ja kasvojen alueen haavat voivat vuotaa runsaasti. Vuodon määrää on kuitenkin käytännössä vaikea mitata ja arvioida luotettavasti. Erityisesti lapsi kokee usein ulkoisen, näkyvän verenvuodon dramaattiseksi ja vaaralliseksi, koska veri on värjäävää. Pienikin verimäärä riittää tahraamaan vaatteet ja lähiympäristön.

KOTITEHTÄVÄ

Kotona tulee aina olla riittävä ensiapuvälineistö. Lasten on hyvä tietää, mistä tarvittaessa löytyy esim. sidostarvikkeita ja laastareita.

Pyydä oppilaita tarkistamaan oman kodin ensiapuvälineistöä yhdessä vanhempien kanssa;

- siderullia
- sidetaitoksia
- haavateippiä
- laastareita
- haavanpuhdistusainetta
- kolmioliina
- sakset
- ensiapuohjeet
- muuta, mitä?

PEKKA-ISÄ KOMPASTUU



Eetu on saanut haavan sormeensa, ja isä on juoksemassa hänen luokseen. Isä kompastuu kiveen, kaatuu ja satuttaa nilkkansa. Nilkassa tuntuu kipua ja sitä aristaa, kun isä yrittää astua. Nilkka on nyrjähtänyt.



NYRJÄHTÄNEEN NILKAN ENSIAPU

Nyrjähdyksissä ja venähdyksissä ensiavussa kannattaa muistaa kolmen k:n hoito: kohoasento, kompressio eli puristaminen ja kylmähaude.

1. Jalkaa kohotetaan turvotuksen ja sisäisen verenvuoron estämiseksi. Loukkaantunut voi ensin itse puristaa molemmin käsin kipeää kohtaa.
2. Sukkaa ei riisuta. Kipeää kohtaa painetaan jääpussilla, lumella tai esim. pakastevihannespussilla turvotuksen vähentämiseksi. Kylmäpussi kiinnitetään tukevalla joustositeellä ja sen annetaan olla paikallaan noin 20-30 minuuttia. Jos nilkka on paljas, voidaan ennen kylmäpussin kiinnittämistä kiertää sidettä yhden kerran nilkan ympäri paleltumavamman ehkäisemiseksi.
3. Jäähdytystä jatketaan parin tunnin välein ensimmäisen vuorokauden ajan.
4. Jos kipu ja turvotus eivät hellitä, on mentävä lääkäriin.



HARJOITUS

Oppilaat harjoittelevat kolmen k:n ensiapua.

Harjoitusvälineet

Sideharsorullia ja kylmäpusseja. Kylmäpussin voi harjoitusta varten tehdä muovipussista, joka on täytetty paperipyyhepalloilla (jääpalat).



NILKAN NYRJÄHDYKSEN EHKÄISY

Nyrjähdyksiä voi syntyä urheilussa, leikeissä, retkillä vaihtelevassa maastossa, liukkaalla kelillä jne.

Ulkoiltaessa tulee olla sopivat, kelin mukaiset jalkineet. Eri liikuntalajeissa käytetään lajin mukaisia suojavarusteita ja huolehditaan alku- ja loppuverryttelystä. Kengän nauhat pidetään kiinni. Kodin tavarat, leikkikalut ja työkalut pidetään järjestyksessä ja asetetaan paikoilleen käytön jälkeen. Huolehditaan hyvästä valaistuksesta sisällä ja ulkona. Pihat ja portaat hiekoitetaan talvella.

JOS ISÄ OLISI KAATUESSAAN SAANUT RANNEMURTUMAN



Isä kaatui ja nyrjäytti nilkkansa. Kaatuessaan hän otti vastaan kädellä, mutta ei onneksi loukannut kättään.

Miten olisi pitänyt toimia, jos ranne olisi murtunut?



RANNEMURTUMAN ENSIAPU

1. Loukkaantunut tukee ensin itse kipeää kättään terveellä kädellään.
2. Käsi tuetaan kolmioliinalla tai huivilla.
3. Loukkaantunut toimitetaan lääkärin hoitoon.

HARJOITUS

Harjoitellaan käden tukemista.



Harjoitusvälineet
kolmioliinat

Pyydä oppilaita tuomaan mukanaan kouluun pala (1m x 1m) kangasta (esim. vanhaa lakanakangasta tai kuitukangasta). Kankaasta leikataan ensiapupak-kauksen kolmioliinaa mallina käyttäen jokaiselle oppilaalle yksi kolmioliina.

Rannemurtumien ehkäisy

Rannemurtumat syntyvät esimerkiksi kaaduttaessa ja otettaessa kädellä vastaan (putoamiset, kompastumiset ja liukastumiset).

Murtumia voidaan ehkäistä hiekoittamalla tiet ja rappuset, käyttämällä kunnon jalkineita sisällä ja ulkona sekä välttämällä turhia riskejä.

Lisätietoa

Rannemurtuma on yleisin murtuma. Sen oireena voi olla paikallinen kipu, turvotus vamma-alueella ja näkyvä virheasento.

Kolmiliinaa voi käyttää ranteen, kyynärvarren ja olkavarren murtuman tukemiseen.

VEERA JA KUUMA KAHVI



Äiti pelästyy Eetun kiljaisua niin, että hän tönäisee termospullon kumoon. Siitä kaatuu kuumaa kahvia Veeran kädelle. Veera voihkaisee ja juoksee nopeasti jäähdyttämään kättään purossa.



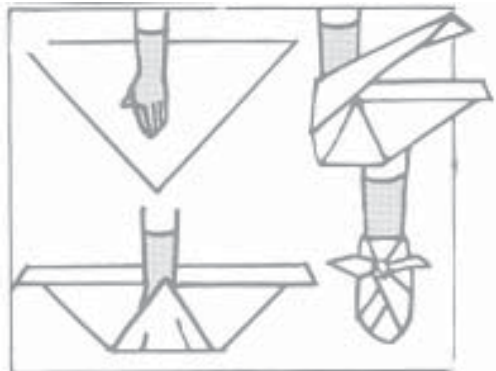
PIENEN PALOVAMMAN ENSIAPU

1. Palovamma jäähdytetään heti viileässä vedessä 10-20 minuuttia. Viileä vesi vähentää kipua ja estää palovammaa leviämästä syvemmälle.
2. Palovamma peitetään siteellä, joka kiinnitetään ihoteipillä tai kolmioliinalla. Jos iho on erittävä tai siinä on rakkuloita, voi vammaan päälle panna rasvasiteen. Sen voi ostaa apteekista. Rakkuloita ei saa puhkoa, jotta vamma-alueelle ei pääse likaa. Jos palovamma tulehtuu, on mentävä lääkäriin.

HARJOITUS

Oppilaat harjoittelevat kämmenselässä olevan palovamman sitomista. Palovamman voi maskeerata esim. punaisella väriliidulla.

Harjoitusvälineet
sidetaitoksia (esim.
kangaspaloja 8 x 8 cm)
kolmioliinoja



Palovammojen ehkäisy

Palovammoja voivat aiheuttaa avotuli, grillit, takat, kuuma höyry, neste tai esine, saunan kiuas, aurinko ja sähkö.

Lasten ei anneta mennä grillien ja avotulen lähelle. Tulitikut pidetään poissa lasten ulottuvilta. Lapsia opastetaan, että tulen kanssa ei saa leikkiä. Kotiin hankitaan turvahanat. Kotona on palovaroitin.

Lisätietoa

Myös aurinko voi polttaa. Erityisesti lapset voivat saada auringosta palovammoja ellei heidän ihoaan suojata. Auringon polttaman ihon oireet ovat kipu ja kuumotus. Ihon punoitus ja mahdolliset rakkulat voivat ilmaantua vasta muutaman tunnin kuluttua. Iho on kosketusarka.

Kaikissa vakavissa palovammoissa hakeudutaan lääkäriin. Tarvittaessa soiteaan hätänumeroon 112.

ANNA-ÄITI PUTOAA



Äiti huolestuu, kun lapset kiipeilevät telineillä. Hän kiipeää heidän peräänsä, menettää otteensa kiipeilytelineestä, putoaa ja lyö päänsä. Eetu juoksee äidin luo ja puhuttelee häntä, mutta äiti ei herää. Äiti on tajuton. Eetu ja Veera osaavat toimia. Eetu antaa ensiavun ja Veera tekee hätäilmoituksen.



TAJUTTOMAN ENSIAPU

1. Jos loukkaantunut ei herää puhutteluun tai ravisteluun, soite- taan hätänumeroon 112.
2. Hengitystiet avataan taivuttamalla päätä taaksepäin ja kohotta- malla leukaa. Hengittääkö loukkaantunut?
3. Jos loukkaantunut hengittää, hänet käännetään kylkiasentoon hengityksen turvaamiseksi. Kylkiasennossa tajuttoman hengi- tystiet pysyvät auki ja oksennus- sekä muut eritteet valuvat ulos tukkimatta hengitystä.
4. Seurataan hengityksen jatkumista avun tulloon saakka.

Tajuttomuuden syystä riippumatta hengittävä tajuton käänne- tään aina kylkiasentoon.

HARJOITUS

Harjoitellaan tajuttoman kääntämistä kylkiasentoon.



Pään vammojen ehkäisy

Pään vammoja voi aiheutua mm. kaaduttaessa ja pudotessa sekä liikennetapaturmissa. Pyöräilytapaturmat voivat aiheuttaa vakavia pään vammoja.

Liikuttaessa ulkona käytetään sääolosuhteiden ja maaston mukaisia hyväpohjaisia jalkineita. Eri liikuntaharrastuksissa käytetään lajin mukaisia turvavälineitä ja sopivia jalkineita. Tarkistetaan, että kengännauhat ovat kiinni. Pyöräiltäessä käytetään aina pyöräilykypärää. Huolehditaan pyörän ja liikuntavälineiden hyvästä kunnosta. Ei oteta riskejä.

Lisätietoa

Lievä päähän kohdistunut vamma voi ohimenevästi aiheuttaa päänsärkyä, pahoinvointia ja huimausta. Nämä oireet ovat yleisiä ensimmäisinä päivinä vamman jälkeen. Yleensä ne häviävät itsestään.

Vaikka loukkaantunut ei ole menettänyt tajuntaansa, häntä on hyvä tarkkailla seuraavan vuorokauden ajan. Muutosten ilmetessä toimitetaan loukkaantunut hoitoon.

Jos ilmenee oireita, kuten pahenevaa voimakasta päänsärkyä, oksentelua, uneliaisuutta tai tajunnan tason muutoksia, on hakeuduttava lääkärin hoitoon.

HÄTÄILMOITUKSEN TEKEMINEN



Kun luokka on käynyt läpi kaikki tapaturmatilanteet, opettaja voi ottaa vielä yhden tunnin aiheeksi erityisesti hätäilmoituksen tekemisen.

112

SOITTAMINEN HÄTÄNUMEROON 112

1. Soita hätäpuhelu itse, jos voit.
2. Kerro, mitä on tapahtunut.
3. Kerro tarkka osoite ja kunta.
4. Vastaa kysymyksiin.
5. Toimi annettujen ohjeiden mukaan.
6. Lopeta puhelu vasta luvan saatuasi.

HARJOITUS

Oppilaat voivat harjoitella hätänumeroon soittamista siten, että toinen on hätäkeskuspäivystäjä ja toinen soittaja. Harjoiteltaessa ei saa oikeasti soittaa hätäkeskukseen.

- Soittaja soittaa numeroon 112.
- Hätäkeskuspäivystäjä vastaa HÄTÄKESKUS.
- Soittaja kertoo lyhyesti MITÄ ON TAPAHTUNUT.
- Hätäkeskuspäivystäjä kysyy, MIKÄ ON TARKKA OSOITE JA KUNTA, JOSTA SOITAT.
- Hätäkeskuspäivystäjä kyselee loukkaantuneen tilasta ja antaa ohjeita, miten toimitaan avun tuloon saakka.
- Soittaja vastaa kysymyksiin ja toimii annettujen ohjeiden mukaan.
- Hätäkeskuspäivystäjä antaa luvan lopettaa puhelun ja sanoo NYT VOIT SULKEA PUHELIMEN. APU ON TULOSSA.

Harjoitusvälineet

leikkikännykkä tai mielikuvakännykkä

Lisätietoa

Hätänumero 112

- Ottaa vastaan hätäilmoituksen ja arvioi avun tarpeen.
- Hälyttää tarkoituksenmukaisen avun:
 - palokunta
 - poliisi
 - ensihoito, sairaankuljetus, sairaanhoito
- Avustaa eri viranomaisia tietopalveluilla
- Toimii viestikeskuksena
- Neuvoa ja opastaa soittajaa, kunnes viranomaiset tulevat paikalle.

Tarkista aikuisen kanssa, miten hyvin tapaturmia ehkäistään kotonasi.

	Kyllä	Ei
Onko puhelimen lähellä hätänumero?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Onko kotona lukittava lääkekaappi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Säilytetäänkö kodin kemikaaleja turvallisesti?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Säilytetäänkö kodin kemikaalit alkuperäispakkauksissa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ovatko kodin taloustikkaat riittävän tukevat?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Onko kotona palovaroitin?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ovatko sähkölaitteet määräysten mukaisia ja kunnossa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Onko liedessä liesisuoja?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ovatko hanat termostaatti- ja turvahanoja?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Onko kotona turvapistorasiat tai onko pistorasiat muutensuojattu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Säilytetäänkö tulitikut lasten ulottumattomissa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Onko parvekkeen ovesa pidike/haka/turvalukko?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Onko kylpyhuoneen lattialla ja ammeen pohjalla liukuesteet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Onko sisäportaissa lapsiportti/kaitteet/liukuesteet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Onko mattojen alla liukuesteet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Säilytetäänkö vaaralliset esineet lasten ulottumattomissa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Onko lasten leikkipaikka suojassa autoilta?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Käyttävätkö kaikki perheenjäsenet heijastimia?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Käytetäänkö autossa turvavyötä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Käytetäänkö pyöräillessä suojakypärää?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hiekoitetaanko kotipiha talvella?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Onko kodin ensiapuvälineet riittävät?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>





Lisätietoa Suomen Punaisen Ristin ensiaputoiminnasta: www.redcross.fi,
ensiapu@redcross.fi tai puh. 0303 9595. Turvatuotteita koko perheelle
www.redcross.fi/turvatuotteet, ensiapu@redcross.fi

Suomen Punainen Risti 2005, Neta Helistö, Anja Alila, Marketta Eggleton
Tarkistettu Suomen Punainen Risti 2008

Kuvat: Norjan Punainen Risti ja Suomen Punainen Risti
Materiaalin kopiointi sallittu koulun omaan, ei-kaupalliseen käyttöön. Se on tulostettavissa
internetistä www.redcross.fi, josta löytyy myös ruotsinkielinen materiaali.