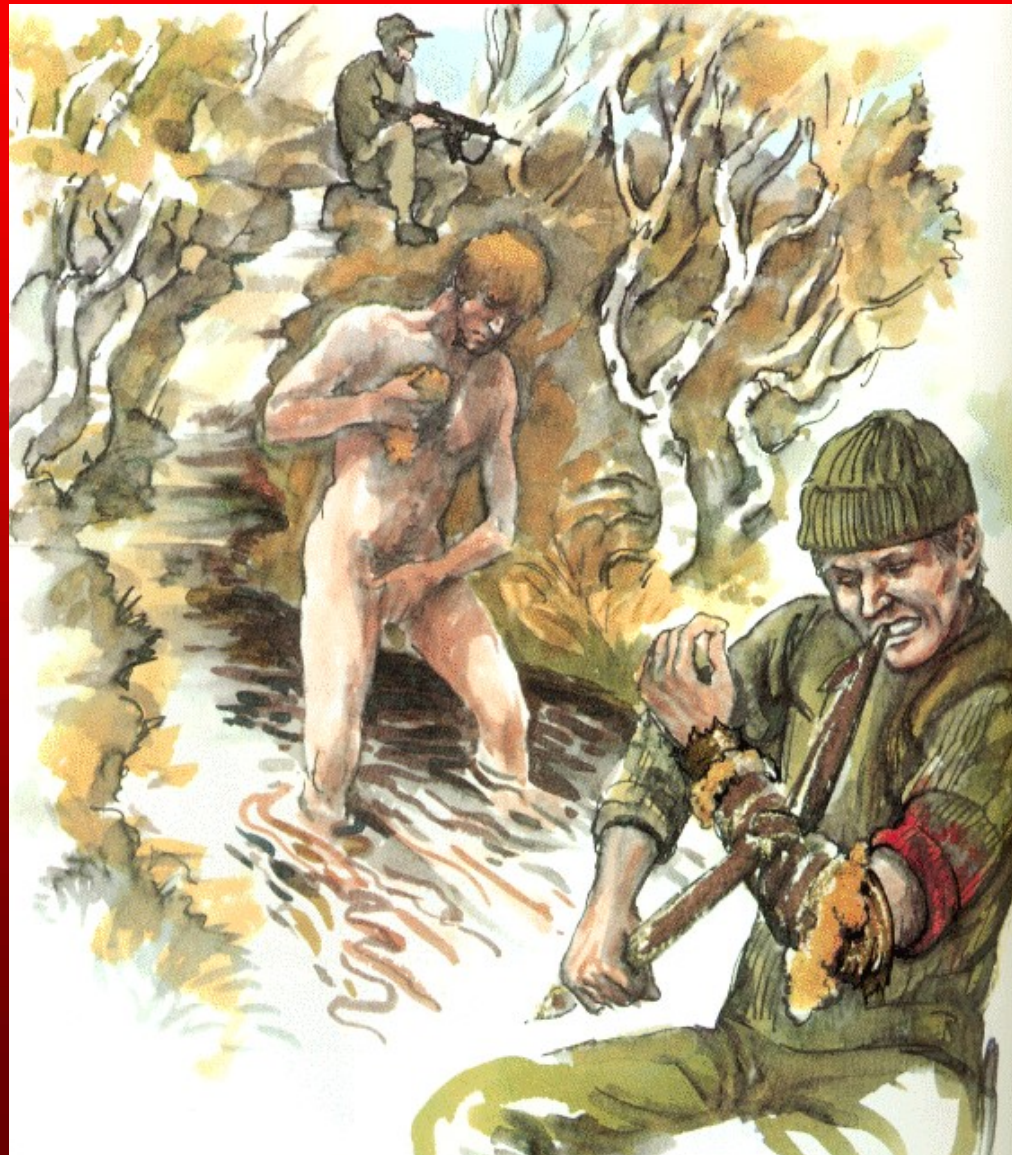


HÜGIEEN, TERVISHOID JA ESMAABI



HÜGIEEN

** KEHA HÜGIEENI TÄHTSAIMAKS NÕUDEKS ON NAHA PUHTUS. NAHK KAITSEB INIMKEHA PISIKUTE, TOLMU, VIGASTUSTE, VÄLISTEMPERATUURI MUUTUSTE JA ATMOSFÄÄRI TOIME (VIHM, LUMI JNE.) VASTU.*

** MÄÄRDUNUD NAHK EI SUUDA OMA ÜLESANDEID TÄITA, KUNA HIGI JA NAHARASUGA SEGUNENUD TOLM JA MUSTUS UMMISTAVAD POORID, MILLE KAUDU NAHK HINGAB. UMMISTUNUD HIGI- JA RASUNÄÄRMETE JUHAD TEKITAVAD NAHATALITLUSHÄIREID. NAHK KARENEB JA LÕHENE, LÕHEDESSE SATTNUD PISIKUD VÕIVAD TEKITADA HAIGUSI.*

IGAPÄEVANE HÜGIEEN



IGAPÄEVASELT PESTA:

KÄED

KUBE

JALAD

HAMBAD

RIIETUS

** TIHE RIIETUS VÄHENDAB LIIKUMATU ÕHU TSOONI ÜMBER JA TAKISTAB VABA VERERINGET*

** HIGISTAMINE ON OHTLIK, KUNA VÄHENDAB RIIETE ISOLEERIVAT TOIMET KÜLMA EEST*

** HIGISTAMISE VÄLTIMISEKS VÕTKE RIIDEID VÄHEMAKS, KÜLMETUSE VÄLTIMISEKS KATKE NENDEGA KÕRI JA RINDKERE*

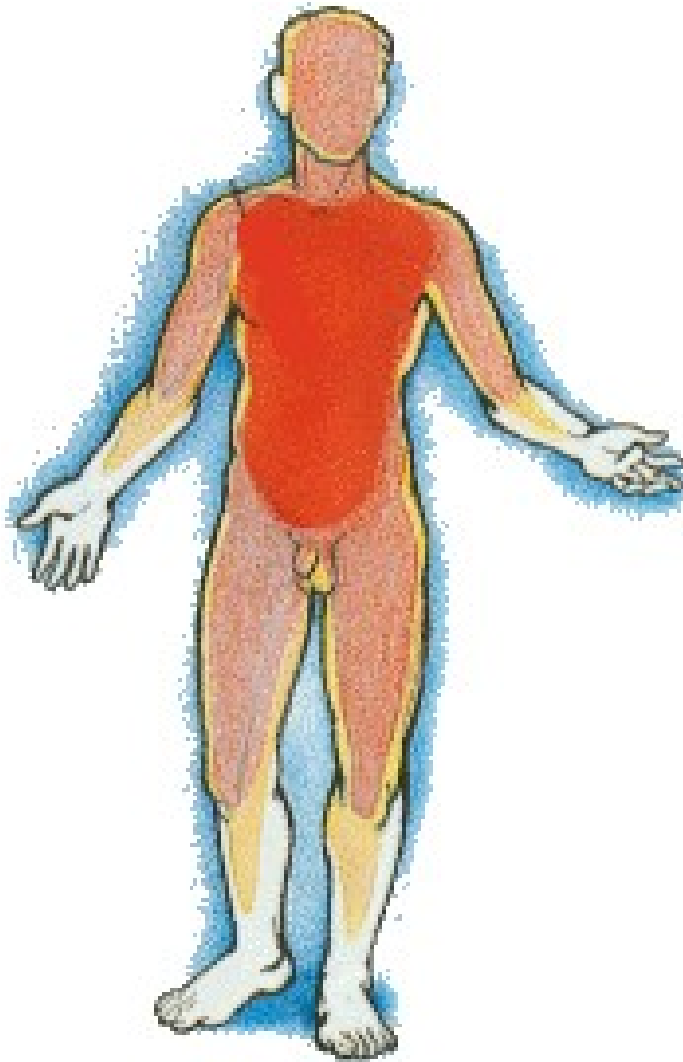
** SOOVITAV ON KANDA SUUREMAID JALANÕUSID, ET SAAKS JALGA PANNA MITU PAARI SOKKE. (VÕI SUURENDADA SOOJAKINDLUST AJALEHTEDE, HEINA, SULGEDE PANEMISEGA SAABASTESSE).*

** VÕIMALIK ON ISE VALMISTADA RIIETUSESEMEID KÄE-PÄRASTEST ESEMEST.*

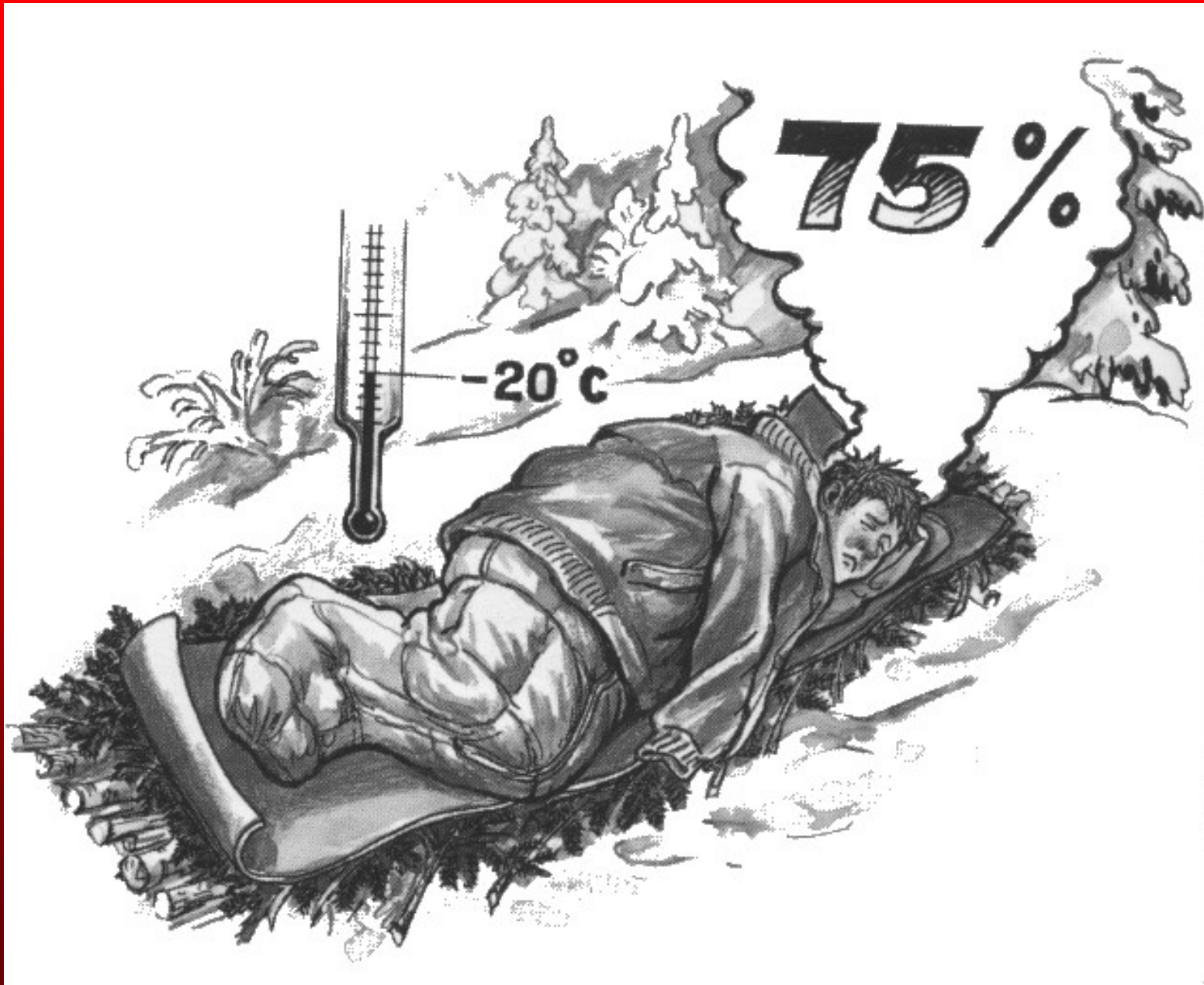
ELLUJÄÄMISOSKUS KÜLMA ILMAGA



SOOJUSE JAOTUS INIMKEHAS



SOOJAKADU



KÜLMAKAHJUSTUSED

KÜLMUDA VÕIB KOGU ORGANISM VÕI SELLE ÜKSIKELUNDID. KÜLMUMIST SOODUSTAVAD KITSAD, VERERINGET TAKISTAVAD JALATSID, NIISKED RÕIVAD JA SOKID, PIKAAJALINE LIIKUMATU ASEND, VARASEMAD KÜLMUMISED, ORGANISMI ÜLDINE NÕRKUS, ALKOHOLI TARVITAMINE JA SÜDAMEVERESOOONTE TALITLUSE HÄIRED.

KÜLMAS VERESOOONED AHENEVAD, TEKIB SPASM, VEREINGE ON HÄIRITUD, NAHAKUDEDE TEMPERATUUR LANGEB. SAGEDAMAKS JUHUKS ON JALGADE KÜLMUMINE (ERITI PÕIAD), HARVEM KÜLMUVAD KÄED, NINA, KÕRVAD JA TEISED KEHAOSAD. KÜLMA KÄES PEAB LAKKAMATULT LIIGUTAMA KAS VÕI ÜKSIKUID LIHASEGRUPPE.

KÜLMUMISEL ON KAKS PERIOODI: PEITEPERIOODIL VÄHENEV VALU- JA TEMPERATUURITUNDLIKKUS, NAHK ON KAHVATUSININE JA KÜLM

TEISEL PERIOODIL TEKIVAD NAHALE PEALE SOOJENDAMIST PÕLETIKULISED NÄHUD, NAHK MUUTUB KUUMAKS, KIHELEB JA PAISTETAB.

KÜLMAKAHJUSTUSED

KÜLMUMIST JAOTATAKSE NELJA ASTMESSE:

***ESIMESE ASTME* KÜLMUMISE PUHUL ON NAHK SINAKASPUNANE JA KIHLEB**

***TEISEL ASTMEL* ILMNEB NAHA PINDMISTE KIHTEDE KÄRBUMINE, TEKIVAD HÄGUSED VILLID**

***KOLMANDAL ASTMEL* ESINEVAD NAHA JA PEHMETE KUDEDE KÄRBUMINE JA VERESISALDUSEGA VILLID.**

***NELJANDAL ASTMEL* TEKIB KÄRBUS, S.O. KUDEDE TÄIELIK SURM.**

KÜLMUNU VIIAKSE JAHEDASSE RUUMI JA HÕÕRUTAKSE KÜLMUNUD KEHAOSI NENDE PUNETAMISENI. EELNEVALT ON SOOVITAV KÜLMUNUD KOHTI PIIRITUSEGA NIISUTADA. MASSEERIJA MÄÄRIGU KÄSI VASELIINIGA.

LUND HÕÕRUMISEKS KASUTADA EI VÕI TEMA TERAVALTE KRISTALLIDE TÕTTU !

KÜLMAKAHJUSTUSED

KÜLMUNUD KEHAOSA ON SOOVITAV JÄRK-JÄRGULT SOOJENDADA SOOJA VEE ABIL, MILLE ALGTEMPERATUUR ON 18°

TEMPERATUURI TÕSTETAKSE POOLE TUNNI VÄLTEL KUUMA VEE LISAMISEGA KUNI 37°. HÕÕRUMIST TOIMETATAKSE SÕRMEDELT (VARVASTELT) KERE SUUNAS JA SEE HAARAB KOGU JÄSET. PEALE VANNITAMIST KAETAKSE JÄSE STERIILSE SIDEMEGA.

RASKEMATEL JUHTUDEL (VILLID) KEHAOSI HÕÕRUDA EI TOHI. KÜLMUNUD KOHAL TEHAKSE ASEPTILINE SIDE JA KANNATANU SAADETAKSE ARSTIABIPUNKTI.

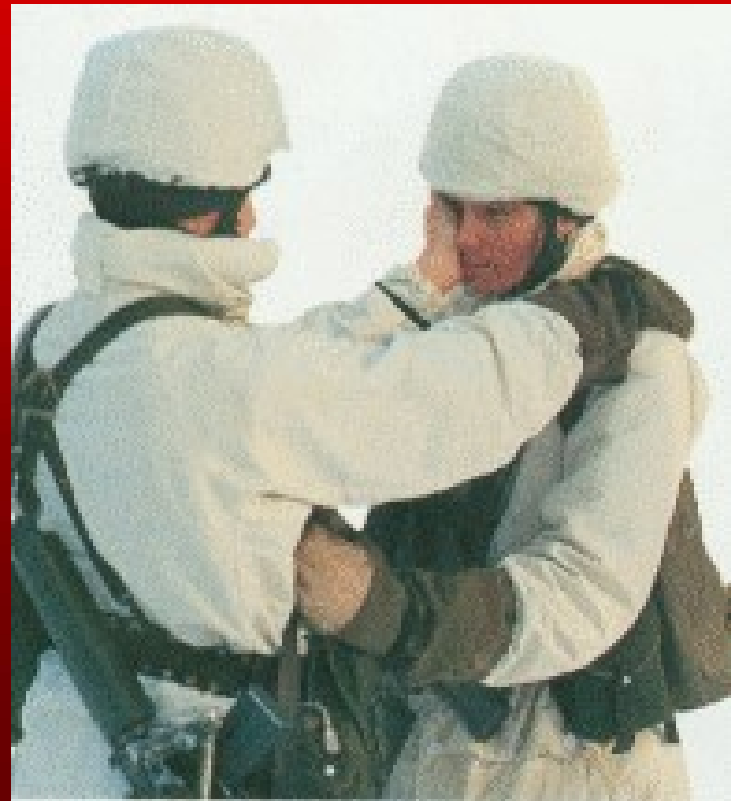
KÜLMUMISE TUNNUSEID EI SAA MÄÄRATA SILMAPILKSELT, SEST NEED EI ILMNE OTSEKOHE.

KÜLMAKAHJUSTUSTE ENNETAMINE



TUNNUSED:
VALGE NINAOTS, KÕRVALESTAD

KÜLMAKAHJUSTUSTE
ENNETAMISEKS PIDEVALT
JÄLGIDA TEINETEIST



KÜLMAKAHJUSTUSED KÄTEL



ESMAABI ŠOKI PUHUL



SÜMPTOMID:

- *KÜLM HIGI*
- *KAHVATUS*
- *KÜLM AVÄRINAD*
- *AEGLANE PULSS*
- *HUULED SINISED*

TEGEVUS:

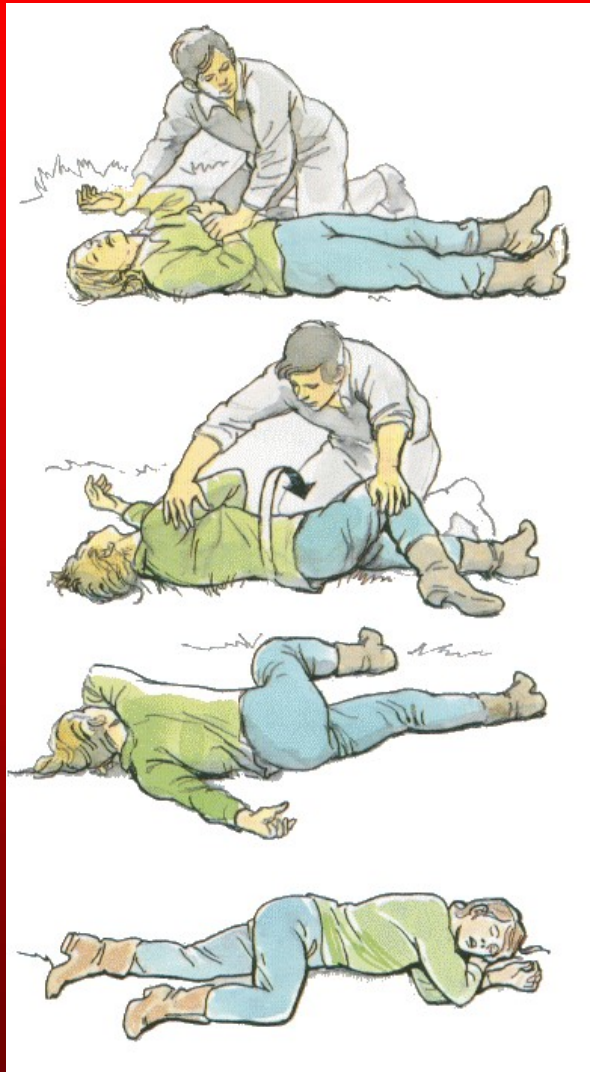
- *HOIDA TEADVUSEL*
- *KATTA SOOJALT*
- *ANDA JUUA*
- *KÕRVALDA SOKI PÕHJUS*

PÕRUTUSED

**RINDKERE JA KÕHU PÕRUTUSE TAGAJÄRJEL VÕIB
TEKKIDA RASKE VEREJOOKS. SEL PUHUL TULEB
HAIGE VIIVITAMATULT ARSTIABIPUNKTI
TOIMETADA.**

**PEAPÕRUTUSEGA KAASNEB TIHTI AJUVAPUSTUS.
HAIGE KAOTAB TEADVUSE JA OKSENDAB. TALLE
TULEB ANDA TÄIELIKKU RAHU JA KIIRET
ARSTIABI.**

TEADVUSE KAOTUS



TEGEVUS:

- *KONTROLLI PULSSI*
- *VABASTA HINGAMISTEED*
- *KEERATA KÜLILI*
- *KATA SOOJALT*
- *TRANSPORTIDA OHUTUSSE KOHTA*



TOIDUMÜRGITUS

TOIDUMÜRGITUS KUTSUB ESILE OKSENDAMISE, KÕHULAHTISUSE, TEMPERATUURI TÕUSU, PEAVALU JA ÜLDISE NÕRKUSE. TEKIVAD VALUD KÕHUS, MEELEMÄRKUSE KADU JA ISEGI KRAMBID.

VÄGA TÄHTIS ON KANNATANU MAO PUHASTAMINE OKSENDAMISE ESILEKUTSUMISEGA. SAMUTI VÕIKS HAIGELE SISSE ANDA AKTIVISEERITUD SÜTT. SÜSI ABSORBEERIB MÜRGISED AINED. MÜRGITATULE TULEB ANDA LAHTISTAJAID (PURGEENI), ROHKESTI KANGET TEED, KOHVI VÕI PIIMA.

PÕLETUSHAAVAD

VÕIVAD TEKKIDA TULE, KUUMA VEE, AURU, KEMIKAALIDE, KÕRGE TEMPERATUURI JA MÕNEDE KIIRITUSENERGIA LIIKIDE TOIMEL KEHALE.

ERISTATAKSE NELJA JÄRKU PÕLETUSHAAVU:

ESIMESE ASTME PÕLETUSE TUNNUSEKS ONA LAIALIVALGUV PUNETUS NAHAPINNAL JA PAISTETUS

TEISE ASTME KORRAL LISANDUVAD VEDELIKUGA TÄIDETUD VILLID

KOLMANDA ASTME PÕLETUSE PUHUL ON NAHK KÄRBUNUD.

NELJANDA ASTME PÕLETUSHAAVU ISELOOMUSTAB SÜGAV KUDEDE SÖESTUMINE.

KEHAPINNA ÜHE KOLMANDIKU PÕLETUS ON ELUOHTLIK, VAATAMATA PÕLETUSE ASTMELE.

ESMAABI ANDMISEL VABASTAME PÕLENUD KEHAOSA RIIETEST. JUHUL KUI PÕLEVAD RIIDED, HEIDAME KANNATANULE PEALE PAKSU TEKI VÕI PALITU.

PÕLETUSHAAVAD

ESIMESE ASTME PÕLETUSHAAVADELE PANEME PEALE SÖÖGISOODAT, TALKI VÕI 1% -LISE KALIUMPERMANGANAADI LAHUSE KOMPRESSI. NENDE PUUDUMISEL KASUTAME BOORVASELIINI VÕI KALAMAKSAÕLI.

TEISE ASTME PÕLETUSE PUHUL TEKKINUD VILLE EI AVATA. VILLIDE ÜMBRUS PUHASTATAKSE PIIRITUSEGA JA MÄÄRITAKSE KAALIUM- PERMANGANAADI LAHUSEGA. PÕLETATUD PIND KAETAKSE STERIILSE SIDEMEGA JA KANNATANU SUUNATAKSE ARSTIABI-PUNKTI. SAMASUGUSELT TALITATAKSE KA KOLMANDA ASTME PÕLETUSE KORRAL.

Küsimused ?