

# ESMAABIJUHEND

## Kutselistele veoautojuhtidele

Oskus õnnetusjuhtumite korral reageerida on kriitilise tähtsusega, et elusid päästa ja vigastusi vähendada. IRU ja UICR on välja töötanud alljärgneva esmaabi juhise, et aidata elukutselistel autojuhtidel ennast ette valmistada hädaolukorras adekvaatselt reageerimiseks. Selle juhise on üle vaadanud Rahvusvaheline Punase Risti ja Punase Poolkuu liikumise föderatsioon (IFRC).

### 4 SAMMU HÄDAOLUKORRAS REAGEERIMISEKS

#### 1. Hinda olukorda



Hinda kiirelt olukorda õnnetusjuhtumi toimumiskohal, ole ettevaatlik ning väldi ise õnnetusjuhtumisse sattumist. Kui sündmuskohale on juba abi saanud, jätkka sõitmist.

#### 2. Kaitse ja piira ala



Kasuta oma autos olevat ohutusvarustust, et ala eraldada. Sellega ennetad lisaõnnetusi ja hoiatad teisi autojuhte ettevaatlikult liiklema.

#### 3. Helista häirekeskusele



Helista hädaabinumbrile ja teavita neid kõikidest sündmuskoha ohtudest (tulekahju, kemikaalid) ning toimunust. Mis juhtus? Kus? Palju vigastatuid on? Jää rahulikuks ja järgi juhiseid.

\*Muudes riikides võivad kehtida teised numbrid

#### 4. Anna abi



Hinda ohvrite vigastuste iseloomu. Kuni kiirabi saabumiseni jälgi, et nad oleksid rahulikud ja oma vigastusi ei suurendaks.

### TAASTUMISASEND



Kui ohver on teadvuseta ja hingab, pane ta taastumisasendisse järgeval viisil:

Pööra teda õrnalt ja ilma vigastusi tekitamata stabiilsesse külgasendisse,

Veendu, et tema nägu on suunatud allapoole ja suu on lahti.

Taastumisasend aitab ohvri hingamisteed vabadena hoida ja vältida teadvusetus olekus võimalikku lämbumist.

Kuni kiirabi saabumise peaksid ohvri hingamisel silma peal hoidma.



## KARDIORESPIRATOORNE ELUSTAMINE

Kui ohver on teadvuseta ja ei hinga, toimi alljärgnevalt:



1) Kalluta ohvri pea tahapoole, liiguta lõug sujuvalt ülespoole ja veendu selles, et hingamisteed on vabad.



2) Kontrolli maks. 10 s jooksul, kas ohver hingab või mitte, kui ohver ei hinga, alusta kardiorespiratoorset elustamist ja uuri, kas automaatne väline defibrillaator (AED – *automated external defibrillator*) on saadaval.



3) Aseta üks käsi ohvri rindkere keskele, teine käsi selle käe peale ja võta sisse asend otse ohvri kohal.



4) Vajuta mõlema käega tugevalt rindkere 5-6 cm võrra allapoole 30 korda (intervalliga 2 rindkere vajutust/sek), millele järgneb 2 hingetõmmet.



5) Puhu 2 korda oma ohvrile suhu. Peaksid nägema, kuidas ohvri rindkere kerkib.



6) Korda 30 rindkere vajutuse ja 2 puhumise tsüklit, kuni on võimalik kasutada AED-d või saabub kiirabi või hingamistegevus taastub.

## HAAVAD: VEREJOOKSUD, PÕLETUSED JA HAMMUSTUSED



Verejooksu korral kasuta sõiduki esmaabipakis olevaid materjale, et haav siduda. Võimalusel kasuta puhas sidet või kompressi, mis su kätt kaitseb.



Hoia haavatud kohta ülejäanud kehast kõrgemal, kasutades kompress-sidet, et haava surve all hoida.



Põletuste korral peab põletuspiirkonda võimalikult ruttu külma veega (15-25° C) jahutama, ning jahutust peaks jätkama, kuni valu üle läheb.



Loomahammustuste või muute haavade korral peaks haava puhta veega puhastama, ning kohale tuleks kutsuda meedikud, et ennetada infektsioone nagu marutaud või teetanus.

## ÕNNETUSTE ENNETAMINE



Kui su enesetunne on halb, ei tohiks sa autot juhtida. Peatu lähimas turvalises kohas.

Võta ühendust arstiga ja järgi toimumissoovitusi.



Enne sõidu jätkamist puhka täielikult välja.