



Hätätilanteet saaristossa perehdytys, harjoitus ja toimintaohjeet

4.-5.5.2026 Häätätilanteet saaristossa perehdytys ja harjoitus, Xamk ja Kymenlaakson pelastuslaitos
Toimintaohjeet, Suomen Punainen Risti
Anni Lippo, tutkimuspäällikkö, Xamk ja Jussi Sutela, tutkimuspäällikkö, Xamk

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu
South-Eastern Finland University of Applied Sciences

www.xamk.fi



Euroopan unionin
osarahoittama

KYMEN
LAAKSON
LIITTO



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

Saariston asukkaiden katastrofivalmius (A81815)



**Hätätilanteet saaristossa,
perehdytys 4.5.2026**

Aikuisen potilaan elvytys

Aikuisen painelu-puhalluselvytys

1. **Selvitä, onko henkilö herätettävissä.** Puhuttele äänekkäästi ja ravistele hartioista.
2. **Mikäli henkilö ei herää, soita 112.** Hyödynnä Suomi 112-sovellusta. Aseta puhelin kaiutintoiminnolle ja jatka auttamista.
3. **Käännä autettava selinmakuulle hengityksen tarkistamiseksi.**
4. **Selvitä hengittääkö autettava normaalisti.** Astu polvillesi autettavan viereen. Avaa hengitystie kohottamalla leuan kärjestä ylöspäin ja taivuttamalla päätä taaksepäin. Pidä asento. Tunnustele poskellasi ilmavirtaa, katso liikkuuko rintakehä ja kuuluuko hengityksen ääni. Autettavalla voi esiintyä lyhytkestoista jäykistelyä ja haukkovaa, katkonaista hengitystä. Tämä ei ole normaalia hengitystä.
5. **Mikäli autettava ei hengitä normaalisti tai olet siitä epävarma, aloita painelu-puhalluselvytys.**

30 painallusta, 2 puhallusta.

Elvytystä tarvitaan silloin, kun autettavan sydän on pysähtynyt. Elvytyksen onnistumisen ratkaisee ennen kaikkea aika, joka kuluu sydämen pysähtymisestä elvytyksen aloittamiseen.

30 painelua

- Aseta kämmentyvi keskelle autettavan rintalastaa, toinen käsi alemman päälle.
- Paina käsivarret suorana rintalastaa 30 kertaa kohtisuoraan alaspäin
- Painelussyvyys on 5-6 cm ja painelutiheys on 100-120 kertaa minuutissa.
- Anna rintakehän palautua painallusten välissä.

2 puhallusta

- Avaa hengitystie, sulje autettavan sieraimet, peitä suullasi autettavan suu ja puhalla rauhallisesti 2 kertaa, rintakehä nousee (liikkuu).

Elvytyksen erityistilanne: Hukkuminen

Hukkumisen tunnistaminen on olennainen osa ensiapua.

- Hukkuneena ollut henkilö kärsii ensisijaisesti hapenpuutteesta.
- Hukkuneen elvytys aloitetaan aina viidellä alkupuhalluksella.
- Tämän jälkeen painelu-puhalluselvytystä jatketaan ohjeiden mukaisesti 30 painelua ja 2 puhallusta.

Hae aina paikalle **defibrillaattori** ja toimi laitteen antamien ohjeiden mukaisesti, jos se on saatavilla.

30 painallusta, 2 puhallusta.

Elvytystä tarvitaan silloin, kun autettavan sydän on pysähtynyt. Elvytyksen onnistumisen ratkaisee ennen kaikkea aika, joka kuluu sydämen pysähtymisestä elvytyksen aloittamiseen.

30 painelua

- Aseta kämmentyvi keskelle autettavan rintalastaa, toinen käsi alemman päälle.
- Paina käsivarret suorana rintalastaa 30 kertaa kohtisuoraan alaspäin
- Painelusyvyys on 5-6 cm ja painelutiheys on 100-120 kertaa minuutissa.
- Anna rintakehän palautua painallusten välissä.

2 puhallusta

- Avaa hengitystie, sulje autettavan sieraimet, peitä suullasi autettavan suu ja puhalla rauhallisesti 2 kertaa, rintakehä nousee (liikkuu).

Näin elvytät lasta

1. **Selvitä, onko lapsi herätettävissä.** Puhuttele äänekkäästi ja ravistele varovasti hartioista.
2. **Mikäli lapsi ei herää, soita 112 ja noudata hätäkeskuksen ohjeita.** Hyödynnä Suomi 112-sovellusta. Aseta puhelin kaiutintoiminnolle ja jatka auttamista.
3. **Käännä lapsi selinmakuulle hengityksen tarkistamiseksi.**
4. **Selvitä hengittääkö lapsi normaalisti.** Asetu polvillesi lapsen viereen. Avaa hengitystie asettamalla käsi lapsen otsalle, taivuttamalla päätä varovasti taaksepäin ja nostamalla samanaikaisesti sormenpäillä alaleukaa kevyesti ylöspäin. Pidä asento. Tunnustele poskellasi ilmavirtaa, katso liikkuuko rintakehä ja kuuluuko hengityksen ääni. *Jos olet yksin, voit tehdä viisi alkupuhallusta ja soittaa sitten hätänumeroon. Jos avun hälyttäminen ei onnistu, elvytä lasta minuutin ajan ennen avun hakemista ja jatka elvytystä mahdollisimman pian uudelleen.*
5. **Mikäli lapsi ei hengitä normaalisti tai olet siitä epävarma, aloita elvytys**

Puhalla 5 kertaa

- Avaa hengitystie ja pidä asento.
- Sulje lapsen sieraimet, peitä suullasi lapsen suu tiiviisti.
- Puhalla viisi kertaa rauhallisesti sen verran, että lapsen rintakehä nousee (liikkuu).

30 painelua

- Aseta toisen kätesi kämmentyvi keskelle lapsen rintalastaa.
- Paina käsivarsi suorana 30 kertaa.
- Painelusyvyys on vähintään yksi kolmasosa rintakehästä ja painelutiheys on 100-120 kertaa minuutissa.

2 puhallusta

- Jatka elvytystä puhaltamalla kaksi kertaa.
- Jatka rytmillä 30:2: Painelu-puhalluselvytystä jatketaan keskeytyksettä, kunnes ensihoito ottaa tilanteesta vastuun ja antaa luvan lopettaa.
- Mikäli olet saanut koulutuksen lapsen elvytykseen, voit elvyttää lasta myös rytmillä 15:2.

Hypotermia ensiapu

Hypotermialla eli alilämpöisyydellä tarkoitetaan elimistön lämpötilan laskua liian alas ja tämän aiheuttamia muutoksia kehossa.

Lievä hypotermia	Kohtalainen hypotermia	Vaikea hypotermia
Kehon lämpötila: 35–32 °C	Kehon lämpötila: 32–28 °C	Kehon lämpötila: alle 28 °C
Oireet:	Oireet:	Oireet:
- palelu, vapina ja tärinä - kylmä, kalpea iho - täysi tajunnantaso - levottomuus, paleleminen	- Vapina lakkaa - Sekavuus, uneliaisuus - Heikentynyt arvostelukyky - Tajunnan tason lasku	- Tajuttomuus - Rytmihäiriöt - Hengityksen ja sydämen pysähtyminen mahdollisia - Lihaskrampit

Mikäli henkilö on tajuissaan ja kykenee liikkumaan itse

- Selvitä mitä on tapahtunut ja kuinka kauan henkilö on ollut kylmälle altistunut
- Tarkkaile onko autettavalla käsitys ajasta ja paikasta.
- Vie autettava lämpimään ja kuivaan paikkaan, jos mahdollista. Pyri suojaamaan hänet tuulelta ja kosteudelta.
- Estä lisäjäähtyminen pitämällä autettava liikkeellä.
- Jos autettava on sekava tai kylmäaltistus jatkuu etkä saa autettavaa pidettyä lämpimänä, soita hätänumeroon 112.

Mikäli henkilö on tajuton eikä kykene liikkumaan itse

- Soita välittömästi hätänumeroon 112.
- Vältä tarpeetonta liikuttelua.
- Jos henkilön hengitys on tunnettavissa, käännä autettava kylkiasentoon ja peittele huolellisesti.
- Huolehdi hengitysteiden auki pysymisestä ja odota ensihoidon saapumista.
- Tarkkaile hengitystä.
- Aloita painelu-puhalluselvytys aina, jos olet epävarma hengittääkö autettava.

Suuri verenvuoto

Suuri verenvuoto tyrehdytetään painamalla vuotokohtaa. Runsas verenvuoto vähentää kiertävää verimäärää, jolloin seurauksena voi olla vakava verenkierron häiriötila eli sokki. Suuri verenvuoto vaatii välitöntä vuodon tyrehtyttämistä ja avun hälyttämistä numerosta 112.

Mistä tunnistat, onko verenvuoto vakavaa?

Ulkoinen verenvuoto

- Jos vamma aiheuttaa ulkoisen verenvuodon, tunnistaminen on helppoa näkyvän, runsaan verenvuodon vuoksi.

Sisäinen verenvuoto

- Sisäisen verenvuodon tunnistaminen on haastavampaa, koska sisäinen verenvuoto ei näy ulospäin.
- Sisäinen verenvuoto on usein hengenvaarallinen tila, joka vaatii välitöntä sairaalahoitoa.
- Epäile sisäistä verenvuotoa, jos henkilö on ollut vakavassa onnettomuudessa ja hänellä on ulospäin havaittavia sokin oireita kuten heikotusta, huimausta, kalpeutta, nopeaa ja pinnallista hengitystä, sekavuutta tai levottomuutta.

Verenvuodon tyrehtyttäminen

- Paina tiukasti suoraan vuotokohtaan kämmenellä. Voit myös pyytää loukkaantunutta painamaan vuotokohtaa itse. Jos haavassa on vierasesine, esimerkiksi puukko, sitä ei poisteta.
- Auta loukkaantunut istumaan tai makuulle.
- Tee vuotokohtaan paineside: voit tehdä painesiteen esimerkiksi siderullasta ja joustositeestä. Tarvittaessa voit käyttää myös muita saatavilla olevia välineitä, esimerkiksi käsineitä ja huivia tuomaan painetta haavan päälle verenvuodon tyrehtyttämiseksi.

Painesiteen tekemisen jälkeen, jatka painamista tiukasti painesiteen päältä.

Toimita autettava jatkohoitoon tai **soita hätänumeroon 112**, kun

- paineside ei riitä tyrehtyttämään vuotoa.
- epäilet sisäistä verenvuotoa.
- autettavalla on sokin oireita.
- tilanne muuten edellyttää välitöntä ensihoitopalvelua.

Pidä autettava lämpimänä ja levossa ammattiavun saamiseen asti.



**Hätätilanteet saaristossa,
harjoitus 5.5.2026**
