

Signaaleksemplar

KOMMUNISTLIKE
NOORTE
SÕJAKIRJANDUS



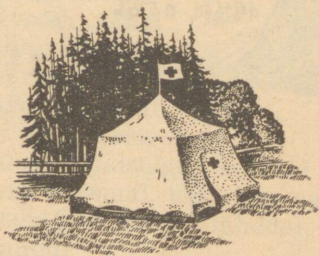
T. I. MASLINKOVSKI

ESMAABI

Sundeksemplar

T. I. MASLINKOVSKI
I JÄRGU SÕJAVÄEARST

ESMAABI



RK
PEDAGOOGILINE KIRJANDUS
TALLINN 1941



✓

ESMAARI

10487

A-13074

PEDAGOGILINE BIRASIDUS
TALLIN 1941

PATALJON VÕITLUSES.

Juba teist päeva kestis võitlus.

Krasnov lamab lumes ning pidas hoolega silmas noort harvavõitu kuusesalka. Tihenevas videvikus jõudis ta märgata puutüvede vahel aeg-ajalt vilkuvaid valgeis maskeerimismantleis inimkogusid. Seal kuusesalga asus vaenlane.



Ta suuskurlendsalgad ilmusid vahel Krasnovi pataljoni paremal, siis jälle vasakul tiival nähtavale, selle kõrgendiku lähedal, kus too end oli kindlustanud.

Pataljon lõi tagasi kolm valgesoome lööksalkade rünnakut, sammugi taganemata. Taganeda ei olnud võimalik, sest siis oleks kokku varisenud kogu diviisi juhtimiskava, mille kindlaks tulemuseks peab olema vaenlase rinde läbimurdmine. Krasnovi pataljon sidus ta peajõude.

Seisukord muutus aga üha tõsisemaks, see oli pataljoni komandörile täiesti selge. Vaenlase kolmas rünnak oli ägedam kui esimene ja teine. Ja nähtavasti ei jää see viimaseks. Krasnov mõistis väga hästi vaenlase püüet teda kõrgendikult minema lüüa, mõistis samuti ka seda, et tuleb vastu pidada, maksku mis maksab.

Läheduses kuuldus kuulipildujate kuivi köhatusi. Laskude tiheduse ja hääle järgi otsustas Krasnov, et siin tulistab kaks raskekuulipildujat. Kuulid plaksusid üsna ta lähedal, lõhkudes puukoort ning tuisates lund üles.

„Hoiatage, komandör!“ hüüdis nooremleitnant Pogosjan pataljoni komandörile. „Kaks kuulipildujat tulistab teid.“ Ärevuses segas ta tihti ära „sina“ ja „teie“. „Ma näen neid... Lubage...“

„Võtke kuus meest. Lööge granaatidega puruks...“

„Saab tehtud, seltsimees vanemleitnant.“

Nüüd põrisesid valgesoomlaste kuulipildujad ja automaatpüssid keskelt ja mõlemalt tiivalt. Neljas rünnak oli nähtavasti algamas.

Sealt küljest, kuhu Pogosjan äsja roomates oli kadunud, hakkasid peagi lõhkema käsigranaadid tuhandeis eredais lumivalgeis sähvatusis.

Kuulipildujad jäid vait. Valged kogud, kes juba kuuskede vahelt olid nähtavale ilmunud, kadusid.

Krasnov tõmbas hinge tagasi.

Tema tähelepanu köitsid kolme sõduri kogud, kes roomakil edasi liikusid. Ettevaatlikult lohistasid nad sinelit, millel lamas haavatu. Pataljoni komandör tundis ta kohe ära. See oli nooremleitnant Pogosjan.

Sõdurid jõudsid samal hetkel künka varju, kui Krasnov sinna jooksis.

„Vaadake, seltsimees pataljoniülema,“ muigas Pogosjan. „Meil on siin veel üks arst — ja meie ei teadnudki,“ jätkas ta sõbralikult. „Sõdur Vlassov andis suurepäraselt esmaabi. Nagu arst kunagi.“ Ja tõepoolest Vlassov surus tugevasti sõrmedega Pogosjani abitud rippuvat kätt verises pluusis. „Peatas verejooksu.“

„Ja päästis elu,“ lõpetas Niina Petrova, pataljoni velsker. „Ta toimis kiiresti ja vilunult, avas individuaalpakendi ning sidus osavasti haava kinni.“

Tundi poolteist hiljem, juba neljanda rünnaku lõpupoolel, sai Krasnov võitluses kahe valgesoome ohvitseriga ka ise haavata. Kuul oli läbistanud veresoone ülalpool küünarnukki ja veri purskas sealt joana. Krasnov tundis äkki, kuidas jääb nõrgaks ta muidu nii tugev ja kindel käsi, kuidas kogu ta organism kaotab jõu. Vastu tahtmist oli ta sunnitud nõrgendama sõrmede haaret, mis pigistasid ühe vaenlase kõri.

Juurderutanud sõdurid vabastasid oma komandöri. Üks neist surus kinni verdnõriseva soone.

Pataljonis olid: arst, velsker, sanitaar-instruktorid ja sanitarid. Kuid mis veel tähtsam, seal oli hulk sõdureid ja komandöre, kes oskasid esmaabi anda. Oma julgusega ja abiandmis-oskusega kohe pärast haavamist päästis Vlassov koos sõjakaaslasega oma komandöride elu, lühendades viimse võimaluseni aega, milleks mõlemad komandörid rivist välja langesid.

Lahingus ei saa siiski jääda lootma vaid arstile, velskerile või sanitaar-instruktorile. On vajalik, et eranditult iga sõdur oskaks anda esmaabi ega kaotaks pead. Esmaabi peab oskama anda ka rahulikes tingimustes. Abiandmine kohe esimestel minutitel pärast katastroofi on tihtilugu aidanud päästa inimese elu. Sellepärast peab iga kommunistlik noor kindlasti omaks võtma selle veidi ümber kohandatud vene vanasõna: „Looda arstile, kuid ära ka ise hooletu ole.“

MIDA KUNAGI EI TOHI UNUSTADA.

Igaüks, kes haavatule abi annab, peab kindlasti omandama ja meeles pidama järgmisi reegleid:

Ärge askeldage. Toimige kiiresti, julgelt, otsustavalt ja rahulikult.

Saatke haavatu juurest minema kõik ülearused inimesed. Jätke ainult see, kes on abilisena vajalik.

Vaadake haavatu tähelepanelikult läbi, tehke ta seisund endale selgeks. Otsustage, mis talle on kõige vajalikum.

Leidke koha peal, oma käeulatuses vajalikud abivahendid. Osutage selles maksimaalset leidlikkust.

Kui olete üksi või teil pole võimalik saata arsti järele, siis andke haavatule esmaabi ja toimetage ta arsti juurde.

KÕIK SIIA!
APPI!



KUIDAS HAAVATULE ESMAABI ANDA?

MILLES SEISNEB HAAVA OHTLIKKUS?

Haav on ohtlik kahel põhjusel.

Sinna võivad sattuda pisilased ja välja kutsuda mädaniku. See raskendab arstimist, pikendab haigusaega, võib haavatule isegi elu maksta. Igast haavast voolab verd. Üks nimekas õpet-



lane ütles kord: „Väljavoolav veri — see on lahkuv elu.“

Sellepärast tuleb iga haav kinni siduda — see kaitseb teda mikroobide eest ning surub ühtlasi kinni vigasaanud ja verdnõrguvad sooned. Neile nõuetele vastavat sidet kutsutakse suruvaks sidemeks.

SIDEMATERJAL.

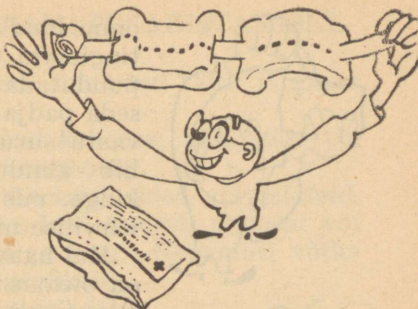
Arusaadavalt peab sidematerjal olema tingimata puhas, ei tohi sisaldada pisilasi, sest muidu võib side ise saada haava nakatajaks. Pisilastevaba sidematerjali (mida kutsutakse „steriilseks“) müüakse apteekides. See on sidepakend, mis koosneb marli- ja vatipadjakestest ning sidemest.

Kui teil sellist pakendit ei juhtu käepärast olema, siis võib kasutada puhast, senitarvitamata, vastsetl triigitud käterätti, rätikut või puhast särki.

Sõja ajal leidub iga sõduri pluusi taskus esmaabi pakend ehk individuaalne pakend, nagu teda veel nimetatakse.

Seda pakendit kujutab juuresolev joonis. Nagu näete, koosneb ta sidemest ja kahest padjakesest, mis kokku õmmeldud mitmest vahelduvast marli- ja vatikihist. Üks padjake on õmmeldud sideme otsa külge, teist võib piki sidet edasi-tagasi nihutada. Padjakesed ja side on

steriilsed — nad on kuumutamise abil pisilastest vabastatud, pressitud ja kokku pakitud. Pakendist leiate ka vedrunõela, millega pärast haava sidumist on võimalik sideme otsa kinnitada.



Kuid mitte ainult paber ei kaitse pakendit. Joonisel näete, et ta asetatakse kummeeritud ja riidest kestadesse.

Hoolikas pakkimine ja kestad kaitsevad pakendit niiskuse, tolmu ja, peaasi — pisilaste eest.

Pakendi avamiseks tõmmake välja must niit (mitte aga valge), millega riidest kest on läbi õmmeldud, ning võtke kest maha. Nüüd katkestage ühest küljest perforeeritud kummeeritud katte äär, tõmmake kate maha, võtke paberi voldist vedrunõel ja avage paber. Sealt leiate sideme.



KUIDAS SIDET HAAVALE ASETADA.

Pakend avatud, võtke side paremasse kätte, vasakuga haarake sideme ots, mille külge on



õmmeldud padjake. Seda tuleb tingimata nõnda teha, et mitte puudutada ega mustaks teha seda padjakese külge, mis haava vastu surutakse. Puudutada tohib ainult padjakese vastaskülge, mis on läbi õmmeldud värvilise niidiga.

Kui haav on läbiv, s. t. kui tal on olemas sisseviiv ja väljaviiv avaus, siis pange üks padjake sisseviivale avausele ja teist nihutage tarvilikul määral edasi ning suruge ta siis väljaviivale avausele.

Kui aga haaval on ainult üks avaus, siis katke see mõlema üksteise peale asetatud padjakesega, kui aga haav on lai, siis asetage nad kõrvuti.

Haav kaetud, tõmmake padjakesed tema peal sideme keerudega kinni. Rullige side parema käega vasakult paremale üle padjakeste.

Kui sidumine ei toimu mitte erilise rullsidemega, vaid sidematerjaliga, mis teil käepärast juhtub olema, katke haav kokkupandud puhta rätikuga või riidetükiga ja siduge vööga või käterätiga pealt kinni.



PÕHIREEGLID HAAVATU ABISTAMISEL.

Haavatu abistamisel tuleb teil täita järgmisi tingimusi:

Tõsta üles haavatud kehaosa, näit. käsi või jalg. See vähendab verejooksu.

Võtke haavatu kehaosalt riided või jalatsid. Enne vabastage terve käsi kuuest, plusist või särgist, siis alles haige käsi. Niisamuti võtke maha ka püksid, aluspüksid — esiti tervelt ja siis haigelt jalalt. Hädakorral võib riide ka õmb-lusest lahti lõigata. Kui pole võimalik saabast ilma valuta ja-last kätte saada, siis on parem seegi õmb-luse kohalt lahti lõi-gata.

Ärge puudutage käega haava!
Ärge peske teda! Ärge võidke teda millegagi!

Kui teil on käepärast joodi, siis võite sellega vaid haava servi määrada.

Side tuleb tihedasti ümber haava tõmmata, sellega surutakse vere-sooned kinni. Hoolitsege, et side haavalt ära ei libiseks, kuid et ta ka liiga kõvasti ei oleks seotud. Pingul side on haavatule kahjulik, sest ta takistab korralikku vere-ringvoolu.



Ärge võtke juba kord pandud sidet enam maha. Sidet vahetada on kahjulik, haav naka-
tub pisilasist, tekib uus verejooks. Kui side on
verd täis imbunud, siis mähkige haavale veel
mõni ring sidet ümber või siduge rätikuga
kinni.

KUIDAS SIDUDA HAAVATUT TALVEL KÜLMAGA.

Võib juhtuda, et teil ei õnnestu haavatut viia
sooja ruumi, vaid peate andma talle abi väljas
külma käes. Sel juhul peab haava sidumine toi-
muma võimalikult kiiresti. Ärge võtke haava-
tut paljaks, ärge teda lahti riietage: ta võib ära
külmetada.

Lõigake noaga või kääridega riie haava ko-
halt lõhki, lükake lahtilõigatud riideääred laiali,
katke haav sidemega ja siduge haav riiete all
kinni. Nüüd võib lahtilõigatud riideääred vedru-
nõelaga jälle kokku kinnitada või sidemega
kokku tõmmata.

Talvel on eriti tähtis, et haav ei oleks mitte
liiga tugevasti kinni seotud. Kõvasti seotud käsi
või jalg võib kergesti ära külmuda.

KUIDAS PÕETADA HAAVATUT PÄRAST SIDUMIST.

Pärast sidumist tuleb haavatud kehaosa ase-
tada suurimasse rahuseisundisse ja võimalikult

kõrgemale; seepärast pange vigasaanud jalale midagi alla, haavatud käsi pange millegi külge rippu, rinnahaava puhul seadke haavatu poolistuvasse asendisse.

Kõik haavatud kannatavad janu ning neile on vaja juua anda. Kui on käepärast kange tee, andke seda haavatule.

On keelatud ainult neile juua anda, kes on kõhust või kaelast haavatud (neelu- või söögikõri haavamise puhul).

Haavatud tuleb soojalt kinni katta, sest nad tunnevad verekaotuse tagajärjel külma. Eriti tähtis on see külmal aastajal.

Suurima hoolega tuleb haavatud kehaosa kaitsta külma eest. Kui tähtis on haavatule soojus, näeme sellest, et haavatute soojendamiseks tarvitatakse Punaarmee erilisi (keemilisi) soojenduskotte.

KUIDAS SULGEDA TUGE VAT VEREJOOKSU.

Juhtudel, kui verejooks ei ole tugev, on kerge seda peatada, tõstes haavatud kehaosa (käe, jala) üles või sidudes ta suruva sidemega kinni.

Kui aga verd otse purskab vigastatud tuiksoonest, siis ei aita ainult haavatud kehaosa ülestõstmine.

Sel juhul tarvitatakse tuiksoone kinnisurumist.

TUIKSOONE KINNISURUMINE SÕRMEDEGA.



Et sulgeda purska-
vat verejooksu, mis on
haavatule elukarde-
tav, tuleb viivitamata
suruda sõrmedega
kinni haava juurde
verd juhtiv tuiksoon.
Joonisel näete tuik-
soone kinnisurumise
kohti. Neis kohtades
on kõige hõlpsam su-



ruda tuiksoont vastu luud, mille
läheduses ta asetseb.

Tuiksoone asukohta saab mää-
rata pulsi abil: tuiksoont mööda
voolab veri tõugetena ja neid tõu-
keid (pulssi) saab leida sõrme-
dega. Leidnud tuiksoone, suruge
ta kinni. Sellega peatategi vere-
voolu.

Vaadake mõlemaid jooniseid
ja te mõistate paremini, kuidas
seda teha.



SULGEMINE SIDEME ABIL.

Tuiksoont saab sõrmedega kinni suruda ainult
lühikest aega, kõigest mõni minut, sest sõrmed

väsiivad peagi. Selle mõne minuti kestel aga, mil te hoiate sõrmedega tuiksoont, tuleb leida käterätt, pearätt, lai rihm või traksid ja ühega neist tuleb jalg või käsi kinni siduda ning tuiksoon sulgeda. Seda tuleb teha nii, nagu näitab joonis.

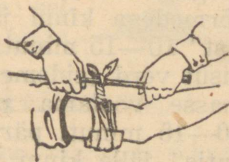
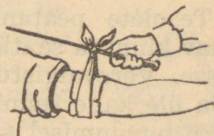


Kinniseotud jäse läheb kahvatuks, kuid mitte siniseks.

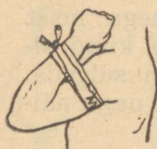
Ärge muretsege, kui allpool sidet pole enam tunda pulssi. Pulsi puudumine allpool sidet tähendab verevoolu lakkamist.

SULGEMINE KINNIKEERAMISE TEEL.

Vaadake joonist — sel kujutatud tuiksoone sulgemise viis on väga otstarbekas. Seda kutsutakse kinnikeeramiseks. Siduge verdjooksvale jäsemele rätt või käterätt ümber, pistke sõlme alla kepik ja keerake mõlemaid ühes suunas (nagu see näidatud teisel joonisel) seni, kuni jäse on kinni surutud ja verevool lakanud. Et kepik end lahti ei keeraks, selleks siduge ta kinni.



SOONTE SULGEMINE PAINUTAMISE TEEL.



Võib juhtuda, et verevool esineb õlavarrel ja küünarnuki paindekohal. Teda on hea peatada käsivarre võimalikult tugeva painutamise ja küünarliikmest. Kui verevool esineb reiel või põlveõndlas, painutage jalga põlvest, nagu näidatud joonisel.



KUIDAS HOOLITSEDA VIGASTATU EEST PÄRAST TUIKSOONE SULGEMIST.

Te olete peatanud verevoolu. Nüüd siduge haav kinni ja saatke vigastatu viivitamata haiglasse. Verevaigistussidemega ei tohi jäse seotud olla üle kahe tunni. Vastasel korral hakkab ta vere puudumisel surema.

Kui kahe tunni kestel ei õnnestu vigastatud haiglasse toimetada, siis suruge tuikssoon uuesti sõrmedega kinni ja nõrgendage sidet, „keerutist“ 10—15 minutiks. Sellega annate jäsemele pisut verd (sideme nõrgenedes veri hakkab temasse voolama paralleelseid sooni mööda). 10—15 minuti pärast tõmmake side või „keerutis“ jälle kinni ja jätkake haavatu võimalikult kiiret toimetamist haiglasse. Jäset ei tohi

siduda nööriaga: see lõikub ihusse ja võib vigastada erke.

Verevaigistussidet, „keerutist“ tuleb kasutada ainult tugeva verevoolu puhul, mida ei saa peatada tavalise sidemega.

Kunagi ei tohi kuritarvitada verevaigistussidet. Tema kasutamine juhtudel, mil saaks läbi ka teisiti, toob ainult kahju.

KUIDAS PEATADA VEREJOOKSU NINAST.

Verejooks ninast võib esineda löögi tagajärjel. Veel sagedamini esineb ta haiguste puhul ninakoopas. Selliste haiguste puhul on verejooksud ninast eriti sagedased suvel, mil veri voolab pähe.

Pange haige, kellel veri ninast jookseb, toolile istuma, painutage ta pea pisut tahapoole, nõõpige krae lahti, pange nina juurde külm kompress — külma vette kastetud rätt, suruge ninasõõrmed mõneks minutiks sõõrmedega kinni.

Haigel ei tohi lubada nina nuusata ega vett ninna tõmmata: sellest võib verejooks uuesti alata.



VEREÜLEKANNE HAAVATULE.

Kõnelesime juba, et suuremal hulgal verd kaotada tähendab inimesele surma. Surma vere-

kaotuse tagajärjel võib vältida, kandes haavatu üle 300—500 (vahel ka enam) kuupsentimeetrit verd.

On olemas neli veregruppi. Nad erinevad tublisti omavahel ja haavatu suhtes pole sugugi ükskõik, millise grupi verd talle üle kantakse. Kui haavatu veri on näiteks teisest grupist ja talle kantakse üle kolmanda või neljanda grupi verd, siis ta sureb.

Inimesele, kelle veri on esimesest grupist, võib üle kanda ainult esimese grupi verd.

Inimesele, kelle veri on teisest grupist, võib üle kanda esimese ja teise grupi verd.

Inimesele, kelle veri on kolmandast grupist, võib üle kanda esimese või kolmanda, kuid mitte mingil juhul teise grupi verd. Teise grupi vere ülekanne toob sel juhul surma.

Inimesele, kelle veri on neljandast grupist, võib üle kanda ükskõik millise grupi verd.

ÄRA KARDA
SAADA
VEREANDJAKS!



Seega inimene, kelle veri kuulub esimesse gruppi, võib seda anda igähele. Seejärest esimese grupi veri leiabki kõige sagedamini kasutamist.

Vereülekanne on võrdlemisi uus menetlus. Meie maal on see väga levinud. 1939. aastal on NSVL-s tehtud 140.000 vereülekannet. See on pääst-

nud elu tuhandeil sõdureil Hassanil, Halhin-Golil ja Soome metsades.

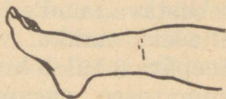
Vabatahtlikule, kes loovutab verd (teda kutsutakse doonoriks), ei too 500—600 kuupsentimeetri vere loovutamine mingeid kahjulikke tulemusi: see kaotus asendatakse lühikese ajaga.

Teie ise ei saa muidugi sooritada vereülekanet, selleks on vaja haiglat või ambulatooriumi. Parimaks abi vormiks teie poolt on kannatanu kiire toimetamine lähimasse haiglasse.

KUIDAS OSUTADA ESMAABI LUUMURRU PUHUL.

LUUMURRU TUNNUSED.

Inimene, kellel kukkumisel või hoobist on murdunud luu, tunneb teravat valu murru kohal. Liigutused jäsemega (jalaga, käega), mille luu on murdunud, on piiratud ja teravat valu tekitavad, vahel koguni võimatud. Murru puhul muutub ka jäseme väliskuju ja murdunud jäse ei sarnane teise, normaalsega. Murru kohal võib kujuneda „liikuvus“ mida tervel jäsemel ei ole. Vahel kuulduv raginat luu jätkude otste vastamisi hõõrdumisest. Ärgu puudutatagu jätke, ärgu püütagu neid ühendada.



MILLISEID LUUMURDE ESINEB.

Esineb kinnisi ja lahtisi luumurde. Kinniste puhul on nahk ja lihased murru kohal vigastamata. Lahtiste puhul on murru kohal haav. Lahetised murrud on enamasti kuulist või mürsukillust saadud haava tulemuseks.



Purustades nahka, lihaseid

ja teisi inimkeha kudesid nad tungivad läbi luust ja murravad teda.

Me teame, et haava puhul on väga ohtlik võimalus, et temasse võib sattuda pisilasi. See pärast on mõistetav, et lahtine murd on ohtlikum kinnisest. Pisilased raskendavad juba selle tagi tõsist vigastust, milleks tuleb pidada murdu.

Vahel muutub kinnine murd lahtiseks. Vigastatu kandmisel või veol, enne kui talle on osutatud abi, võivad luujätkud liikuma hakata. Siis rebestavad nad oma teravate hambuliste otstega lihaseid, nahka, vigastavad erke ja veresooni. Seepärast tuleb luujätkud asetada rahulikku, liikumatusse seisundisse. Sellega kõrvaldatakse valud ja vigastatu olukord paraneb viivitamata.

KUIDAS PANNA LAHASSE.

Luujätkud on rahulikus seisundis, kui vigastatud jäse on tehtud täiesti liikumatuks. Kuidas

seda saavutada? Seda saavutatakse murtud käe või jala lahasse panemisega. Lahase tegemiseks võib kasutada vitsu, keppe, puukoort, kartongi, suuski, püsse, tääki jne. Neile laotatakse vatti, sammalt, kaltse ja siis seotakse nad vigastatud jäseme külge nii, et mõlemad liikmed teine teispool murdu oleksid kaetud ja liikumatuks tehtud.

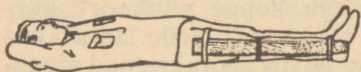
Oletagem, et teie seltsimehel on käsivarre luude murd. Tuleb kiiresti teha lahas, muuta täiesti liikumatuks küünar- ja randmeliiges. Mida tuleb teha? Painutage vigastatud käsi küünarnukist. Asetage käsivars peopesaga ülespoole toele, mis ulatuks sõrmeotstest küünarnukini, nagu näha joonisel. Katke käsivars ülalt esimesest lühema toega. Siduge mõlemad toed kahe-kolme rätiga või sidemega käe külge. Ärge asetage sidet murru kohale; sideme surve tekitab valu.



Asetanud käe lahasse, riputage käsivars paelaga, rihmaga või sidemega kaela. Kui on murtud õlaluu, painutage käsi küünarnukist, asetage üks tugi kaenla alt küünarnukini ja teine väljastpoolt õlast küünarnukini. Tugede asetust näete joonisel. Kui toed on kinni seotud ja käsivars rätiga kaela riputatud, võib suurema rahu huvides siduda käe rihmaga või sidemega rinna külge.



Sääreluude murru puhul asetatakse toed sääre välis- ja siseküljele nii, et nad ulatuksid



kanna taha ja lõpeksid pooltel reiel. Pärast tugede paigaldamist võib vi-

gastatud jala siduda terve külge.

Põlveliigese vigastamisel asetatakse lahas alla. See peab algama reie keskelt ja ulatuma kannani.

Üheks raskeimaks murruks on puusaluu murd. Esmaabi andja ülesanne on siin keerulisem, sest kogu jäse tuleb muuta liikumatuks. Selle murru puhul peab



välistugi olema küllaltki tugev ja väga pikk — kaenlaaugust kannani. Teine, seesmine, võib olla lühem — hargist kannani.

Need mõlemad toed tuleb kinnitada mitme sidemega: rinnal, piha kohal, puusal, põlve alt ja säärel. Pärast seda seotakse vigastatud jalg terve külge. Võib juhtuda (õieti pole küll selline võimalus peaaegu mõeldav), et te ei leia sobivat materjali tugedeks. Mida teha? Siduge vigastatud jalg terve külge. Toimige samuti ka sääreluu murru puhul.

Pidage meeles, et murtud puusa vähimgi asendi muutus toob kaasa valu ja võib halvendada haavatu seisundit. Haavatu kandmisel tuleb olla võimalikult ettevaatlik.

Kui on murdunud rangluu (vaadake joonist), tuleb käsi painutada küünarnukist, raputada ta käteräti, pearäti või rihma abil kaela ja siis siduda sideme või käterätiga rinna külge. Kui käsi on selliselt liikumatuks muudetud, siis ei saa rangluu jätkud enam liikuda.



Käesolev joonis näitab murtud lõualuud. Asetage temale, nagu see näidatud joonisel, lingukujuline side. Seda saab teha kahest rätist.



Haavatu, kellel on murdunud selgroog või vaagnaluu, tuleb siduda laiale lauale või uksele nii, et selgroog ei saaks painduda. Enne laotage lauale või uksele, millele

kavatsete asetada vigastatu, midagi pehmet — tekk, palitu sinel. Ärge unustage vigastatu jalgu põlvist pisut painutada. Pange talle selleks põlvede alla mõni rulliks keeratud rõivas.

Tugede asetamisel ja paigaldamisel tuleb toimida ülimalt ettevaatlikkusega. Pidage meele, et iga teie kohmakas liigutus võib haavatu tekitada valu, kutsuda esile raskeid vigastusi luujätkude liigutamise. Lahas tuleb seada paigale samas, kus on tekkinud vigastus. Kannatanu tõstmine, kandmine ja veda-



mine on lubatud alles pärast lahasse panemist.

Enne lahasse panemist tuleb sooritada veel üks toiming. Venitage vigastatud jäset ettevaatlikult mõlemalt poolt nii, et luu jätkud satuksid ühel joonel vastamisi, asendisse, mis oleks normaalsele lähedal.

Murru puhul pole vaja võtta kannatanul rõivaid seljast ega saapaid jalast. Lahas asetatakse rõivaste peale.

Kui murd on lahtine, tuleb haav siduda enne lahasse asetamist.

On võimalikud juhud, mil luujätku ots tungib haavast välja. Sel juhul pange haavale padjana suuremal hulgal vatti või mõnda puhast riidet. Lahas aga asetage selliselt, et ta ei lasuks haaval ega rõhuks väljaulatuvat luud.

KUIDAS ABISTADA HOOBIST SAADUD VIGASTUSE PUHUL.

Kukkumisel saadud hoop tekitab valu, kutsub esile paistetuse ja väikeste veresoonte lõhkemise. Vigastatud veresoontest esiletungiv veri värvib nahaalused koed siniseks, moodustades seda laadi vigastuste puhul sageliesineva „sinise pleki“. Hiljem see veri kandub laiali ja sinine plekk muudab värvust, minnes rohekaks ja siis kollaseks.

Vahel on raske eraldada kukkumisel saadud vigastusi luumurrust. Luumurru puhul on tavaliselt peaaegu võimatu liigutada vigastatud jäset. Kukkumisel saadud vigastuse puhul teevad liigutused küll valu, kuid on sageli siiski võimalikud.

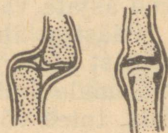
Kui kahtlete, kui te pole kindel, kumma vigastusega on tegemist, siis pidage vigastust murruks ja pange jäse lahasse, jättes muidugi vigastatud koha puutumata.

Kukkumisel vigastatud kehaosa vajab rahu ja külma kompressi (jääh, lumi). Midagi peale määrada pole vaja. Teisel päeval soendatakse vigastatud kohta sooja kummikotiga, soendavate kompressidega, sinise tulega jne. Kui vigastus on väga tugev, tuleb kannatanut näidata arstile.

Väga ohtlikud on kõhu vigastused, sest nad võivad põhjustada siseelundite — maksa, põrna jt. rebenemisi. Hoobi puhul kõhtu tuleb kannatanu, kui ta on raskes seisundis, võimalikult kiiresti ja võimalikult põrutamata (sobivaim on seks kandraam) toimetada haiglasse.

KUIDAS ABISTADA NIKASTUSE PUHUL.

Sel joonisel näete, kuidas luud nikastuse puhul muudavad oma asendit liikmes. Hoobist kukkumisel, kohmakast, liiga järsust liigutusest üks luudest re-



bestab või pingutab liialt liigeskotti ja võtab sellise asendi, et seda luud on võimatu liigutada. Liiges on väga valus, ta väliskuju on võrreldes tervega muutunud.

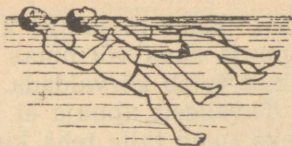
Nikastust paigale väänata, s. t. asetada luu normaalsesse asendisse liigeses, võib ainult arst, kelle juurde ka peab kannatanu toimetatama. Ärge ise püüdke nikastust paigale väänata, kui teil puudub vastav oskus. Ette võttes sellise katse võite tekitada veel suurema vigastuse liigesekotile. Esmaabi peab siin piirduma sellega, et vigastatud jäsemele antakse võimalikult rahulik asend ja liigesele pannakse peale külm kompress, misjärel kannatanu saadetakse võimalikult kiiresti arsti juurde. Mida värskem on nikastus, seda kergem on teda paigale väänata.

KUIDAS OSUTADA ABI UPPUJALE.

Inimene on uppumas. Teie kodanikukohuseks on talle kiiret abi osutada. Te oskate ujuda ja viskute viivitamata vette. Tugeva voolu puhul on kõige parem sööstuda vette nii, et ühes vooluga ujuda uppuja juurde tagant, mitte mingil juhul aga ujuda tema juurde vastu voolu, seega end asjata väsitades.

Päästjat ähvardab hädaoht, et uppuja haarab temast kinni ja takistab teda ujumast. See võib mõlemale hukatuslikuks saada. Et seda vältida, tuleb võtta uppujal tagant peast kinni ja,

hoides seda oma rin-
nal, näoga ülespoole
veest väljas ujuda
selili. Võib soovitada
veel üht võtet uju-
miseks uppujaga —



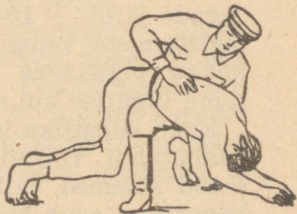
tal tuleb võtta kaenla alt kinni. Kui kallas on
kaugel või ujuda raske (murd-
lained), hoiduge vee peal seni,
kuni saabub abi.

Kui uppuja peaks teist kinni
haaranud olema, sukelduge vet-
te. Selle võttega sunnite uppu-
jat, kes vaistlikult püüab üles-
poole, teid lahti laskma.

Hiljuti vee alla vajunud up-
pumat otsige mullide järele vee-
pinnal.

Jääst läbi kukkunu ei saa
välja ronida, sest õhuke jääkirre murdub, nii-
pea kui uppuja temast kinni haarab. Ulatage
uppujale laud.

Viimaks on uppuja veest
välja toodud. Vabastage ta
magu ja kopsud sinnatun-
ginud veest. Pange vigas-
tatu oma põlvele ja rõhüge
mõned korrad talle seljale.
Selline rõhumine tõukab
vee välja. See voolab lan-
getatud peal suust ja ni-



nast. Enne tuleb aga kindlasti kontrollida, kas uppuga suus või ninas pole muda, mis loomulikult tuleb kõrvaldada.

Tavaliselt uppuga ei hingata ja tema päästmiseks tuleb talle teha kunsthingamist seni, kuni ta jälle on võimeline iseseisvalt hingama. Ühtlasi hõõruge ka kannatanu keha käte või labakinnastega. Kui juhtub käepärast olema soe kummikott või pudel sooja veega, siis soendage sellega uppukat. Ärge pillutage uppukat tekil või palitul, nagu seda kahjuks veel sageli tehakse. Elu, mis uppukas veel hingitseb, pöördub tagasi ainult sel juhul, kui vesi tõrjutakse välja ja südamele ning kopsudele antakse tagasi normaalne töötamisvõime. Ainult kunstlik hingamine viib siin kindlalt sihile. Kui uppuga on olnud vee all vaid 15—20 minutit, siis on tavaliselt lootust teda päästa.

KUNSTLIK HINGAMINE.

Kunstlikku hingamist teostatakse kannatanu rinnakorvi kokkupigistamisega ühtlaste vaheaegade järel — 15—16 korda minutis. Kokkupigistamiste vahel laieneb rinnakorv. Selliselt kokku pigistades ja laiendades sooritab ta samu liigutusi kui normaalsel hingamisel.

Enne kunstliku hingamisega alustamist tuleb kannatanul rõivad seljast ära võtta, vöö ja muud sidemed valla lasta ja avada aken, kui kannatanu asub kinnises ruumis.

Kõige üldkasutatavamad on järgmised kunstliku hingamise võtted:

Meie joonisel on toodud uppuja ja talle esmaabi andja asend Silvestri menetluse järgi. Seda võtet kasutades asetatakse kannatanu



selili, ta õlgade (mitte kukla) alla pannakse sinel või tekk nii, et pea veidi allapoole oleks. Et keel kurku ei langeks ja kurgu avaust ei suleks, tõmmatakse ta välja ja seotakse rätikuga lõua külge. Abistaja asetub põlvili kannatanu päitsisse, võtab küünarnukkide kohalt ta käsivarrest kinni ja tõstab käed tahapoole pea juurde.

Sel teel saavutatakse rinnakorvi laienemine ja õhu valgumine kopsudesse (sissehingamine). Ühe-kahe sekundi järel tõstetakse kannatanu käed üles, viies neid ettepoole ja alla, surudes



käsi üks-kaks sekundit rinnakorvi vastu. Meie joonis näitab kunstliku hingamise seda järku.

Rinnakorv langeb survest kokku ja õhk tõugatakse kopsudest välja (väljahingamine). Rinnakorvi nii laiendades ja kokku surudes sunnitakse kopse, nagu loomulikulgi hingamisel, õhku 15—16 korda minutis sisse tõmbama ja välja tõukama.

Mõnikord tuleb kaua aega kunstlikku hingamist teha, enne kui loomulik hingamine osutub jaluleseatuks. See nõuab abistajalt suurt füüsilist pingutust ja ületab ühe inimese jõu.

Võib-olla vajate vahetust — tehke selleks ettevalmistusi. Lubatud on ka kahe üheaegne töötamine.

Viimasel juhul on mõlemad näoga kannatanu poole pöördunud, asetsedes uppuja kõrval ühele põlvele toetudes (kannatanu pahemal pool oleja toetub oma paremale ja paremal pool asuja oma vasakule põlvele). Mõlemad võtavad ühe käega kannatanu küünarnuki kohalt käsivarrest, teise käega õlavarrest kinni. Üheaegselt, komando järgi, heidetakse kannatanu käed tahapoole üles, siis surutakse jälle uppuja rinna vastu.

Iseseisva hingamise tagasipöördumise esimeseks tunnuseks on roosaka jume ilmumine kannatanu näole. Seepärast tuleb kannatanu näo värvi jälgida — tabada elustumise esimesed tunnused.

Ärge lõpetage kunstliku hingamise tegemist kohe iseseisva hingamise esimeste tunnuste ilmunisel. Veel on vara. Kunstlikku hingamist tuleb niikaua jätkata, kuni loomulik hingamine muutub täiesti normaalseks.

Silvesteri võte ei kõlba sel juhul, kui kannatanu käed on vigastatud (haavatud, luumurd) ja neid ei saa kunstliku hingamise tegemiseks kasutada.

Siis kasutage kunstliku hingamise tegemiseks Schaefferi võtet. See on kujutatud meie joonisel.

Kannatanu asetatakse rinnuli, rinnakorvi alla paigutatakse rull — palitu, sinel, kannatanu pea pööratakse kõrvale. Abistaja paneb oma käed kannatanu seljale nii, et ta käe sõrmed on sirutatud pikuti mööda alumisi roideid. Kumardudes ettepoole ja rõhudes oma küünarnukele teeb abistaja lühikesese, kuid tugeva surve kannatanu rinnale, rõhudes seega ta kopsudest õhku välja (väljahingamine).



Siis abistaja ajab enese sirgu ja loobub rõhumisest, ilma et ta siiski oma käsi ära võtaks. Sealjuures laieneb kannatanu rind, õhk valgub kopsudesse ja sel teel tekibki kunstlik sissehingamine.

Schaefferi võtet tuleb seepärast uppuja elluäratamisel eriti soovitada, et rinnale rõhumise tõttu vee jäänused eemalduvad kiirelt.

Kunstlikku hingamist kasutatakse paljudel õnnetusjuhtudel: pikse- ja elektrilöögi, vingumürgituse, kuumuspiste, raske minestuse puhul, ja mitte üksi uppujate päästmiseks.

KUIDAS AIDATA PÕLETUSHAAVADE PUHUL.

Põletushaavad on sagedased nii tavalises olukorras kui ka sõja ajal. Tavalises olukorras tekitab põletushaavad õnnetusjuhtude tagajärjel (keeva veega, kuuma auruga, priimuse plahvatusel, tulikahjul põletamine), sõja ajal — leegihitjate ja pommide lõhkemise tagajärjel.

Põletushaavade oht oleneb nende ulatusest ja suuruselt.

Põletushaavade kergetel juhtudel, kui nahk punetab, üles paistetab ja valutab, jätkub põletatud koha määrimisest (mageda) rasvaga, rohke margantshappe kaaliumi lahusega, talgi, tärgluse pealeriputamisest. See vähendab vaid valu ja mõne aja järel lakkab valu täiesti. Mõne päeva järel kaob punetus ja paistetus jäljetult.

Suuremate põletushaavade puhul nahk mitte üksi ei puneta ja ei paisteta, vaid kattub ka villidega, mis on täis läbipaistvat kollakat vedelikku. Sellist villi ei tohi läbi pista, sest pistega avaneb tee mikroobidele, kes võivad mädanemise esile kutsuda. Pange põletatud kohale puhas mähis, kui seda aga ei ole, siduge kinni puhta, kasutamata käterätiga, mis on võimaluse korral niisutatud piirituses, viinas või margantshappe kaaliumi lahuses.

Põletushaavad võivad olla sügavad ja niivõrd tugevad, et nahk ja selle all olevad koed söestuvad, välja surevad. Sellised põletushaavad

vajavad arstlikku abi ja ravimist haiglas, kuhu tuleb vigastatu läkitada, enne kinni sidudes kannatada saanud koha steriilsete sidemetega. Selliseid põletushaavu ei tule määrida ega milligagi niisutada.

Tuleb meeles pidada, et isegi pealiskaudne põletushaav, kui see laialdast pinda katab, võib vigastatule elukardetavaks saada. Laialdaste põletushaavadega vigasaanu tuleb puhtasse linnasse mähkida, sooja tekiga katta ja haiglasse läkitada.

Põletadasaanut lahti riietades tuleb seda teha valu tekitamata, suurima ettevaatusega, et viimse võimaluseni vähendada valusid. Ärge kiskuge naha külge põlenud riidetükke. Ärge avage nahal olevaid ville, vaid lõigake riidetüki ääred ära.

Põletadasaanut tuleb ohtralt kuuma tee või kohviga joota.

Kui leek on inimese haaranud, tuleb põlev inimene pikali tõugata ja tuli pintsakuga, vaibaga, palituga tihedalt katmise teel kustutada, valades riideid üle veega või kattes neid liivaga, mullaga, lumega.

Erinevalt kirjeldatud põletushaavadest, mille on tekitanud kõrge temperatuur ja mida nimetatakse tulihaavadeks, võivad põletushaavad oma päritolult olla ka veel keemilised — tekitatud põletavate ainete, hapete, põletavate leeliste (pesusooda, põletav leeline) mõjul nahale ja kudedele.

Kui hape (soola-, lämmastik- jt.) on tekitanud põletushaavu, tuleb põletatud kohta pesta veega, millele on lisandatud sooda, kriidi, hambapulbri, magneesiumi jm. neutraliseerivate hapete leelisi. Ümberpöörduvalt, põletava leelise tekitatud haavade puhul kasutatakse vett, mis on hapukamaks muudetud äädika- või sidrunihappe lisandamisega.

Nii ühel kui ka teisel juhul abistab hästi ka puhas vesi ilma mingi lisandita, kui põletatud kohta ohtralt veega üle valada.

Kui põletise on tekitanud väävelhape, tuleb kannatada saanud kehaosa tugeva joana rohke veega üle valada, et väävelhapet maha pesta.

Vee kasutamine vähesel määral võib põletist ainult suurendada, sest vee temperatuur väävelhappega ühinedes järsult tõuseb.

Põletada saanud silma tuleb tilgutada (kastoor-, päevalille-) õli või asetada lau alla tükk võid (ükskõik kas koore- või sulatatud võid).

KUIDAS AIDATA KÜLMUMISE PUHUL.

Külmumine tekib mingi kehaso külmaksmuutumise teel; kõige sagedamini juhtub seda varvastega, harvem sõrmedega, kõrvadega, ninaga, palgetega. Veresooned tõmbuvad külma tõttu kokku, vereringvool neis peaaegu lakkab, mis on märgatav sel teel, et külmunud nahk muutub järsult kahvatuks. Kui kahvatunud nahka

käega, labakindaga hõõruda, siis veresooned paisuvad, veri hakkab neis normaalselt liikuma, ja lõpuks külmumine on seega välditud.

Kui seda aga mitte teha, siis nahk paistetak üles, punetab, valutab. Raskemal juhtudel, kui külma mõju oli kauakestev, omandab nahk sinakalt-punaka jume, kaotab tundlikkuse ja kattub villidega, mis on täis sogast verist vedelikku.

Külmumine võib olla niivõrd ulatuslik ja tõsine, et keha külmunud osa (kõige sagedamini varbad), milles veri kaua puudus, sureb välja ja langeb otsast ära.

Sellised haiged tuleb peale kuivade, puhaste esemetega sidumist haiglasse saata.

Kergete külmumiste puhul jätkub naha määrimisest rasvaga.

Ärge avage ville, sellega väldite mädaniku tekkimist.

Määrige külmunud nahka piiritusega, siduge puhta sidemega, misjärel keha kannatada saanud osa riputage üles või asetage kõrgemale, et vere äravoolu kergendada.

Üldise külmumise puhul lamab inimene teadvusetult ja kangestunult. Kandke külmunu kinnisesse ruumi või varjulisse paika, riietage ta lahti ja hõõruge labakinnastega või villase riidega seni, kuni kangestus kaob. Seejärel, jätkates hõõrumist, tuleb alustada kunstliku hingamise tegemist.

Kui külmunu meelemärkusele tuleb, tuleb ta soojalt kinni katta ja anda sooja teed või kohvi.

KUIDAS KÜLMUMIST VÄLTIDA.

Hoida soojust — see on tähtsaim reegel külmumisest hoidumiseks. Pakase kätte võib minna ainult soojalt ja, peaasi, korralikult rietatult. Iga nõöp, iga pannal peab omal paigal olema, kuskil ei tohi leiduda lohakaid avausi, millede kaudu soojus kaotsi läheb nagu terad aukudega kotist.

Kui me soovitame soemalt riietuda, oleks ekslik seda mõista ettepanekuna tõmmata enesele selga või ajada enesele jalga ja kätte nii palju, et riietus keha ühe või teise osa kinni pigistab, tõkestades vereringvoolu. Me teame, et nimelt tõkestatud vereringvool soodustabki külmumist. Samadel põhjustel ei ole lubatud pigistavad sidemed, kõvasti kinninööritud paelad, ihusse soonivad kummid, sest need tõkestavad vere liikumist ja keha soojenemist.



Pea-tähelepanu tuleb koondata jalgade soojana hoidmisele, sest jalgadele langeb 90% külmumisjuhtudest. Jalgu tuleb sagedasti karastada, kui võimalik, siis igapäevaste külmade pesemistega. Tuleb võidelda higistamisega, sest niisked jalad külmuvad kergesti. Higistamise vastu on kõige paremaks abinõuks 2—4 päeva jalataldu 10%-lise formalini-

lahusega määrida. Korrake aeg-ajalt sellist määrimist.

Niisked jalanartsud, sokid, märjad jalanõud ongi külmumise kõige sagedamaiks põhjusiks, isegi kerge külma, koguni sula ajal. Seepärast tuleb minna pakase kätte ainult täiesti kuivades jalanart-sudes ja sokkides. Jalatsid tuleb mitte üksi täiesti kuivad hoida, vaid neid ka rasvaga määrida. Nahkjalatsid, mis on kaetud määrde või viksiga, hoiavad paremini sooja. Soojuse saavutamiseks soovitatakse jalatseisse panna villast riiet, vilti, õlgi, jalga aga tõmmata villased sukad või sokid. Hästi peab sooja ajalehepaber, millesse (sokkide peale) võib jalad mässida. Sellega saavutatakse eesmärk siiski ainult ratsutamise, saani- ja autosõidu puhul, kuid see on otstarbetu jalakäimisel ja suuskadel liikumisel, sest paber hõõrdub kiiresti puruks.

Sooja hoidmiseks võib kasutada ka taldade, sõrmede, varvaste ja näo määrimist rasvaga. See kõik on aga ikkagi abivahend, kuid mitte peamine. Määrimiseks ei või kasutada vaseliini, sest et see mitte üksi ei kaitse, vaid vastupidi, koguni soodustab külmumist.

Talvise sõjaretke või jalutuskäigu eel on kasulik iga puhke- ja magamishetk. Seepärast rahutingimustes ei ole õigustatud uneta öö, mida kasutatakse suuskade korraldamiseks, nende



hõõrumiseks erilise määrdega, varustise kordaseadmiseks jne. Uneta öö leiab enesele õigustuse üksi sõjalistes tingimustes, ja neilgi puhkudel hoolitseb teie komandör tingimata sõdurite puhkuse eest. Väsinud organism paneb pakasele nõrgemalt vastu, langeb märksa kergemini selle ohvriks.

Terved, puhanud ja soojalt rietatud inimesed võivad pikemat aega isegi kõvale külmale vastu pidada. Eriti hästi taluvad pakast kehakultuuriliselt karastatud inimesed, need, kes tegelevad spordiga, hommikul võimlevad, pesevad või hõõruvad oma keha külma veega ja sellega oma südant ja veresooni treenivad.

Meenutagem suusasportlasist vabatahtlikke, kes võitlesid Karjala maakitsusel valgeloomlaste vastu.

Leningradi noored suusasportlased talusid väga hästi talviste sõjaretkede raskusi. Vahvail sõdureil tuli mitukümmend tundi kolmekümneviie- ja isegi neljakümne-kraadilise pakase käes viibida. Meenutagem ka „julgete suusatajate rühma“, mis moodustati Balti mere Punalipulise laevastiku punamadruseist. Selle rühma sõdurid pidasid lakkamatuid lahinguid jääga ja jäärüngastega kaetud Soome lahe karmides tingimustes. Tõsisemate külmumisjuhtude väga väike arv sõdurite seas annab tunnistust sellest, et füüsiliselt tugevatele inimestele, kes teavad, kuidas võidelda selle hädaohu vastu, ei ole kõige karmimadki pakased kohutavad.

KUIDAS ABISTADA KUUMUSERABAN- DUSE JA PÄIKESEPISTE PUHUL.

Soojuslöök juhtub kõige sagedamini tuule-
tuul, palavail, lämmatavail päevil, raske töö juu-
res, rännakuil ja kuumades töökodades. Orga-
nismi tekitatud soojus valgub liiga aeglaselt
õhku ja, kogunedes liigselt organismi, tõstab
kehasoojuse liiga kõrgeks, kuni 39—40 kraadini.

Liigsoojenemise esimesteks tunnusteks on:
punetav nägu, väsimus, käigu ebakindlus, pea-
pööritus.

Kui see juhtus, ütleme, rünnakul ja märkasite
oma seltsimehe haigestumise esimesi tunnuseid,
viige haige rivist välja.

Pange ta varjulisse kohta istuma, vallandage
ta vöö ja kaelus, lehvitage talle särgi või millegi
muuga tuult, piserdage veega, andke talle juua —
sellega te jahutate teda ja võite teda toibu-
tada. Kui aga haigestunule abi ei anta, suure-
neb liigsoojenemine ja võib tekkida kuumuse-
rabandus (soojuslöök), mil inimene meelemär-
kuse kaotab ja maha kukub, raskeil juhtudel
isegi hingamast lakkab.

Selline haige tuleb pikali asetada, pea üles
tõsta ja ülaltoodud vahendeid keha jahutamiseks
kasutada. Ärge andke talle juua: minestus-
ses olija ei saa neelata, talle aga suhu vedelikku
valada on ohtlik — see võib kopsudesse valguda.

Kui kannatadasaanu ei hinga, tehke kunst-
likku hingamist.

Soojuslöögist tabatud on raskesti haiged, nad vajavad arsti abi ja järelevalvet. Andes kannatanule esmaabi, astuge samme arsti otsimiseks.

Soojuslööki soodustavaks asjaoluks on keedusoola kaotus rohkel higistamisel. Kuumaga olge vee joomisega tagasihoidlikud, ärge jooge palju, distsiplineerige end ses suhtes. Vee liigsest kasutamisest suureneb higistamine ja soolakaotus.

Enne rännakut kuuma ilmaga soovitatakse süüa tükki leiba, millele on ohtrasti keedusoola raputatud; sama tuleks korrata lõunasöögi ajal. Eriti vajalik on higiga väljuva soola asendamine neile, kes töötavad kuumades töökoda-

des, masinaruumides ja kütteruumides.

Päikesepiste sarnaneb soojuslöögiga. Selle kutsub esile päikesekiirte käes katmata pea liigsoojenemine. Päikesepiste saanuile antakse sama abi, mis soojuslöögi puhul. Päikesepiste vältimiseks tuleb pead aasta kuumal ajal, eriti lõunamail, päikeses olles alati kinni katta. Võttes päikesevanne ei tule seda unustada.

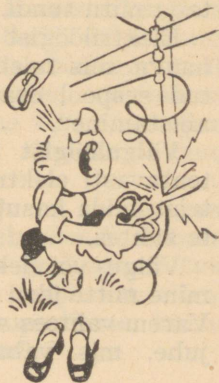


Karastatud inimesed, sportlased, kannatavad rännakuil teistest vähem soojuslöögi ja päikese-piste all ning taluvad kergesti kuumust. See on veelgi üheks põhjuseks, miks meie, arstid, tungivalt teil, seltsimehed kommunistlikud noored, soovitame jälgida oma kehalist ettevalmistust, harrastada korrapäraselt ja hoolega võimlemist ja sporti. Iga spordiala kõvendab teie lihaseid, tõstab organismi vastupanu.

KUIDAS ABISTADA ELEKTRILÖÖGIST TABATUT.

Elektrijuhtmete ja elektrivõrgu teiste voolujuhtivate osade puudutamine, kui neid juhtmeid läbib kõrgepingevool, kui neil juhtmeil või nende osadel puudub isolatsioon või kui nende isolatsioon on vigastatud, võib surma tuua või raskesse olukorda viia. Sageli ei suuda elektrivoolu löögi saanu vallandada kätt juhtmest, voolulöögi andjast, jäädes seega ühendusse elektrivooluga. Kui puudutada elektrilöögist tabatut, võib ise elektrivoolu ohvriks sattuda.

Et kaitsta end voolu mõju vastu, tuleb kannatajat aida-



tes kalossides olla või kummist mantlile, auto-kummile või jälle kuivale lauale astuda ja kuiva kepiga juhe kannatadasaanult eemaldada.

Võib astuda ka kuivale sinelile või palitule, tingimata käe ümber kuiv riie mässida ja siis elektrivoolu läbi vigasaanu juhtme küljest lahti tõmmata. Juhtme võib ka kirvega läbi raiuda, kui kirvevars on kuiv, või kääridega läbi lõigata, kui käepide on kummisses mähitud.

Elektrilöögist tabatud on sageli varjusurma seisukorras: nad on meelemärkuseta, ei hinga. Nad on siiski elus, ja tehes kunstlikku hingamist, võib neid päästa.

Surma võib lõplikult kindlaks teha ja järelikult kõigist katseist vigastatu päästmiseks loobuda ainuüksi laibalise kangestuse ja laibaliste plekkide ilmumisel. Tehke kunstlikku hingamist selle hetkeni, kuigi selleks tuleks kulutada mitu tundi.

Elektrilöögist tabatul võib olla ka põletushaavu, mis tuleb kinni siduda, nagu oli selgitatud eespool osas pealkirjaga „Põletushaavade abistamine“.

Välgulöögist tabatute abistamine. Välg on teatavasti elektrisäde — ei erine milleski võttest, mida kasutatakse elektrilöögist vigastatute suhtes.

Välgu- või elektrilöögist tabatute maasse matmine mitte üksi ei aita, vaid toob koguni kahju. Varem valitses arvamine, et maa on hea elektrijuhe, mis vabastab vigastatu teda tabanud

elektrivoolust. See arvamine on täiesti ekslik. Te kaotate ainult kallist aega, mis on vajalik kunstliku hingamise tegemiseks.

KUIDAS ABISTADA SÕJALISTEST MÜRK- OLLUSTEST KANNATANUID.

MO TOIME INIMESELE.

Sõjalisi mürkolluseid, mida nimetatakse lühendatult MO, on hakatud nende mõju järgi inimese kehale jagama viide rühma:

Lämmastavate MO-de hulka kuuluvad: fosgeen, difosgeen, kloor, kloorpikrin. Neist on suurima tähtsusega kaks esimest MO-d. Kui õhk sisaldab lämmastavat MO-d, mis tungib inimese hingamisorganeisse, kutsub see esile vigastuse, mille ulatus oleneb inimesse tunginud MO hulgast. Kloori ja kloorpikrini mõju annab end viivitamatult tunda köha, lämbumise, ila tekkimise näol, valuna rinnus, nõrkusena. Raskeil juhtudel areneb tõsine vigastus kopsudes, mis täituvad vedelikuga. Hingamine muutub äärmiselt raskendatuks.

Fosgeeni ja difosgeeni mõju on samasugune kui kloori oma, kuid see ilmneb alles 5—6 tunni pärast. Neid MO-sid inimene peaaegu ei tunnegi, ta hingab neid sisse ja seepärast võivad nad tungida suurel määral kopsudesse, kutsudes seega esile raskeid vigastusi.

Ärritavad MO-d — kõige iseloomulikum neist on adamsiit — kahjustavad kõigepealt ülemiste hingamistorude, nina ja kurgu ilanahku, kutsudes esile sagedase ja valulise aevastamise, rohke vesistamise ninast, valu rinnas, igemeis, ilajooksu ja oksendamise.

Kõik see möödub 2—3 tunni pärast, kui vigastatu mürgistatud atmosfäärist välja viia ja talle abi anda.

Pisaraid tekitav MO, näiteks klooratsetofeenoon, mõjub peamiselt silmadele, mis hakkavad punetama, pisarduvad, valutavad niivõrd, et on võimatu näha ümbritsevaid esemeid. Aga kui vigastatut abistada, mööduvad kõik need haiglased nähted tunni jooksul ja kaovad jälgi jätmata.

Üldmürgised MO-d — sinihape, ving, tungides koos sissehingatava õhuga kopsudesse ja viimase kaudu verre, avaldavad organismile üldmürgistavat mõju.

Eriti kiiresti ja raskesti mõjub sinihape, millega käivad kohe kaasas meelemärguse kaotus ja krambid. Kaitseks selle raske vigastuse vastu tuleb äärmise kiirusega gaasitorbik pähe panna, et takistada sinihappe tungimist kopsudesse.

Vingu (karmu) ehk sööksüüdiga mürgistumist juhtub tavalises elus üsna sageli: saunas, triikrauast, teemasinast, vara suletud ahjust jne. Vingu mürgistunud tunnevad teravat peavalu, peapööritust, iiveldust, raskeil juhtu-

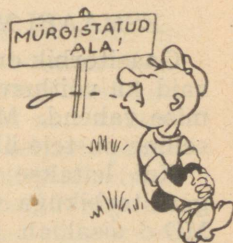
del aga nad kaotavad meelemärkuse ja lakkavad hingamast.

Sõja ajal tekib ving väga rohke arvu pomide lõhkemisel kinnistes ruumides (muldonnides, püsivais tulipunktides, laevaruumides).

Nahale mõjuvad MO-d — ipriit ja teised — vigastavad inimese iga organit, millele nad, olgu vedelikuna või auruna, aga iial satuvad.

Ipriidiaurud vigastavad silmi ja kopse; vedel ipriit, sattudes nahale, kutsub mõne tunni pärast esile villide tekkimise, mille all avanevad sügavad haavad.

Ipriit vigastab nahka ka sel juhul, kui ta satub riieteile ja jalatseile, läbistades neid aurukujuliselt ja asetudes piiskadena nahale. Kui ipriit satub toidu hulka või vette ja koos nendega makku läheb, kutsub ta mao ilanahal esile paised.

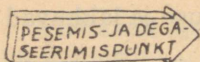


MO-DE TÖRJE.

Gaasitorbik, erilised mantlid, kaitseriided ja sukad kaitsevad inimest kindlalt kõigi MO-de vastu.

Tuleb ainult õppida gaasitorbikut kiiresti pähe panema ja seda hoolikalt hoidma.

Ipriidi ja teiste tugevate mürkolluste vigastustest hoidumiseks tuleb eriti tähelepanelik ja



ettevaatlik olla maakohtades, mis on gaasitatud või gaasi-kahtlased.



Ärge minge kaitseriietuseta nendele maa-aladele, mis on olnud tugevate MO-de all. Kui te siiski olete sattunud selliste maa-alade piirkonda, ärge mingil juhul rohule maha istuge, ärge puudutage kahtlasi ese-

meid, ärge jooge kontrollimata allikaist vett.

ESMAABI MO-DEST VIGASTATUILE.

Gaasitorbik on mitte ainult kaitse peavahend, vaid ka võitlusväljal vigastatule esmaabi andmise vahend. MO mõju jätkumine lõpetada — selline on teie ülesanne esmaabi andmisel.

Kui leitakse mürgistatud sõdur vigastatud gaasitorbikuga või koguni selleta, õhk aga veel MO-d sisaldab, tuleb kõigepealt kaitseda mürgistatu hingamiskanaleid mürgistamise jätkumise vastu. Kannatajale tuleb kiiresti hankida gaasitorbik.

Kontrollige mürgistatute peas olevaid gaasitorbikuid. Nad võivad olla täitunud seestpoolt niiskuse või oksega, mistõttu õhu liikumine on katkestatud.

Nüüd seisab teie ülesanne kannatanu evakueerimises mürgistatud maa-alalt pealetuulses suunas. Siis alles jätkatakse abistamist.

Silmade ärritumisel mingi MO-ga (pisargaa-siga, ipriidiaurudega või muude gaasidega) tuleb silmi pesta puhta vee või soodalahuga (üks teelusikatäis soodat klaasi vee peale). Silmi hõõruda ja kinni siduda ei tohi. See ainult halvendab nende seisukorda.

Ärrituse ja valu puhul suus ja kurgus tuleb neid loputada vee või soodalahuga.

Nina, kurgu ja hingamistorude ilanaha ärritavate MO-dega vigastusel tuleb nuusutada ja sisse hingata ravimit, millega on täidetud individuaalses antikeemilises pakendis leiduvad ampullid.

Lämmastavate MO-dega isegi kergel kujul vigastatud peavad võimaluse korral ootama vaenlase tulest varjatud paigas sanitari tulekut. Hingamise kergendamiseks peavad nad vallandama oma vööd, võtma varustise seljast, pikali heitma, end kinni katma, rahulikult ja ühetasaselt hingama. Ärge mingil tingimusel lubage, et lämmastavate MO-dega vigastatud iseseisvalt liiguksid, tundku nad end nii hästi kui tahes. Iga liikumine ainult suurendab vigastust. Lämmastavate MO-de mürgistatu tunneb tavaliselt külma — teda tuleb soojalt kinni katta.

Vähemal määral sööksüüdi (vingu) mürgistatu paraneb värske õhu käes kiiresti. Meelemärkuse kaotamisel, hingamise lakkamisel tuleb mürgistatu värske õhu kätte kanda, varustis seljast ära võtta, vöö ja krae vallandada, kunstlikku hingamist teha.

Vedela ipriidi nahale või riietusele sattumisel tuleb see viivitamatult eemaldada. Kui eemaldamisega hiljaks jäädakse, ei ole enam võimalik villide ja paisete tekkimist ära hoida. Ipriidi eemaldamiseks on olemas individuaalne antikeemiline pakend. See on meie kujutatud joonisel.



Nagu näeme, on see karp, mis sisaldab 6 marlisse ja vatti mähitud karbikest, 3 klaasampulli, marlit ja metalltera.



Karbikestes on vedelik, mis hävitab MO mõju nahale. MO eemaldamiseks nahalt tuleb üks 6-st karbikesest lahti pigistada või metallteraga sellesse auk pista ja karbikesest väljuv vedelik valada sellele kohale, millele sattus MO. Siis tõmmatakse karbikeselt marli, millega pühitakse ära MO poolt vigastatud koht. Seda tuleb teha kergelt ja ettevaatlikult. Minuti poolteise pärast kuivab marli

ära. Siis tuleb teha auk teise karbikesse ja korrata sedasama.

Näonahka nii puhastades tuleb hoiduda, et vedelik silma ei satuks. Kui pakendi kõik karbikesed on kasutatud, tuleb nahka vigastava MO piisku eemaldada nahalt puhta lapiga, tehes seda ettevaatlikult, et MO-d nahal mitte laiali

ajada. Pärast seda tuleb vigastatud koht vee ja seebiga puhtaks pesta.

Riietusele sattunud MO piisku tuleb vedelikuga niivõrd niisutada, et see tungiks läbi riide kehani.

Pakendis leidub kolm vedelikuga täidetud klaasampulli, mille aurud sisse hingates või ninasse tõmmates rahustavad ärritust ja valu ninas, neelu- ja hingamiskõris, rinnus. Neid ampulle tuleb kasutada järgmiselt: loputanud suu ja pesnud silmad veega, tuleb parema käe pöidla ja nimetissõrmega puruks pigistada ampulli pealmine osa, mis on kaetud marlist mütsikesega. Siis tuleb ampull niivõrd längu lasta, et sealt valguv vedelik marli läbi niisutab, tõsta ampull nina alla või suu ette ja siis 1—2 minutit vedelikuaure ninasse tõmmata (sisse hingata). Kui valud jätkuvad, võib 5—10-minutilise vaheaja järel teise ampulli võtta ja siis kolmandagi ja korrata sama.

Pakendis leiduva marlitükikesega pestakse silmi, kui need on mingi MO poolt ärritatud. Marlile valatakse pudelist vett, väänatakse marli kuivemaks ja lastakse sellest tilku silma.

Pesemis-degaseerimispunkt. Neil juhtudel, kui nahkavigastav MO on nahka ja riideid laialdaselt katnud ja antikeemilisest pakendist ei jätku, aidake vigastatu toimetada pesemis-degaseerimispunkti.

Seal riietatakse vigastatu lahti ja pestakse seebiga duši all puhtaks.

KUIDAS ABISTADA MÜRGISTATUID.

Organismi sattunud mürk tekitab mürgistuse. Mürgistatule tuleb kohe esmaabi anda. See abi seisneb selles, et:

- 1) eemaldatakse mürk organismist;
- 2) tehakse mürk kahjutuks, nõrgendatakse ta mõju;
- 3) kõrvaldatakse mürgi tekitatud valud.

Kuidas eemaldada müрки. Ajage mürgistatu oksendamata. Andke talle juua mitu klaasitäit sooja vett. Sellesse vette võib panna tükikese seepi.

Kui vett käepärast ei ole, katsuge haige oksele ajada, pistes sõrmed sügavalt ta neelukurku.

Kui mürgistus on põletavate hapete (väävel-, sool-, lämmastikhape) või põletavate leeliste tekitatud, ärge kutsuge esile oksendamist: selle tagajärjeks võib olla auklikuks põletatud mao katkemine.

Hoiduge oksendamise tekitamisest, kui haige on meelemärkuseta. Ta võib oksesse lämbuda. Enne äratage ta meelemärkusele.

Kui mürgi võtmisest on mitu tundi möödunud, ei aita oksendamine — mürk on läinud juba sooltesse. Sealt võivad mürgi eemaldada üksi kõhulahtisus-vahendid. Nii on see tavaliselt toidu-, riknenud liha ja kalamürgistuse puhul.

Kuidas teha müрки kahjutuks. Müрки tuleb suure hulga vee või piimaga lahjendada.

Happe-mürgistatule (äädika-, soola-) andke leelist — kriiti, hambapulbrit, põletatud magneesiumi. Ühinedes leelisega muutub hape kahjutuks soolaks.

Leelise-mürgistatule andke lahja äädikat või sidrunihapet.

Mürgi mõju võib pidurdada, nõrgendada, ümbritsedes teda piimaga, jahukõrdiga, taimevõiga, siirupiga või munavalgega (toorega), mis on veega segatud (3—4 muna 1 liitri vee peale).

Kuidas kõrvaldada valud. Mürk mõjub südamele ja närvidele. Seepärast võib mürgistatu meelemärkuse kaotada. Andke talle nuuskpiiritust nuusutada, hõõruge teda, äratage ta meelemärkusele.

Mürgistatul võib lakata hingamine — tehke talle kunstlikku hingamist.

Selgitage mürgistusaine. Enne kui hakkate abistama, selgitage, millest mürgistus on tekkinud. Küsitelge haiget, küsitelge ta lähedasi, vaadake klaasi, milles oli mürk, püüdke lõhna järgi mürki kindlaks määrata.

Kui mürgistatu huultel on põletushaavad, siis on see tunnuseks, et mürk oli põletav hape või leelis.

Toiduga mürgistatute abistamine. Iiveldus, okse, kõhulahtisus, üldine nõrkus, jäsemete külmenemine — need ongi kõlbmatu liha, kala, vorstiga mürgistamise tavalised tunnused. Tehke haigele klistiiri, asetage soojendajad ta jalgele, kõhule, suurendage oksendamist.

Seentemürgistatu abistamine. Kärbseseen ja kahvatu mürkseen sisaldavad mürki, mis tekitab valusid kõhus, oksendamist, kõhulahtisust, silmanägemise rikkeid, sonimist, krampe ja hingeldamist. Soodustage haige oksendamist, andke talle kanget teed, kohvi ja kõhtu lahtistavaid vahendeid.

Alkoholiga mürgistatu abistamine. Raske mürgistuse puhul alkoholiga tekivad oksendamine, minestus, nõrk pulss ja raskendatud hingamine. Niisutage ohtrasti mürgistatu pead külma veega. Andke haigele sissevõtmiseks 10—15 tilka nuuskpiiritust. Kui loomulik hingamine lakkab, tehke kunstlikku hingamist.

Andes mürgistatule abi, astuge ühtlasi samme arsti väljakutsumiseks või mürgistatu haiglasse saatmiseks.

KUIDAS ABISTADA HAMMUSTUSE PUHUL.

Koera hammustamise puhul peab alati kahtlus tekkima selles, kas koer ei olnud marutõbine ja ei võinud hammustatut marutõppe nakatada. Seepärast tuleb hammustatu lähemasse Pasteuri instituuti läkitada, kus talle tehakse marutõvevastane süstimine.

Mürgise mao hammustamist ei ole peaaegu märgatagi, kuid see võib inimese elu ohustada. Jäse tuleb pealpool hammustust võimalikult

kiiresti kinni siduda, kuid mitte liiga tugevasti, siiski nii, et veri tõmbsooni mööda (südame juurest) takistamatult jookseks. Peale kinnisidumist tuleb haav puhtaks imeda. Haava imeda võib üksi sel juhul, kui imeja huultel ja suus ei leidu haavakesi, kriimustusi ja haigeid hambaid. Kui see tingimus ei ole täidetav, ei tule haava imeda, ja hammustatu tuleb võimalikult kiiresti haiglasse läkitada.

KUIDAS HAIGEID KANDA JA VEDADA.

Vajaduse korral on abistaja kohuseks hoolitseda ka vigastatu haiglasse või arstiabipunkti saatmise eest. Kergesti vigastatud teevad selle käigu iseseisvalt, teised vajavad seejuures saatjat. Osa vigastatuist tuleb aga kätel kanda või vedada.

Abistaja peab oskama leida koha peal kandmis- ja veoabinõusid ja, kui ei ole valmis kandraami, seda ka valmistada oskama, kasutades käepärast olevat materjali: keppe, vintpüssi, sineleid, madratsit, telki, redelit, ust jm. Veoks tuleb osata kohandada vankrit, veovankrit, saane, suuski, paati. Kandmise või veo ajal peab vigastatu olema võimalikult rahulikus asendis.

Kandmise ajal peavad vigastatud olema kaitsitud tuule, vihma, külma, põletava soojuse ja kärbest vastu. Erilist tähelepanu tuleb juhtida sõjalisest mürkaineist vigastatute ja erandita



kõigi teistegi vigastatute soojale kinnikatmisele talvisel ajal.

Raskesti vigastatute kandmisel ja veol kaugema maa taha tuleb teel nende järele valvata, olles varustatud vee ja vajalike ravimitega.

KÄTEL KANDMINE.



Vigastatu kandmisel lühikesel maavahemikul jätkub ühe inimese jõust. Seda võib teha mitmeti. Võib vigastatu üles tõsta ja teda kanda, pannes ühe käe ta selja taha, hoides teisega haavatu puusadest allpool tuharaid, misjuures vigastatu oma kätega kandja kaelast kinni hoiab, nagu näidatud joonisel.

Teine võte on seljal kandmine, nagu see on näidatud kõrvaloleval joonisel, mis nõuab, et vigastatu kandja rinnust kinni hoiaks, kandja aga vigastatut ülalt puusadest hoiaks.



Meelemärkuse kaotanud vigastatut kandke paremal õlal, millele ta kõhuli asetatakse. Seejuures ripub vigastatu pea kandja seljalt alla, jalad aga on kandja rinnal.

Kandja surub parema käega vigastatu jalgu enese vastu, hoides minestanu parema käe randmest kinni.

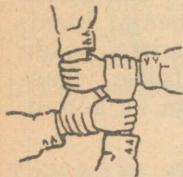


Kui kandmisele on rakendatud kaks inimest, siis üks toetab vigastatut seljast ja tuharaist, teine aga asetab oma käe vigastatu põlvede ja sääрте alla. Vigastatu hoiab kandja kaelast kinni.



Vigastatut võib ka istukil kanda.

Selleks moodustatakse iste kandjate kolme või nelja käe ristamisega.



Vaadake neid jooniseid. Neil on toodud haavatute kandmise laialt levinud võtted ühe ja kahe kandja poolt.

KANDMINE KANDERAAMIL.

Kõige mugavam on siiski kanda vigastatuid kandraamil. Pika maa taha kandmisel, kui ei ole võimalik veovahendeid kasutada, tuleb kandjate arv neljale tõsta. Neli kandjat ühe kandraami juures moodustavad **kandraami lüli** ja üks kandjaist määratakse lüli vanemaks. Mitu lüli liituvad sanitarrühmaks.

Mõnede haavade puhul, puusa-, selgroo-, vaagnamurdudel ja teistel juhtudel tuleb vigas-

tatu ülestõstmist või mahatõstmist ja ta kanderaamile asetamist toimetada nii, et see haiget võimalikult vähe tülitaks. Selleks tuleb kandjate tegevus kooskõlastada vanema komando all. Kandraam asetatakse ühelt poolt vigastatu kõrvale ja vigastatu teisele poolele asub kolm kandjat. Komando järgi „Võtke!“ asetab üks kandja oma käed haige kukla ja õlgade alla, teine — selja ja tuharate ning kolmas puusade ja sääрте alla.

Komando järgi „Tõsta!“ tõstavad nad vigastatu üheaegselt ja komando järgi „Alla lasta!“ asetavad nad kannatanu üheaegselt kanderaamile, mille vanem on väheajal kandjate juurde lükanud. Keha tagumiste osade haavade ja põletuste puhul asetatakse vigastatu raamile küljeli, mõnel juhul aga ka kõhuli.

KANDMISE REEGLID.

Kandraam tuleb üles tõsta ja alla lasta üheaegselt, komando järgi.

Kandraami liikumise vältimiseks ei tohi kandjad sammus astuda. Vigastatuid kantakse tavaliselt jalad eespool.

Mäkke tõusmisel või treppi mööda ülesminekul pööravad kandjad vigastatu pea ettepoole ja tagumised kandjad asetavad



kanderaami käepidemed oma õlgadele, et kanderaam ei oleks längus asendis.

Mäest või trepist laskumisel asetatakse kanderaami käepidemed eeskandjate õlgadele.

VIGASTATUTE VEDU.

Vigastatute veoks kasutatakse eriliselt seks otstarbeks kohandatud sanitaarausosid, kiirabi tõldu, Punaarmee — sanitaarvankreid, sanitaarausosid, ronge ja lennukeid.

Neil juhtudel, kui erilisi veoabinõusid käepärrast ei ole, kohandatakse selleks vanker, saan ja suusad.

Vigastatud tuleb paigutada võimalikult rahulikku asendisse heale küljealusele.

ESMAABI ORGANISEERIMINE LAHINGU- OLUKORRAS.

Lahingus on igal sõduril individuaalne sidumis- ja antikeemiline pakend. Seepärast võib sõdur kerge vigastuse korral ise oma haava kinni siduda.

Kui ta seda aga teha ei suuda, seob seltsimees komandöri loal ta haava kinni.

Lahinguolukorras ei ole iga kord võimalik kedagi seltsimeestest haavatu abistamisele kõrvale kiskuda. Siis tulevad sanitarid või sanitarinstruktor.

Lahingus tuleb haavatut nii abistada, et vaenlasele end ise mitte nähtavaks teha, tuleb lamades, pead tõstmata, varjul olla.

Andes abi haavatule tuleb teda teiskordse haavamise eest varjata hoidmisega orus, augus või kivi taga.

Et haavatut varjatud paika lohistada, asetage ta mugavasti telk-vihmakuuele ja tirige ta varjulisse kohta.

Sanitarid-kandjad kannavad haavatu vankrite juurde. Vankreil toimetatakse haavatu arstiabipunkti.

OSAKE ANDA ESMAABI.

Iga kommunistliku noore kohuseks on seltsimeest lahingus ja rahu tingimustes abistada. Mida varem te haavatule, põletatule, MO-st vigastatule abi annate, seda suurem on täieliku paranemise võimalus, seda suuremaks muutuvad šansid, et ei ole vaja jalga või kätt amputeerida, seda väiksemad on veremürgistuse võimalused, millesse on surnud paljud, kes õigel ajal abi ei saanud.

Kuid et osata abi anda, selleks tuleb tunda põhimisi võtteid. Õppige neid, siis võite kord suure Nõukogude Liidu kodaniku elu päästa. Pidage meeles, et meie maal ei ole midagi kallimat kui ta kodanike elu — maailma esimese sotsialistliku riigi kullafond!

SISUKORD

	Lk.
Pataljon võitluses	3
Mida kunagi ei tohi unustada	7
Kuidas haavatule esmaabi anda	7
Kuidas osutada esmaabi luumurru puhul	19
Kuidas osutada abi uppujale	26
Kuidas aidata põletushaavade puhul	32
Kuidas aidata külmumise puhul	34
Kuidas abistada kuumuserabanduse ja päikesepiste puhul	39
Kuidas abistada elektrilöögist tabatut	41
Kuidas abistada sõjalistest mürkollustest kannata- nuid	43
Kuidas abistada mürgistatuid	50
Kuidas abistada hammustuse puhul	52
Kuidas haigeid kanda ja vedada	53
Esmaabi organiseerimine lahinguolukorras	57
Osake anda esmaabi	58

Originaali tiitel:

Т. И. Маслинковский. Умей оказать первую помощь.
Москва 1941.

Vastutav toimetaja V. Petrovõh, Korrektorid Ed. Roos ja B. Vahi.
Tehniline toimetaja B. Naab. Laduda antud: 16. VII 1941.
Trükki antud: VII 1941. Trükitähtede arv trükipoognas: 22816.
Trükipoognate arv: 3%. Autori arvutuspoognate arv: 1,67. Kir-
jastuse arvutuspoognate arv: 1,9. Trükiarv 10150 eksemplari.
Kaust A6. Paber:: 61:86 cm $\frac{1}{64}$. Trükikoja tellimise nr. 2329.
MB-7745. Trükikoda: „Ühistrükk“, Tallinn, Lai tänav 33.

Печатано на эстонском языке.

ГИЗ Педагогическая Литература, Таллинн.
Типография „Юхистрюкк“, Таллинн, улица Лай 33.

RBL. 1.—

A-13074.