

A-12431

S. LEETS

# ESMAABITALITUS



AUTORI KIRJASTUS  
1940.

to l

at d d y n o w

1890



Esmaabi olgu õige, otstarbekohane ja kiire!

S. Leets

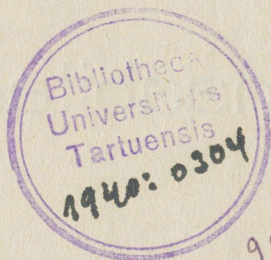
# Esmaabitalitus

1940. aasta

Autori kirjastus  
1940.

S. Leets — ESMAABITALITUSse on koondatud lühidalt ja selgelt kõik vajalikud andmed esmaabitalituseks õnnetusjuhtumel, äkilisil haigestumisel ning mürgistumisel ründaaineiga. See raamat on mõeldud „meelespeaks“ samariitlasile, KÕ sanitaarpersonaalile ja esmaabiandjaille perekondades. Raamatu koostamisel on kasutatud peaallikatena Dr. B. Voogas'e „ESMAABI JA TERVISHOID“ 1938. a. ja prof. C. Héderer ja M. Istin — L'ARME CHIMIQUE ET SES BLESSURES venekeelset tõlget 1938. a.

---



9891

A-12431

## Saateks.

Õnnetused inimestega võivad juhtuda igal ajal, kõigis paigus. Seepärast ka esmaabi peab leiduma kõikjal kohapeal. Igapäevane elu aga näitab, et õnnetuspaigale, olgu see kodus või väljas, koguneb küll palju inimesi, kuid harva leidub nende hulgas üksikuid, kes sõna läusumata asuvad oskusega vigastatut või haiget abistama. Ometigi on võimalik lihtsate, kuid õigete ja kiirelt järgnenud toimingutega vigastatu enda või läheduses juhtunud kaaskodaniku poolt vältida vigastuse või haiguse suurenemist, sageli isegi eluähvardavat ohtu. Seepärast õppigem kõik õigesti andma esmaabi.

Käesolev raamat aidaku selleks kaasa.

Autor.



# Sisukord.

Saateks . . . . .	3
-------------------	---

## I. Üldteadmised esmaabiandjale.

1. Vigastatu lahtiriietamine ja riietamine . . . . .	9
2. Tuiksoonte veresulgemise kohad . . . . .	10
3. Kõitmine ja lahastamine . . . . .	10
4. Südametegevuse virgutamine . . . . .	12
5. Naha ärritamine . . . . .	13
6. Kunstlik hingamine . . . . .	13
7. Hapniku andmine . . . . .	15
8. Arstimate sissehingamine . . . . .	19
9. Kompressid . . . . .	19
10. Kupud . . . . .	19
11. Külmaveehõõrumine . . . . .	20
12. Soojendamine . . . . .	20
13. Pintseldamine . . . . .	21
14. Määrimine ja sissehõõrumine . . . . .	21
15. Tilgutamine . . . . .	22
16. Loputamine . . . . .	22
17. Kunstlik okse . . . . .	24
18. Klistiiri tegemine . . . . .	24
19. Surma tunnused . . . . .	25
20. Desinfektsiooni teostamine . . . . .	25
21. Koduapteek . . . . .	29
22. KÕ väike sanitaarpaun . . . . .	30
23. KÕ esmaabipakike . . . . .	31

## II. Esmaabitalitus.

1. Revastusained . . . . .	33
2. Ajurabandus . . . . .	34

3.	Alkoholimürgistus . . . . .	35
4.	Arseenimürgistus . . . . .	36
5.	Atropiinimürgistus . . . . .	37
6.	Bensiinimürgistus . . . . .	37
7.	Boorhappemürgistus . . . . .	38
8.	Eetri- ja kloroformimürgistus . . . . .	38
9.	Elektrilöök . . . . .	38
10.	Erkude vapustus . . . . .	40
11.	Formaldehüüdimürgistus . . . . .	40
12.	Haavad . . . . .	41
13.	Happemürgistus . . . . .	42
14.	Hüsteerilised krambid . . . . .	42
15.	Joodimürgistus . . . . .	43
16.	Kalikloorikumimürgistus . . . . .	43
17.	Kokaiinimürgistus . . . . .	44
18.	Kopsumürgid . . . . .	44
19.	Kuumarabandus . . . . .	46
20.	Kägistamine . . . . .	46
21.	Külmamuhk . . . . .	47
22.	Külmumine, kohalik . . . . .	47
23.	Külmumine . . . . .	48
24.	Langetõbi . . . . .	48
25.	Leelisemürgistus . . . . .	49
26.	Luksumine . . . . .	50
27.	Luumurded . . . . .	50
28.	Lämbumine haiguse mõjul . . . . .	51
29.	Lämbumine võõrkehade mõjul . . . . .	51
30.	Lämbumine kahjulikes gaasides . . . . .	52
31.	Lämbumine õhurõhu muutumise taga- järjel . . . . .	52
32.	Maksavoolmed . . . . .	53
33.	Mangaanhapukaaliumimürgistus . . . . .	53
34.	Mao-soolte voolmed . . . . .	53
35.	Menstruatsioonivoolmed . . . . .	54
36.	Merehaigus . . . . .	54
37.	Minestus . . . . .	55
38.	Morfiumimürgistus . . . . .	55
39.	Muljumine . . . . .	56

40. Mürgistatud haavad . . . . .	56
41. Nahamürgid . . . . .	57
42. Neeruvoolmed . . . . .	60
43. Nihestus . . . . .	60
44. Nikastus . . . . .	61
45. Nikotiinimürgistus . . . . .	61
46. Oksendamine teadvusetuse ajal . . . . .	62
47. Oksekõhutõbi . . . . .	62
48. Ootamatu sünnitus . . . . .	62
49. Pikselöök . . . . .	63
50. Pisarained . . . . .	63
51. Poomine . . . . .	64
52. Põletus . . . . .	65
53. Põrgukivimürgistus . . . . .	66
54. Põrutus . . . . .	66
55. Päikesepiste . . . . .	67
56. Salpeetrimürgistus . . . . .	67
57. Seenemürgistus . . . . .	68
58. Silmakivimürgistus . . . . .	68
59. Song pitsunud . . . . .	69
60. Söövitus . . . . .	69
61. Strühniinimürgistus . . . . .	70
62. Sublimaadimürgistus . . . . .	71
63. Sõnajala-ekstrakti mürgistus . . . . .	71
64. Südamerabandus . . . . .	72
65. Südameraugus . . . . .	72
66. Südamevoolmed . . . . .	73
67. Teadvusetus . . . . .	73
68. Tinamürgistus . . . . .	74
69. Toidumürgistus . . . . .	74
70. Tsüaankaalimürgistus . . . . .	75
71. Tungalteramürgistus . . . . .	75
72. Üppumine . . . . .	76
73. Üssirohumürgistus . . . . .	77
74. Vapustus . . . . .	77
75. Verejooks haavast . . . . .	78
76. Verejooks emakast . . . . .	79
77. Verejooks kopsust ja hingamisteedest . . . . .	79

78. Verejooks kurgust . . . . .	80
79. Verejooks kõrvast . . . . .	80
80. Verejooks kuseelundeist . . . . .	81
81. Verejooks maost . . . . .	81
82. Verejooks ninast . . . . .	81
83. Verejooks suust . . . . .	82
84. Verejooks sooltest . . . . .	82
85. Verejooks kõhuõõnesse . . . . .	83
86. Verevalumid . . . . .	84
87. Veronaalimürgistus . . . . .	84
88. Vosvorimürgistus . . . . .	84
89. Võõrkeha kurgus, neelus, kõris või hingetorus . . . . .	85
90. Võõrkeha kõrvas . . . . .	85
91. Võõrkeha nahas . . . . .	86
92. Võõrkeha ninas . . . . .	86
93. Võõrkeha silmas . . . . .	87
94. Võõrkeha söögitorus, maos või sooltes . . . . .	87
95. Üldmürgid . . . . .	88

### III. KÕ korraldamine elamus.

1. Rahuajal . . . . .	89
2. Õhuuhu korral . . . . .	91
3. Õhualarmi korral . . . . .	92
4. Õhurünnaku ajal . . . . .	93
5. Lõppalarmi korral . . . . .	94

### Meelespea.



# I. Üldteadmised esmaabiandjaile.

## 1. Vigastatu lahtiriietamine ja riietamine.

Vigastatu lahtiriietamine ja riietamine tundub väga lihtsana, kuid nõuab siiski oskust ja vilumust.

Lahtiriietamise ulatus on sõltuv vigastuse iseloomust, riiete seisukorrast ja vigastatu teadvusetust või teadvusel olekust.

Kui vigastus võib muutuda kiiresti elule ohtlikuks, nagu tuiksooneline verejooks, siis lahtiriietamine peab toimuma **äärmise kiirusega**; sageli tuiksoon tuleb sulgeda läbi keha katete või nende kõrvalelükkamise järele ning alles pärast seda saab asuda kehaosa lahtiriietamisele edasiseks abistamiseks.

Kui elu pole ohustatud, siis pole tarvis ka kiirustada. **Hoolt ja ettevaatust**, eriti luumurrete, nikastuste, nihastuste jms. puhul. Paljudel juhtudel võib esmaabi anda ka lahtiriietamata, näit. kinnine luumurd, nihastus, nikastus jms.

Teadvusetu vigastatu alati riietada lahti üle keha, et näha kõiki võimalikke vigastusi.

**Lahtiriietamist alata kõikide nõopide, haakide, paelte ja vööde lahtipäästmisega või lahtilõikamisega.** Selle järele tõsta keha ristluu kohalt veidi kõrgemale ja vaba käega lükata püksid, seelik, sukahoidjad jms. allapoole;

peapoole äravõetavad riided lükata üles abaluude kohale ja sinna kuhjunud riided siis edasi lükata kuklani ja kaelani. Ühe käega pead hoides eemaldada riided üle pea. Seejärel alata jäsemete lahtiriietamist.

Vigastatu istuliolekul toimüb ülakeha lahtiriietamine lihtsamini, vigastatut vaid toetades.

Haige seisukorra halvenemise vältimiseks lahtiriietamisel tuleb riided ja saapad tarbekorral lahtilõigata või arutada (õmbluse kohal).

**Riietamine algab vigastatud jäsemest.** On see tehtud, siis järjekorras vigastamata jäse ja kehatüvi. Kehatüvele lükatakse riided lahtiriietamisele vastupidises järjekorras.

Valutekitava või aeganõudva riietamise asemel võib haiget või vigastatut kehaosa mähkida soojadesse riietesse, hoolitsedes et riided (tekid) hiljem kehalt ära ei libiseks.

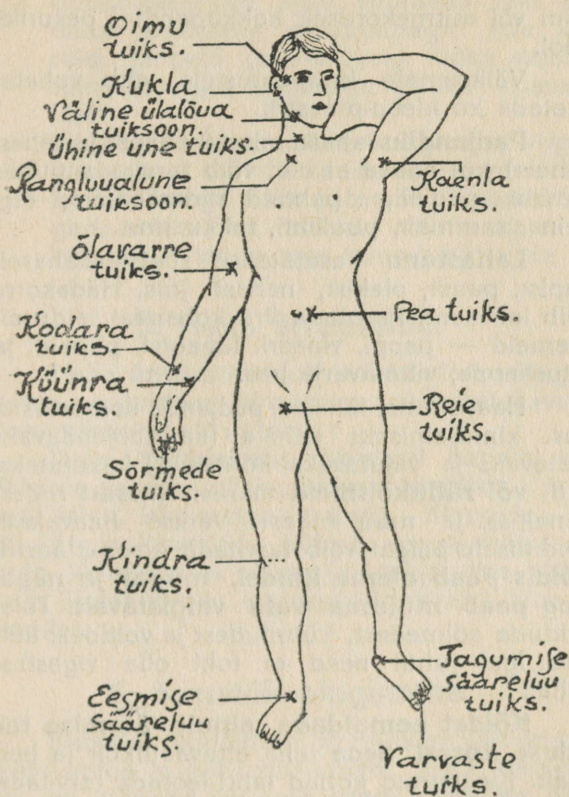
**Lahtiriietamisel ja riietamisel hoiduda külmetamisest.**

## 2. Tuiksoonte veresulgemise kohad.

Tuiksooneline verejooks (purskav, helepu-nane) nõuab kiiret ja asjatundlikku abi, sest muidu tekib verest kuivenemine. Tuiksoonte pigistuskohad on mõlemal kehapoolel samad. Vigastatud tuiksoon tuleb sulgeda **südame ja haava vahel** neis kohtis, kus on võimalik tuiksoont vastu luud kinnipigistada (sõrmed, veresulgur, kummivoolik, traksid jms.). Õige pigistuskoha leidmisel tunneme tuiksoone tuksumist (vaata joonis 1.).

## 3. Kõitmine ja lahastamine.

Kõitmist toimetatakse väga erisuguseil otsarbeil. Olenevalt otstarbest tehakse väga erisuguseid kõitmeid kehale.



Joonis 1. Suuremate tuiksoonte pigistuskohad kehal.

**Haavakattena** — otseselt haavale asetamiseks — kasutatakse kinniseis pakendeis olevat **steriilset marli 4—8 kordselt kokkupanduna**. Marli ääred peavad ulatuma haavast kaugele üle. Häda korral võib marli asemel haavakatteks tarvitada puhast pesu, tasku- ja käterätte jms., millised enne kuumalt ületriikida. Marlile pannakse **padjand** puhta puuvilla, lig-

niini või mitmekordselt kokkupandud pesuriide näol.

Väiksemate kriimustustele võib vahetult asetada ka kleep-plaastrit.

**Padjandiks** lahastamisel (kehaosa ja lahase vahele), kui haava ei ole, võib tarvitada puhastamata puuvilla, puhtaid riideräbalaid, õlgi, heina, sammalt, puulehti, takku jms..

**Lahastena** kasutatakse spetsiaallahaseid papist, puust, plekist, nahast jms. Hädakorral võib lahasena kasutada ära kohapeal leiduvaid esemeid — pappi, vineeri, lauaotsi, pilpaid, jalutuskeppe, vihmavarje jms.

Haavakatte, lahaste, padjandi, kompresside jms. kinnitamiseks kehale (ka soojendavaks, toetavaks ja vajutavaks köidiseks) kasutatakse **rull- või rätikköitmeid** marlist, linasest riidest, flanellist ja muu riidest. Väikse haavakatte hoidmiseks paigal võib tarvitada kleep-plaastrit. **Köidis peab olema kindel, mugav ja nägus ning peab mõjuma valu vaigistavalt.** Tuleb hoiduda sõlmedest, kühmudest ja voltidest köitmes. Igal juhul need ei tohi olla vigastuse kohal.

**Köidet eemaldada ainult äärmise tarviduse korral.** Seda teha ettevaatlikult ja hoolikalt. Kleepunud kohad lahti leotada, tarvitades vesinikülihapendit või bensiini, kui on tegemist kleep-plaastriaga.

#### 4. Südametegevuse virgutamine.

1. Asetada käsi lapiti kannatanu südame kohale, kus kätt tõsta ja suruda rindkere vastu vaheldumisi pöidlapäka ja käeliigese osas kiirendatud pulsilöökide taktis (70—80 korda minutis.)

2. Südametegevust saab virgutada veel südame piirkonna pörutamisega: rida kiireid, kergeid ja vetruvaid lööke vasaku rinnanibu alla (naishaige juures ettevastust!).
3. Kättesaadavamad südametegevuse virgutamisained on suu kaudu sisseantavad **alkohol, kange kohv ja tee, Hoffmanni tilgad, eeter** jms., milliseid võib anda neelata ainult teadvusele tulnud inimesele.

## 5. Naha ärritamine.

Naha ärritus kandub reflektsest keskergukavale, ergutades hingamist, südametegevust ning vereringe elustumist.

Naha ärritamiseks tugevasti harjata või hõõruda kärelda niiske rätiga jalataldu, peopesi, jalgu, käsi, selga ja rinda. Kloppida lapiti kätega. Piserdada külma veega nägu ja rinda. Vaheldumisi külma ja sooja vee valatiseid. Sissehõõruda alkohoolseid aineid. Sinepi-plaaster.

## 6. Kunstlik hingamine.

Kunstlik hingamine on rindkere vägivaldne laendamine ja kokkusurumine. Seda tehakse siis, kui inimene ise pole enam suuteline hingamisliigutusi tegema või teeb neid liiga nõrgalt.

Kunstliku hingamise tegemisel on vaid siis tulemusi, kui see on ettevõetud viivitamata ning kui on kiires korras ja täpselt täidetud alljärgnevad nõuded toodud järjekorras.

1. **Avada suu ja see lahti hoida kuni kunstlik hingamine lõpetatud.** Suu avada sõrmede või suuavamistangide abil. Suu

lahtihoiuks asetada purihammaste vahele puutükk või kokkukeeratud räti ots.

2. **Puhastada suu, keel ja nina** hoides keelt väljas riidega übermähitud sõrmedega või pesupulgaga.
3. **Väljatõmmatud keel siduda** marliga alalõua külge kinni.
4. **Eemaldada hingamist takistavad riideosad.**
5. **Kannatanu asetada kuiva esemele ja katta soojalt.**
6. **Alustada kohe kunstliku hingamisega**, seda hetkekski katkestamata, kuni inimene elustub või sureb. Pideva loomuliku hingamise alates kunstlik hingamine kohe lõpetada. Jälgida, et elustatava asend oleks õige, suu ja neel vaba.

Kunstliku hingamise tegemisviise on palju. Igal neist on oma paremused ja pahed teise suhtes. Silvesteri ja Howardi meetodeid tunnevad kõik. Võiks soovitada veel **Schüller'i** meetodi — ühele abiandjale. (Vaata joonis 2).

Õnnetu asetada selili kõrgemale alusele (abistaja väsis siis vähem!).

Abistaja asub pea kõrval näoga õnnetu poole. Surub sõrmed roide kaarte taha ja tõmbab rindkere seinu väljapoole (sissehingamine!).

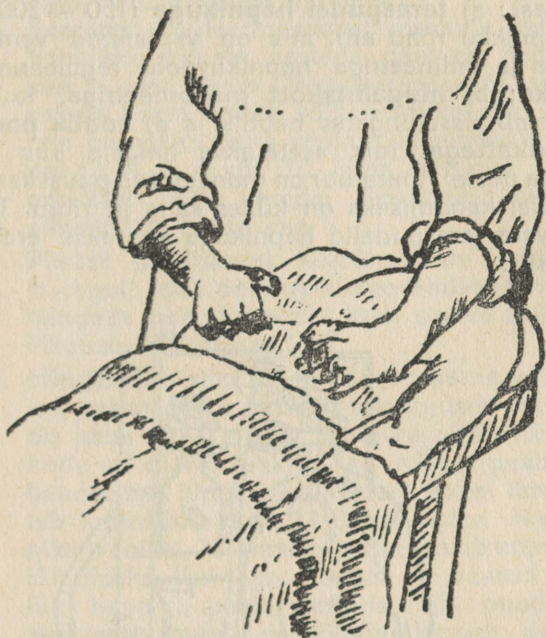
Väljahingamiseks surub rindkere kokku, laskudes oma ülakehaga õnnetu rindkere kohale ilma et oleks enda käsi endiselt kohalt eemaldanud (väsitab vähem!).

Hingamise liigutusi teha 15 — 20 korda minutis.

**Kunstlikku hingamist ei tohi teha :**

1. Kolju-, rindkere- ja kõhuõõneelundite vigastuse puhul.
2. Selja raskete vigastuste ja põrutuste korral.

3. Lülisamba murrete puhul.
4. Kopsümürkidega vigastuste korral.



Joonis 2. Kunstlik hingamine Schüller'i meetodil.

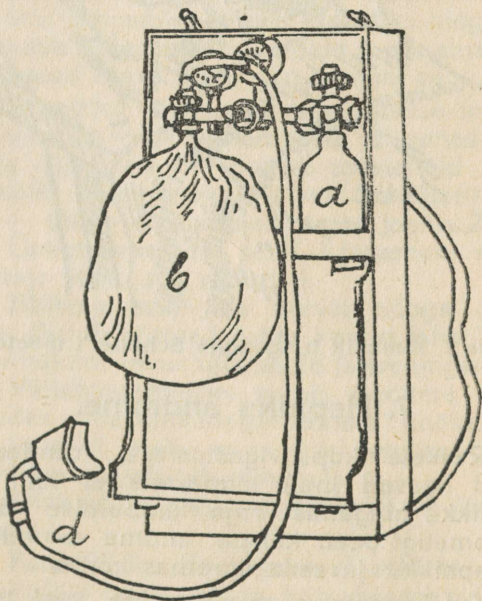
## 7. Hapniku andmine.

Raskete kopsuvigastustega (ründeained, rasked haavad jne.) inimestele ei tohi teha kunstlikku hingamist. Aga lämbumise vältimiseks ometigi peab kehale andma suurel hulgal hapnikku, ja seda kiiremas korras.

Kui kannatanu on võimeline veel toimetama loomulikku hingamist, siis kasutatakse hapniku andmiseks **surveta hapnikuseadet**

või hapnikupatja. Viimane on mitu korda odavam ja lihtne käsitada.

**Surveta hapnikuseadis** koosneb 3 peaosast: a) **teraspudel hapnikuga** (150 — 300 l. hapnikku rõhu all), mis on varustatud ventii-liga ja finimeetriga hapnikuvoolu reguleerimiseks; b) **hingamiskott** manomeetriga, kuhu voolab sissehingatav hapnik ja d) **voolik poolnäokattega**, mis asetatakse haigele suu ja nina peale. Aparatuur on monteeritud puust kasti, millel kandmiseks on küljes sang ja rihm. Tagavara teraspudelid hapnikuga kantakse eraldi kastis.



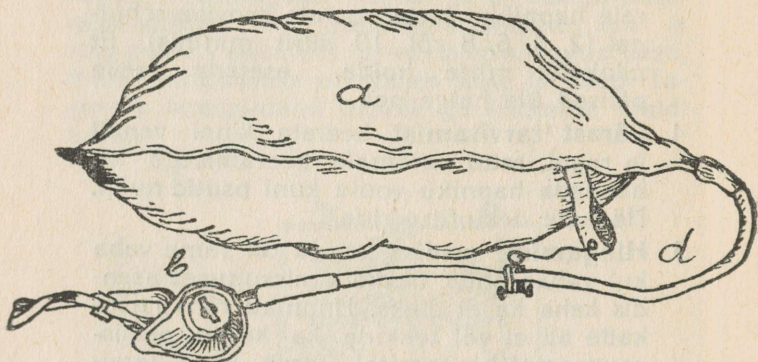
Joonis 3. Surveta hapnikuraviseadis.

Hapniku andmisel toimida järgmiselt :

1. Panna kast püsti ja avada kaas.
2. Avada teraspudeli ventiil ja vaadata hapniku rõhu tugevust finimeetril.
3. Keerates reguleerimisrattast vasakule, lasta hapnikku voolata, asetada näokate haige suu ja nina peale. Reguleerimisratta vasakule keeramisega võib manomeetri järelle hapnikku lasta voolata soovitava hulgal (2, 4, 6, 8 või 10 liitrit minutis). Et näokatet mitte hoida, asetada selle päitsed üle haige pea.
4. **Pärast tarvitamist** keerata kinni ventiil ja regul. ratta paremale keeramisega vähendada hapniku voolu kuni osutid nullil. Näokate desinfitseerida.
5. **Hingamine** seadise kaudu on sama vaba kui vabas õhus, ükskõik missuguses asendis keha ka ei oleks. Hapniku rõhku näokatte all ei või tekkida ka kõige pealiskaudsemal hingamisel. Terve kops tarvitab minutis 8 kuni 11 liitrit õhku. Hapniku voolust 10 liitrit minutis jätkub kopsu täitmiseks. Kui aga aparaat on seatud 4 liitri hapniku peale minutis, siis puudujääk saab kaetud välisõhust, kergelt asetatud näokatte kaudu. Mürgitatud õhkonnas tuleb hapniku väljavoolu seada 10 liitri peale ja kate tihedalt näole suruda.
6. Hapniku **teraspudeli vahetamiseks** tuleb ühendusmutter võtmega lahtikeerata, tühi püdel asendada uuega ja mutter jälle hästi kinnikeerata.
7. Seadise **korrashoidmiseks** tuleb tähelepanna, et metall-voolik ei saaks käänatud teravnurga all ja et kummikoti hoidrõngas oleks hästi kohal. Rabedaks muutu-

nud kummikott tuleb asendada uuega.  
Seadist hoida põrutuste eest!

**Hapnikupadi** koosneb: a) kummiriidest kott 30 liitri hapnikuga (hariliku padja suurune); b) poolnäokate väljahingamisventiiliga ja d) kummivoolik ühes metall-näpitsaga näokatte ühendamiseks kotiga.



Joonis 4. Hapnikupadi.

Hapniku andmiseks on vaja toimida järgmiselt:

1. Hapnikupadi asetada selili lamava haige reitele või riputada pea kohale.
2. Lahtinööpida krae ja riided rinna kohal.
3. Vabastada näpits ja asetada näokate haige suu ja ninale.
4. Kui hapnik padjas väheneb, vajutada käega kergelt kotile hapniku väljasurumiseks.
5. Koti tühjenemisel padi kõrvaldada.

Tühjenenud padjad täidetakse uuesti hapnikupudeleist apteegis, haiglas, esmaabipunktis või vastavas tööstuses.

Hapnikupatja on väga soovitatav kasutada ka üheaegselt kunstliku hingamisega juhtudel, mil kunstlik hingamine keelatud ei ole.

## 8. Arstimate sissehingamine.

Arstimate sissehingamist (hingamiselundite haigestumise puhul) toimetatakse tavaliselt eriliste seadiste abil. Viimaste puudumisel toimida alljärgnevalt:

1. Lasta haigel istuda laua juurde.
2. Täita paras kauss keeva veega, katta see supitaldrikuga ja asetada haige näo ette;
3. Valada (puistata) taldrikule veidi arstimit (näit. eukaliptusõli, tärpentiini, kloorlupja jne.) ja tulist vett.
4. Haige pea kallutada taldriku kohale ja katta mõlemad tekiga.
5. Lasta sissehingata nii tekkivaid arstimate aure 5—10 min. vaheaegadega arstilt ettekirjutatud aja kestusel, hoolitsedes, et kausis vesi oleks kuum ja taldrikul oleks arstimit ettenähtud hulgal.

## 9. Kompresid.

**Kuum kompress.** Rätt kasta 50—55°C vette, väljaväänata ja asetada kehale. Rätt katta veekindla riidega ja see omakorda villase või flanelriidega.

**Jahutuskompress.** Rätt kasta külma vette või jahutava lahusesse, asetada haigele kohale ja vahetada umbes iga 1—2 minuti järele.

**Jääkott.** Kummikott pooleni täita jäätüki-kestega (külma veega). Enne sulgemist kott õhust tühjaks vajutada. Suletud jääkott mähkida käterätti ja asetada nii haigele.

## 10. Kupud.

**Kuivad kupud.** Niisutada väikese klaasi sisepind kergelt kange piiritusega (eetriga) ja asetada avaga tikutule kohale. Piirituse sütti-

mise momendil panna klaas nahale põhjaga ülespoole. 10—15 min. pärast kupuklaasid kukuvad iseenesest ära.

**Verdimevad kupud.** Korralikult desinfitseeritud nahale teha erilise seadise abil tükkeid, milledele asetada siis kupuklaase nagu ülal kirjeldatud. Klaasi alla imbub verd. Veri suletakse harilikult 5—6 tunni pärast (arsti ettekirjutuse kohaselt).

## 11. Külmaveehõõrumine.

**Järk-järguline hõõrumine.** Haigel sirutada teki alt välja esiteks ühe käe. Käsi üleni katta vette kastetud ja väljaväänatud rätiga ja siis poole minuti kestel seda hõõruda pealpool rätti, kuivatada ja asetada teki alla. Siis koratakse sama toiming teise käega, jalgadega, rinnaga, kõhuga ja, lõpuks, seljaga.

**Kogu keha hõõrumine.** Haige seisab alasti soojas ruumis, käed kõrgel. Kare lina (linane) kasta külma vette, väljaväänata ja siis mähkida haigele järjekorras: parem kaenlaalune, selg, vasak kaenlaalune, rind, teistkordselt parem kaenlaalune, selg (käed alla!), vasak õlg ja käsi ning lõpuks parem õlg ja käsi. Hõõruda või kloppida keha lapiti kätega 2—3 minutit. Pärast seda kõrvaldada lina ja keha kuivaks hõõruda.

## 12. Soojendamine.

Keha jaheneb kiiresti nõrgenenud südametegevuse ja langenud vererõhu puhul. Soojendamiseks haige mähkida soojalt tekkidesse või muu riideisse, milliste vahele panna pudeleid tulise veega. Eeskätt soojendada jalgu ja käsi.

Soojendamine evib suurt tähtsust kannatanu elustamisel ja külmetamise vältimiseks.

**Soojendada ei tohi** kuumarabanduse ja elektrilöögi korral.

### 13. Pintseldamine.

**Kurk.** Eriline pintsel kasta vastavasse vedelikku, raputada liigest vedelikust ja lusika või salvilabida abil keelt alla vajutades, juhtida pintsel kuni neeluni. Mõne energilise liigutusega pintseldada kurgu ülemine külg ja tagumine sein ning tõmmata pintsel kiiresti välja.

**Nina.** Peenikese, pehme pintsliga määrada esiteks keskmist ninakäiku, siis (pea ettepoole kallutatada!) nina alust ja (pea tahapoole painutatada!) keskmist ninakarpi.

Liigne vedelik enne tarvitamist pintsliilt kõrvaldada!

### 14. Määrimine ja sissehõõrumine.

Toimida alljärgnevalt:

**Nahk.**

1. Nahk hästi puhastada.
2. Eraldada tarviline hulk arstimit.
3. Arstim määrada nahale käega, salvilabidaga, puupulgale pöördud puuvillaga jne., või puhtale marli- ehk riidetükile, milline siis asetada haigele kehaosale.
4. Arstim sissehõõrumisel käega, käsi katta nahkkindaga (nakkuse võimalusel — kummikindaga!).
5. Pärast määrimist ja sissehõõrumist desinfitseerida (ründeainete puhul mürkärastada) tarvitatud riistad, oma käed ja põletada tarvitatud ning haigelt kohalt äravõetud marli, puuvill, sidemed jms.

### **Silmad.**

1. Silmad loputada 2—3% söögisooda lahusega (ründainete puhul).
2. Eraldada silmapulgale tarviline hulk salvi.
3. Alumine silmalau allapöörata ja salv kanda ühtlaselt selle seesmisele pinnale.
4. Teise silmapulga abil salvida pealmise silmalau veer nii, et silma sulgemisel salv võiks silma sarvnaha.
5. Silmapulgad pesta bensiiniga.

## **15. Tilgutamine.**

**Silmad.** Painutada haige pea veidi tahapoole ja lasta ülespoole vaadata. Tõmmata alumine silmalau allapoole ja eemale silmast. Küljeli hoitavast pipetist tilgutada alumise sidekestakotti. Pipetiga silma puudutada ei tohi.

**Kõrvad.** Painutada haige pea tervele küljele. Kõrvalest tõmmata veidi üles- ja tahapoole. Tilgutada pipetist või valada teelusikast kõrva leiget vedelikku. Ettekirjutatud aja järele painutada pea haigele küljele ja lasta vedelik voolata kõrvast välja puuvillale või rätikule.

## **16. Loputamine.**

**Silmad.** Silmavann pooleni täita loputusvedelikuga, vajutada ettevaatlikult haige silmaauku ja lasta haigel painutada pea veidi tahapoole nii, et vedelik kataks silma. Lasta haigel enesel silma lahti hoides seda nii loputada 3 — 5 min. kestel.

Silmaloputust võib teha ka teisiti — juhtida õrn ja kerge vedelikujuga ninapoolsesse silmanurka 3 minuti kestel.

**Kõrvad.** Kummiballoon (kõrvasüstla, irrigaator jne.) täita leige loputusvedelikuga. Tõm-

mata kõrvalesta üles-tahapoole ja vaba käega suruda vedelik ühtlase mittetugeva joana ballooni välja kõrva ülemise-tagumise seinaga sihis (mitte otse kanali suunas!).

Ballooni ots ei tohi kuulmiskanalit täiesti sulgeda, sest siis vedelik ei saa vabalt tagasi-voolata.

**Nina.** Haigel istuda hoides pea veidi ettepoole. Leige loputusvedelikuga täidetud ballooni ots juhtida ninna ning aeglaselt ja sujuvalt vajutada balloon tühjaks, lastes haigel hääldada „a“. Vedelik tuleb ise tagasi teise ninasõõrme kaudu või sülitatakse välja.

Ballooni puudusel võib talitada järgmiselt: haige surub alul parempoolse ninasõõrme kinni ja vasaku sõõrme kaudu imeb vedelikku ninna, lastes selle sealt parempoolse sõõrme kaudu välja. Nii toimida vaheldamisi, kuni loputusvedelik (50 — 100 sm<sup>3</sup>) äratarvitatud.

**Magu.** Maoloputuse seadis koosneb 80 sm. pikkusega pehmest kummivoolikust tõmbi ja auklise otsaga; see voolik on ühendatud klaastoru abil teise kummivoolikuga, mille otsas on klaastrehter.

Maoloputust teostada alljärgnevalt:

1. Haige panna istuma, keha veidi kallutatud ettepoole, pea püsti.
2. Vooliku ots kasta munavalgesse, piimasse või glütseriini ja siis panna haige suhu.
3. Haige sundida neelama, hoides tagasi okseliigutusi ja hingates sügavalt nina kaudu; üheaegselt neeluliigutustega kiiresti juhtida voolik neelu tagumise seinani ja sealt söögitoru kaudu makku.
4. Vooliku jõudmisel makku hoida trehter maojoone kõrgusel ja valada sinna sooja vett ning tõsta siis kõrgemale.

5. Enne trehtri tühjenemist viia see kiiresti allapoole maojoont, lastes seega vesi ühes toidujäänustega voolata maost tagasi treht-  
risse, milline siis tühjendada.
6. Hoides trehter ikka all, valada sinna uuesti  
puhast vett ja korrata toimingut algusest  
peale kuni maost tuleb puhas vesi.

## 17. Kunstlik okse.

Kunstliku okse tekitamiseks on vaja :

1. Juua või sissejoota 3 — 4 klaasi piima,  
vett, seebivett (pähkli suurune tükk seepi  
klaasi veele) või mangaanhapukaaliumiga  
vaevalt roosakaks muudetud vett.
2. Kõditada sõrmega, pehme rohukõrrega  
või hanesulega kurgu tagumist seina ja  
keelejuurt.
3. Üheaegselt kurgu kõditamisega, kätega  
tugevasti vajutada kõhu ülemisele osale.

## 18. Klistiiri tegemine.

1. Haigel lamada voodi äärel vasaku küljel,  
kokkutõmmatud jalgadega, peaga alla-  
poole. Raskhaiged jäägu selili, samuti  
kokkutõmmatud jalgadega (siiber aeg-  
sasti alla!).
2. Loputuskannu valada leiget (30 — 35° C)  
vett (tavalise puhastusklistiiri tegemisel  
 $\frac{1}{2}$  — 1 l. täiskasvanuile ja 200 — 300 sm<sup>3</sup>  
lastele).
3. Kannust õhk kõrvaldada (lasta välja na-  
tuke vedelikku). Jatk-ots määrada vaseliin-  
niga ja juhtida see pärasoole kerge  
pöörliigutustega (ettevaatust!) 6 — 8 sm.  
sügavusse ristluu sihis.

4. Avada kraan, tõsta kann 1 meetri kõrgusele ja jälgida veeseisu selles. Kui vee väljavool toimub halvasti, siis tõsta kann kõrgemale või tõmmata vooliku jatko-ots veidi tagasi.
5. Haigel hingata avali suuga, rahulikult. Tekib tung väljaminekuks, siis kraan sulgeda, haige sundida hingama aeglaselt ja sügavamalt; tungi möödumisel jätkata klistiiri tegemist kuni kann tühjeneb. Haige hoidku klistiirvedeliku endas kuni suudab.  
Arstimate- ja toitklistiiri jms. teha ainult arsti ettekirjutusel.

## 19. Surma tunnused.

Rindkere ei liigu. Nina ja suu ette asetatud udusulg ei liigu. Klaas, peegel, metall jne. ei tuhmu. Pulsi- ja südamelöökide näiliku puudumine. Kivistunud silmad. Keha külm. Kangestus liigendites. Koolnulaigud keha kokkupuutekohtadel lamamisalusega (3 — 4 tundi pärast surma). Kogu keha kangestumine (8 tundi pärast surma). Koolnulehk, mis tõestab kõdunemist.

Eriti raskete vigastuste korral on surm ilmne.

## 20. Desinfektsiooni teostamine.

Nakkushaiguste ehk taudide tekitajate hävitamist nimetame **desinfektsiooniks**. Sellela ei saa ärahoida taudide levimist. Desinfitseerimist peavad tundma kõik kodanikud, sest kergem on haigusest hoiduda, kui haigeid ravida.

Desinfektsioon on kahesugune: **jooksev desinfektsioon** — haigeveedi juures kogu haiguse kestel ja **lõppdesinfektsioon** — haigetoa

ja kõigi haigega kokkupuutunud esemete lõplikult puhastamine pärast haige tervistumist, evakueerimist või surmā. Esimest toimetavad haigepõetajad arsti juhatuse järgi, teist aga eraldi selleks väljaõpetatud inimesed — desinfektorid. Desinfektoreiks võivad olla ainult **terved** inimesed.

Lihtsad **desinfektsioonvahendid** on: **tuli, keev vesi, tuline aur, päike, pesemine seebise veega, roheline seep**. Tähtsamad keemilised ained: **sublimaati, lüsool, kresool, lubjapiim, kloorlubi, formaldehüüd, 70<sup>0</sup>/o piiritus**.

**Riistastik:** hüdropuldid, udustajad, maalri pintslid, põranda- ja riideharjad, käsnad, kalsud, ämbrid ja 50, 250 ja 1000 sm<sup>3</sup> suurused mõõtklaasid.

**Kaitsevahendid:** lina- ja riidepõlled ehk tööriided, peakatted, kalossid, mõnikord ka kummikindad ja gaasitorvik.

1. **Heidete desinfitseerimine.** Tüüfuse, desinteeria, siberikatku, koolera haigeil inimestel ja loomadelt nakkuse tekitajad bakterid on heidetes. Nende hävitamiseks haige heited koguda ühte nõusse, katta lubjapiimaga (1 osa kustutatud lupjasegaga 3 osa veega; valmistada kohe enne tarvitamist!), hästi segada, segamise ork sisse jätta ja vähemalt 2 tundi lasta niiseista ja siis käimlasse valada.
2. **Sülg, röga, ninalima, mäda, suu- ja kurgulima,** kus pesitsevad difteeria, tiisikuse, läkakõha, röugete, sarlakite bakterid, koguda purki või nõusse, valada üle tubliste soojendatud 2<sup>0</sup>/o kresoolveega (**ettevaatust — mürgine!**) ja lasta seista.
3. **Pesu, rätikud, köitmed jne.** panna 2 tunniks likku kresoolvette ja siis alles puhtas vees uhtuda, pesta ja keeta.

4. **Villased tekid, vaibad, sullepadjad ja madratsid**, mis reostatud haige heidetega või nõristustega, tuleb desinfitseerida tulise auruga desinf. punktis.
5. **Kasukad ja nahad** desinfitseerida formaldehüüdiauruga või harjata nende pealispinda 4<sup>0</sup>/<sub>0</sub> formaliinilahusse kastetud riideharjaga ja kuivatada väljas päikesepaistel.
6. **Sööginõud ja riistad** keeta 15 min. vees, kuhu lisada natuke soodat. Puuosadega nõud, hambaharjad ja muud esemed, mis keetmist ei kannata, asetada 2 — 3<sup>0</sup>/<sub>0</sub> formaliinilahusse 2 tunniks nii, et vedelik esemeid täiesti kataks. Seejärel uhta veega.
7. **Riided, saapad, kindad, kohvrid** jne. hõõruda üle 4<sup>0</sup>/<sub>0</sub> formaliiniga, 5<sup>0</sup>/<sub>0</sub> kresoolveega, 0,2<sup>0</sup>/<sub>0</sub> sublimaadiga või 70<sup>0</sup>/<sub>0</sub> piiritusega.
8. **Põhk aluskotist, prügi ja esemed, millistest kahju ei ole** — põletada!
9. **Põrandaid, seinu, laudu, käimla-istmeid, ukse käepidemeid** jne. pesta 5<sup>0</sup>/<sub>0</sub> kresoolveega või sublimaadilahusega (1 — 2 gr. 1 liitri veele). Viimane ei lõhna ja see pärast on parem. Metallesemeid ei ole soovitatav sublimaadiga desinfitseerida — kaotavad läike!
10. **Maapinnas õuel ja tänaval** valada üle kloorlubjaveega (1 liiter lupja 5 — 10 liitri veele).
11. **Veovahendid, hobuseriistad, kanderaamid ja pehme mööbel** desinfitseerida p. 5 kohaselt.
12. **Laibad** mähkida p. 9 tähendatud lahustega imbutatud linadesse ja siis asetada kirstudesse, milliste kaaned peavad olema

hästi tihedad ja põhi kaetud saepuruga või kuiva turbapuruga.

13. **Ruumid** ühes sisseseadega on kõige lihtsam desinfitseerida formaldehüüdi padrunite või seadiste abil. Enne tööle asumist tuleb ruumid õhukindlaks teha ja kõik sinna jäetud asjad nii seada, et formaaldehüüdi aurudel oleks juurepääs vaba. Formaaldehüüdi peab arvestama vähemalt 5 gr. (selle lahundit aga 15 sm<sup>3</sup>) ühes 30 sm<sup>3</sup> veega iga ruumimeetrile. Desinfitseeritud ruumid võib avada 4 — 7 tunni pärast. Desinfitseerimist toimetagu asjatundjad — desinfektorid.

14. **Kaevud.** Betoonkaevusid võib desinfitseerida voolava veeauruga, harilikke — lubja või kloorlubja veega, kusjuures nende seinu määrada seespoolt sama ainetest pudrug.

Veevärgi torustikke võib desinfitseerida lahustatud väävliahappega; seda toimetada ainult linnavalitsuse loal eriteadlase juhatusel.

15. **Käed ja muud kehaosad**, mis puutunud kokku haigetega ja infitseeritud asjadega, loputada 65 — 70% piiritusega (puhtale piiritusele lisada 1/3 vett), sublumaadilahusega (1 ühegrammiline tablett 1 liitri destilleeritud veele) või lüsoolilahusega — 2 teelusikatäit lüsooli klaasi veele.

**Desinf. teostamise ajal ei tohi süüa, juua, suitsetada. Tähelepanu pöörata putukate ja parasiitide hävitamisele**, sest paljud neist levitavad nakkushaigusi. Võitlus kärbes-tega, täidega, kirpudega ja lutikatega on võitlus taudidega!



## 21. Koduapteek.

Esmaabi korraldus perekondades on pereisa või pereema mureks. Igas peres peab olema vähemalt üks isik, kes oskaks anda esmaabi. Tema kasutada peaks loomulikult olema ka vahendeid esmaabi andmiseks, s. o. väike koduapteek (kapikeses või paunas), milline sisustatud tarvilisemate arstimatega ja vahenditega esmaabiandmiseks õnnetusjuhtumite, äkiliste haiguste ja ründeainetega mürgistumiste puhul.

Ajakohases koduapteegis peab leiduma :

### I Arstimid.

1. Bensiin . . . . .	50,0
2. Boorhape . . . . .	30,0
3. Boorvaseliin või kalarasvasalv . . . . .	1 tuub
4. Hambatilgad . . . . .	5,0
5. Hoffmanni tilgad (liikva) . . . . .	50,0
6. Jood või tümoolpiiritus . . . . .	50,0
7. Kloorlubja- või klooramiinpuuder . . . . .	100,0
8. Leeline silmasalv . . . . .	1 tuub
9. Lüsool . . . . .	100,0
10. Maarjajää . . . . .	25,0
11. Mangaanhapukaalium . . . . .	10,0
12. Muuskpiiritus (tinkpiiritus) . . . . .	30,0
13. Palderjanitilgad . . . . .	50,0
14. Peavalupulbrid . . . . .	10 tk.
15. Põletatud magneesia . . . . .	15,0
16. Riitsinusõli . . . . .	50,0
17. Roheline seep . . . . .	200,0
18. Söögisooda . . . . .	50,0
19. Talk . . . . .	50,0
20. Tannalbiin à 0,5 . . . . .	10 tk.
21. Tanniin . . . . .	10,0
22. Vesinikülihappend 3 <sup>0</sup> / <sub>0</sub> . . . . .	50,0
23. Äädikahape . . . . .	50,0

## II Kõitmismaterjal.

1. Puuvill, puhas, pressitud à 10,0 . . . 10 pk.
2. Ligniin . . . . . 100,0
3. Haavakõidis 4,6 ja 8 sm. . . . . à 2 tk.
4. Rätikkõide, kolmenurgeline . . . . . 2 tk.
5. Kinnitusnõelad . . . . . 1 pk.
6. Kleep-plaaster (estoplast) . . . . . 1 rull
7. Papp lahaste valmistamiseks . . . . . 0,5 m
8. Komprespaber (vahapaber) . . . . . 1 m.

## III Riistastik.

1. Veresulgur (kummivoolik — 1 m.,  
või turniket) . . . . . 1 tk.
2. Käärid . . . . . 1 tk.
3. Kraadiklaas . . . . . 1 tk.
4. Silmasalvipulk . . . . . 2 tk.
5. Klistiirkann . . . . . 1 tk.
6. Mõõtudega rohuklaas . . . . . 1 tk.
7. Sarv- või puitlusikas, 20 sm. pikk  
kloorlubja- või klooramiinupudru  
segamiseks . . . . . 1 tk.

## 22. KÕ väike sanitaarpaun.

Paunas on:

1. Vismutmähis põletishaavadele . . . 1 pakk
2. Puuvill, puhas, pressitud à 10,0 . . . 5 pakki
3. Veresulgur, kummist . . . . . 1 tk.
4. Heksamiini tabl. à 0,5 . . . . . 10,0
5. Söögisooda, pulberjas . . . . . 25,0
6. Klooramiini tabl. à 0,5 . . . . . 10,0
7. Leelist silmasalvi à 15,0 . . . . . 2 tuubi
8. Mangaanhapukaalium . . . . . 30,0
9. Boorvaseliini 15,0 . . . . . 1 tuub
10. Kalarasvasalvi 30,0 . . . . . 1 tuub
11. Ihtüoolsalvi 30,0 . . . . . 1 tuub
12. Kleep-plaaster (estoplast) . . . . . 1 rull

13. Kinnitusnõelad . . . . .	1 karp
14. Suured käärid . . . . .	1 tk.
15. Piiritus . . . . .	50,0
16. Bensiin . . . . .	50,0
17. Boorhape . . . . .	20,0
18. Jood . . . . .	5,0
19. Silmapulk . . . . .	2 tk.
20. Silmavann . . . . .	1 tk.
21. Ligniintampoone . . . . .	50 tk.
22. Haavaköidis 4 cm. . . . .	2 pk.
23.         "         8 cm. . . . .	2 pk.
24. Eetri-ammoniaagi segu . . . . .	25,0
25. Palderjan . . . . .	25,0
26. Kloorlubjapuuder . . . . .	30,0
27. Silmapipett . . . . .	2 tk.
28. Mõõtudega rohuklaas . . . . .	1 tk.

Paun on valmistatud veekindlast papist või alumiiniumplekist, jaotatud materjalide ots-  
tarbekamaks hoidmiseks vaheseintega osadeks. Pudelik on asetatud pesadesse, mille tõttu nende liikumine kandmise ajal on võimatu. Paun on varustatud kandesangaga ja linase kanderihmaga. Paunas on sisu nimestik ja tarvitamise juhised.

### 23. KÕ esmaabipakike.

Pakikeses on :

1. Haavaköidis, tsellofaanpakendis . . .	1 tk.
2. Ligniin, pressitud                     " . . .	10,0
3. Puhas puuvill, pressitud             " . . .	10,0
4. Bensiin . . . . .	25,0
5. Kloorlubjapuuder pappkarbis . . .	25,0
6. Seep, tsellofaanpakendis . . . . .	25,0
7. Söögisooda 5,0 × 2 tsellof. p. . . .	10,0

Kõik need vahendid on vastavate peal-  
kirjadega.

Esmaabipakikese karp on veekindlast papist. Karbi kaane väljaspoolsele küljele on trükitud pakikese sisu nimestik. Karbi kaanele seestpoolt on kinnitatud väike peegel. Karbi sees eraldi lehekesel on pakikese sisu tarvitamise juhised.



## II. Esmaabitalitus.

Esmaabitalituse all mõistetakse esimese meditsiinilise abi andmist õnnetusjuhtumel ja äkilisil haigustumisel.

Abiandja peab pidama meeles, et ta annab kõige hädavajalisemat abi, kuna edaspidine abi ja ravi kuulub arsti võimkonda.

Allpool on tähestiku järjekorras toodud esmaabi viise ja võtteid vigastumiste, äkiliste haigustumiste ja keemiliste ainega mürgistumiste puhul, ühes tarvilike seletustega nende juure.

### 1. Aevastusained.

(Ründeained klark I, klark II, adamsiit jne.).

**Põhjus** — aevastusainete tolmu või auru sissehingamine või nendega mürgitatud toiduainete ja joogivee tarvitamine.

**Nähud.**

Ärritused silmis ja hingamisorganeis. Aevastus. Köha. Ilavool suust ja ninast. Okse. Hirmutunne. Õhupuudus. Higistamine. Valud peas, lõuges, seljas ja jäsemeis. Ärritused ja valud mööduvad tavaliselt  $\frac{1}{2}$ —2 tunni pärast, jätmata tõsiseid tagajärgi.

Raskete mürgistuste puhul on järelmõju häirete näol ainetevahetuses.

Kui aevastusaineid satub suures koguses niiskele nahale, võib tekkida naha punetus, kerge vigastus.

## Esmaabi.

- ⊙ Välja mürgitatud õhkkonnast.
- ⊙ Vahetada riided.
- ⊙ Loputada nina, kurku ja silmi sooja 2<sup>0</sup>/<sub>0</sub> soodalahusega või 3<sup>0</sup>/<sub>0</sub> boorveega.
- ⊙ Nuusutada kloorlupja või n.n. „prantsuse segu“ (piiritust — 40,0; kloroformi — 40,0; eetrit — 20,0; ammoniaaki 10 tilka).
- ⊙ Lonks alkoholi.
- ⊙ Ärritatud kohad nahal pesta kloorlubjaveega (1:10) või 3<sup>0</sup>/<sub>0</sub> vesinikülhapendiga ja sissemäärida linaõliga või ihtüoolsalviga.
- ⊙ Transport — jalgsi.

**Tähelepanu!** 1. Vaja kaitsta eeskätt hingamisorganeid ja silmi. Parimaks endakaitsevahendiks esmaabiandjaile on kõrgevõimse suitsufiltriga torbik. Surmaohtu ei ole.

2. Klark I — nõrk meeldiv lõhn. Klark II — nõrk mandli ja küüslaugu lõhn. Adamsiit — lõhna ei ole.

3. Ævastusained arseeni sisaldavuse tõttu mürgitavad vee ja toiduaineid.

4. Lihtsamad mürkärastamisvahendid: tuulutamine kuni lõhna kadumiseni, soe seebivesi ja orgaanil. lahustajad (bensiin, piiritus, petrol jne.).

## 2. Ajurabandus.

**Põhjus** — verevalum peaaigusse veresoone lõhkemise puhul.

**Nähud.**

Teadvusetus. Silmad lahti ja liikumatud. Nägu sinakas-punane. Norskav hingamine.

Kloppiv pulss. Näo ja keha ühepoolne halvatus. Mõnikord oksendamine.

#### **Esmaabi.**

- ⊙ Asetada pikali, peaga kõrgemale.
- ⊙ Vabastada pigistavaist riideist.
- ⊙ Jääkott või külm kompress pea peale ja südamele.
- ⊙ Sinepiplaaster seljale, rinnale ja sääretele.
- ⊙ Puhastusklisstiir.
- ⊙ Soolaveeklisstiir ( $1/2$  teelusikat soola klaasi veele).
- ⊙ Naha ärritamine.
- ⊙ Oksendamise puhul kiiresti pöörduda pea küljele ja madalale.
- ⊙ Tarbekorral kunstlik hingamine.
- ⊙ Transport ainult arsti loal.

**Tähelepanu!** Ergutavaid aineid, nagu tinkpiiritus, eeter jms. ei tohi anda nuusutada. Teadvusele tulekul ei tohi ka anda juua alkoholi, kohvi või teed.

### **3. Alkoholimürgistus.**

**Põhjus** — alkoholi rohke või harjumatult tarvitamine.

#### **Nähud.**

Nägu algul punane, hiljem kahvatu. Pulss nõrk, kiire ja lõpuks aeglane. Hingamine pealiskaudne. Nõrkus. Okse. Silmaterad kitsad. Teadvusetus. Halvatused. Alkoholi lõhn suust. Oksendamine.

#### **Esmaabi.**

- ⊙ Kunstlik okse.

- ⊙ Maoloputus.
- ⊙ Pigistavaist riideist vabastada ja värske õhu kätte.
- ⊙ Asetada pikali, peaga allapoole kui nagu kahvatu, või peaga kõrgemale kui nagu punane.
- ⊙ Naha ärritamine.
- ⊙ Soolaveeklistiir ( $1/2$  teelusikat klaasi veele).
- ⊙ Anda tinkpiiritust iga 15 min. järele (10 tilka napsiklaasi veele).
- ⊙ Anda juua kanget kohvi või teed.
- ⊙ Teadvusetuse korral kunstlik hingamine.

#### 4. Arseenimürgistus.

**Põhjus** — meelega või kogemata sissevõtmine.

**Nähud.**

Põletus ja kratsimine suus ja kurgus. Iiveldus. Oksendamine, sageli verega. Janu. Kõhuvalu. Kõhulahtisus, sageli verega. Kusi on verine. Krambid, eriti säärtes. Pulss kiire ja nõrk. Hingamine pealiskaudne. Peavalu. Peapööritamine. Uimasus. Teadvusetus.

**Esmaabi.**

- ⊙ Kunstlik okse.
- ⊙ Maoloputus.
- ⊙ Sisseanda: põletatud magneesiumiat iga 10 — 15 min. järele (2 supilusikatait klaasi veele); arseni vastumürki iga 10 min. järele pool supilusika-

täit; rohkesti piima, munavalgevett, kanget kohvi või teed.

☉ Kunstlik hingamine.

**Tähelepanu!** Ei tohi anda juua hapusid jookke ega soodat.

## 5. Atropiinimürgistus.

**Põhjus** — meelega või kogemata sissevõtmine.  
**Nähud.**

Suu ja kurk on kuivad, janu. Veeneelamine raskendatud. Silmaterad laiad. Sarlakitaoline nahapunetus. Oksendamine. Pulss kiire, väike. Hingamine takistatud. Krambid. Teadvusetus.

**Esmaabi.**

☉ Kunstlik okse.

☉ Maoloputus.

☉ Sisseanda teeklaasitäis 15% magneesiumsulfaadilahu.

☉ Kunstlik hingamine.

**Tähelepanu!** Mitte lasta uinuda.

## 6. Bensiinimürgistus.

**Nähud.**

Peavalu. Peapööritus. Oksendamine. Krambid. Pulss nõrk ja kiire. Hingamine pealiskaudne. Teadvusetus.

**Esmaabi.**

☉ Kunstlik okse.

☉ Maoloputus (kui võeti sisse).

☉ Kunstlik hingamine.

☉ Hapniku sissehingamine.

☉ Kange kohv, tee.

## 7. Boorhappemürgistus.

### Nähud.

Oksendamine. Kõhulahtisus. Nõrkus. Puls nõrk ja kiire. Hingamine pealiskaudne. Südameraugus.

### Esmaabi.

- ⊙ Maoloputus.
- ⊙ Rohkesti juua kanget kohvi või teed.
- ⊙ Kunstlik hingamine.

## 8. Eetri- või kloroformimürgistus.

**Põhjus** — sissehingamine või sissevõtmine.

### Nähud.

Valud neelus ja kõhus (sissevõtmisel). Oksendamine. Silmaterad laienenud. Puls nõrk ja kiire. Hingamine pealiskaudne. Teadvusetus.

### Esmaabi.

- ⊙ Kunstlik okse.
- ⊙ Maoloputus (kui võeti sisse).
- ⊙ Anda nuusutada tinkpiiritust.
- ⊙ Kange kohv või tee.
- ⊙ Värske õhk, kunstlik hingamine.

**Tähelepanu!** Hapusid jooke anda ei tohi.

## 9. Elektrilöök.

**Põhjus** — elektrivoolu toime kokkupuutumise puhul elektrijuhtmega või elektrit hästi juhtiva esemega.

### Nähud.

Erkude vapustus. Lihaste kramp (juhtmete külge jäämine). Raskendatud hingamine.

Näo sinistumine. Lämpumine. Elektripõletused igas põletuse järgus. Keha eemale paiskumisel voolu juhtmeist võivad esineda mitmesugused muud vigastused.

Sageli kiire surm. Esineb ka sügav varjusurm.

### **Esmaabi.**

- ⊙ Õnnetu kiiresti vabastada elektri- voolu edasisest toimest (helistada elektrijaama voolu katkestamiseks; väljakeerata lülitid või kaitsekorgid; tekitada tugev lühiühendus; lõigata või lüüa voolujuhe katki isoleeritud käepidemetega tangide või kirve abil; juhtida vool maasse jms).
- ⊙ Kannatanu eemaldada maast, hoida soojalt.
- ⊙ Alata elustamist viibimata ja igakülgset.
- ⊙ Kunstliku hingamist mitte katkestada varakult.
- ⊙ Põletuste, haavade, luumurrete ja muu vigastuste korral anda vastavat abi.

**Tähelepanu!** Kui pole võimalik voolu juhtmeis katkestada, siis abiandja enesekaitse otstarbel ei pea iialgi puutama paljaste kätega elektrijuhtmeid kui ka nende küljes olevat kannatanut. Käed isoleerida kummikinnastega või kuiva villase riidega. Päästmisel seista kuival puupakul, laual, pingil, õlgedel jne. või kummikallossides. Hoiduda puutumast metallesemeid!

## 10. Erkude vapustus.

(Šokk).

**Põhjus** — tundeerkude ülitugev vapustus.

**Nähud.**

Kahvatus. Külmal higil. Silmaterad laienu-  
nud. Puls aeglane, väga nõrk. Hingamine  
pealiskaudne. Teadvus on alati selge.

**Esmaabi.**

- ⊙ Kunstlik hingamine.
- ⊙ Südame masseerimine.
- ⊙ Anda juua kanget kohvi, teed, alkoholi (naps, hõõgvein jne.).
- ⊙ Kuumad alkoholi klistiirid.
- ⊙ Pea asetada madalamale, jalad kõrgele.
- ⊙ Kuumad kotid või pudelid jalgadele ja kuumad vannid kätele.
- ⊙ Valu ärahoidmiseks morfium.

**Tähelepanu!** Hoiduda ärritusvahendeist, nagu sinepiplaaster, naha hõõrumine jms.

## 11. Formaldehüüdimergistus.

**Nähud.**

Valud mao piirkonnas. Peapööritus. Kuse-  
tus. Teadvusetus.

**Esmaabi.**

- ⊙ Kunstlik oksel.
- ⊙ Sisseanda 6 — 12 toorest muna.
- ⊙ Klistiir.
- ⊙ Kõhulahtistajad.

## 12. Haavad.

**Põhjus** — terava või nüri eseme toime.

**Nähud.**

Vigastuse kohal nahk või limanahk läbitud, kusjuures ääred on kas siledad, muljutud või narmastatud.

Verejooks. Valu. Võivad esineda üldnähted, nagu erkude vapustus, südame-  
raugus, teadvusetus, verekaotus.

**Esmaabi.**

- ⊙ Viivitamata sulgeda verejooks sõrmevajutusega või veresulguri abil (vaata „Verejooks haavast“).
- ⊙ Puhastada oma käed: pesta 5 minuti kestes sooja vee, seebi ja harjaga ning kastes käed desinfitseeriva lahusesse (1% sublumaadilahus või kresoolvesi).
- ⊙ Puhastada haava ümbrus jämedast mustusest bensiiniga, joodbensiiniga või keedetud sooja veega.
- ⊙ Haav ja selle ümbrus määrida joodiga. Suur haav määrida lahjendatud (5%) joodiga.
- ⊙ Haavaköidis (steriilne marli, padjand, köide).
- ⊙ Rahuasend vigastatud kehaosale.
- ⊙ Üldnähtuste puhul — vastav esmaabi.

**Tähelepanu!** 1. Värsket haava mitte puutada sõrmedega või urgitseda mõnesuguse riistaga. Kompressi mitte teha. Puhta köitematerjali puudumisel haav jätta lahti.

2. Verehüüvet haavalt mitte ära võtta.

3. On haavast verejooks seismas ja riided haava kohal kinni kleepunud, siis riideid haavalt mitte ära kiskuda, vaid pealt kinni köita.

4. Sügavate rinnahaavade juures — haav kohe suruda kinni puhta köitematerjaliga õhu sissepääsmise ärahoidmiseks.

### 13. Happemürgistus.

**Põhjus** — meelega või kogemata sissevõtmine.

**Nähud.**

Põletused suus, söögitorus ja maos. Valud. Krambid. Oksendamine, sageli verega. Janu. Pulss on kiire ja nõrk. Hingamine pealiskaudne. Teadvetus. Südameraugus.

**Esmaabi.**

- Anda lahjendatud leeliseid: põletatud magneesia, kriit, hambapulber, lubjavesi, krohv, tuhk jne.
- Rohkesti juua.
- Rohkesti õlisid ja limaseid keediseid.
- Maoloputus (ettevaatlikult).
- Erkude vapustuse ja südamerauguse puhul — sellekohane esmaabi (vaata „Erkude vapustus“ ja „Südameraugus“).

**Tähelepanu!** Soodat anda ainult siis, kui teisi leelisi käepärast ei ole.

Mürgistuse puhul **karboolhappega**, vett mitte anda!

Kunstlikku okset mitte esile kutsuda!

### 14. Hüsteerilised krambid.

**Põhjus** — närvihaigus.

## Nähud.

Mitte täieline teadvusetus. Nägu on roosakas. Krambid, eriti sirutuskrambid (keha paindub loogana). Haige karjub, nutab, naerab.

## Esmaabi.

- ⊙ Äraoodata hoo lõpp.
- ⊙ Valvata, et haige end ei vigastaks.
- ⊙ Anda nuusutada tinkpiiritust või eetrit.
- ⊙ Keele hammustamise ärahoidmiseks suruda hammaste vahele lusikas, puutükk, kokkukeeratud räti ots jms.

## 15. Joodimürgistus.

**Põhjus** — meelega või kogemata sissevõtmine.

### Nähud.

Valu suus, kurgus ja mao piirkonnas. Sinakas või pruun okse. Verised heited. Hingamine ja pulss nõrk.

### Esmaabi.

- ⊙ Anda sisse põletatud magneesiumi (2 supilusikatäit klaasi veele), tinkpiiritust (3 — 5 tilka veega), piima, munavalgevett.
- ⊙ Maoloputus.
- ⊙ Kõhulahtistajad (riitsinusõli 1 — 2 lusikatäit või põletatud magneesiumi pulbris 0,1 — 0,5).

## 16. Kalikloorikumimürgistus.

### Nähud.

Janu. Kõhulahtisus. Kusi on pruun. Kõhvalu. Oksendamine. Peavalu. Pulss nõrk.

### Esmaabi.

- ⊙ Kunstlik okse.
- ⊙ Maoloputus.
- ⊙ Hapniku sissehingamine.
- ⊙ Kange kohv või tee.

**Tähelepanu!** Hapusid jooke ega limonaade anda ei tohi.

## 17. Kokaiinimürgistus.

### Nähud.

Nägu on kahvatu, külm higi. Südamekloppimine. Peapööritus. Hirmutunne. Silmaterad laienenud. Hingamine pealiskaudne. Pulsus kiire ja väike. Krambid. Südameraagus.

### Esmaabi.

- ⊙ Kunstlik okse.
- ⊙ Maoloputus.
- ⊙ Klistiir.
- ⊙ Sisseanda tanniini (1 — 2 teelusikatait klaasi kuuma veele).
- ⊙ Kange kohv või tee.
- ⊙ Kunstlik hingamine.
- ⊙ Hapniku sissehingamine.

## 18. Kopsumürgid.

(Ründained kloor, fosgeen, difosgeen, klop jne.)

**Põhjus** — viibimine kopsumürkide õhkkonnas.

### Nähud.

Nõrk ärritus silmis (klop ärritab silmi üsna tugevasti). Ärritused ja vigastused hingamisteede ülemise osa limanahal.

Rasked vigastused hingamisteede alu-  
mises osas ja kopsudes (kopsuturse). Re-  
biv köha. Hingamistakistused. Kõrikramp,  
näopunetus või -sinistumine. Õhupuudus,  
lämbumine. Verine sülg. Fosgeeni mürgi-  
tustunnused ilmnevad tavaliselt 1—2 tunni  
pärast.

### Esmaabi.

- ⊙ Torbik või niiske suulapp.
- ⊙ Avada krae, vabastada koormavaist  
esemeist.
- ⊙ Välja mürgitatud õhkkonnast.
- ⊙ Eemaldada või vahetada lõhnavad  
pealisriided.
- ⊙ Torbik või suulapp ära võtta.
- ⊙ Silmi pesta 1 — 2% boorveega, vi-  
gastuste puhul leeline silmasalv.
- ⊙ Kurku ja suud loputada 1 — 2%  
soodalahusega.
- ⊙ Köha vastu kodeiin, mentooli või  
eukalüptusõli sissehingamine kuuma  
vee pealt.
- ⊙ Hapnik.
- ⊙ **Kunstlikku hingamist teha ei tohi.**
- ⊙ Kuum tee, kohv või piim. Aadri lask-  
mine erijuhtudel.
- ⊙ Lamada rahus. Katta soojalt.
- ⊙ Transport — lamades.

**Tähelepanu!** 1. Enesekaitseks torbik või niiske  
suulapp. Kopsumürgid on surmaohtlikud.

2. Kloor — tugev kloorlubja lõhn. Fos-  
geen — nõrk mädaneva puuvilja lõhn. Difos-

geen — nagu fosgeen. Klop — lutika ehk murumuna tolmu lõhn.

3. Lihtsamad mürkärastamise vahendid — tuulutamine, vesi ja leelised (tuhk, sooda, seebikivi, lubi).

## 19. Kuumarabandus.

**Põhjus** — keha üldine ülesoojenemine.

**Nähud.**

Punane, kuum ja tugevasti higistav nahk. Janu. Kiirendatud hingamine ja pulss. Peavalu, peapööritus, virvendus silmi ees, kohin kõrvus. Uimasus. Nõrkus. Südame-  
raugus. Nägu muutub kahvatuks. Silmad tuhmid, silmaterad kitsad. Teadvusetus. Hingamine pealiskaudne. Pulss on nõrk. Krambid.

**Esmaabi.**

- ① Toimetada kannatanu jahedamasse kohta, riided lahti teha ja tekitada tuult.
- ② Asetada pikali: peaga kõrgemale kui nägu punane, peaga madalamale — kui nägu kahvatu.
- ③ Külmaveelapid pea peale, niisked külmaveehõõrumised üle kogu keha.
- ④ Anda rohkesti vett juua.
- ⑤ Teha veeklistiiri, kui kannatanu on teadvusetu.
- ⑥ Kunstlik hingamine.

## 20. Kägistamine.

**Põhjus** — tavaliselt vägivald.

**Nähud.**

Teadvusetus. Nägu on sinakas. Lämbumine.

## Esmaabi.

- ⊙ Kõrvaldada hingamistakistus.
- ⊙ Kunstlik hingamine.
- ⊙ Sisseanda 30—50 tilka palderjani.

## 21. Külmamuhk.

**Põhjus** — kohaliku külmumise krooniline kuju.  
**Nähud.**

Sinakad, läikiva pinnaga muhud. Kihelemine ja kipitamine. Kratsimisel tekivad valutavad ja visalt paranevad paised. Kadudes suvel külmamuhud võivad tekkida uuesti talve tulekul.

## Esmaabi.

- ⊙ Peitsida joodiga.
- ⊙ Alkoholikompress.
- ⊙ Soojaveevann.
- ⊙ Kergelt ärritavad salvid (tsinkvaseliin, boorvaseliin, kalarasvasalv jne).

## 22. Külmumine, kohalik.

**Põhjus** — külma mõju üksikuile kehaosadele.  
**Nähud.**

Kohaliku külmumise juures saavad külmast tabatud peamiselt kõrvad, nina, põsed, käed (sõrmed) ja jalad (varbad).

**Esimene järk.** Sinakaspunane naha värv. Valu, tundetus, turse.

**Teine järk.** Lisaks eelmisele tekivad villid.

**Kolmas järk.** Roiskkärbus (gangreen)

## Esmaabi.

- ⊙ Aeglaselt soojendada külmunud ke-

haosa, alates hõõrumisega lume, jää või külma vee abil.

- ⊙ Salvkõidis — kalarasvasalv, linaseemneõli pooleks lubjaveega, boorvaseliin, tsinkvaseliin jms.
- ⊙ Suuremad villid läbitorgata.
- ⊙ Külmunud kehaosa asetada kõrgele.

### 23. Külmumine.

**Põhjus** — külma mõju kogu organismile.

**Nähud.**

Üldine külmumine tabab eeskätt nõrku, verevaeseid, haigeid, raskhaavatuid, lapsi, rauku ja jobnuid.

Külmavärinad. Väsimus. Unetung. Nahk on kahvatu, sinaka jumega. Kängestus. Kehasoojus on langenud. Varjusurm.

Kohaliku külmumise nähud.

**Esmaabi.**

- ⊙ Väljas või kütmata ruumis lahtiriietada ja hõõruda keha lumega, jääga või külma veega.
- ⊙ Kunstlik hingamine.
- ⊙ Kange kohv, tee, alkohol jne.—algul külmalt, hiljem soojalt.
- ⊙ Kohaliku külmumise nähtuste juures — vastav esmaabi.

**Tähelepanu!** Järsk üleminek sooja on kannatanule elukardetav. Ettevaatust hõõrumisel ja kunstliku hingamise tegemisel — haprad kehalikmed!

### 24. Langetõbi.

**Põhjus** — närvihaigus.

## Nähud.

Sügav teadvusetus. Krambid. Käed on rusikasse surutud. Nägu on sinakas. Silmaterad on laienenud ega reageeri. Suust tuleb vahtu, mõnikord roosakat (haige on keelt hammustanud).

Hiljem uimasus, unetung.

## Esmaabi.

- ⊙ Äraoodata hoo lõpp. Valvata, et haige end ära ei lööks. Mitte anda nuusutada ärritavaid aineid. Haiget mitte hoida ega hõõruda.
- ⊙ Keele hammustamise ärahoidmiseks suruda hammaste vahele puutükk, lusikas, riidetopp jms.

## 25. Leelisemürgistus.

### Nähud.

Põletused suus, söögitorus ja maos. Valud. Krambid. Oksendamine, sageli verega. Janu. Erkude vapustus. Hingamine pealiskaudne. Teadvusetus. Südameraugus.

### Esmaabi.

- ⊙ Anda lahjendatud happeid, nagu äädikajook (1—2 klaasi), sidrunihape jne. Rohkesti juua.
- ⊙ Ohtrasti õlisid ja limaseid keediseid.
- ⊙ Maoloputus.
- ⊙ Erkude vapustuse ja südamerauguse korral — sellekohane abi (vaata „Erkude vapustus“ ja „Südameraugus“).

**Tähelepanu!** Kunstlikku okset mitte tekitada. Maoloputus teha ettevaatlikult!

## 26. Luksumine.

**Põhjus** — vahelihase kramplikud tõmbed.

**Esmaabi.**

- ⊙ Kõrvad pigistada kinni ja samal ajal lasta katkestamata juua külma vett väikeste lonksudega.
- ⊙ Rindkere alumine osa mõneks ajaks kokkusuruda. Pidada hinge kinni ja juua veidi suhkruvett.
- ⊙ Rahu.

## 27. Luumurded.

**Põhjus** — välise vägivalda toime.

**Nähud.**

Murd on kinnine, kui nahk murru kohal on terve. Murd on lahtine, kui murru kohal on haav.

Valu. Kuju muude. Liikuvus murde kohal. Murtud luupindade krigisemine. Paistetud (verevalum). Erkude vapustus. Kehvveresus.

**Esmaabi.**

- ⊙ Lahtiriietamist toimetada ettevaatlikult. Jäsemete luumurru puhul toetada luud mõlemalt poolt murret ning samal ajal venitada vastupidistes suundades.
- ⊙ Luumurre lahastada (padjand, lahased, köide).
- ⊙ Lahtise murru puhul — järjekorras — verejooksu sulgemine, köidis, siis lahasköidis.
- ⊙ Rahuolek.

## 28. Lämpumine haiguse mõjul.

**Põhjus** — kopsu-, südame-, neeru- ja muud haigused.

**Nähud.**

Hingeldus. Hingematmine. Lämpumine.

**Esmaabi.**

- ⊙ Haige asetada poolistikile.
- ⊙ Sinepiplaaster rinnale, seljale ja jalgadele.
- ⊙ Kuumad kotid (pudelid) jalgadele ja kuumad vannid kätele.
- ⊙ Rohkesti värsket õhku.
- ⊙ Hapniku sissehingamine.
- ⊙ Kunstlik hingamine.

## 29. Lämpumine võõrkehade mõjul.

**Põhjus** — hingamistoimet takistavad mehaanilised põhjused.

**Nähud.**

Kahvatu või sinakas nägu. Teadvusetus. Lämpumine.

**Esmaabi.**

- ⊙ Kõrvaldada hingamistakistus.
- ⊙ Kunstlik hingamine.
- ⊙ Rahustavad vahendid — palderjani-tilgad või palderjanieeter 20—50 tilka veega.

Vaata „Võõrkeha kurgus, neelus, kõris ja hingetorus“.

### 30. Lämpumine kahjulikes gaasides.

**Põhjus** — söeoksüüdi, süsihapugaasi jms. sissehingamine.

#### **Nähud.**

Kahvatu nägu. Teadvusetus. Oksendamine. Lämpumine.

#### **Esmaabi.**

- ⊙ Värske õhk.
- ⊙ Kunstlik hingamine.
- ⊙ Hapniku sissehingamine.
- ⊙ Naha ärritamine.
- ⊙ Kange kohv, tee, alkohol jms.

**Tähelepanu!** Ettevaatust tulega. Enesekaitseks abiandja hingaku niiske suuläpi kaudu.

### 31. Lämpumine õhurõhu muutumise tagajärjel.

**Põhjus** — liialt kõrge või madal rõhk.

#### **Nähud.**

1. **Kõrgrõhu** juures esinevad hingematmine, krambid ja lämbumine.
2. **Madalrõhu** juures — nõrkus, hingematmine, teadvusetus ja lämbumine.

#### **Esmaabi.**

- ⊙ Kõrgrõhu korral üleminek harilikku peab toimuma aeglaselt.
- ⊙ Kunstlik hingamine.
- ⊙ Madalrõhu korral: kunstlik hingamine, hapniku sissehingamine ja südant virgutavad vahendid (kange kohv, tee, alkohol).

## 32. Maksavolmed.

(Koolik, valud).

**Põhjus** — sapikivid.

**Nähud.**

Järsku tekkivad valud, mis võivad kiirata vasakusse külge, selga ja abaluude piirkonda. Sageli oksendamine. Kehasoojus normaalne või ulatub kuni 40°.

**Esmaabi.**

- ⊙ Kuumad kotid või kompressid kõhule.
- ⊙ Kuum kummeli- või palderjanitee.
- ⊙ Lamamine.

## 33. Mangaanhapukaaliumimürgistus.

**Põhjus** — Kogemata või meelega sissevõtmine teradena või kange lahuna.

**Nähud.**

Kõhuvalu. Oksendamine. Hingamine raskestatud. Pulss nõrk.

**Esmaabi.**

- ⊙ Kunstlik okse.
- ⊙ Maoloputus.
- ⊙ Anda rohkesti juua.
- ⊙ Anda sütt.

## 34. Maosoolte volmed.

(Koolik, valud).

**Põhjus** — rikinendud toiduained, liigsöömine, seedehäired jms.

**Nähud.**

Kramplikud valud. Külm higi. Sageli oksendamine või kõhulahtisus. Surmahirm.

### **Esmaabi.**

- ⊙ Kuumad kotid või kompressid kõhule.
- ⊙ Kuum kummeli- või palderjanitee.
- ⊙ Lamamine.

**Tähelepanu:** Kui valud kestavad üle 2 tunni, siis kohe arst kutsuda (äge pimesoole põletik, soolte keerdumine!).

## **35. Menstruatsiooni voolmed.**

(Koolik, valud).

**Põhjus** — külmetus, raske töö, onaneerimine, suguelundite haigused, ninahaigused jms.

### **Nähud.**

Kramplikud valud allkõhus.

### **Esmaabi.**

- ⊙ Kuumad kotid või kompressid allkõhule.
- ⊙ Kuum palderjani- või kummelitee.
- ⊙ Lamamine.

## **36. Merehaigus.**

**Põhjus** — õõtsumine laeva-, rongi- ja õhusõidu ajal.

### **Nähud.**

Peapööritus. Nõrkus. liveldus. Oksendamine

### **Esmaabi.**

- ⊙ Puuvillatopised tihedalt kõrvadesse.
- ⊙ Merel mitte kaua vaadata üht ja sama kohta.
- ⊙ Kõht tugevasti vöoga kinnitõmmata.
- ⊙ Rahulikult lamada.

## 37. Minestus.

**Põhjus** — äkiline peaaaju väheveresus.

**Nähud.**

Nõrkus. Virvendus silmi ees. Peapööritus. liveldus. Kahvatu nägu. Teadvusetus. Silmaterad laienenud. Pulss on väike ja kiire. Hingamine pealiskaudne, aeglane.

**Esmaabi.**

- ⊙ Haige asetada pikali — pea madalale, jalad kõrgele, riided lahti teha.
- ⊙ Rohkesti värsket õhku.
- ⊙ Anda nuusutada tinkpiiritust, eeterammoniaaki või eetrit.
- ⊙ Nägu ja rinda pritsida külma veega.
- ⊙ Ärritada nahka.
- ⊙ Kunstlik hingamine.
- ⊙ Teadvusele tulekul sundida sügavalt hingama.
- ⊙ Anda kanget kohvi, teed või alkoholi.

## 38. Morfiumimürgistus.

**Põhjus** — liigne sissevõtmine või süstimine.

**Nähud.**

Peavalu ja pööritus. Kohin kõrvades. Oksendamine. Teadvusetus. Pulss aeglane. Hingamine pealiskaudne. Silmaterad on väikesed.

**Esmaabi.**

- ⊙ Kunstlik okse.
- ⊙ Korduv maoloputus kergelt roosaka mangaanhapukaaliumilahuga.

- ⊙ Sisseanda tanniini (1 teelusikatäis klaasi veele — 2—3 klaasi).
- ⊙ Joota kanget musta kohvi või teed.
- ⊙ Sisseanda magneesiumsulfaati (10 gr. lahustatult vees ühes söega).
- ⊙ Klistiir.
- ⊙ Kunstlik hingamine.
- ⊙ Hapniku sissehingamine.

**Tähelepanu!** Happeid ega hapusid jooke anda ei tohi. Mitte lasta uinuda!

### 39. Muljumine.

**Põhjus** — nüri vägivald, mis põhjustab vere-  
soonte ja teiste kudede vigastusi.

**Nähud.**

Verevalum. Valu.

**Esmaabi.**

- ⊙ Vajutav köidis.
- ⊙ Jääkott või külm kompress.
- ⊙ Vigastatud kehaosa asetada kõrgele.
- ⊙ Rahuolek.

### 40. Mürgistatud haavad.

**Põhjus** — marutöveliste loomade, mürgiste us-  
side jms. hammustused või nõelamised.

**Nähud.**

Tavaliselt väheverduvad haavakesed. Vi-  
gastatud kehaosa kiire paistetamine. Valu.  
Võivad esineda ka üldmürgistuse nähtused,  
nagu peavalu, iiveldus, oksendamine jne.

## Esmaabi.

1. Marutõveliste loomade ja mürgiste usside hammustamisel.
  - ⊙ Soonistav kõide (veresulgur) ülespoole haava.
  - ⊙ Mürki haavakesest välja imeda suu või kupuklaasi abil.
  - ⊙ Põletada või söövitaga haava tinkpiiritusega, joodiga või happega.
  - ⊙ Rahuasend vigastatud kehaosale.
  - ⊙ Rohkesti juua alkoholi.
  - ⊙ Ussihammustuse puhul tubaka- või sublimaadikompress (sublimaadilahu 1:500+piiritus 95° võrdsetes osades).
2. Lüljalgsete hammustamisel või nõelamisel.
  - ⊙ Nõel haavakesest välja võtta.
  - ⊙ Tilgutada tinkpiiritust.
  - ⊙ Külma kompress või mentool-köidis.

**Tähelepanu!** Mürgistatud haava imejal huuled ja suu peavad olema terved. Verejooksu haavakesest mitte takistada!

Marutõveliste loomade hammustuste korral kohe sõita Tartu Pasteuri instituuti.

## 41. Nahamürgid.

(Sööbegaasid — ipriit, lüsiit, dikk jne).

**Põhjus:** 1) viibimine nahamürgi aurude õhkkonnas ja nende sissehingamine;

2) kokkupuutumine nahamürkidega piserdatud maapinnaga või esemetega;

3) hingamisel süljesse kogunenud nahamürgi allaneelamine; mürgistunud toiduainete ja vee tarvitamine.

## Nähud.

Ärritused silmis, sarvkilevigastused ja nägemishäired (ka pimedaksjäämine). Hingamisteede põletik. Kopsuhaigused. Köha, kähisev hääl. Apaatsus. Naha vigastused — punetised, puhetised ja villid — ilmnevad ipriidiga kokkupuutumisel 4—6 tunni pärast, lüsiidi ja diki juures kohe. Roiskhaavad.

Ipriidi sattumisel makku — iiveldus, okse, valu mao piirkonnas, algul kõhu lähtisus, hiljem kinnisus, nägu ja alumised silmalaud paistetunud.

## Esmaabi.

- ⊙ Mürgistatud raionis abistamisel imava esemega (ligniintükike) tupsutades (mitte pühkida ega laialimäärida!) kohe kuivatada mürgi pritsmed näolt ja kätelt. Tabatud kohad tupsutada bensiiniga niisutatud puuvillatopikese ja katta kloorlubjapuudriga.
- ⊙ Silmad ja suu loputada soodalahusega (5 gr. söögisoodat teeklaasi leige veele).
- ⊙ Torbik pähe.
- ⊙ Välja mürgitatud raionist.
- ⊙ Esimesel võimalusel vahetada riided, pesu ja jalatsid. Torbik peast. Enne puhtate riiete selga panemist pesta üleni sooja vee ja seebiga (dušš või vann roheli seebiveega).

## Täiendusabi.

- ⊙ **Silmad:** 1. päeval loputada iga 2

tunni järele leige soodalahusega ja siis määrada leelise silmasalviga; tumedad prillid või pimendatud ruum.

- **Nina ja kurk:** loputada lahja vesinik-ühlihapendi- või roosaka mangaanhapukaaliumi lahusega või sooja soodalahusega.
- **Nahk:** kestev töötlemine Carell-Dakini vedelikuga; punetistele või villidele lodevad salvköidised (kalarasvasalv, ihtiioolsalv, vaseliin, linaõli).
- **Kopsud ja süda:** hapnik, kuum tee, kange kohv.
- **Magu:** anda juua söögisoodalahust (1 teelusikatäis teeklaasi keedetud veele iga 3 tunni järele). 1—2 päeva jooksul anda ainult limaseid vedeltoite (kaeratummi), hiljem piimadieet.
- **Transport:** kergemalt mürgistatud — jalgsi; raskemalt — istudes, lamades.

**Tähelepanu!** 1) Tekkinud väikesi ville hoida suurema hoolega tervetena. Suuremaid ville avada steriilse nõelaga torgates villipiirde kohal. Villi nahk jätta kohale!

2) Enesekaitseks — torbik, õliriidest ülikond või varukatega põll, kummikindad ja saapad. Nende puudumisel tarvitada vihamantleid või märjastatud riideid, vaseliiniga sissemääritud nahkjalatseid, kuna käed salvida mõne ipriidikindla määrdega (vaata „Meelespea“).

3) **Ipriit** — pruunikas õline vedelik nõrga sinepi või mädarõika lõhnaga. **Lüsiit** — mustjas vedelik terava geraaniumi lõhnaga. **Dikk** — tugev küüslauku meenutav lõhn.

4) Lihtsamad mürkärastamisvahendid — tuulütamine kuni lõhna kadumiseni, põletamine, tuline vesi ja aur, roheline seep, leelised, kloorubi, persiil.

5) Tarvitatud immutusmaterjaliga ettevaa-  
tust — sulgeda õhukindlasse purki või põletada  
otsekohe kohapeal, hoidudes sissehingamast  
seejuures tekkivat auru ja suitsu!

## 42. Neeruvoolmed.

(Koolik, valud)

**Põhjus** — neerukivid.

**Nähud.**

Põide ja suguosadesse kiirgavad valud.  
Valud tekivad järsku, ootamatult.

**Esmaabi.**

- ⊙ Kuumad kotid või kompressid kõhule.
- ⊙ Kuum palderjani- või kummelitee.
- ⊙ Lamamine.

## 43. Nihestus.

**Põhjus** — mõne liigese luu ots on täiesti pai-  
galt ära nihkunud.

**Nähud.**

Liigese kuju võrreldes normaalsega on  
muutunud. Valu. Paistetud. Liigese tege-  
vusvõime on piiratud või kadunud.

**Esmaabi.**

- ⊙ Anda nihestunud liigesele säärane  
asend, mil vigastatu tunneb vähem  
valu.
- ⊙ Jääkott või külm kompress.
- ⊙ Tugiköidis.
- ⊙ Rahuolek.

**Tähelepanu!** Nihestunud liigese paigalepaneku katset mitte teha (luumurd!) Kohe arsti juure!

#### 44. Nikastus.

**Põhjus** — liigese kapsel ja sidemed on veninud ehk rebenenud

**Nähud.**

Paistetud. Valu. Tegevusvõime piiratud või kadunud.

**Esmaabi.**

- ⊙ Jääkott või külm kompress.
- ⊙ Kergelt vajutav köidis.
- ⊙ Vigastatud kehaosa asetada kõrgele.
- ⊙ Rahuolek.

**Tähelepanu!** Kahtluse korral toimida nagu luumurruga — lahastada!

#### 45. Nikotiinimürgistus.

**Põhjus** — liigne suitsetamine, tubaka närimine ja nuusutamine.

**Nähud.**

Kuivus ja kratsimine suus ja kurgus. Peavalu. Peapööritus. Nägemise ja kuulmise häired. Kõhuvalu. Krambid. Kõhulahtisus. Okse. Kalduvus minestusele. Silmaterad on väikesed. Liikmete väristus. Nägu on kahvatu. Külm higi. Südameraagus.

**Esmaabi.**

- ⊙ Kunstlik okse.
- ⊙ Maoloputus kergelt roosaka mangaanhapukaaliumilahuga.
- ⊙ Sisseanda tanniini (1 teelusikatäis klaasi veele — 2—3 klaasi).

- ⊙ Joota kanget musta kohvi.
- ⊙ Klistiir.
- ⊙ Kunstlik hingamine.

#### 46. Oksendamine teadvusetuse ajal.

##### Esmaabi.

- ⊙ Kiiresti pöörduda teadvusetu haige või ta pea küljeli, ühtlasi lastes pea ka madalale.

#### 47. Oksekõhutõbi.

##### Nähud.

Ägedad valud kõhus. Oksendamine. Kõhulahtisus.

##### Esmaabi.

- ⊙ Lamamine voodis.
- ⊙ Algul süüa mitteanda.
- ⊙ Anda neelda jäätükikesi.
- ⊙ Kuum kott või soe kompress kõhule.

**Tähelepanu!** Arst kutsuda, sest võib olla tegemist pimesoole põletikuga.

#### 48. Ootamatu sünnitus.

##### Esmaabi.

- ⊙ Nabaväät kõvasti kinnisiduda puhta taskuräti küljest rebitud ribaga või puhta paelaga 2—3 sõrmelaiust pealpool lapse naba ja veel 2 sõrmelaiust sellest kohast kõrgemal.
- ⊙ Mõlema seotud koha vahelt nabaväät läbilõigata.

- ⊙ Kaitseköidis lapse kõhu ümber nabaväädijatku kinnitamiseks.
- ⊙ Võimaluse korral last vannitada ja mähkida.
- ⊙ Ema allköhtu kergelt masse-rida, et kergendada platsenta väljatulekut.

**Tähelepanu!** Kui sünnitus tänaval, sõidukis, heinamaal jne. alles algab, siis naine kohe viia lähimasse sooja ruumi (haiglasse).

Kui laps ei hinga, teha temale kunstlikku hingamist.

**Puhtus!**

**Puhtus!**

## 49. Pikselöök.

**Nähud.**

Erkude ja peaaju vapustus. Varjusurm. Põletused. Piksekujundid. Käristushaavad.

**Esmaabi.**

- ⊙ Eemaldada maast, hoida soojalt ja alata elustamist viibimata igakülgselt.
- ⊙ Kunstlik hingamine (seda mitte katkestada varakult!).
- ⊙ Põletuste, haavade ja muu vigastuste puhul anda vastavat esmaabi.

## 50. Pisarained.

(Ründained klofoon, kamiit jne.).

**Põhjus** — viibimine nendega mürgitatud õhk-konnas; nende aurude või tolmu sissehingamine.

## Nähud.

Silma limanaha tugev ärritus. Pisarate vool. Laugude kramp. Valgusekartus. Aevastus, kerge köha. Naha ärritus. Rammestus.

## Esmaabi.

- ⊙ Torbik või niiske suulapp ja prillid.
- ⊙ Mürgitatud õhkkonnast välja jõudes pöörata nägu vastu tuult. Torbik või suulapp ja prillid ära võtta. Silmi mitte hõõruda!
- ⊙ Silmi pesta boorveega või puhta kül-maveega ja tugeva ärrituse puhul määrada leelise silmasalviga. Kaitse valguse eest.
- ⊙ Ärritatud nahk määrada vaseliiniga.
- ⊙ Transport jalgsi! Kannatanu toibub kiiresti!

**Tähelepanu!** 1. Enesekaitseks — torbik või suulapp ja prillid. Pisarained surmaohtlikud ei ole.

2. **Klofoon** — meeldiv lillilõhn. **Kamiit** — nõrk mee lõhn.

3. Lihtsamad mürkärastamisvahendid — tuulutamine, seebivesi ja orgaanilised lahustajad (bensiin, piiritus, eeter jne).

## 51. Poomine.

**Põhjus** — enamjaolt vabaturma katse.

### Nähud.

Teadvusetus. Nägu kahvatu või sinakas. Lämbumine.

### Esmaabi.

- ⊙ Õnnetut toetades nõör või muu hingamistakistus kohe läbilõigata.

- ⊙ Kunstlik hingamine.
- ⊙ Rahustavad vahendid.

## 52. Põletus.

**Põhjus** — leekide, tulise vee ja auru, hõõguva metalli, süüteainete jne. toime.

**Nähud.**

**Esimene järk.** Punetus. Paistetus. Valu.

**Teine järk.** Lisaks eelmisele tekivad villid.

**Kolmas järk.** Põletuskärbus. Raskemal juhtumel kehaosade söestumine. Erkude vapustus. Südameraugus.

**Esmaabi.**

**Esimene järk.**

- ⊙ Salvkõidis (kalarasvasalv, linaseemneõli pooleks lubjaveega, boorvaseliin, mage või, rasv, koor jms.).

**Teine ja kolmas järk.**

- ⊙ Suuremad villid läbitorgata steriilse nõelaga.
- ⊙ Salvkõidis.
- ⊙ Kuivatav salvkõidis (vasenooliga, talkiga või tärklisjahuga), kui eritub palju vedelikku või mäda.
- ⊙ Põletatud kehaosa asetada kõrgele.
- ⊙ Hoolitseda soojuse eest.
- ⊙ Rahuolek.
- ⊙ Erkude vapustuse ja südamerauguse puhul vastav esmaabi.

**Tähelepanu!** 1) Nihkuv ja liikuv kõidis käristab haava. Kõitmed kinnitada kleepplaastri abil. Kõitme äravõtmisel vabastada see haava kül-

jest vaseliini, mõne õli või vesinikühapendi abil. Kleep-plaaster vabastada bensiiniga.

2) Põlev inimene paisata maha, katta te-  
kiga või muu riidega ja püherdada teda seni,  
kui leegid on sumbutatud. Uhtuda veega.

### 53. Põrgukivimürgistus.

**Põhjus** — kange lahu sissevõtmine või p-kivi  
pulgakese allaneelamine.

**Nähud.**

Põletused. Valud. Algul valge, hiljem aga  
must okse.

**Esmaabi.**

- ⊙ Kunstlik okse.
- ⊙ Riitsinuseõli ( $1/2$  kuni 2 supilusika-  
täit).
- ⊙ Tanniin (1 — 2 teelusikatäit klaasi  
kuuma veele).
- ⊙ Klistiir soolase piimaga (1 teelusika-  
täis keedusoola 1 klaasi piimale).

### 54. Põrutus.

**Põhjus** — kukkumine, õhusurve jms.

**Nähud.**

Muljumine. Verevalum. Valu. Tegevusvõi-  
mehäired. Vapustusnähtused.

**Esmaabi.**

- ⊙ Vajutav kõide.
- ⊙ Jääkott.
- ⊙ Rahuolek.

## 55. Päikesepiste.

**Põhjus** — päikesekiirte otsene mõju kehale, eriti katmata peale.

**Nähud.**

Punane, kuum ja higistav nahk. Janu. Kiirendatud hingamine ja pulss. Peavalu ja peapööritus. Virvendus silmi ees, kohin kõrvus. Uimasus. Nõrkus. Südameraagus. Nägu muutub kahvatuks ja silmad tuhmiks. Teadvusetus. Hingamine pealiskaudne. Pulss nõrk. Krambid.

**Esmaabi.**

- Kannatanu toimetada jahedamasse kohta.
- Riided lahti.
- Asetada pikali: kui nägu punane — peaga kõrgemale; on nägu kahvatu — peaga madalamale.
- Sundida sügavalt hingama.
- Külma veelapid pea peale.
- Külma veega valatiseid.
- Anda rohkesti juua vett ja südame virgutamiseks kanget kohvi, teed, alkoholi jms.
- Kui kannatanu on teadvusetu — teha puhtaveeklistiiri.
- Kunstlik hingamine.

## 56. Salpeetrimürgistus.

**Nähud.**

Kõhuvalu. Oksendamine. Jõuetus. Väristus. Krambid. Kuserohkus.

## **Esmaabi.**

- ⊙ Kunstlik okse.
- ⊙ Maoloputus.
- ⊙ Anda kaeratummi.
- ⊙ Ärritada nahka hõõrumisega.
- ⊙ Kange must kohv, tee.

## **57. Seenemürgistus.**

**Põhjus** — kärbseseened.

### **Nähud.**

Oksendamine. Kõhuvalu. Iiveldus. Kollatõbi. Kõhulahtisus. Peapööritus. Unisus. Krambid. Südameraagus.

### **Esmaabi.**

- ⊙ Kunstlik okse (kui haige ise ei oksenda).
- ⊙ Maoloputus roosaka mangaanhapukaaliumilahuga (0,1%).
- ⊙ Kõhulahtistajad.
- ⊙ Sisseanda tanniini (1 teelusikatäis klaasi veele — 2 — 3 klaasi).
- ⊙ Kange must kohv või tee.

**Tähelepanu!** Äädikat anda ei tohi.

## **58. Silmakivimürgistus.**

(Väävelhappu vask).

### **Nähud.**

Okse rohekas või sinakas. Valud neelus, söögitorus ja kõhus. Kõhulahtisus. Hingamine ja pulss korratu. Jampsimine. Halvatused.

## Esmaabi.

- ⊙ Kunstlik okse.
- ⊙ Maoloputus.
- ⊙ Anda neelata rohkesti toorest muna-valget.
- ⊙ Anda sisse põletatud magneesiumi (2 supilusikatäit klaasi veele).

**Tähelepanu!** Rasva, õlisid ega hapusid jookke anda ei tohi.

## 59. Song pitsunud.

(Song — hernias).

**Põhjus** — songa sisu ei lähe tagasi kõhuõõnesse.

### Nähud.

Valu. liveldus. Oksendamine, ka heite oksendamine. Kõhukinnisus. Gaaside väljavool täiesti takistatud.

## Esmaabi.

- ⊙ Leige vann (28° R) 30 min. — 1 tunni kestes. Vannis katsugu haige ise ettevaatlikult songa sisu tagasi suruda.
- ⊙ Kui vanni ei ole, siis asetada haige pikali: vaagen kõrgemale, ülemine kehaosa madalale ja jääkott songa piirkonda.

**Tähelepanu!** Esimesel võimalusel haige toimetada arsti hoole alla.

## 60. Söövitus.

**Põhjus** — keemiliste ainete põletav toime nahale.

### Nähud.

Nagu põletustel.

## Esmaabi.

- ⊙ Neitraalida esimese 5 min. kestel alljärgnevalt:  
**Söövituse korral hapetega.**
- ⊙ Korduvalt uhtuda veega.
- ⊙ Nõrgad leelised — söögisooda, põletatud magneesia, tuhk, kriit.  
**Söövituse korral leelistega.**
- ⊙ Korduvalt uhtuda veega.
- ⊙ Lahjendatud happed — äädikas, sidrunihape jms.  
**Söövituse puhul metallisooladega.**
- ⊙ 5% vosvor-vasesulfaadilahus.
- ⊙ Pärast neitraalimist toimida nagu põletuse puhul (vaata „Põletused“).

## 61. Strühniinimürgistus.

### Nähud.

Tugev kramp üle kogu keha. Pea on tahapoole painutatud. Silmad pungis, silmarterad laienenud. Nägu sinakas. Lämpumine.

### Esmaabi.

- ⊙ Kunstlik okse.
- ⊙ Sisseanda tanniini (1—2 teelusikatait klaasi veele).
- ⊙ Jood — 10—30 tilka piima või veega iga 10 minuti järele.
- ⊙ Anda rohkesti alkoholi.
- ⊙ Kunstlik hingamine ja hapnik.
- ⊙ Vaikus ja rahu pimendatud ruumis.

**Tähelepanu!** Äädikat, kohvi või teed anda ei tohi.

## 62. Sublimaadimürgistus.

**Põhjus** — elavhõbedaühendite sissehingamine, sissevõtmine kui ka põie ja emaka loputamine nendega.

### Nähud.

Põletused suus, söögitorus, maos ja sooltes. Kõhuvalu. Oksendamine. Kõhulahtisus. Metallilise maitse suus. Krampid säärtes. Pulss nõrk ja kiire, hingamine raskendatud.

### Esmaabi.

- ⊙ Kunstlik okse.
- ⊙ Maoloputus (veele lisada piima, toorest munavalget ja peenendatud sütt).
- ⊙ Sisseanda munavalgevett või lahja piima.
- ⊙ Klistiir (500 gr. vett+3 supilusikatäit peenendatud sütt+20 gr. magneesiumsulfaati).
- ⊙ Kunstlik hingamine.

**Tähelepanu!** Happeid ega happelisi jooke anda ei tohi.

## 63. Sõnajala-ekstrakti mürgistus.

(Arstim paelussi vastu).

### Nähud.

Kõhuvalu. Nägemise häired. Silmaterad kitsenenud. Langetõve sarnased hood.

### Esmaabi.

- ⊙ Kunstlik okse.
- ⊙ Maoloputus.
- ⊙ Klistiir.
- ⊙ Kõhulahtistajad.

**Tähelepanu!** Riitsinuseõli anda ei tohi.

## 64. Südamerabandus.

**Põhjus** — äkiline südametegevuse lakkamine, südame- ja vereringimise haigused.

**Nähud.**

Teadvusetus. Kokkuvarisemine.

**Esmaabi.**

- Kunstlik hingamine.
- Südame massaaž.
- Kuumad alkoholi (punane vein) klistiirid.
- Asetada pea madalale, jalad kõrgele.
- Soojalt katta.
- Kuumad kotid või pudelid jalgadele, kuumad vannid kätele.
- Vigastuste puhul (kukkumine) vastav esmaabi.

## 65. Südameraugus.

(Kollaps).

**Põhjus** — äkiline südame jõu langus suurte verejooksude, emboolia ja muu tagajärjel.

**Nähud.**

Nägu kahvatu. Näojooned teravnenud. Külma higi. Silmaterad laienenud. Pulss on vaevalt tuntav ja kiire. Hingamine pealiskaudne. Teadvus aegajalt tumeneb. Oksendamise.

**Esmaabi.**

- Kunstlik hingamine.
- Südame virgutamine (massaaž, kange kohv, tee, alkohol).
- Kuumad alkoholi klistiirid (punane vein).

- ⊙ Asetada pea madalale, jalad kõrgele.
- ⊙ Katta soojalt ja panna kuumad kottid või pudelid jalgadele; kuumad vannid kätele.
- ⊙ Vigastuse puhul vastav esmaabi.

**Tähelepanu!** Enne vere sulgemist kunstlikku hingamist teha ei tohi, samuti ka mitte tarvitada südamevähendeid.

## 66. Südamevoolmed.

(Koolik, valud).

**Põhjus** — südame- ja vereringimishaigused, pärgtuiksoonte skleroos.

**Nähud.**

Järsku tekkivad valud südame piirkonnas, mis kiirgavad selga, vasakusse õlga ja abaluusse. Surumistunne südame kohal. Rahutus. Külmem higid. Surmakartus.

**Esmaabi.**

- ⊙ Kuum kott südamekohale.
- ⊙ Kuumad käe- ja jalavannid.

## 67. Teadvusetus.

(Meelemärkusetus).

**Põhjus** — peaaegu väheveresus, liigveresus või vapustus.

**Nähud.**

Teadvusetus — peaaegu tegevuse soikujäämine — esineb õnnetusjuhtumite või haiguste juures.

**Esmaabi.**

- ⊙ Esmaabi oleneb õnnetusjuhtumist või haigusest.
- ⊙ Esikohal kunstlik hingamine; südamemassaaž jne.

## 68. Tinamürgistus.

**Põhjus** — tinaauru või -tolmu sissehingamine või tinaoksüüdi sissevõtmine abordi tekitamiseks.

### Nähud.

Metalli maik suus. Kõhuvalu. Okse. Kõhukinnisus. Krambid. Teadvusetus. Pulss nõrk. Hingamine pealiskaudne.

### Esmaabi.

- ⊙ Kunstlik okse.
- ⊙ Maoloputus.
- ⊙ Kõhulahtistajad.
- ⊙ Klistiir.
- ⊙ Sisseanda õlisid, rohkesti piima, kohvi või teed.

## 69. Toidumürgistus.

**Põhjus** — rikinenud toiduained.

### Nähud.

Kõhuvalu. Kõhulahtisus või -kinnisus. Okse. Janu. Kahekordne nägemine. Silmaterad laienenud. Peavalu. Pulss on nõrk ja aeglane. Hingamine raskendatud. Krambid. Teadvusetus.

### Esmaabi.

- ⊙ Kunstlik okse (kui kannatanu nagu-nii oksendab, siis jäägu selle tekitamine ära).
- ⊙ Maoloputus korduvalt kergelt roosaka mangaanhapukaaliumilahuga.
- ⊙ Tanniin (1 teelusikatäis klaasi veele—2—3 klaasi).
- ⊙ Kange kohv või tee.

- ⊙ Kõhulahtistajad.
- ⊙ Magneesiumsulfaat (10 gr. lahustatult vees; anda ühes söega).
- ⊙ Klistiir.
- ⊙ Soojalt katta.

**Tähelepanu!** Äädikat anda ei tohi!

## 70. Tsüaankaalimürgistus.

**Põhjus** — kogemata või meelega sissevõtmine.

**Nähud.**

Nägu sinakas. Silmad läigivad. Silmaterad on laienenud. Okse. Hingamine on raske ja aeglane. Suust tugev mandli lõhn. Nahk külm ja niiske.

**Esmaabi.**

- ⊙ Kunstlik okse.
- ⊙ Maoloputus mangaanhapukaaliumilahuga (terake klaasi veele).
- ⊙ Sisseanda vesinikülihapendi lahust (1 supilusikatäis klaasi veele).
- ⊙ Külm kompress pea peale.
- ⊙ Kunstlik hingamine.

## 71. Tungalteramürgistus.

**Nähud.**

Kõhuvalu. Kõhulahtisus. Okse. Üksikute kehaosade suremine. Uimasus. Ünetung. Nägemishäired. Silmaterad laienenud. Krambid. Kooma.

**Esmaabi.**

- ⊙ Kunstlik okse.
- ⊙ Maoloputus.

- ⊙ Sisseanda tanniini (1 teelusikatäis klaasi veele — 2—3 klaasi).
- ⊙ Soe vann.

## 72. Uppumine.

**Põhjus** — juhuslikult, kogemata, tahtlikult või äkilise haiguse puhul vee alla jäämine.

### Nähud.

Kergemal juhtumel: teadvusetus, nagu on kahvatu, nõrk hingamine, vaevalt tuntav pulss.

Raskemal juhtumel: teadvusetus, nagu on sinakaspunane; seismajääv hingamine. Varjusurm.

### Esmaabi.

- ⊙ Veest väljatuua.
- ⊙ Vabastada riideist.
- ⊙ Suu ja kurk puhastada kõntsast ja liivast.
- ⊙ Asetada kõhuli üle oma põlve ja seljapoolt vajutades suruda vesi maost ja kopsudest välja.
- ⊙ Kunstlik hingamine. Hapnik. Südamemassaaž. Keha soojaks hõõrumine.
- ⊙ Teadvusele tulekul — soojalt ja kuivalt riietada, anda kuuma kanget kohvi, teed või alkoholi ja rahustamiseks palderjani.

**Tähelepanu!** Mitte aega viita uppunu kaldast kaugele kandmisega! Asetada lähima kuiva kohale, pannes alla kuivi riideid, laude, heinu, võrke jms. Kõik ettevalmistused elustamiseks teha kiiresti.

## 73. Ussirohumürgistus.

(Santoniin).

### Nähud.

Uimasus. Oksendamine. Iiveldus. Krambid.  
Silmaterad laienenud. Südameraugus.

### Esmaabi.

- ⊙ Kunstlik okse.
- ⊙ Maoloputus.
- ⊙ Kõhulahtistajad.
- ⊙ Eetri sissehingamine krampide puhul.
- ⊙ Kunstlik hingamine.

## 74. Vapustus.

**Põhjus** — nüri löök, kukkumine, õhusurve.

### Nähud.

**Piirdeerkude vapustus:** tume valu, tui-  
mus, surin ja torkimine, liikuvuse häire.  
Nähtused kaovad kiiresti, jääb nõrkuse-  
tunne.

**Peajaaju vapustus:** uimasus, nõrkus, oxen-  
damine, teadvusetus, raskendatud hinga-  
mine ja südametegevus.

**Seljaaju vapustus:** halvatus allpool taba-  
tud kohta, mis kaob 3 — 4 päeva pärast.

### Esmaabi.

- ⊙ Anda juua kanget kohvi või teed.
- ⊙ Ärritada nahka.
- ⊙ Asetada jalgadele kuumad kotid (pu-  
delid).
- ⊙ Tulised vannid kätele.
- ⊙ Kunstlik hingamine.

## 75. Verejooks haavast.

### Nähud.

Kui on vigastatud **tuiksoon** — haavast pritsib tõukeina helepunane veri.

Kui on vigastatud **tõmbsoon** — haavast voolab tumepunane veri loiu joana. Kui on vigastatud **juussooned** — veri nirgub tilgaviisi.

### Esmaabi.

#### Verejooks tuiksoonest.

- ⊙ Tuntud kohtadel (vaata joonis 1) kohe suruda sõrmega vigastatud tuiksoone kokku pealtpoolt haava.
- ⊙ Vigastat. kehaosa asetada kõrgemale.
- ⊙ Haava ja südame vahele panna soonistav köidis (traksid, kummivoolik, veresulgur).
- ⊙ Tarviduse korral veri sulgeda liigese painutamise või ülipainutamisega.

#### Verejooks tõmbsoonest.

- ⊙ Vigastatud kehaosa asetada kõrgemale.
- ⊙ Vajutav köidis.
- ⊙ Kõrvaldada sukapaelad, sokihoidjad ja muud takistused vereringimisele.
- ⊙ Soonistav köidis haava ja piirde vahele.

#### Verejooks juussoontest.

- ⊙ Vigastatud kehaosa asetada kõrgemale
- ⊙ Vajutav köidis.

**Suure verekaotuse korral** vigastatu asetada pikali, peaga allapoole. Jäsemed tõsta püstloodi ja kõita kinni

alatas sõrmedest ja varvastest. Kõhuõõnde kogunenud veri suruda kätega alt ülespoole rindkere suunas.

⊙ Kunstlik hingamine.

⊙ Anda palju juua või teha veeklistiir.

**Tähelepanu!** Toimida kiiresti, eriti verejooksu puhul tuiksoonest. Enne veresulgemist kunstlikku hingamist teha ei tohi.

## 76. Verejooks emakast.

**Põhjus** — põletikud, kasvajad, algav abort jms.

**Nähud.**

Suguosist voolab tavalisest tumedat verd, ka veretarrendeid.

**Esmaabi.**

⊙ Lamamine selili.

⊙ Ristluu alla padi.

⊙ Jääkott või külm kompress allkõhu piirkonda.

⊙ Külmaveeklistiir.

## 77. Verejooks kopsust ja hingamisteedest.

**Põhjus** — veresoone lõhkemine vägivalla toimel või kopsuhaiguse tagajärjel.

**Nähud.**

Kõhimisel sülitakse välja helepunast, vahutavat verd.

**Esmaabi.**

⊙ Haige asetada poolistukile ja vabastada pigistavaist riideist.

⊙ Jääkott või külm kompress rinnale.

- ⊙ Anda neelda jäätükikesi, jääkülma vett või piima.
- ⊙ Anda süüa ainult külmi vedeltoite.
- ⊙ Haigelt nõuda vaikumist ja köha tagasihoidmist.
- ⊙ Täieline rahu!

**Tähelepanu!** Ei tohi anda alkoholi, teed ja kohvi. Transport ainult arsti loal.

## 78. Verejooks kurgust.

**Põhjus** — kala- või linnuluud, mandlite löikus.  
**Nähud.**

Rõgas on näha veretäppe,-kiusi või vere-  
tarrendeid.

**Esmaabi.**

- ⊙ Pea asetada kõrgele.
- ⊙ Kaelale külmad kompressid.
- ⊙ Külmad joogid, jäätükid, jäätis.

**Tähelepanu!** Mitte kuristada.

## 79. Verejooks kõrvast.

**Põhjus** — kukkumine, löök pähe või kõrva-  
haigused.

**Nähud.**

Verejooks kõrvakäigust.

**Esmaabi.**

- ⊙ Lamada pea kõrgemal.
- ⊙ Puhas marli lükata kõrvakäiku.
- ⊙ Jääkott pea peale ja haigele kõrvale.
- ⊙ Erijuhtudel (ohtlik vigastus) suruda sõrmega ühine unetuiksoon kinni.

**Tähelepanu!** Kõrva loputada ega sinna mingi-  
sugust rohtu sissepanna ei tohi!

## 80. Verejooks kuseelundeist.

**Põhjus** — neerude, põie või kusekanali haigused ja vigastused.

**Nähud.**

Kusi on roosa, tumepunane või mustjas-pruun. Selles võib näha ka veretarrendeid.

**Esmaabi.**

- ⊙ Täieline rahu voodis.
- ⊙ Ristluu alla padi.
- ⊙ Haigele kohale jääkott või külm kompress.

## 81. Verejooks maost.

**Põhjus** — vägivald, kasvajak, paised.

**Nähud.**

Okses on näha tumepunast, pruuni või kohvitaolist verd.

**Esmaabi.**

- ⊙ Voodislamamine — selili.
- ⊙ Mao piirkonda jääkott või külm kompress.
- ⊙ Neelda jäätükikesi.
- ⊙ Rahu!

**Tähelepanu!** Süüa ega juua ei tohi anda.

## 82. Verejooks ninast.

**Põhjus** — ninali kukkumine, ninahaigused, tugev nuuskamine, kõrge vererõhk peajus jms.

**Nähud.**

Ninast nurgub verd.

### **Esmaabi.**

- ⊙ Kael ja rind vabastada riideist.
- ⊙ Istuda tahapoole painutatud peaga.
- ⊙ Nina kaudu sügavalt sissehingata ja suu kaudu väljahingata.
- ⊙ Jääkott või külm kompress ninaseljakule, kuklale, südamele ja säärtel.
- ⊙ Verdud ninasõõre sõrmedega 5—10 minutiks kokkupigistada.
- ⊙ Verduva ninasõõrmesse lükata jodoformi- või puhas marli või puuvillatopp maarjajäega (2—3%), äädikaga või antipüriiniga (5%).

**Tähelepanu!** Ei tohi pead allapoole kallutada, nuusata, tugevasti rögestada! Ninalopustust teha ei tohi.

### **83. Verejooks suust.**

**Põhjus** — keele, huulte, põskede vigastused; igemete haigused; hammaste väljatõmbamine.

#### **Esmaabi.**

- ⊙ Verduval kohal hoida (mitte mulistada) jääkülma vett, maarjajää 2—3% lahust või lahja äädikalahust.
- ⊙ Verduval kohal vajutades hoida marlit, puuvilla või puhast rätikut.

### **84. Verejooks sooltest.**

**Põhjus** — paised, kasvajad ja vigastused sooltes; päraku tõmbesoolte laienemine.

## Nähud.

Heide segatud verega. Päraku kaudu tuleb verine mass.

## Esmaabi.

- ⊙ Lamamine selili, padi ristluu alla.
- ⊙ Jääkott või külm kompress kõhule.
- ⊙ Külmaveeklistiir.
- ⊙ Anda juua ainult piima jääga.
- ⊙ Rahu.

Verejooksu puhul päraku tõmbsoonest:

- ⊙ Lamamine kõhuli, padi kõhu alla.
- ⊙ Vajutada päarakule marli või riidetükiga.
- ⊙ Jääkott või külm kompress.

**Tähelepanu!** Arsti loata süüa anda ei tohi.

## 85. Verejooks kõhuõõnesse.

### Nähud.

Raseduse ajal äkilised ja ägedad valud allkõhus. Teadvuse kaotus. Nägu kahvatu. Pulss kiire ja väike. Kõht on valutundlik. Südameraugus. Teadvusele tulekul apaatus.

### Esmaabi.

- ⊙ Asetada selili voodi ja vabastada riideist.
- ⊙ Põlvede alla padi.
- ⊙ Allkõhule jääkott või külm kompress.
- ⊙ Teadvuse kaotuse korral pea allapoole.

**Tähelepanu!** Kiiresti kutsuda arst. Alkoholi, kohvi, teed ja muid südant virgutavaid aineid sisse anda ei tohi. Transport — ainult arsti loal.

## 86. Verevalum liigesesse, kudede vahele, naha alla.

**Nähud.**

Paistetud. Valu.

**Esmaabi.**

- ⊙ Rahuasend.
- ⊙ Vajutav köidis.
- ⊙ Jääkott.

## 87. Veronaalimürgistus.

**Nähud.**

Teadvusetus. Nägu algul punane, siis kahvatu. Hingamine pealiskaudne. Pulss nõrk.

**Esmaabi.**

- ⊙ Kunstlik okse.
- ⊙ Maoloputus.
- ⊙ Rohkesti juua.
- ⊙ Kunstlik hingamine.
- ⊙ Südame virgutamine.
- ⊙ Hapnik.

## 88. Vosvorimürgistus.

(Kollane vosvor).

**Nähud.**

Küüslaugu lõhn suust. Oksendamine. Kõhuvalu. Kõhulahtisus. Nõrkus.

**Esmaabi.**

- ⊙ Kunstlik okse.
- ⊙ Maoloputus (roosaka mangaanhapukaaliumilahusega).
- ⊙ Anda puhastamata tärpentiinõli.
- ⊙ Neelda jäätükikesi.

**Tähelepanu!** Piima, võid, munakollast ja muid rasvaaineid anda ei tohi.

## 89. Võõrkeha kurgus, neelus, kõris, hingetorus.

**Põhjus** — suuremate toidutükkide, kunsthamaste, kivikeste jms. kinnijäämine.

**Nähud.**

Hingematmine. Köhaärritus. Neelmise takistus. Nägu sinakas. Lämbumine.

**Esmaabi.**

- ◎ Võõrkeha kohe eemaldada, minnes kurku oma nimetis- ja keskmise sõrmedega, kus keelepära allapoole surudes püüda võõrkeha kõrvaldada või lahtistada. Ei õnnestu nii võõrkeha eemaldada, siis ärritada sõrmedega keelepära ja kurgu tagumist seina oksendamise liigutuste tekitamiseks.
- ◎ Kui võõrkeha on peatuma jäänud hingetorus, siis sundida köhima, kusjuures abistatava rind ja kõht suruda vastu kõva eset, pigistada ta nina kinni ja anda lühikesi rusikahoope abaluude vahele.

**Tähelepanu!** Esmaabi ebaõnnestumisel kohe arsti juure — **iga sekund on tähtis!**

## 90. Võõrkeha kõrvas.

**Nähud.**

Rahutus. Haigusnähteid algul ei ole.

**Esmaabi.**

- ◎ Loputada kõrva sooja veega.

- ⊙ Putuka sattumise korral kõrva, tilgutada sinna sooja õli ning selle järele pöörata pea küljele, et õli ühes putukaga välja tuleks.

**Tähelepanu!** Ei tohi tarvitada mingisuguseid orke, näpitsaid jms.

## 91. Võõrkeha nahas.

**Põhjus** — pind, nõel, nael, klaasikild jms.

**Nähud.**

Torkevalu, eriti liigutuse või vajutamise ajal.

**Esmaabi.**

- ⊙ Võõrkeha kõrvaldada ainult siis, kui selle ots haavast paistab.
- ⊙ Kui võõrkeha ots ei paista — jood, köidis, rahuasend ja kohe arsti juure.

## 92. Võõrkeha ninas.

**Esmaabi.**

- ⊙ Tekitada aevastamist (anda nuusutada sinepit, mädarõigast, tubakatolmu).
- ⊙ Pigistada vaba ninasõõre kinni ja lasta nuusata.
- ⊙ Loputada nina (vaba sõõrme kaudu sooja vett sisseimeda ja ummistunud sõõrme kaudu vesi väljanuusata).

**Tähelepanu!** Herneste, oade ja muu paisuvate võõrkehade puhul loputust teha ei tohi.

### 93. Võõrkeha silmas.

#### Nähud.

Võõrkehad (prügi, söepuru, putukad) satuvad harilikult ülemise silmalau alla.

Valu. Valgusekartus. Pisarajooks.

#### Esmaabi.

- ⊙ Alumine silmalaug pöörandada ja kui seal võõrkeha ei leidu, siis—ülemine silmalaug. Võõrkeha eemaldada rätiku puhta otsaga.
- ⊙ Metallipuru eemaldada magnetrauaga (käärid).
- ⊙ Kui võõrkeha on silmamunas, siis eemaldamise katseid mitte teha, vaid — köidis ja kohe saata arsti juure.
- ⊙ Pärast võõrkeha eemaldamist teha külm kompress.
- ⊙ Kui silma on sattunud lupja—loputada suhkruveega.

**Tähelepanu!** Silma ei tohi muljuda ega hõõruda.

### 94. Võõrkeha söögitorus, maos või sooltes.

#### Nähud.

Neelamise takistus. Valu. Eriti ohtlikud on teravad võõrkehad (nõelad, kalaluud, naelad), mis võivad tekitada vigastusi.

#### Esmaabi.

- ⊙ Süüa rohkesti putre, palju juua.
- ⊙ Kui neelamise takistused ja valud ei kao — kohe arsti juure.

**Tähelepanu!** Oksele mitte ajada. Kõhulahtistajaid anda ei tohi.

## 95. Üldmürgid.

(Sinihappeühendid, ving).

### Nähud.

Kohin kõrvades. Peavalu. Nõrkus. Pööritused. Krambid. Teadvusetus. Hingetus — halbub rakkude (sinihape) või vere punaliblede (ving) hingamistegevus.

### Esmaabi.

- ⊙ Välja mürgitatud õhkkonnast.
- ⊙ Kunstlik hingamine ühes hapnikuga.
- ⊙ Hõõruda kangestunud jäsemeid ja keha (villane kalts, hari).
- ⊙ Nuusutada tinkpiiritust või eeterammoniaaki.
- ⊙ Külmaveevalatised kuklale.
- ⊙ Transport — lamades.

**Tähelepanu!** 1. Enesekaitseks tarvitada erifiltoriga torbikut või hapnikuaparaati (harilik filter vingi kinni ei pea). Üldmürgid surmavad kiiresti.

2. **Sinihape** — mõrumandli lõhn. **Ving** — lõhnatu.

3. Sinihape mürgitab toiduaineid ja joogivee, ving mitte.

4. Mürkärastamiseks piisab tuulutamisest.



# III. KÕ korraldamine elamus.

Ametlike juhiste kohaselt.

Linnades, alevikkudes ja suurtööstus-  
raioones, kus kodanlik õhukaitse korraldatakse  
kohustuslikul alusel, **elamu KÕ juhiks on  
selle omanik**, hooldaja, valitseja või nende  
poolt määratud asetäitja.

## 1. Rahu ajal.

1. **Ettevalmistamine.** Elamu KÕ juht kor-  
raldab elamu ja temas elunevate ja töötavate  
isikute ning nende vara kaitset ja selgitab selle  
kaitse korraldust elanikele. Tema korraldusi  
elamu KÕ teostamise alal tuleb elamuelanikel  
täita.

2. **Pimendamine.** Elamu ja selle ruumide  
pimendamise seadeldised hoitakse igal ajal  
kasutamiskorras.

3. **Korrastamine.** Elamu pööningult kõr-  
valdatakse kergesti tuldvõttev kraam ja mater-  
jal, ülejäänud esemed korrastatakse vahekäiku-  
dega nõnda, et nurgad ja ulualused oleksid  
vabad ja kergesti juurepääsetavad. Trepid hoi-  
takse vabad igasugusest kraamist.

4. **Korra alalhoidmiseks** elamus moodus-  
tatakse ja õpetatakse välja igale elamule vas-

tav arv isikuid, olenevalt majakordade arvust, vähemalt 1 — 3 isikut iga sissekäigu kohta. Korraalalhoidjad varustatakse gaasitorbikutega ja õhualarmi abinõudega (kola, vile või mõni muu alarmivahend).

5. **Esmaabiks** moodustatakse ja õpetatakse välja igale elamule vähemalt iga 10 elamuelaniku kohta üks esmaabiandja. Esmaabiandjate varustiseks ja abinõudeks on gaasitorbikud ja esmaabipakikesed vähemalt 30% elamuelanike arvust ning iga 30 elamu elaniku kohta üks haigekanderaam ja väike KÕ esmaabipaun.

Suurema õnnetuse puhul elamu esmaabiandjad saavad abi väljakutsekorras oma KÕ raiooni sanitaartegevkonalt, kes pärast esmaabiandmist kohapeal toimetab raskemalt vigastatud ja mürgitatud kodanikud kollektiiv-sanitaarabiandepunkti või haiglasse.

6. **Tulekaitseks** moodustatakse ja õpetatakse välja elamu pööningu iga sissekäigu kohta vähemalt 2 tulevalvurit.

**Tulevalve** varustiseks on puldanülikonnad või tööülikonnad, kindad, teraskiivrid või pakust vildist peakatted ja gaasitorbikud.

**Tulekustutusvahendena** asetatakse elamu pööningule iga sissekäigu juurde kergesti kättesaadavana vähemalt 150 kg kuiva liiva kastides või 10-kg kottides, veepang, vett nõudes vähemalt 50 liitrit, labidas, kirves, pootshaak ja kustutusluud (jämedast kotiriidest lapits, kinnitatud 2 — 3 m pikkuse varre otsa, hõõgivate pindade kustutamiseks).

Veenõud täidetakse veega õhuuhu korral.

7. **Varjendiks** tugevdatakse elamurusudele vastupidavaks mõni keldriruum, millel aknaid võimalikult vähem ja milles vähem gaasi- ja

veejuhtme torustikke. Korraldatakse tagavara- väljapääs, mis oleks võimalikult eemal varjendi sissekäigust, näiteks läbi vastasseina. Akende, uste ja teiste avaste kaitseks seatakse valmis liivakotid, milledest moodustatud kaitsevalli paksus peab olema vähemalt 70 sm ja laius ning kõrgus 30 sm igast küljest üle avause piirjoone.

**Gaasikaitseks** tihendatakse varjendi avatud ja praod kinnitoppimise, kittimise, kleepimise jne. teel. Vastavad tihendamismaterjalid hoitakse alati käepärast. Varjendi kasutamisel suletakse kõik sinna viivad ukсед, et vältida õhutõmbet.

**Varjendi varustuseks on:**

- toolid või pingid ning lamamisasemed;
- villased tekid, padjad;
- hädavajalikud toiduained (leib, lihakonservid jms.), joogivesi;
- hädavalgustusabinõud (elektritaskulambid);
- seinapteek või vähemalt köitematerjal;
- tööriistad, nagu kirves, kang, meisel, saag jt.

Kui majas pole võimalik sisseseada varjendit, siis vaadatakse õhuuhu puhuks valmis ja vabastatakse aias või õuel maa-ala, kuhu oleks võimalik kaevata **kaevikuid** kaitseks pommikildude vastu. Muretsetakse kaevamisabinõud (labidad ja kangid) ja kaevikuseinte kindlustusmaterjal (lauad ja naelad).

**Gaasikaitseks** soetatakse gaasitorbikuid või vähemalt hädakaitsmeid — suulappe ja soodat või fotokinnisti soola, suulapi immutusvedeliku valmistamiseks.

## 2. Õhuuhu korral.

**Õhuuhu** väljakuulutamisest antakse kodanikele avalikult teada.

8. **Pimendamine.** Kontrollitakse pimendamise seadeldised ja kõrvaldatakse igasugused puudused, mis võiksid takistada silmapilkset pimendamist.

9. Elamu korrastamist täiendatakse.

10. **Tulekaitseks** seatakse kõik abinõud kasutamiskvalmis, veenõud täidetakse veega.

11. **Varjend** seatakse kasutamiskvalmis. Akende ja uste kaitsevallid asetatakse kohale; tarbe korral korrastatakse uksi ja aknaid täiendavalt.

**Kaevikud** kaevatakse valmis. Kaeviku mõõdud: 1) lahtisel — sügavus ühes valliga 2,0 m; laius ülalt 1,20—1,50 m ja põhjas 0,80 m; 2) kinnisel — sügavus 1,90 m, laius sama, mis lahtisel kaevikul. Iga inimese kohta arvestatakse 0,75 m kaeviku pikkust. Kaevik tuleb ehitada hoonetest eemale umbes lähema hoone kahekordse kõrgusele vastava vahemaaga.

12. **Veetagavarad** joogiks ja kustutuseks seatakse valmis.

13. Elamu KÕ juht **kontrollib** elamu KÕ toimekonna valmisolekut ja annab vajalikke selgitusi õnnetuse korral.

### 3. Õhualarmi korral.

14. Õhualarmi andmisel kontrollitakse kiiresti:

- kas kõik elamuelanikud kuulsid alarm-signaali;
- kas aknaluugid ja ukсед on suletud;
- kas lahtised tulekolded on suletud või kustutatud;
- kas gaasikraanid on suletud (esmaltpõleti juures, siis gaasimõõtja juures ja lõpuks peakraan);

— kas elektriaparaadid on väljalülitatud.

Vee peakraan jääb avatuks.

15. Elamuelanikud, kes pole korraalalhoidjad ja tulevalvurid, kogunevad varjendisse, kaevikusse või keldrisse, abistades nõrgemaid.

16. Korraalalhoidjad, tulevalvurid ja esmaabiandjad asuvad oma kohtadele.

17. **Tänavalviibijad** varjuvad õhualarmi korral kiiresti lähedal asuvates varjendeis, kaevikus või hoones.

Elamus peab olema väljasttulevate varjuotsijate jaoks ette nähtud eraldi ruum (kelder, vahekoda jne.).

Varju võib otsida ka läbikäikudes või muudes varjatud paikades.

## 5. Õhurünnaku ajal.

### 18. Varjendis :

— istuda vaikselt või lamada !

— mitte suitsetada !

— küünlaid ega petrooleumlampe mitte lasta kaua põleda !

— elektrivalgustus (taskulambid) soovitav.

19. **Korraalalhoidjad ja tulevalvurid** jälgivad oma tegevuspiirkonda ja elamu ümbrust ning hoolitsevad, et **süütehud** kiiresti avastataks ja tulepesad kustutataks.

Kui tarvis, paluvad **abiks** naabermaja tulevalve.

20. Kes viibib **vabas looduses**, püüdku leida kaitset looduslike esemete varjus.

**Gaasiohu korral.** Asetada pähe gaasitorbik ! Selle puudumisel asetada suu ja nina ette märjastatud rätik või lapp ning hingata läbi selle. Väljuda gaasipiirkonnast kõige lähemat teed (vastu tuult) kaudu. Hoiduda läbimast orge (gaasioht suurem).

## 5. Lõppalarmi korral.

21. Lennukite lahkumisest teatatakse lõppalarmi signaaliga.

22. Enne lõppalarmi signaali ei pea keegi lahkuma varjendist või muust pelgupaigast.

23. Varjendist lahkutakse elamu KO juhi korraldusel. Harilik elutegevus võib jätkuda.

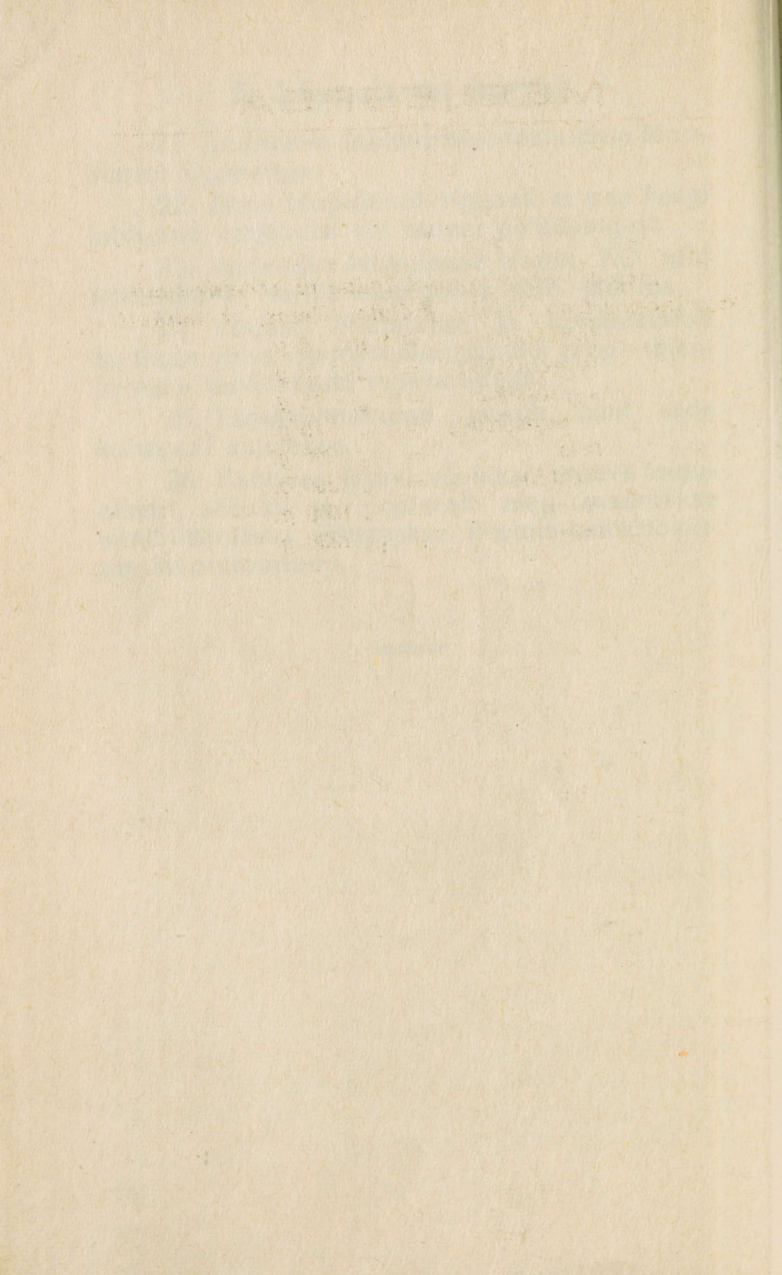
24. Varjend õhutatakse ja korrastatakse korduda võiva õhurünnaku puhuks ning täiendatakse tarvilikkude tagavaradega.

25. Esmaabiandmine jätkub kuni seda kohapeal vajatakse.

26. Kahtluse korral võetakse proove toiduaineilt, söödalt ja joogiveelt ning saadetakse analüüsimiseks lähemasse keemia-bakterioloogia laboratooriumi.







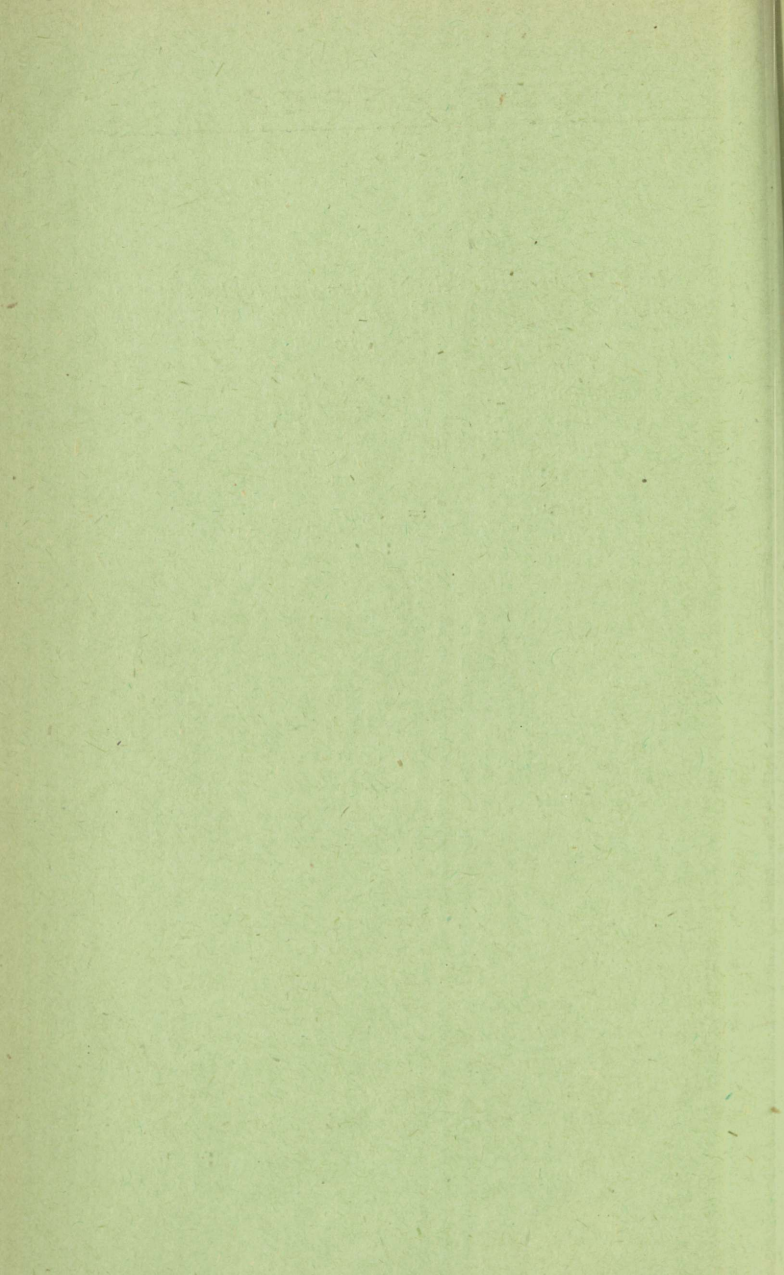
# MEELESPEA

---

\*

*Lahuste valmistamisel kodus ja vedelarstimate sisseandmisel on kasulik pidada silmas, et mahult*

<i>teelusikas</i>	=	<i>ligik. 5 g.</i>
<i>lapselusikas</i>	=	<i>„ 10 g.</i>
<i>supilusikas</i>	=	<i>„ 15 g.</i>
<i>v. napsiklaas</i>	=	<i>„ 15 g.</i>
<i>tass</i>	=	<i>„ 200 g.</i>
<i>teeklaas</i>	=	<i>„ 250 g.</i>
<i>liiter</i>	=	<i>„ 1000 g.</i>
<i>toop</i>	=	<i>„ 1230 g.</i>



# MEELESPEA

---

\*

## Kloorlubja sanitaarahused.

Tavaline pulberjas kloorlubi ärritab nahka ja puutudes kokku nahamürgiga (ipriidiga) kutsub esile tugeva reaktsiooni ühes soojuse eraldamisega. Seepärast kloorlubi puhtal kujul leiab tarvitamist ainult erijuhtudel (kuivad käed). Naha töötlemiseks kloorlupja tarvitatakse enamasti pudru, salvi, puudri või mõningate lahuste näol.

Puder: värske pulberjas kloorlubi veega vahekorras 3:2.

Salv: värske pulberjas kloorlubi + neutr. vaseseliin + vaseliinõli vahekorras 1:1:1.

Puuder: värske kuiv kloorlubi + talk või pulberjas magneesium vahekorras 3:1.

Carelli lahus: 1 liitri veele 12,5 g kloorlupja, segada ja lisada 12,5 g boorhapet. Pärast korduvat segamist lasta vesi seista, siis filtrida.

Dakini lahus: 1 liitri veele 20 g kloorlupja ja 14 g soodat, lahustada sagedasel segamisel, pool tundi seista lasta, filtrida (kurnata) ja lisada 4 g boorhapet.

Puder ja salv kantakse paksu kihina nahale pärast nahamürgi immutamist sellelt. Puudrit kasutatakse peamiselt käte „kuivaks loputamiseks“. 10—15 minuti pärast need vahendid kõrvaldatakse nahalt sooja seebise veega (roheline seep), millele järgneb uhtumine puhta veega. Sellele järgneb mürgistatud kehaosa vannitamine 1 tunni kestes Carelli või Dakini lahuses või harilikus soojas seebivees (ipriidi jäänuste hävitamiseks nahal ja karvakesil).

WILLIAM B. F. A.

THE UNIVERSITY OF CHICAGO

PHYSICS DEPARTMENT

CHICAGO, ILL.

1911

# MEELESPEA

---

\*

## Suulapi (niiske filtri) immutuslahuseid.

1. 1 teeklaas vett + 15 g heksamiini + 25 g soodat + 25 g naatriumsulfaati.

2. Hädavahendina — teeklaasiveele 30 g söögi-soodat või fotokinnisti soola.

\*

## Parimaid kaitsemäärdeid nahamürkide vastu.

1. Lanoliinpasta: lanoliini 2,5 + klooramiini 0,5 + destil. vett 2,0.

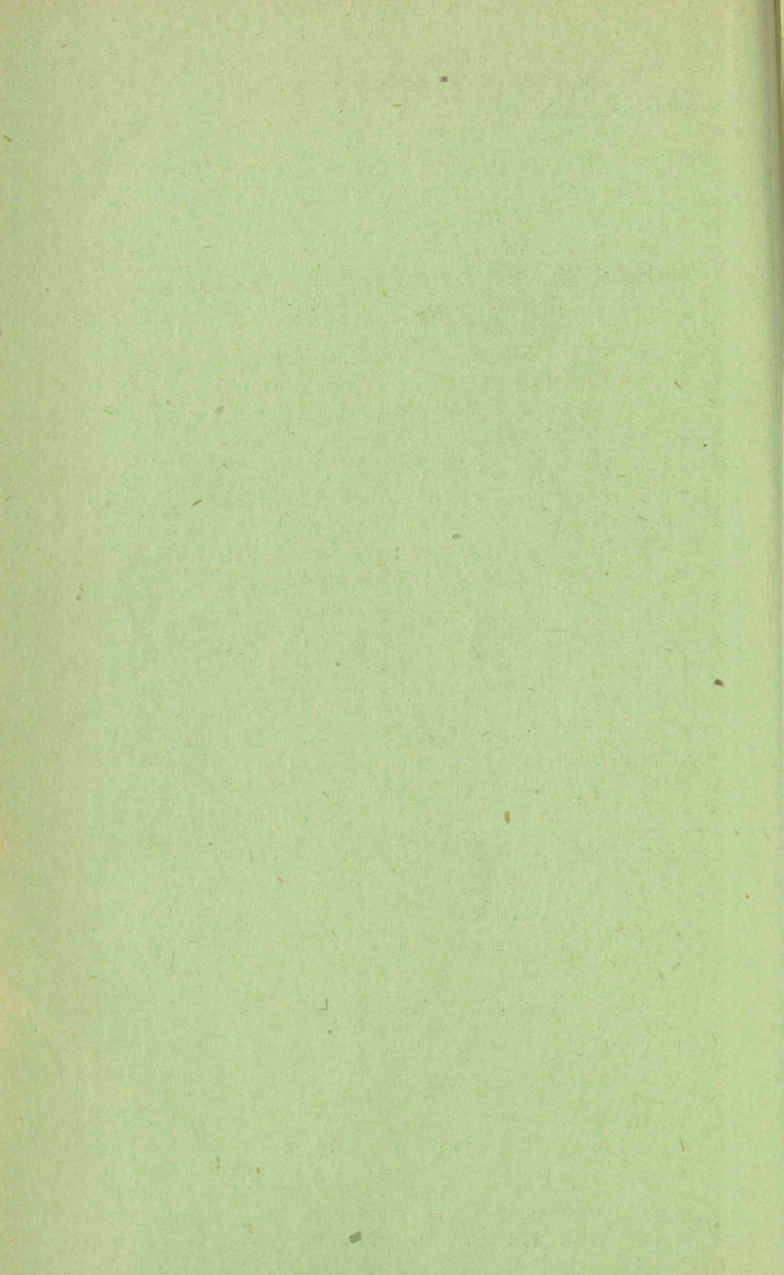
2. Celboliin: kloorlupja 6,0 + talki 25,0 + vaseliin-õli 70,0 + neutr. vaseliini soovitava konsistentsini.

3. Klooramiinpasta: klooramiini 0,5 + neutr. vaseliini 9,5.

5. Kloorlubjapasta: 10% kl. lupja neutr. vaseliinis.

5. Lanoliin-vaseliin: mõlemaid võrdselt.

Kaitsemäärete tarvitamine on mõeldav peamiselt näo, käte ja jalgade sissemäärimiseks ipriid-kindlate kehakatete puudumisel.



# MEELESPEA

---

\*

## Lahuseid kõigi tuntud ründeainete mürkärastamiseks.

Sulfiidlahus: Võtta 10 liitri veele 240 g kaalium-  
või naatriumsulfiiti + 140 g seebikivi, lisada  
50 — 100 g rohelist seepi.

Väävellubjalahus: Võtta 10 liitri veele 1450 g vääv-  
lit + 850 g põletatud lupja, keeta 45 min. Saa-  
dud lahus lahjendada 1:5 ja lisada 100—200 g  
jahukliistrit või rohelist seepi.

Neid lahuseid tarvitatakse maapinna ja ehi-  
tusmaterjalidest pindade mürkärastamiseks.

MEMBER

MEMBER

# MEELESPEA

---

\*

## Kanderaami mürkärastamine.

### 1. Ipriiditaolised ründeained.

Kanderaam lahutada osadeks.

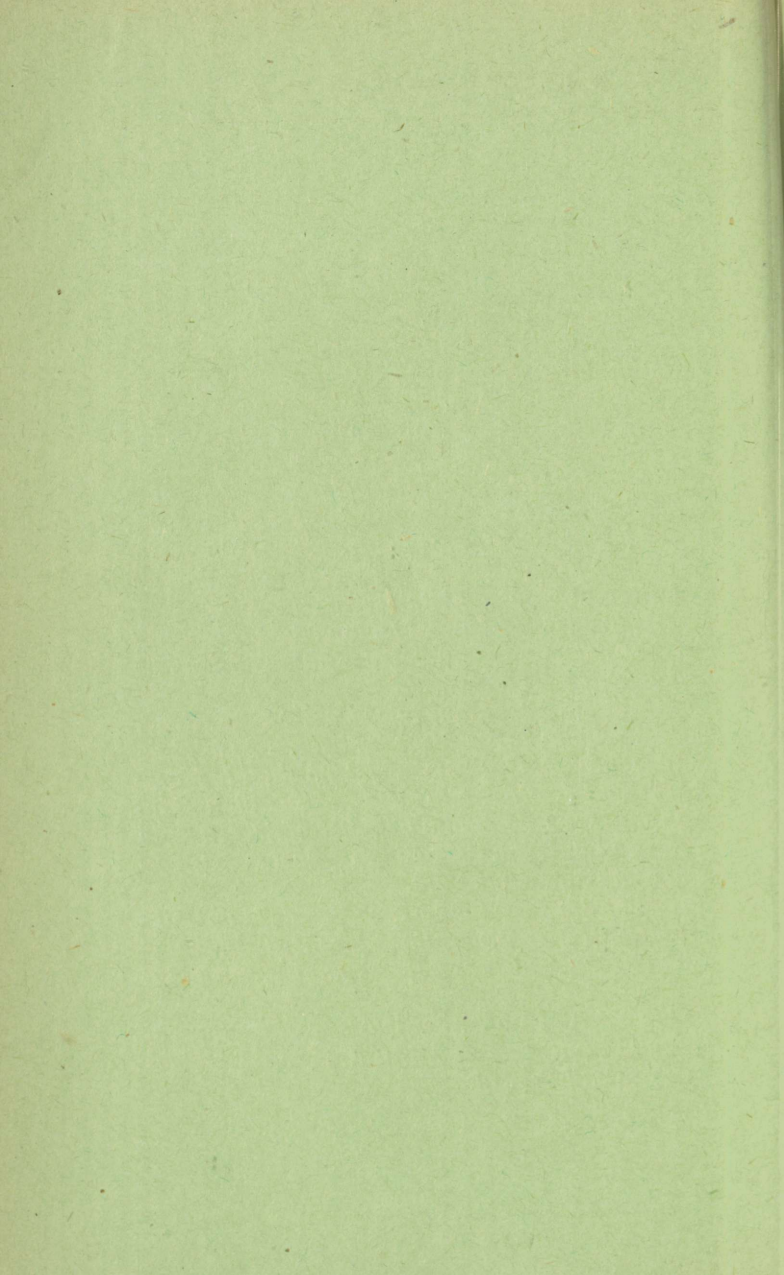
Puitosad uhtuda veega, katta 15 minutiks kloorlubjapudrugaga, siis uuesti uhtuda veega, kuivatada või panna kuivama päikese ja tuule kätte.

Riideasjad liigutades leotada kuni 1,5 tundi 60° lahuses: 10 liitert vett + 50 g seepi + 100 g soodat + 200 g tinkpiiritust. Võib keeta 2 tunni kestusel harilikus seebi- või tuhavees. Katla või paja põhjale asetada jalgadega rest (tsinktraadist). Pärast leotamist või keetmist riideosad panna kuivama tuule ja päikese kätte.

Metallosad kõrvetada tulega või pesta petrooliiga, uhtuda tulise veega, kuivatada ja õlitada. Tarvitatud immutusmaterjal põletada! Mürkärastamist toimetada väljas. Käed olgu kinnastatud või salvitud kaitsemäärdega. Töö ajal hoida ennast seljaga vastu tuult — siis torbikut ei ole vaja.

### 2. Muu ründeainete puhul jätkub kanderaami uhtumisest tulise veega ühes järgneva kuivatamisega tuule ja päikese käes kuni lõhna kadumiseni.

Ülaltoodud viisil võib mürkärastada igasuguseid värvitud puitesemeid, pesu ja õhemaid riideid ning metallesemeid.



**MEELESPEA**

---

NEEL E. SPA

---

**MEELESPEA**

---



# MEELESPEA

---





A-12431

HIND 1 KROON.