



## **ESMAABIKOOLITUS PÕHIKOOLI JA GÜMNAASIUMIÕPILASTELE**

(6 akadeemilist tundi)

Õpperühma suurus kuni 20 õpilast.

Koolituse läbiviimisel pööratakse tähelepanu sihtgrupi vanusele ning vastavalt sihtgrupi liikmetega juhtuvate võimalike õnnetustele, sh õnnetuste vältimine, ohtlikud ja ohutud mängud jm sihtgrupiga seonduv.

### **Koolitusel käsitletavat teemad:**

- Kuidas reageerida õnnetuse korral. Erakorralise meditsiiniabi süsteem Eestis.
- Olukorra hindamine, päästeahel ja hädaabi kutsumine. Abistaja ohutus.
- Olukorra ja kannatanu elutähtsate funktsioonide hindamine (teadvus, hingamine, vereringe).
- Traumad ja traumakannatanu abistamise üldpõhimõtted: erinevad vigastused, sh kolju-ning lülisamba-, kaela-, rindkere vigastused, luumurrud ja liigesetraumad.
- Haavad ja esmaabivõtted erinevate haavade korral, võõrkeha haavas, amputatsioon jms. verejooksude peatamine, elupäästev esmaabi eluohtliku verejooksu korral.
- Elupäästev esmaabi: šokk ja šoki esmaabi.
- Elupäästev esmaabi: hingamishäired, hingamisteede sulgus ja teadvusetus.
- Elupäästev esmaabi: kliiniline surm ja elustamine, elustamise ABC algoritm lähtudes kehivatest ERC juhenditest.
- Välisteguritest tingitud kahjustused, sh termilised ja keemilised kahjustused;
- Mürgistused, tunnused ja esmaabi.
- Elupäästva esmaabi võtete praktiline harjutamine (sh abi andmise vahendid, verejooksude peatamine, kannatanu seisundi hindamine, asendid erinevate vigastuste korral, elustamine jms).