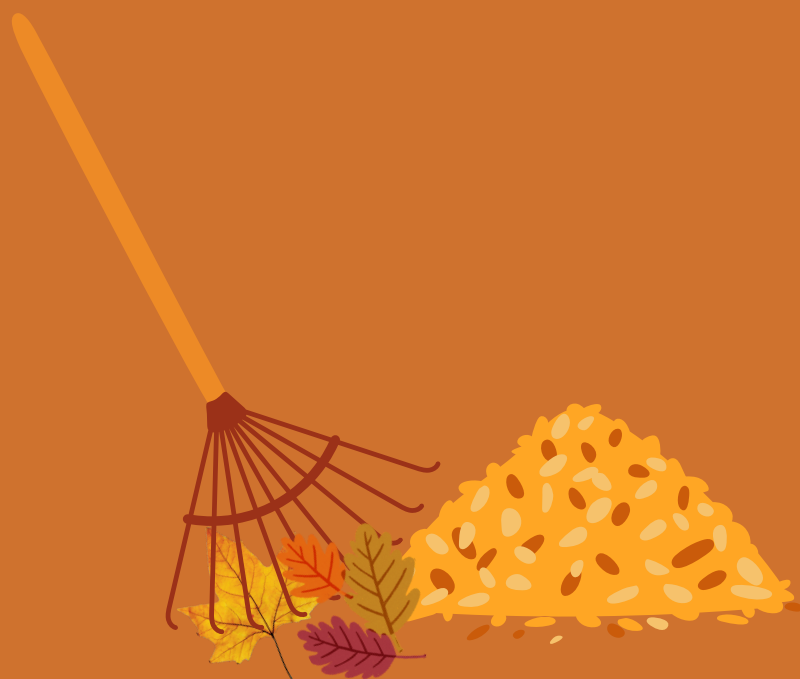




Syksyn

tapaturmavaarat



- 1 - Myrkytykset
- 2 - Tulipalot
- 3 - Kaatumiset, liukastumiset
- 4 - Kylmyys
- 5 - Kolarit
- 6 - Pimeydestä johtuva väsyminen
- 7 - Keskeiset linkit
- 8 - Tapaturmapäivän webinaari

Sisälllys



24/7

Myrkytys-
tietokeskus
0800 147 111

Alkoholi

- Päihteiden käyttö lisää tapaturmariskiä ja vammojen vakavuutta.



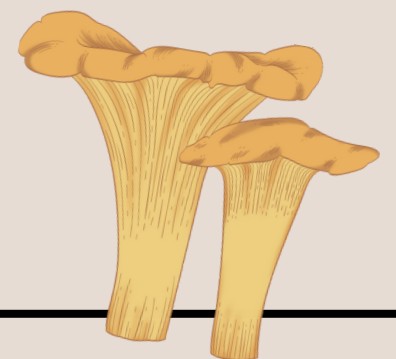
1. Myrkytykset

Huumausaineet

- Päihdeongelmien varhainen tunnistaminen sekä potilaan tukeminen ja hoitoonohjaus ovat tärkeitä haittojen ehkäisemiseksi.

Sienet

- Tunnista myrkylliset sienet
- Kerää vain turvallisia sieniä





Takat, tulisijat ja avotulet

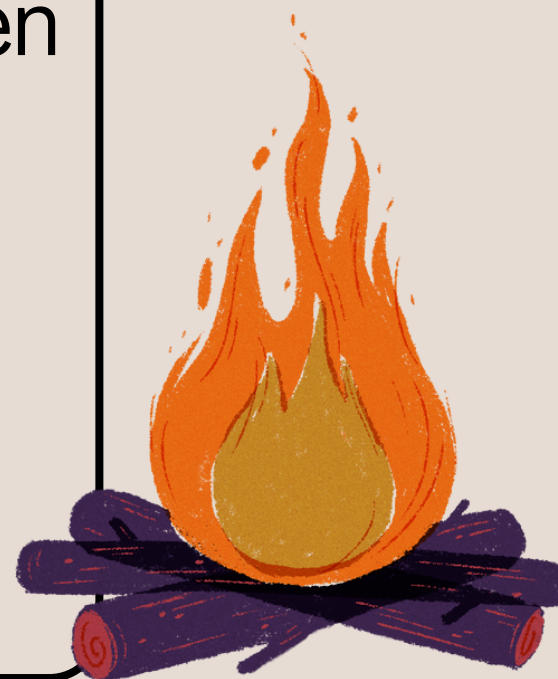
- Älä jätä tulta yksin
- Ulkoroihuja ei saa polttaa sisällä/parvekkeella
- Pidä etäisyys rakennuksiin ulkotulien kanssa

2. Tulipalot



Tupakka

- Tupakan huolellinen sammuttaminen
- Tupakka/savukkeet edelleen merkittävä tulipalojen aiheuttaja
- Vuoteessa tupakointi on aina hengenvaarallista



Kynttilät

- Älä jätä kynttilää vahtimatta
- Tasainen alusta
- Sijoita niin, ettei läheisyydessä ole mitään syttyvää

Toimintakyky

- Liikunnalla, unella ja palautumisella on keskeinen rooli toimintakyvyn ylläpitämisessä sekä tapaturmien ehkäisyssä - muista pitää kuntoa yllä

Liukastumistapaturmat

- Märät lehdet
- Sade, sumu, kuura



3. Kaatumiset, liukastumiset



Päihteet

- Päihteet heikentävät tarkkaavaisuutta, reaktiokykyä ja tasapainon hallintaa.
- Mitä voimakkaampi päihtymys, sitä suurempi on tapaturman riski. Päihtymys lisää kaatumisten, myrkytysten, liikenneonnettomuuksien, hukkumisten ja palovammojen riskiä.



Lämpimien vaatteiden merkitys

- Pukeudu kelinmukaisesti.
- Alkoholi laajentaa pintaverisuonia ja lisää lämmönhukkaa.



Hypotermia, paleltumat

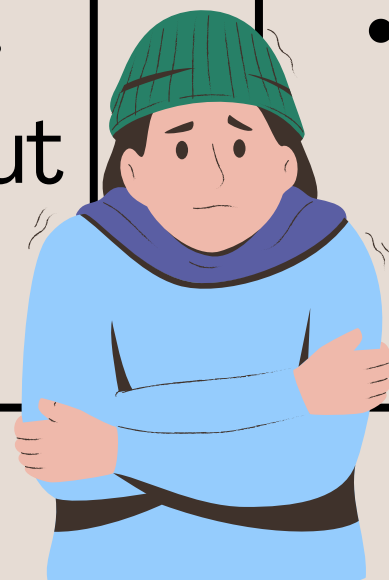
- Altistavat tekijät: korkea ikä, huono yleiskunto, väsymys, nestevajaus, päihtymys ja sairaudet.



4. Kylmyys

Veden lämpötilan lasku

- Tiedosta kylmän veden riskit.
- Kylmän veden varaan joutunut jäähtyy hyvin nopeasti.



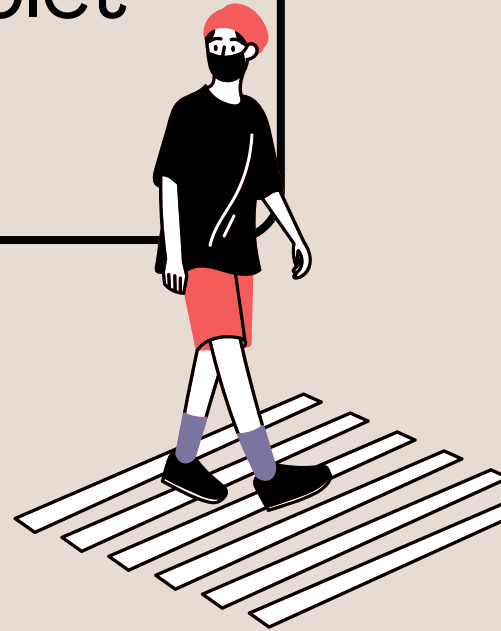
Lämpötilan lasku

- Kylmä ilma yhdessä tuulen ja kosteuden kanssa voi johtaa nopeasti kehon jäähtymiseen, jolla on monia haitallisia terveysvaikutuksia.



Jalankulku

- Ole valppaana ylittäessäsi tietä
- Kaikista jalankulkijoiden kuolemantapauksista puolet tapahtuu pimeällä tai hämärässä



5. Kolarit

Heijastimet

- Auttavat näkymään liikenteessä
- Varmista myös lemmikin näkyvyys

Pyöräily, skuutit

- Käytä kypärää
 - Jos juot, älä aja
- Vähennä nopeutta



Eläimet

- Vähennä nopeutta liikenteessä
- Eläinkolarit tapahtuvat yleensä 1h auringonlaskun jälkeen

Oireita:

- Masentunut mieliala, mielenkiinnon menetys, uupumus, ahdistuneisuus, toivottomuuden ja päättämättömyyden tunteet.
- Lisääntynyt unentarve ja näläntunne



Ennaltaehkäisy:

- Säännöllinen liikunta ja ateriarytmi
- Sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen

Haethan ammattilaisen apua, jos väsymys jatkuu pitkään tai on ylitsepääsemätön



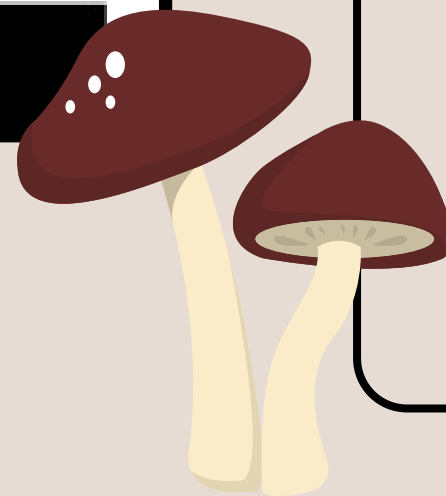
6.Pimeydestä johtuva väsyminen

Vireystilan lasku ➡ Tapaturmariski kasvaa

7. Keskeiset linkit



- UKK-instituutti: Liikkuminen, fyysinen kunto, turvallisuus
- Kotitapaturma.fi -nettisivut
- Paloturvallisuus
- Vesiturvallisuus
- Hypotermia
- Myrkytystietokeskus
- Tapaturmat Suomessa, THL
- Kaamosmasennus
- Liikenneturva
- Päihtymys lisää tapaturmariskiä
- läkkäät ja tapaturmat



Oli synkkä ja myrskyinen yö

**-Näin vältät
tapaturmat**

10.10. klo 17.30-19.00
Teams



Marko Stenberg
turvallisuus- ja valmiuspäällikkö,
Meripelastusseura



Ilpo Leino
vanhempi asiantuntija,
Suomen Pelastusalan Keskusjärjestö



Kari Porthan
ensihoitopäällikkö,
Helsingin pelastuslaitos



**TAPATURMA-
PÄIVÄ** 13.10.2023