

# ENSIAPUA URHEILUVAMMOIHIN

Soita heti **112**, jos et saa loukkaantunutta hereille tai hän ei hengitä normaalisti.  
Lievemmissä vammoissa soita Mehiläiseen ks. yhteystiedot alla.

## Haavan ensiapu



1. Puhdista haava antiseptisellä aineella tai puhtaan juoksevan veden alla.
2. Tyrehdytä verenvuoto painamalla.
3. Sulje viiltohaavan reunat vastakkain haavateipillä tai
4. Peitä haava suojasidoksella.
5. Hakeudu tarvittaessa hoitoon.
6. Tarkista, että Tetanus- eli jäykkäkouristusrokote on voimassa.
7. Likaiset, syvät ja vuotavat haavat kuuluvat aina lääkärin hoitoon.

## Nyrjähdysen ja ruhjeen ensiapu – 3 K:n perussääntö



1. **Kylmä.** Jäähdytä kylmällä 20-30 minuuttia.
2. **Kohota.** Kohota raaja sisäisen verenvuodon vähentämiseksi.
3. **Kompressio.** Sido vammakohtaan tukeva side turvotuksen estämiseksi.
4. Hakeudu hoitoon, jos kipu ja turvotus eivät hellitä nopeasti ja jos jalka ei esimerkiksi siedä painoa.
5. Jatka jäähdytystä ensimmäisen vuorokauden ajan parin tunnin välein.



## Raajamurtuman ensiapu

Murtumaan viittaa voimakas kipu, turvotus ja virheasento.

1. Tue murtunut raaja liikumattomaksi käytettävissä olevilla apuvälineillä, esim. kolmioliinalla tai muilla sidetarpeilla. Tuenta helpottaa myös kipua.
2. Ota yhteys Mehiläiseen.

## Nenäverenvuodon ensiapu

1. Henkilö asetetaan etukumaraan asentoon.
2. Sierainta painetaan tasaisesti nenäluuta vasten.
3. Aseta kylmäpakkaus nenän päälle.
4. Mikäli vuoto ei lakkaa n. 20 minuutissa, hakeudu Mehiläiseen.

## Urheiluvammojen ensiapulaukkuun tai -kaappiin

1. Erikokoisia ja -paksuisia suojasiteitä.
2. Antiseptistä puhdistusainetta ja pyyhintälappuja haavoihin.
3. Joustositeitä sidontaan.
4. Kolmioliinoja tuentaan.
5. Kertakäyttöisiä kylmäpakkauksia.
6. Haavateippiä.
7. Laastareita.
8. Muista täydentää ensiapulaukku käytön jälkeen.

# TOIMINTAOHJEET VAKUUTETUILLE

## Selvitä

- Seurasi ottama tapaturmavakuutus
- Miten vakuutus toimii
- Mitä vakuutus korvaa

Jos olet ammattiurheilija, tapaturmasi hoidetaan kuten yleensä lakisääteiset työtapaturmat.

## Tee

Vahinkoilmoitus vakuutusyhtiöön mahdollisimman pian vahingon tapahduttua. Vahinkoilmoituksen voi tehdä esim. oman vakuutusyhtiön nettisivujen kautta.

## Maksut

- Yksittäiset lääkärikäynnit ja niihin liittyvät tutkimukset maksetaan yleensä ensin itse.
- Mehiläisessä on käytössä Kelan suorakorvausjärjestelmä.
- Toimita kuitit vahinkoilmoituksen jälkeen tai sen kanssa vakuutusyhtiösi.
- Magneettitutkimusta tai leikkausta varten Mehiläinen pyytää vakuutusyhtiöltäsi maksusitoumusta.
- Vakuutusyhtiön maksusitoumuksella voidaan tutkimukset ja hoidot laskuttaa suoraan yhtiöön.

## Varaa aika Mehiläiseen

Mehiläinen, pääkaupunkiseudun yhteinen ajanvaraus ja palveluneuvonta  
Avoinna ma-to 7-20, pe 7-18, la-su 8.30-15  
**Ajanvaraus 010 414 00**

## Lääkärikeskus Mehiläinen Leppävaara

Panorama Tower, Hevosenkentä 3, 4. krs  
Avoinna ma-to 8-20, pe 8-18  
Tiedustelut puh. 010 414 2102  
**Ajanvaraus puh. 010 414 00**

## Lääkärikeskus Mehiläinen Töölö

Ajanvaraus 010 414 4202 ma-pe klo 8-20

## Poliklinikka 24 h/Vastaanotot

yleislääkäripäivystys joka päivä  
**Ajanvaraus 010 414 3030, faksi 010 414 4349**

## Kun tulet Mehiläiseen

Ota Kela-kortti mukaan

WWW.MEHILAINEN.FI