

Suvine tervisespikker lapsevanemale

Palavik, puuk, päikesepõletus, kõhuhäda või kukkumine? Vaata, mida saad teha kodus ja millal küsida abi.

TERVISEKASSA 

 Eesti Perekarstide Selts



Palavik, nohu või köha?

Aita last kodus

Vajadusel küsi nõu apteegist

- paku sageli juua
- lase lapsel puhata
- jälgi palavikku ja üldseisundit
- leevenda sümptomeid vastavalt lapse vanusele ja juhistele

Küsi nõu

Võta ühendust perearstikeskusega või helista perearsti nõuandelefonile 1220, kui...

- palavik püsib või lapse enesetunne teeb muret
- laps on väga väike
- lapsel on krooniline haigus
- sa ei tea, kas peaksid pöörduma arsti poole

Otsi kiiret abi

Pöördu EMO-sse või helista 112, kui...

- laps hingab raskelt
- on väga loid või raskesti äratatav
- ei joo või ei pissi
- seisund halveneb kiiresti

Liiga palju päikest?

Aita last kodus

Vajadusel küsi nõu apteegist

- vii laps jahedasse ja varju
- paku sageli juua
- jahuta nahka leige veega
- hoia laps edaspidi päikese eest kaitstult

Küsi nõu

Võta ühendust perearstikeskusega või helista perearsti nõuandelefonile 1220, kui...

- päikesepõletus on ulatuslik või villidega
- laps oksendab, tal on tugev peavalu või halb enesetunne
- sa ei ole kindel, kuidas põletust leevendada

Otsi kiiret abi

Pöördu EMO-sse või helista 112, kui...

- laps ei reageeri tavapäraselt, on väga loid või minestab
- tekib tugev oksendamine
- seisund halveneb kiiresti

Puugi- või putukahammustus?

Aita last kodus

Vajadusel küsi nõu apteegist

- eemalda puuk võimalikult kiiresti
- puhasta hammustuskoht
- jälgi nahka ja lapse enesetunnet
- putuka nõelamis- või hammustuskohta jahuta ja ära lase lapsel kratsida

Küsi nõu

Võta ühendust perearstikeskusega või helista perearsti nõuandelefonile 1220, kui...

- hammustuskoht läheb väga punaseks, tursub või valutab
- tekib palavik, lööve või gripilaadsed sümptomid
- sa ei saanud puuki täielikult eemaldatud
- allergiline reaktsioon teeb muret

Otsi kiiret abi

Pöördu EMO-sse või helista 112, kui...

- tekib hingamisraskus
- nägu, keel või huuled lähevad turse
- tekib üle keha leviv nõgestõbi
- laps minestab või tekib tugev nõrkus

Kukkumine või haav?

Aita last kodus

Vajadusel küsi nõu apteegist

- puhasta marrastus või väike haav
- kata haav puhta plaastri või sidemega
- aseta põrutada saanud kohale külma
- lase lapsel puhata ja jälgi enesetunnet

Küsi nõu

Võta ühendust perearstikeskusega või helista perearsti nõuandelefonile 1220, kui...

- valu, turse või lonkamine ei vähene
- haav vajab hindamist
- sa ei ole kindel, kas vigastus vajab arstiabi
- haav on puutunud kokku musta või roostes esemega või teetanusekaitse vajab kontrollimist

Otsi kiiret abi

Pöördu EMO-sse või helista 112, kui...

- verejooks ei peatu
- haav on sügav või laialt avatud
- jäse on ebaloomulikus asendis
- pärast peatraumat tekib oksendamine, uimasus, segasus või teadvusekaotus

Kõhuhäda kimbutab?

Aita last kodus

Vajadusel küsi nõu apteegist

- paku väikeste lonksudena vedelikku
- jälgi pissimist ja üldseisundit
- lase lapsel puhata
- ära sunni sööma, kui laps ei taha

Küsi nõu

Võta ühendust perearstikeskusega või helista perearsti nõuandelefonile 1220, kui...

- laps on väike või kroonilise haigusega
- kõhuvalu on tugev või aja jooksul süvenev
- kardad, et lapsel võib tekkida vedelikupuudus

Otsi kiiret abi

Pöördu EMO-sse või helista 112, kui...

- laps ei joo või ei pissi
- on väga loid
- korduva oksendamise tõttu ei püsi vedelik sees
- kõhuvalu on tugev ja süveneb
- väljaheites või okses on verd või mäda
- väljaheide on nagu mustsõstražele

Helista 112 või pöördu EMO-sse, kui lapsel on:

- hingamisraskus
- teadvushäire või teda on raske äratada
- krambid
- tugev või kiiresti süvenev valu
- tugev verejooks või raske trauma
- tugev allergiline reaktsioon (hingamisraskus, näo/keele turse)
- vedelikupuuduse tunnused (ei pissi, nuttes ei tule pisaraid, kuiv suu, suurematel lastel janutunne)
- kiiresti halvenev seisund

Kui olukord ei ole eluohtlik, kuid vajad nõu:

võta ühendust oma perearstikeskusega, helista perearsti nõuandelefonile 1220 või küsi soovitus apteekrilt.