Muistipeli ensiaputarvikkeista

VALMISTAUDU:

Tulosta kuvakortit ja leikkaa kuvat irti toisistaan. (Hieman vahvempi paperi voi toimia paremmin, jottei kuva näy tulosteesta läpi. Halutessanne voitte askarrella muistipelikortit liimaamalla kunkin kuvan omalle kartonkipalalleen.)

OHJE:

Pelaajia tarvitaan vähintään kaksi. Tarkoituksena saada esiin parit, eli kaksi samaa kuvaa.

1) Asettakaa kuvat nurinpäin pelialustalle ja sekoittakaa niiden järjestys.
2) Pelaajista nuorin aloittaa. Hän kääntää kaksi kuvaa oikeinpäin.
3) Jos pelaaja saa parit, hän voi jatkaa kääntämistä samalla pelivuorolla. Jos pareja ei tule, kuvat käännetään takaisin nurinpäin ja vuoro siirtyy seuraavalle pelaajalle.

PARIT:

Kun pelaaja saa parit, keskeyttäkää peli hetkeksi. Aikuinen lukee ääneen kuvaan liittyvän tekstin kyseisestä ensiaputarvikkeesta tai asiasta (tekstit tässä ohjeessa). Jutellaan löytyykö kyseistä tarviketta/asiaa kotoa, mistä se löytyy ja osataanko sitä käyttää. Toisaalta, saako lapsi käyttää kyseistä tarviketta/asiaa ilman aikuista.

Jutustelun jälkeen peli jatkuu ohjeen mukaan.

DESINFIOINTIAINE: Monesta kodista löytyy desinfiointiainetta, mutta oikeasti sille ei juuri käyttöaihetta löydy. Haavat puhdistetaan haalealla juoksevalla vedellä ja siitä poistetaan näkyvä lika, kuten hiekka. Desinfiointiaineen käytön on todettu tutkimuksissa jopa haittaavan ihon paranemista.

ENSIAPULAUKKU: Ensiapulaukkujen sisältö vaihtelee sen mukaan, missä tilanteessa niitä on ajateltu käyttää. Laukussa on välttämättömät tarvikkeet ensiavun antamiseen esimerkiksi retkeillessä, autoillessa, veneillessä jne. Esimerkiksi perheen ulkoillessa lähimetsässä riittää varautuminen pienellä pakkauksella, mutta auto-onnettomuudessa tienpäällä voidaan tarvita enemmän tarvikkeita. Jokaisessa autossa kuuluu siksi olla isompi ensiapulaukku. Kotona ensiaputarvikkeita säilytetään usein laukun sijasta joko kaapissa tai laatikossa. Säilytyspaikalla ei ole merkitystä, kunhan tarvikkeet ovat kaikkien saatavilla ja jokainen perheenjäsen tietää, mistä ne löytyvät.

HELLEHATTU: Päähineen käyttö kesällä ehkäisee auringonpistokselta sekä auringon polttamilta. Hyvä päähine on ilmastoituva ja sopivan väljä. Lierillinen hattu suojaa korvia ja niskaa lippistä paremmin. Erityisesti lapset ovat herkkiä saamaan auringonpistoksen, mutta ilman päähinettä ei suositella aikuisenkaan olevan suorassa auringon paisteessa.

JUOMAPULLO: Riittävä nesteiden nauttiminen lämpimänä päivänä ehkäisee osaltaan lämpöuupumuksen ja nestehukan syntymistä. Jano ei ole välttämättä paras nestehukan ilmaisin, juominen on tärkeää jo ennen janon tuntemista. Hikoillessa riittävän juomisen lisäksi myös suolan saaminen on tärkeää lämpösairastumisien ehkäisyssä. Elimistön kuivumista osoittaa niukka ja tummankeltainen virtsa. Alkoholin, kahvin tai teen nauttiminen ei korjaa tai ehkäise nestehukkaa, vaan ne voivat virtsaneritystä lisäämällä pahentaa sitä.

KOLMIOLIINA: Kolmioliina on joko puuvillainen tai kertakäyttöinen kolmion mallinen kangasliina. Sen avulla voidaan tukea esimerkiksi kipeä käsi tai ranne liikkumattomaksi siksi aikaa, kun ollaan hakeutumassa päivystykseen tai odotetaan ambulanssia. Kolmioliinan käyttö vaatii harjoittelua, jotta sen saa sidottua oikein. Kolmioliinalla voidaan tehdä myös muita sidoksia, esimerkiksi päähän tai kämmenen suojaamiseen.

KUUMEMITTARI: Kuumeella tarkoitetaan normaalia korkeampaa ruumiinlämpöä. Tyypillisimmin kuumetta aiheuttaa erilaiset tulehdukset. Kuumetta voidaan mitata erilaisilla mittareilla kainalosta, korvasta tai pienillä lapsilla peräsuolesta eli pepusta. Varsinaista kuumelukemaa tai sen muutoksia tärkeämpää on arvioida sairastuneen yleistä vointia ja toimintakuntoa. Kuumeisen ihmisen on tärkeää juoda reilusti. Lapselta kuumeen mittaa aina aikuinen.

KYLMÄPAKKAUS: Kylmää voidaan käyttää ensiapuna esimerkiksi nyrjähtäneelle nilkalle tai kolautetulle päälle, johon nousee kuhmu. Kylmähoito lievittää kipua. Kylmähoitoa tärkeämpää on puristaa vammakohtaa napakasti käsin tai tukisidoksella. Nivelvammoissa kylmää voidaan pitää noin 15 minuutin ajan. Kertakäyttöiset kylmäpakkaukset ovat käteviä ottaa mukaan esimerkiksi retkelle, mutta kotona voidaan hyvin käyttää monikäyttöistä pakkausta, jota säilytetään pakastimessa. Jos kotoa ei löydy kylmäpakkausta, ensiapuun voidaan käyttää vaikkapa pakastevihannespussia. Tärkeää on muistaa suojata ihoa ohuella kangaskerroksella, jottei kylmäpakkaus aiheuta iholle paleltumaa. Huomioitavaa on, että kertakäyttökylmäpakkaus ei kestä talviretkiä, koska vesipussi jäätyy.

LAASTARI: Laastareita on valmiiksi tietyn kokoisia tai saksilla sopivaksi leikattavaa mallia. Toiset laastarit ovat muovipintaisia, toiset ovat kankaisia. Laastarissa voi olla myös hauskoja kuvia, ne eivät kuitenkaan paranna laastarin toimivuutta. Laastaria käytetään pienten haavojen suojaamiseen niiden puhdistamisen jälkeen. Laastarin avulla haavasta tuleva veri ei myöskään sotke vaatteita.

LÄÄKEHIILI: Lääkehiiltä on hyvä olla jokaisessa lapsiperheessä, sitä myydään apteekissa ilman reseptiä tabletteina ja rakeina. Lääkehiili sitoo monia haitallisia aineita ja estää niiden imeytymistä mahalaukusta. Lääkehiiltä annetaan mahdollisimman nopeasti myrkytystapaturman jälkeen, mieluiten alle 30 minuutin kuluessa. Lääkehiili ei sido alkoholia, fluoridia, syanidia ja metalleja, kuten rautaa ja litiumia. Näissä tapauksissa lääkehiiltä on turha antaa. Lääkehiili annostellaan lapselle painokilojen mukaan. **On tärkeää muistaa, ettei lapsi saa koskaan ottaa mitään lääkettä ilman aikuista!**

PUNKKIPIHDIT: Punkit ovat hyönteisiä, jotka voivat pihalla kiinnittyä myös ihmisten ihoon. Niiden poistamiseen kannattaa käyttää apuvälinettä; joko punkkipihtejä, -levyä, -lassoa tai -rautaa. Punkki poistetaan ottamalla siitä tukeva ote ja vetämällä suoraan se pois. Kiertävää vetoliikettä kannattaa välttää. Punkin kiinnittymiskohtaa kannattaa seurata poiston jälkeen ja tarvittaessa hakeutua terveysasemalle arvioon. Parhaiten punkeilta voi suojautua käyttämällä pitkälahkeisia housuja ja sukkia. Kesällä iho kannattaa tarkistaa iltaisin koko perheeltä.

SIDEHARSORULLA: Sideharsorullan materiaali on tukisidettä huomattavasti ohuempaa, eikä sitä käytetä tukisidosten tekoon. Rullalla olevaa sideharsoa voidaan käyttää haavalle laitetun sideharsotaitosten kiinnittämiseen teippaamisen sijaan.

SIDEHARSOTAITOS: Taitoksella voidaan peittää ja suojata haavaa tai ruhjetta, kuten ns. asfaltti-ihottumaa. Taitos on kooltaan suurempi kuin laastari, joten se sopii paremmin suurempiin haavoihin. Taitos on myös hengittävämpi kuin laastari. Jos haava vuotaa reilusti, taitoksia voi laittaa useamman päällekkäin. Taitos kiinnitetään ihoon teipillä. Jos haavasta vuotanut veri tai kudosneste kuivuu taitokseen kiinni, sen irrottaminen sattuu. Tuolloin liottaminen valuvan lämpimän veden alla auttaa irrottamaan taitosta ilman kipua.

TEIPPI: Ihoteipillä kiinnitetään sideharsotaitos ihoon kiinni. Teippejä on erilaisia, materiaali ja leveys vaihtelevat. Myös teipeissä olevan liiman voimakkuus vaihtelee. Oikeanlainen teippi valitaan käyttötarkoituksen mukaan.

TUKISIDE: Tukisiteen avulla saadaan tehtyä napakka sidos vammautuneeseen raajaan, esimerkiksi nyrjähtäneeseen nilkkaan. Jo ennen sidoksen tekemistä vammakohtaa puristetaan käsin. Tukeva sidos, eli kompressio, estää turvotuksen syntymistä ja on olennainen osa ensiapua. Vamman tukeminen saattaa helpottaa myös kipua ja auttaa raajan käyttämistä, kuten kävelemistä.

VESIHANA: Haalealla tai huoneenlämpöisellä (huom. ei kylmällä) vedellä jäähdytetään lieviä palovammoja, joissa iho punoittaa, on turvonnut ja kipeä. Viilennystä tehdään ainakin 10 minuutin ajan, tai niin kauan kun palovamma-aluetta polttaa. Kaikki vammautuneen omaa kämmentä suuremmat, sekä pienemmätkin kasvojen, limakalvojen ja hengitysteiden palovammat tulee käydä tarkistuttamassa terveydenhuollossa.

Lämpimällä, n. 37-40 asteisella, vedellä voidaan lämmittää kylmettyneitä kehonosia ja lieviä paleltumavammoja. Lämmittäminen tehdään sisätiloissa. Paleltumille herkimpiä alueita ovat poskipäät, nenä, korvalehdet, kädet ja varpaat. Terveydenhuollon arvioon on syytä hakeutua, jos paleltuma on laaja tai alueelle nousee esimerkiksi rakkuloita.

112-SOVELLUS: Hätänumeroon pitää soittaa aina kiireellisissä, todellisissa hätätilanteissa, kun oma tai toisen henki, terveys, omaisuus tai ympäristö on uhattuna tai vaarassa. Hätäkeskuksen päivystäjä antaa myös ohjeita, jolloin hätätilanteessa auttaminen helpottuu. 112-sovelluksen tärkein hyöty on, että avunsaanti hätätilanteessa nopeutuu. Soittajan tarkka sijaintitieto välittyy hätäkeskukseen automaattisesti, mikä nopeuttaa hätäpuhelujen käsittelyä. 112 Suomi -sovelluksen lisäpalveluihin kuuluvat päivystysnumerot kiireettömään avuntarpeeseen sekä vaaratiedotteiden välittäminen. 112 Suomi on ladattavissa sovelluskaupoista ilmaiseksi Android- ja iPhone-puhelimiin. Lapsen on tärkeää harjoitella hätäpuhelun soittamista yhdessä aikuisen kanssa kiireettömässä tilanteessa. Muistathan, että hätänumeron väärästä tai ilkivaltaisesta käytöstä voidaan rangaista.

Muistipeli ja ensiapuohjeet on päivitetty 3.11.2026.

Päivityksessä on huomioitu uusimmat Punaisen Ristin ensiapuohjeet sekä päivitykset Käypä hoito suosituksissa. Ohjeteksteissä muokattu kohtia kylmäpakkaus, vesihana, tukiside sekä kyypakkaus poistettu kokonaan.

Pelaamisen tueksi, voitte tutkia ensiapuohjeita Suomen Punaisen Ristin nettisivuilta:

https://www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet

Yllä olevasta linkistä löytyy myös videomateriaalia yksittäisistä ensiapuaiheista.

Muistipelin ohjeteksteissä käytetyt lähteet:

Korte, H. & Myllyrinne, K.: (2019) Ensiapu. Otavan Kirjapaino Oy

www.punainenristi.fi/ensiapuohjeet

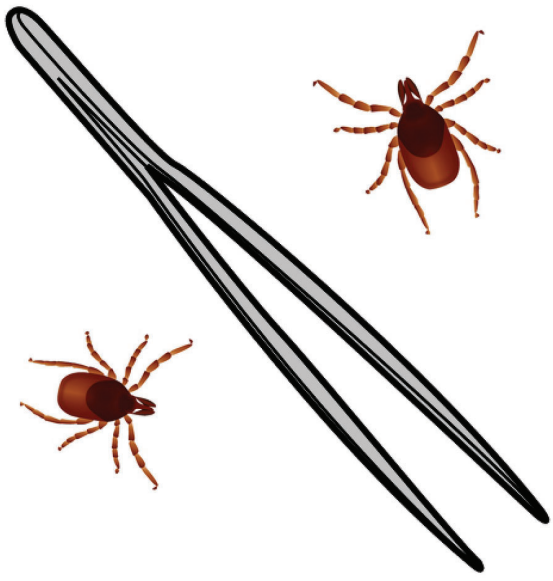
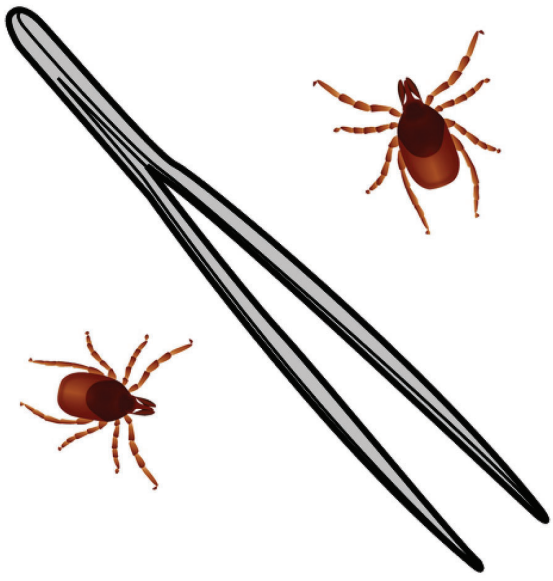
terveyskirjasto.fi -sivusto

112.fi -sivusto

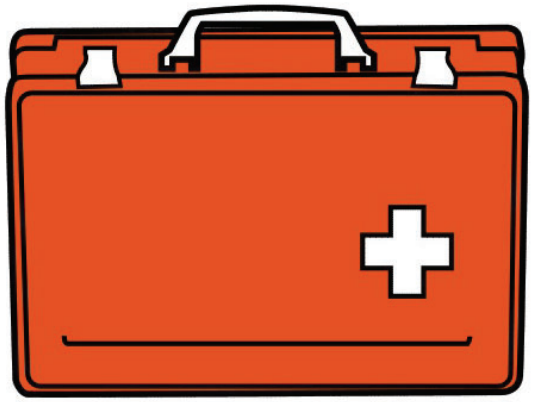
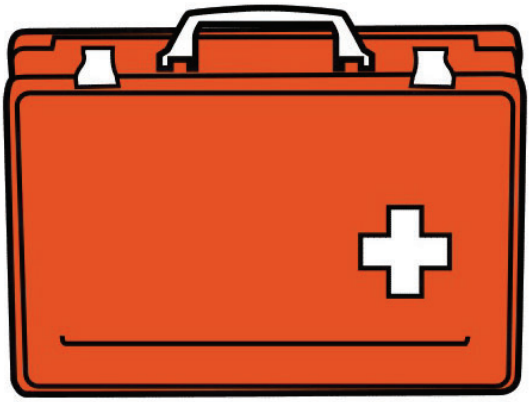
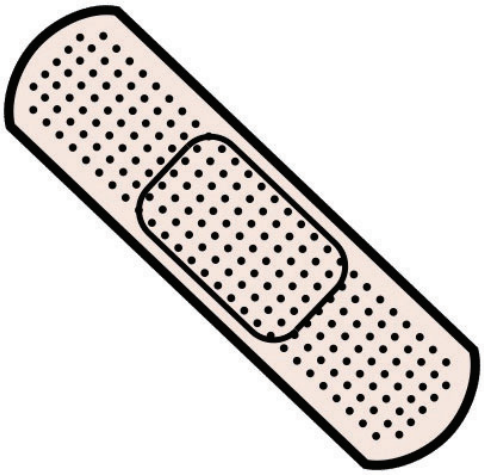
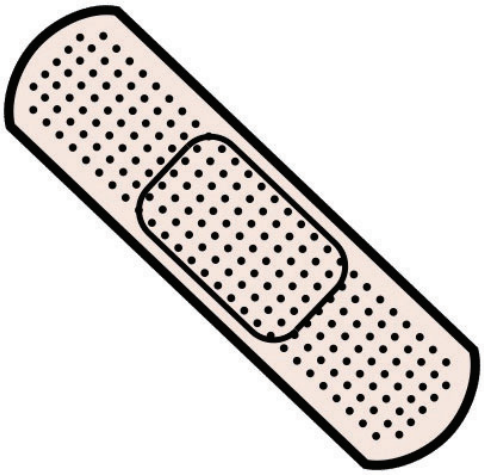
www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/myrkytystietokeskus

Muistipelin kuvat:

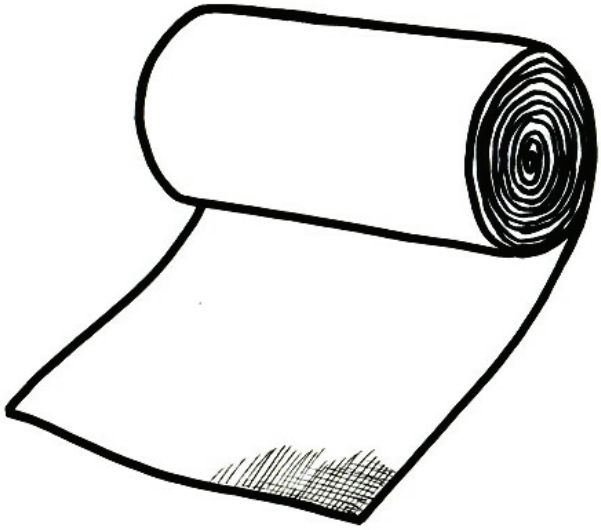
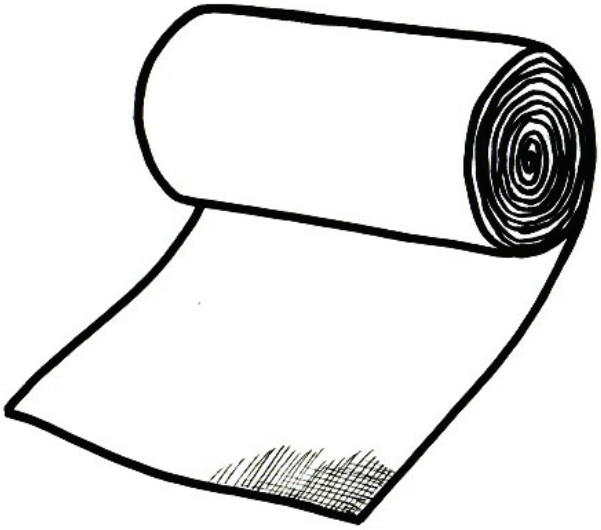
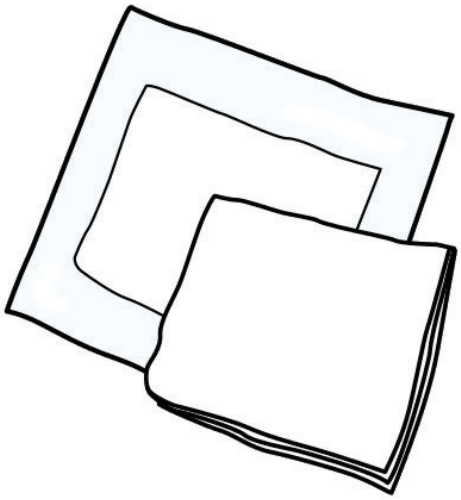
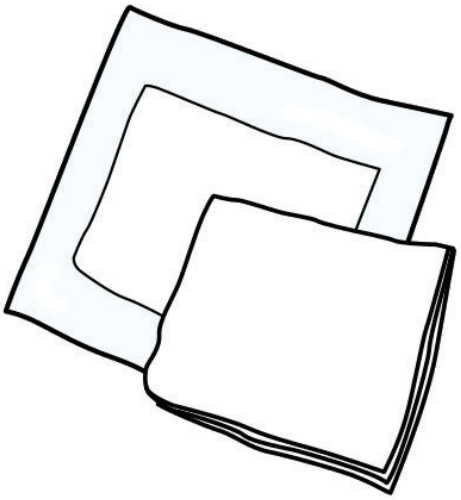
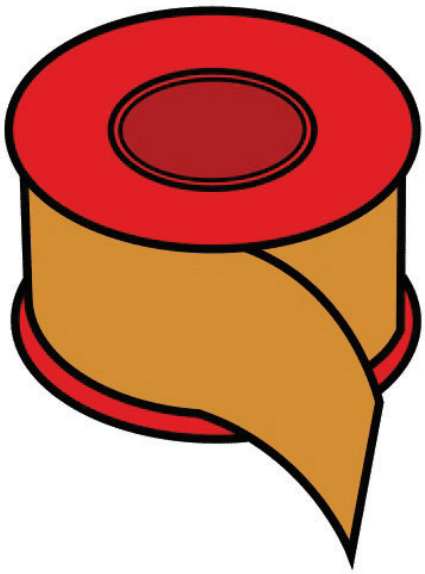
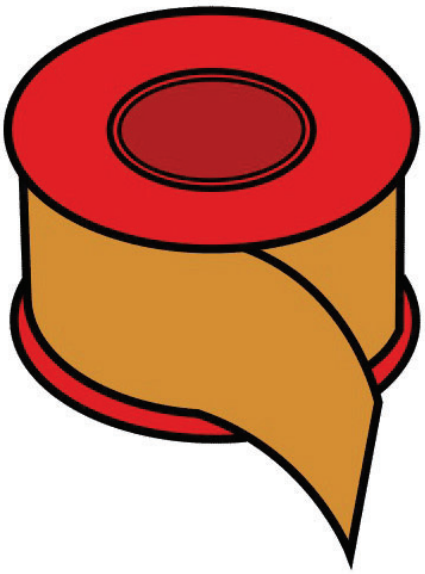
Papunetin kuvapankki, papunet.net

112-Sovellus 	112-Sovellus 
Kylmäpakkaus 	Kylmäpakkaus 
Punkkipihdit 	Punkkipihdit 

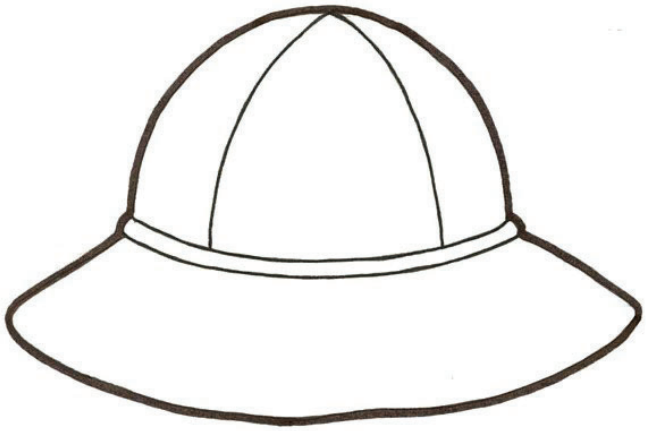
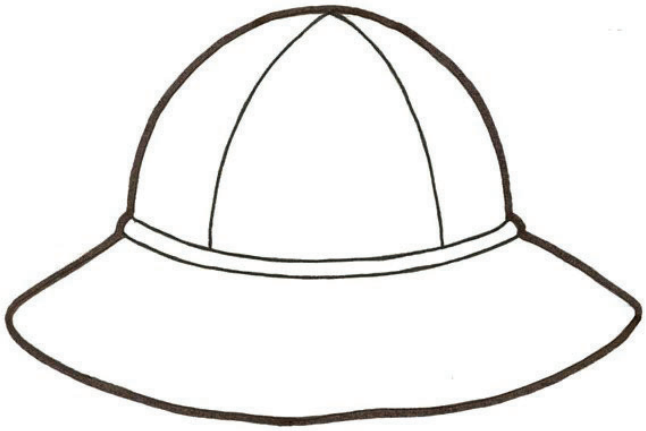
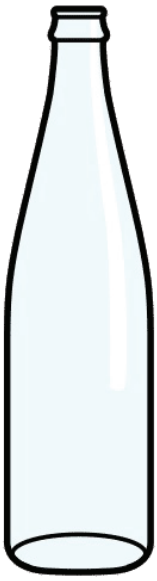
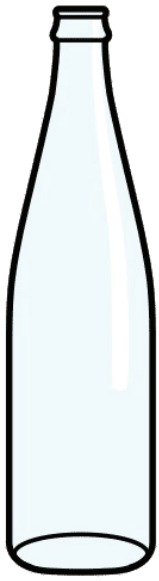
kuvatyokalu.papunet.net

Lääkehiili 	Lääkehiili 
Ensiapulaukku 	Ensiapulaukku 
Laastari 	Laastari 

kuvatyokalu.papunet.net

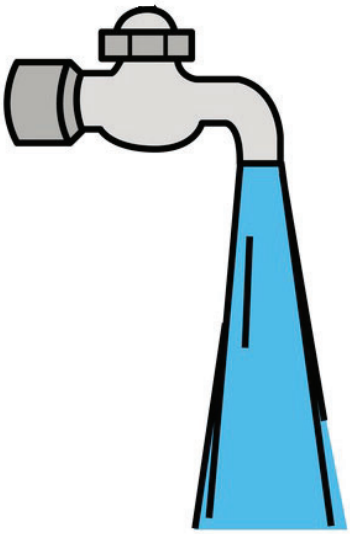
Sideharsorulla 	Sideharsorulla 
Sideharsotaitos 	Sideharsotaitos 
Teippi 	Teippi 

kuvatyokalu.papunet.net

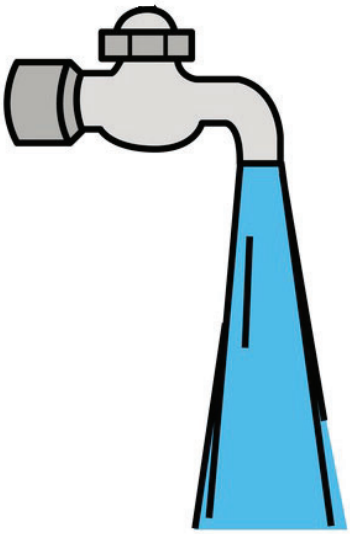
Tukiside 	Tukiside 
Hellehattu 	Hellehattu 
Juomapullo 	Juomapullo 

kuvatyokalu.papunet.net

Vesihana



Vesihana



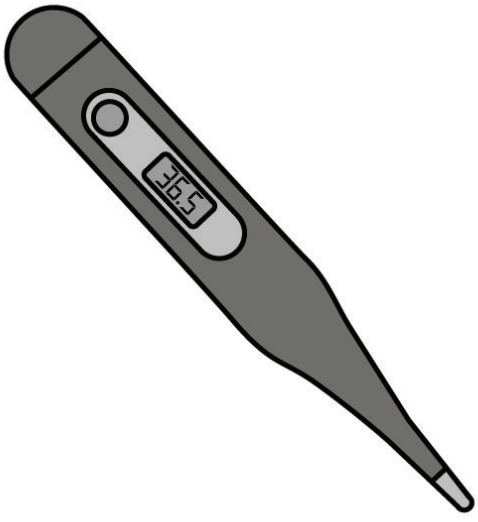
Kolmioliina



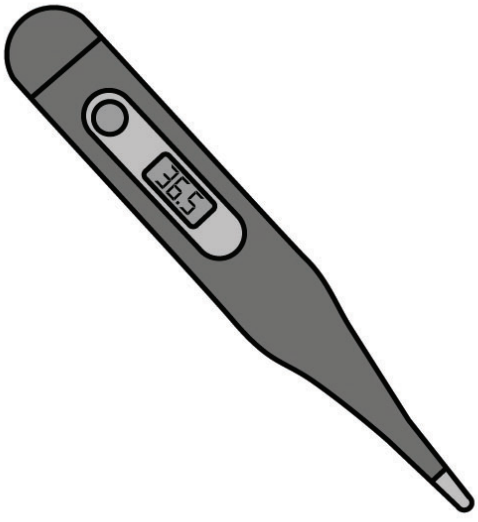
Kolmioliina



Kuumemittari



Kuumemittari



kuvatyokalu.papunet.net

Desinfiointiaine



Desinfiointiaine



kuvatyokalu.papunet.net