

Kyykäärmeen purema, ensiapu:

- Pysy rauhallisena/rauhoi ta pureman saanutta ihmistä.
- Älä koske tai käsittele purema-aluetta, älä ime sitä.
- Pidä raaja (käsi/jalka) ylhäällä, kohoasennossa turvotuksen hidastamiseksi
- Pidä raaja paikallaan, vältä lihastyötä
- Jos mahdollista laita jalkaan/käteen lasta, tukilevy
- Jos mahdollista älä liiku itse tapahtumapaikalta vaan pyydä kantoapua
- Älä ota tulehduskipulääkettä kuten Ibuprofen
- Älä laita kiristyssidettä
- Poista korut ja kireät vaatteet purema kädestä/jalasta
- Pureman jälkeen on mentävä heti lääkärin arvioon

Punkki, pureman itsehoito:

- Punkkeja on Suomessa paljon.
- Jos liikut luonnossa, käytä peittäviä vaatteita ja tarkasta iho ja hiukset iltaisin.
- Tee punkkitarkastus myös ulkona liikkuville lemmikkieläimille päivittäin.
- Nuori punkki on vain 1-2mm ja aikuinen punkki 5-10mm hämähäkkieläin.
- Punkki poistetaan mahdollisimman pian vetämällä se ulos ihosta ylöspäin. Otetaan kiinni mahdollisimman läheltä ihoa, helpointa irrottaminen on apteekista saatavilla pinseteillä.
- Älä käytä rasvaa tai hyönteismyrkkyjä punkin poistamiseen.
- Jos mahdollista, hävitä irrotettu punkki polttamalla.
- Pieni punoitus 2-3cm puremakohdassa ensimmäisinä päivinä on normaalia, eikä vaadi lääkärissä käyntiä
- Jos sinulle tulee iholle yli 5cm läpimittainen ihottuma, kuumetta tai päänsärkyä, sinulla voi olla borrelioosi ja se vaatii lääkäriin menon ja antibioottihoidon.

Ampiaisen pisto, itsehoito:

- Useimmille ampiaisen tai mehiläisen pisto aiheuttaa lievää punoitusta, turvotusta ja kipua. Nämä vaikutukset rajoittuvat pistokohtaan ja häviävät yleensä kahden vuorokauden kuluessa.
- Lievitä pistoalueen kipua kylmällä.
- Poista mehiläisen pistin varovasti esimerkiksi terävällä esineellä pyyhkäisemällä niin, ettei myrkkypussi tyhjene ihoon.
- Jos pisto osuu suuhun tai jos henkilö on pieni lapsi tai pistoja on useita, voivat oireet vaatia kiireellistä apua, soita silloin 112 ja noudata seuraavassa kohdassa kerrottuja ohjeita.
- Jos pisto tai pistokset aiheuttavat hengenvaarallisen, anafylaktisen reaktion, soita välittömästi hätänumeroon 112. Jos allergisella ihmisellä on käytettävissä henkilön oma ensiapulääke, annetaan se ohjeen mukaisesti välittömästi (adrenaliinipistos esim. Epipen® tai Jext®). Ellei ensimmäinen annos auta 5–15 minuutissa, voidaan annos toistaa, jos sellainen on saatavilla. Seuraa autettavan tilaa ammattiavun tuloon saakka ja soita 112 uudestaan, jos tila selkeästi muuttuu.

