



TURVALLISESTI TYÖPAIKALLA -MINIOPAS

Miten voit toiminnallasi vaikuttaa työpaikan yleiseen turvallisuuteen?

Tiedätkö, miten toimia ensiaputilanteissa?

Tunnetko työpaikkasi turvallisuusohjeet?

Pihlajalinnan Turvallisesti työpaikalla -miniopas kerää yhteen keskeisiä työturvallisuuteen liittyviä ohjeita sekä yleisohjeita ensiaputilanteeseen.

HUOMIOI

ainakin nämä työturvallisuuteen liittyen:

- **Pidä työympäristösi siistinä.**
Huomioi, ettei lattioilla ole mitään, mihin kompastua ja että kulkureitit ovat vapaana.
- **Älä käytä rikkiinäisiä työvälineitä.**
Älä jätä rikkiinäiseksi toteamiasi välineitä muiden käytettäväksi, vaan hävitä ne asianmukaisesti.
- **Noudata työpaikkasi turvallisuusohjeita kaikissa tilanteissa.**
Tutustu turvallisuusohjeisiin huolellisesti.
Käytä aina työnantajan määräämiä suojavaatteita ja -välineitä.
Jos työpaikallanne käsitellään teräviä esineitä tai työkaluja, huolehdi aina niiden oikeanlaisesta ja turvallisesta käytöstä sekä säilytyksestä.
- **Nosta rohkeasti esiin tekemiäsi turvallisuushavaintoja.**
Työturvallisuus on ennen kaikkea yhteistyötä. Pieneltäkin tuntuvat havainnot kannattaa ilmoittaa, sillä niillä voi olla suuri vaikutus.
- **Muista, ettei koskaan ole niin kiire, ettei turvallisuutta voisi ottaa huomioon.**

TYÖTURVALLISUUS ON...

välittämistä, yhteistyötä, pieniä tekoja, siisteyttä, asennetta, ennaltaehkäisyä, huolellisuutta, oppimista, asioiden korjaamista, yhdessä kehittämistä, seurantaa ja valvontaa, keskustelua... ja jokaisen meistä vastuulla.

TIEDÄ

- **Oman työpaikkasi hälytys- ja toimintaohje.**
Tähän kuuluvat esimerkiksi työpaikan tarkka osoite, kuinka ensihoito tai muu apu ohjataan oikeaan paikkaan sekä kokoontumispaikan sijainti. On myös tärkeää tietää, kenelle työpaikalla ilmoitetaan, jos jotain sattuu.
- **Ensiaputaitoiset työpaikallasi.**
Työpaikalla on oltava lakisääteisesti tietty määrä ensiaputaitoisia henkilöitä.
- **Missä ensiapuvälineet sijaitsevat ja mitä ne sisältävät.**
- **Missä lähin defibrillaattori sijaitsee ja kuinka sitä käytetään.**
- **Oman työpaikkasi yhteydenottokanava työterveyteen, myös tapaturmatilanteissa.**
Työnantajan tulee varmistaa, että kaikki työpaikalla tietävät, miten työterveyteen saa tarvittaessa yhteyden. Hätätilanteissa hakeudu suoraan ja välittömästi ensi-apuun tai muuhun lähimpään hoitolaitokseen.

ENSIAPUTILANTEESSA

Tee ensin yleinen tilannearvio tilanteesta. Arvioi ainakin, mitä tapahtuu, missä tapahtuu ja montako autettavaa tilanteessa on.

Huomioi oma ja muiden turvallisuus auttamistilanteessa ja estä mahdolliset lisävahingot.

Soita henkeä ja terveyttä uhkaavissa tilanteissa aina 112.



ONKO AUTETTAVA HEREILLÄ?

- Selvitä ensin autettavan tajunnan taso. Jos henkilö ei ole heräteltävissä, soita 112.
- Tarkista, hengittääkö autettava.
Avaa hengitystiet leuasta nostamalla ja otsasta painamalla. Tämän jälkeen vie käsi henkilön suun ja nenän kohdalle ja tunnustele, tuntuuko ilmavirta. Jos ilmavirta tuntuu, henkilö käännetään kylkiasentoon hengityksen turvaamiseksi.
Jos henkilö ei hengitä, aloita painelu-puhalluselvytys.
Jos mahdollista, ota defibrillaattori eli sydäniskuri käyttöön.
- Jos henkilö on tajuissaan ja pystyy puhumaan, voit muutamalla kysymyksellä arvioida autettavan vointia ja tehdä sen perusteella arviota siitä, millaista apua hän tarvitsee.

VERENVUOTO JA HAAVAT

- Jos verenvuoto on voimakasta, paina vuotokohtaa ja tee paineside. Voimakkaissa verenvuototilanteissa soita 112.
- Jos kyseessä on pienempi haava, huuhtelee ja puhdista haava.
Varmista, että kätesi ovat puhtaat ja käytä suojakäsineitä.
- Sido haava tarvittavilla välineillä. Jos haava vaatii tikkejä, tulee terveydenhuoltoon hakeutua mahdollisimman nopeasti.

MURTUMAT

- Murtumatilanteissa soita 112 tai hakeudu päivystykseen riippuen murtuman sijainnista ja laajuudesta.
Etenkin alaraajamurtumat vaativat usein ambulanssi-kyidin.
Lievemmissä murtumissa päivystykseen voi saapua myös muulla kyydillä.
- Murtumakohtaa tulee välttää liikuttamasta ja tukea esimerkiksi kantositeellä.

PALOVAMMAT

- Viilennä palovamma-aluetta 20 minuuttia haaleassa vedessä.
- Älä puhkaise rakkuloita.
- Suojaa palovamma tarttumattomalla sidoksella.
- Hakeudu lääkäriin, jos:
 - Palovamma on yli autettavan kämmenen kokoinen
 - Palovamma on kasvojen alueella tai epäilet hengitystiepalovammaa
 - Palovamma on syvä (hiiltynyt)
 - Palovamma on nivelen kohdalla tai sukupuoli-elinten alueella

OVATKO HENKILÖSTÖNNE ENSIAPUTAIDOT AJAN TASALLA?

Pihlajalinnan ensiapukoulutukset ovat joustavia ja saatavilla eri toteutusmuodoissa: lähiopetuksena, verkkokoulutuksena, webinaareina tai yhdistelmäkursseina, joissa osa opetuksesta suoritetaan verkossa ja osa lähiopetuksena.

Tutustu kurssitarjontaan osoitteessa:
www.pihlajalinna.fi/tyoterveys/ensiapukurssit

Kiinnostuitko ensiapukoulutuksista? Kysy lisää omalta työterveystiimiltäsi.



Pihlajalinna