

Paleltuman tunnistaminen

Pinnallinen paleltuma:

- ❖ iho on tunnoton, vaalea ja turvonnut
- ❖ pistelevä kipu
- ❖ märkivät rakkulat

Syvempi paleltuma:

- ❖ iho on valkoisen kirjava / sinertävän harmaa
- ❖ iho voi tuntua kosketettaessa kovalle
- ❖ iho on aluksi tunnoton, myöhemmin kipeä (sykkivä särky)
- ❖ verestävät rakkulat

Hyvä tietää

Suojaamaton pää luovuttaa pakkasessa jopa 80 % kehon lämmöstä.

Käytä kuivia sukkia ja kenkiä sekä väljiä vaatteita.

Muista liikutella sormia ja varpaita kylmällä ilmalla.

Nykytiedon mukaan pakkasvoiteiden käyttö lisää helposti paleltumariskiä.



Tekijät:

Mari Lantto
Eveliina Ruokamo
Minna Sipola

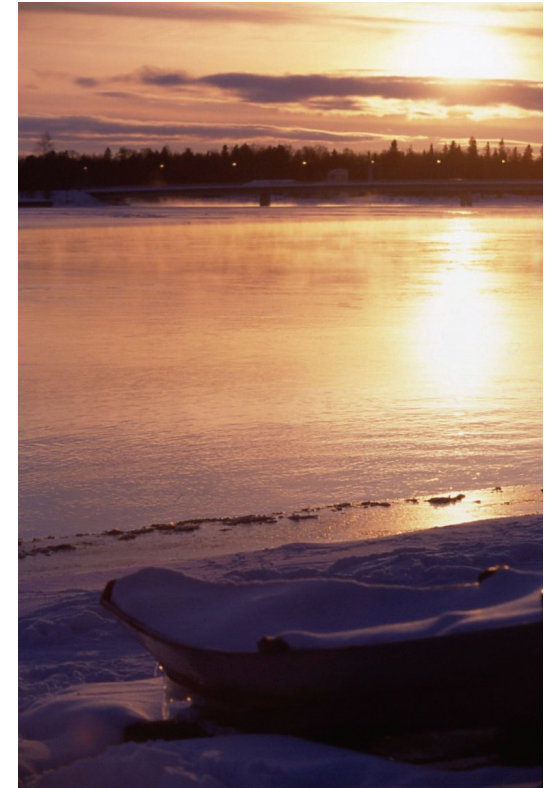
Oulun sosiaali- ja terveysalan
oppilaitos,
ensihoidon koulutusohjelma

Kansikuva:

Tomi Haarala



Kylmäopas maahanmuuttajille



Kansainvälinen toimintakeskus
Villa Victor
Kirkkokatu 54, PL 60
90015 Oulun kaupunki
Puh. 044 703 1674

Suomen talvi

Suomessa talvi on pisin vuodenaika.

Talvella lämpötila voi vaihdella
— 0° C:sta joskus jopa 35° C:een.

Talvi kestää 3 — 6 kk.

Lumi sataa maahan marraskuun
tienoilla.

Talvella lumipeite on jopa metrin
paksuinen.

Lapissa talven erityispiirteenä on
n. 4 kk pitkä kaamosaika, jolloin
aurinkoa ei näy ollenkaan. Kaamos
alkaa loka-marraskuussa.

Tuuli lisää pakkasen purevuutta:
kun pakkasta on — 5° C ja tuuli
puhaltaa 10 m/s, tämä vastaa
— 22° C pakkasta.

Paleltumaherkät alueet: sormet,
varpaat, korvat, nenä ja posket.



Pukeutuminen talvella

Kerrospukeutuminen: alusvaatteet,
välivaatteet, päällysvaatteet.

Alusvaate voi olla pitkähihainen
paita ja pitkälahkeiset housut, jotka
ovat tekokuitua kuten lämpökerrasto.

Välivaate on esim. villaa, fleecia tai
puuvillaa.

Päällysvaate on tuulelta ja
kosteudelta suojaava, tiiviisti
kudottu kangas, esim. toppavaate.

Kädet

❖ alus- ja päällysvaate-
hansikkaat (villa + nahka)

Jalat

❖ sukat, villasukat ja vuorelliset
paksupohjaiset kengät. Kengät
eivät saa olla liian pienet;
varpaita pitää pystyä
liikuttelamaan.

Pää

❖ pipo, joka suojaa korvia, poskia
ja niskaa

Paleltumavammojen ensiapu

Pinnallisen paleltuman hoito:
sulata paleltuma heti, esim. lämmitä
kädellä kasvoja tai käytä lämmintä vettä
(n. 40° C), kunnes iho on saanut takaisin
luonnollisen värinsä.
Älä hiero paleltunutta ihoa!

Syvämmän paleltumisen hoito:
varmista, että uutta paleltumisvaaraa
ei enää ole. Pidä paleltumaa 30 min
— kaksi tuntia 40-asteisessa vedessä.
Lämmitä myös muuta kehoa. Juo
lämmintä nestettä. Vaihda yllesi kuivat
ja lämpimät vaatteet

*Hakeudu terveyskeskukseen ellei
paleltuma ole sulanut/palautunut
selvästi paremmaksi 30 minuuttia
käsittelyn jälkeen tai jos epäilet syvää
paleltumavammaa.*

