

# MISTÄ APUA ÄKILLISIIN TERVEYSONGELMIIN?

## ITSEHOITO

**Vähäiset sairaudet ja pienet tapaturmat, kuten flunssa, äkillisesti alkanut vatsatauti, pienet nyrjähdykset, pienet revähdykset ja pienet haavat.**

- Hoito-ohjeita: [terveyskirjasto.fi](http://terveyskirjasto.fi) ja [terveyskyla.fi](http://terveyskyla.fi), oirearvioita: [omaolo.fi](http://omaolo.fi)
- Oireita voi helpottaa ilman reseptiä apteekista saatavilla lääkkeillä.
- Tarvittaessa saat neuvoja omalta terveysasemaltasi ja sen ollessa suljettuna Päivystysavusta p. 116 117 (maksuton).

## TERVEYSASEMA, PÄIVYSTYSPOLIKLINIKKA JA PÄIVYSTYSAPU 116 117

**Kun tilasi vaatii ammattilaisen hoitoa tai arviota, saat apua terveysasemalta ja sen ollessa suljettuna päivystyspoliklinikoilta ja Päivystysapu 116 117 -puhelinpalvelusta.**

### TERVEYSASEMA

- Terveysaseman ollessa avoinna kotikuntasi vastaa kiireellisen hoidon järjestämisestä. Osa terveysasemista on avoinna myös iltaisin ja viikonloppuisin. Kuntasi nettisivuilta löytyy lisätietoa.
- Osalla kunnista on käytössä myös sähköisiä oirearvioita. Löydät ne kuntasi nettisivuilta.

### PÄIVYSTYSPOLIKLINIKAT JA PÄIVYSTYSAPU 116 117

- Terveysaseman ollessa kiinni, saat apua Päivystysapu 116 117 -puhelinpalvelusta ja päivystyspoliklinikoilta, jos tilasi vaatii hoitoa ennen terveysasemasi avautumista.
- Soita ennen päivystyspoliklinikalle hakeutumista Päivystysapuun p.116 117 (maksuton, palvelee 24/7). Kiireellisessä tilanteessa päivystyspoliklinikalle voi hakeutua suoraan, jos yhteyttä Päivystysapuun ei saa kohtuullisessa ajassa.

## MYRKYTYSTIETOKESKUS

- Äkillisten myrkytysten ehkäisyyn ja hoitoon liittyviin kysymyksiin vastaa Myrkytystietokeskus numerossa 0800 147 111 (maksuton, palvelee 24/7).

## HÄTÄNUMERO 112 JA ENSIHOITO

**Hätätilanteet tai epäily hätätilanteesta, kuten elottomuus, äkillinen hengitysvaikeus, kova rintakipu, tajunnan häiriöt, halvausoireet, pitkittynyt kouristelu sekä vakavat vammat.**

- Hätätilanteessa soita 112. Hätäkeskus lähettää tarvittaessa paikalle ensihoidon eli ambulanssin.
- Ensihoito on tarkoitettu vain vakaviin ja äkillisiin sairastapauksiin ja vammoihin.
- Turha soitto hätäkeskukseen saattaa viivästyttää hädässä olevan henkilön avunsaantia kohtalokkain seurauksin.

# VAR FÅ HJÄLP VID PLÖTSLIGA HÄLSOPROBLEM?

## EGENVÅRD

Lindrigare sjukdomar och mindre olyckor, t.ex. förkylning, plötslig magsjukdom, små stukningar och sträckningar och små sår.

- Vårdinstruktioner: terveyskirjasto.fi (på finska) och hälsobyn.fi, bedömning av symptomen: omaolo.fi
- Symtomen kan underlättas med receptfria läkemedel från apoteket.
- Vid behov får du råd från din egen hälsostation. Om den är stängd, ring Jourhjälpen, tfn 116 117 (avgiftsfri).

## HÄLSOSTATIONEN, JOURPOLIKLINIKEN OCH JOURHJÄLPEN 116 117

När ditt tillstånd kräver vård eller bedömning av en yrkesutbildad person får du hjälp från hälsostationen och när den är stängd från jourpoliklinikerna och telefontjänsten Jourhjälpen 116 117.

### HÄLSOSTATIONEN

- Din hemkommun ansvarar för att ordna brådskande vård, när hälsostationen är öppet. En del hälsostationer håller öppet även på kvällar och veckoslut. Mer information finns på din kommuns webbplats.
- Vissa kommuner använder också elektroniska system för bedömning av symptom. Du hittar dem på din kommuns webbplats.

### JOURPOLIKLINIKERNA OCH JOURHJÄLPEN 116 117

- När hälsostationen är stängd får du hjälp från telefontjänsten Jourhjälpen 116 117 och jourpolikliniken, om ditt tillstånd kräver behandling innan hälsostationen öppnar.
- Innan du söker dig till jourpolikliniken, ring till Jourhjälpen 116 117 (avgiftsfri, håller öppet 24/7). I brådskande fall kan du söka dig till jourpolikliniken direkt om du inte får kontakt med Jourhjälpen inom skälig tid.

## GIFTINFORMATIONSCENTRALEN

- På frågor om förebyggande och vård av akuta förgiftningar svarar Giftinformationscentralen, tfn 0800 147 111 (avgiftsfri, håller öppet 24/7).

## NÖDNUMRET 112 OCH AKUTVÅRDEN

Nödsituation eller misstanke om nödsituation, t.ex. livlöshet, plötslig andnöd, svår bröstsmärta, störningar i medvetandet, förlamningssymtom, utdragna kramper och allvarliga skador.

- I en nödsituation ring 112. Nödcentralen skickar vid behov akutvård, dvs. en ambulans, till platsen.
- Akutvården är endast avsedd för allvarliga och plötsliga sjukdomsfall och skador.
- Ett onödigt samtal till nödcentralen kan fördröja hjälpen till en person som råkat i en nödsituation och leda till allvarliga konsekvenser för den nödställda.