

Melojan ensiapulaukun sisältö:

1) kangaslaastari

- metritavarana → voi leikata mieleisensä palan
- kangaslaastari pysyy muovilaastaria paremmin kiinni

2) puhdistusneste

- nestemäisenä, sillä harva kärsii hangata haavaa puhdistuslapulla ja runsas neste puhdistaa haavan paremmin (muista ”esipesu” hana-, järvi- tai merivedellä)

3) sakset/ monitoimityökalu

- laastarin/vaatteiden yms. leikkaamiseen

4) liimaside

- nyrjähtäneen nilkan tukemiseen
- (kiristyssidettä lievämpi haavan puristusside)

5) itseensä liimautuva ”ruttuside” (esim. Coban)

- alkavaan jännetupen tulehdukseen
- tukee lievästi, mutta ei estä melontaa

6) haavatyynyllisiä liimasidoksia (esim. Mepore pro)

- haavatyyny sidoksessa kiinni ja liima pitää hyvin
- esim. Merore pro on suihkun kestävä → toimii siis päivän pari kohdassa, joka ei suoranaisesti ui vedessä

7) haavataitoksia (paria eri kokoa)

- suurempiin (=ommeltaviin) haavoihin suojaksi
- haavoihin, joihin ei laastari riitä
- voi kiinnittää ”ruttusiteellä”

8) sideharsorulla

- haavataosten kiinnittämiseen
- ei välttämättä tarvita, kiinnittämiseen voi käyttää myös itsekiinnittyvää sidosta (”ruttusidos”)

9) haavateippirulla tai kangaslaastari ilman haavatyynyä

- sidosten kiinnittämiseen
- päistäneen kynnen tukemiseen
-

10) punkkipihdit

11) suihkutettava laastari

12) kumihanska(sairalahanska)

- saa tarvittaessa tehtyä vesitiiviin sidoksen sormen haavan suojaksi, kun leikkaa hanskan sormen irti. Huom. EI saa pitää samaa sidosta montaa päivää, koska sidos ei hengitä ja siten haavaa hautuu ja tulehtuu helpommin eli paketti avattava joka

Melojan lääkepussukan sisältö:

- 1) omat henkilökohtaiset lääkkeet pakattuna siten, etteivät kastu/kostu. Varmista, että lääkkeitä riittää suunnitellun melontaretken ajaksi ja pariksi varapäiväksi
- 2) tulehduskipulääkettä (esim. Burana®, Ibusal®, jne.)
 - lihaskivut, päänsärky, jännetupintulehdusepäilyt
- 3) kuumetta alentavaa kipulääkettä (esim. Para-Tabs®, Panadol®, jne.)
 - kuume, päänsärky
- 4) ripulilääke (esim. Imodium®, jne.)
 - äkillinen ripuli
 - muistettava juoda riittävästi
- 5) antihistamiini (Zyrtec®, Histec®, jne.)
 - allergiaoireet
 - lievittää itikoiden puremien kutinaa
- 6) kortisonivoide
 - lievittää itikoiden puremien kutinaa
 - rauhoittaa auringonpolttamia (mieto kortisonivoide)
- 7) Bepanthen (voide emulsiota parempi)
 - erinomainen voide hiertymiin, auringon polttamiin huuliin, ”asfaltti-ihottumaan” (vesillä kallioihottumaa todennäköisemmin), palovammoihin
- 8) suojakertoimellinen huulirasva
- 9) kyypakkaus
 - kyynpuremassa vaikutus minimaalinen, mutta tyhjää parempi
 - kyynpureman saanut meloja toimitettava aina sivistyksen pariin (ja lääkäriin)
 - lievittää esim. ampiaisen piston turvotusta

Huom! Jäykkäkouristusrokete eli Tetanus kannattaa pitää aina voimassa!

Aina mukana: aurinkovoide (+aftersun → ei tarvita, jos muistaa rasvata ja suojata ihoa riittävästi)

Aurinkolasit aina mukaan (voi tulla lumisokeutta vastaava tilanne, kun aurinko heijastelee vedenpinnasta)!

Iltaisin tarkka punkkisyyni Saaristomerellä ja Ahvenanmaalla liikuttaessa!

Yleinen hätänumero 112

Meripelastus 0204100