

MÜRGISTUSE INFOLIIN 16662

Välismaalt helistades **+372 79 43 79 4**

Telefoniliinile helistamine on **anonüümne** ning kõne **kohaliku kõne hinnaga**. Mürgistusteabekeskus vastab kõikidele mürgistustega seonduvatele kõnedele.

1. Alkoholihoobes olijat ohustab lisaks võimalikule oksendamisele ja hingamishäirele ka tunde hiljem saabuv eluohtlik veresuhkru langus.

- Kontrolli, kas teda on võimalik äratada
- Võimalike tervisekahjustuste tõttu võib purjus inimene vajada jälgimist vähemalt 6 tunni jooksul
- Pane ta lamama külili, et oksendades ei tekiks lämbumist
- Võimalusel anna magusat juua

2. Tubakas ei ole mürk ainult suitsuna. Taimes või ka tubakavabades toodetes sisalduv nikotiin on närvisüsteemi ja südamele toimiv mürk. Eriti ohustatud on väikelapsed, kes saavad mürgistuse vedelema jäetud nikotiinitoodetest (koni, näts, plaaster, snus, e-sigaret või selle täitevedelik jne). Juba nt 3 sigareti koni võib väikelapsele olla eluohtlik!

3. Ostes klubi ukse kõrvalt ecstasy ei tea sa tegelikult kunagi, mida saad – üle maailma tehtud analüüsid on näidanud, et tänavalt ostetud ecstasy sisaldab hulgaliselt ohtlikke lisaaineid ja mõnes tabletis puudub ecstasy ise hoopis: <http://www.Ecstasydata.org>. **Uute narkootiliste ainete ohutuse lõplik testimine toimub sageli alles tarbija peal.**

4. Energiajoogid ei anna tegelikult energiat. Nende toimeaineks on kofeiin, mis sunnib organismi energiavarusid lõpuni kulutama, viies samas kehas välja vee ja mineraalsoolad.

5. Ära osta ravimeid ega toidulisandeid internetist. Seal müüdava tegelik koostis võib täielikult erineda reklaamis ja pakendil lubatust. Paljudest müüja poolt taimse teena reklaamitud kõhnumisvahenditest on leitud keelatud ravimeid ja narkootilise toimega aineid.

6. Jõusaalides müüdavad *body buildingu* toidulisandid on Ameerikas tehtud uuringute põhjal sagedased maksakahjustuse põhjustajad.

7. Kui võtad ise valuvaigisteid, siis pea meeles, et erinevad nimed karbil ei tähenda veel erinevat toimeainet. Jälgi alati lubatud päevast doosi.

Esmaabivõtted

Suukaudselt manustatud kemikaal

- Loputa suu ja pese teraliseid ained veega limaskestadelt, nahalt lahti.
- Pese ainega kokku puutunud nahk, eemalda riided.
- Joo vett väikeste lonksudena allaneelatud kemikaali lahjendamiseks:
 - täiskasvanule maksimaalselt 240 ml;
 - lapsele maksimaalselt 15 ml/kg.

Mida ei tohi teha:

1. Allaneelatud kemikaali ei tohi teiste ainetega „neutraliseerida“, sest sellise tegevusega kaasneval keemilisel reaktsioonil vabanev soojus ja eralduvad gaasid suurendavad mao ärritust ning võivad esile kutsuda oksendamise.
2. Välti oksele ajamist (nii tahtlikult kui korraga suure vedelikukoguse joomisel), sest väikese koguse ärritava ainega saab magu ise hakkama, aga kui sama ärritav aine läbib uuesti söögitoru, süveneb söögitoru kahjustus ja kaasneb oht kemikaali sattumiseks hingamisteedesse.

Mürgine aine nahal

Võta saastunud riided seljast vältides täiendavat kokkupuudet kemikaaliga.

Loputa nahka jaheda jooksva veega vähemalt 15 minuti jooksul.

Tugeva valu, põletushaavade või põletiku tekkimise korral tuleb pöörduda koheselt arsti poole.

Täpsemate tegevusjuhiste saamiseks helista Mürgistusinfoliinile **16662**

Mürgine aine silmas

- Loputa silmi rohke veega minimaalselt 15 minutit (söövitavate ainete korral 30 min)
- Kui loputamise oodata arsti poole pöördumiseni, on suure tõenäosusega tekkinud juba silmakahjustus.
- Kui järgnevate tundide ajal tekivad põletikunähud - tugev valu, turse, valguskartlikkus või pisaravool, tuleb pöörduda arsti vastuvõtule.
- Täpsemate tegevusjuhiste saamiseks helista Mürgistusinfoliinile **16662**

Sissehingatud mürgine aine

- Toimeta kannatanu värske õhu kätte. HOIDU ise mürgise aine sissehingamisest.
- Kui kannatanu kaebused ei möödu värskes õhus, tekib tugev köha, õhupuudus või muud sümptomid - helista Mürgistusinfoliinile **16662**

