

DEPRESSANDID

31. AUGUST

—
RAHVUSVAHELINE
ÜLEDOOSITÄDLIKKUSE
PÄEV

MIS ON DEPRESSANDID?

Mitmed rahustid ja uinutid (bensodiasepiinid, „korgijook“ GHB, dissotsiatiivne hallutsinogeen ketamiin), nagu ka alkohol aeglustavad kesknärvisüsteemi tööd, tekitades rahustavat mõju.

Neid aineid kirjutatakse sageli välja valu leevendamiseks ja une soodustamiseks; alkoholi tarvitatakse meelelahutuslikult ühiskondlikus suhtluses. Nende ainetega liialdamine või nende tarvitamine koos muude uimastitega võib pärssida loomulikke talitlusi nagu hingamine ja südame töö, kuni need viimaks lakkavad, põhjustades ajukahjustusi või surma.

MÄRGID ÜLEANNUSTAMISEST

- Oksendamine
- Kannatanu ei reageeri, kuid on ärkvel
- Keha lõtvus
- Kahvatu ja/või niiske nägu
- Sõrmeküüned või huuled on sinised
- Nõrk või ebaühtlane hingamine või hingamispeetus
- Pulss on aeglane või ebaühtlane
- Lämpumine või korisev häälitsemine
- Teadvusekaotus

ÜLEANNUSTAMISELE REAGEERIMINE

Kutsuge kiirabi, öelge dispetšerile oma asukoht ja jääge liinile.

Olge valmis tegema kunstlikku hingamist, kui kannatanu hingamine seiskub enne kiirabi saabumist.

Veenduge, et kannatanul on piisavalt õhku – hoidke temast eemal rahvasumm või avage aknad. Laske kitsaid rõivaid lõdvemaks.

Kui kannatanu on teadvuseta, paigutage ta taastumisasendisse ja jätkake seisundi jälgimist.

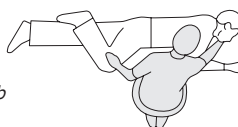
Andke kiirabile võimalikult palju teavet, s.t. millist ainet, millal ja kui palju kannatanu tarvitas, või kas tal on mingeid täiendavaid tervisehäireid. Kui aine oli pakendatud anumasse või ravimikarpi, andke pakend kiirabitöötajatele.

TAASTUMISASEND

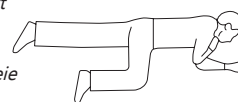
Toetage nägu. Asetage kannatanu teile lähemal asuv käsi tema kehaga täisnurga alla. Asetage kannatanu teine käsi vastu tema põske.



Tõstke jalg üles. Võtke kinni kannatanu teile kaugemast jalast veidi ülaltpoolt põlve ja kergitage seda nii, et põid jääb vastu maad.



Keerake küllili. Kannatanu kätt tema näo vastas hoides tõmmake pealmist jalga nii, et kannatanu keha pöördub teie poole ja jääb külliliasendisse.



MIDA ARVATAVA ÜLEANNUSTAMISE KORRAL MITTE TEHA

- **ÄRGE EIRAKE** norskamist või korinat. See võib tähendada, et kannatanul on raske hingata.
- **ÄRGE JÄTKE** kannatanut ükski.
- **ÄRGE ANDKE** kannatanule midagi süüa või juua.
- **ÄRGE ÜRITAGE** kutsuda kannatanul esile oksendamist.

TIME TO
REMEMBER.
TIME TO
ACT.

 **International Overdose
Awareness Day**
prevention and remembrance

A Pennington Institute Initiative

Rohkem infot:
www.overdoseday.com



LUNEST

EESTI PSÜHHOTROOPSETE
AINETE TARVITAJATE ÜHING