



Tapaturmat ja niiden ehkäisy

2019



Ihmisellä on vain yksi henki
KOTITAPATURMA.FI



Tapaturmien ehkäisytyö

- Suomen Punainen Risti koordinoi 20 eri turvallisuusalan organisaatiosta koostuvaa Tapaturmien ehkäisyverkostoa
- Verkoston tuottamia materiaaleja on ilmaiseksi tilattavissa ja käytettävissä osoitteessa:
<http://www.kotitapaturma.fi/aineistopankki/>
 - Tarkistuslistat (eri ikäryhmät)
 - Turvallisista vuosia opas (iäkkäät)
 - Turvallisesti kotona juliste (kodin turvallisuus)
 - Tapaturmala ja Turvala- kuvasarja ala- ja yläkoululaisille

Tapaturmapäivä-kampanjasta

<http://www.kotitapaturma.fi/tapaturmapaiva/>



Ihmisellä on vain yksi henki

KOTITAPATURMA.FI

Tilastoja ja taustaa tapaturmista



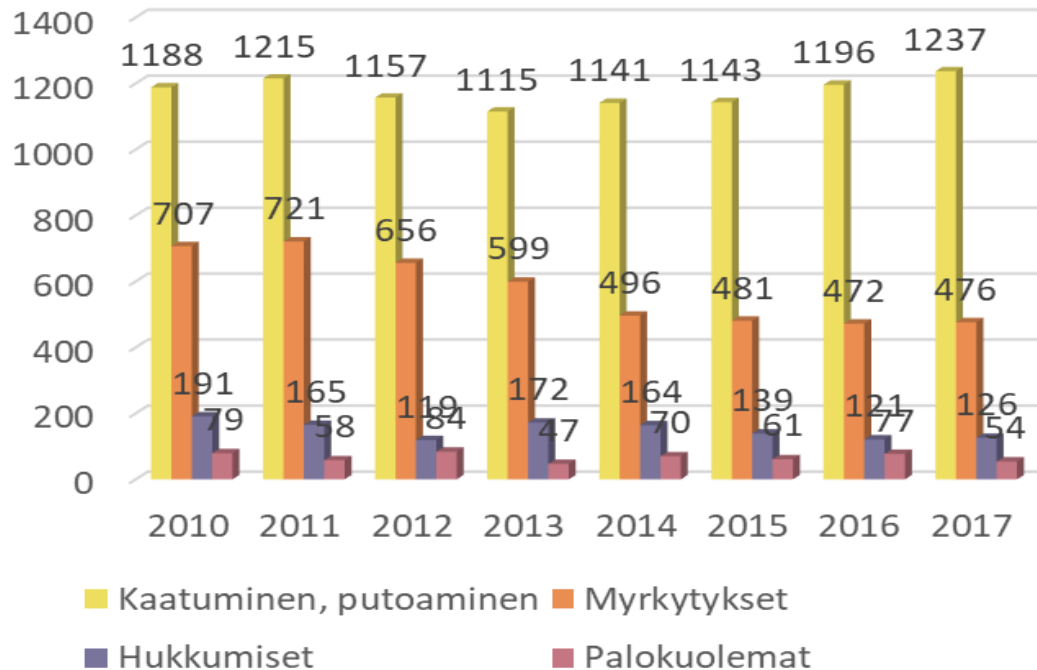
- Suomessa tapahtuu vuosittain 1 miljoonaa tapaturmaa.
- Tapaturmista lähes 90 prosenttia on koti- ja vapaa-ajan tapaturmia, noin 10% liikennetapaturmia ja noin 1% työtapaturmia.
- Työstä poissaolot johtuvat usein tapaturmasta, joka tapahtui työmatkalla, kotona ja vapaa-ajalla.
- Tapaturmatilastoja hallitsevat miehet, työikäisten tapaturmaisesti aiheutuneista kuolemista sattuu miehille neljä viidestä.
- Suomen tapaturmakuolleisuus on EU-maiden 5.korkein.



Ihmisellä on vain yksi henki

KOTITAPATURMA.FI

Tapaturmat kuolemansyyn mukaan vuonna 2010-2017



- Vuonna 2017 kuoli tapaturmaisesti 2325 ihmistä, joista miehiä oli 65 prosenttia.
- Yleisin kuolemaan johtanut tapaturma oli kaatuminen tai putoaminen, joihin kuoli yhteensä 1237 henkilöä.





Tapaturmat ovat ehkäistävissä

- Säännöllinen liikunta
- Henkinen hyvinvointi, kiireettömyys, stressittömyys
- Riittävä uni, omasta jaksamisesta huolehtiminen
- Riittävä ja monipuolinen ravinto, päihteettömyys

- Kodin vaaranpaikkojen ja lähiympäristön riskien tunnistaminen
- Muutoksen tekeminen, kotiympäristö turvallisemmaksi
- Varautuminen; mm. alkusammutusvälineet, ensiaputaidot



Ihmisellä on vain yksi henki

[KOTITAPATURMA.FI](https://www.kotitapaturma.fi)

Kotitapaturmien ehkäisy – tunnista vaaranpaikat (1/2)



- Esteettömyys ja siisteys: ei jatkojohtoja tai kompastumis-/liukastumisvaaraa aiheuttavia tavaroita lattioilla.
- Liukuesteet matoissa, kylpyhuoneen lattialla liukuestematto tai lattian käsitteleminen liukastumattomaksi tarvittaessa.
- Selvästi havaittavat & erottuvat porrasaskelmat ja liukuestetarrat sisäportaissa.
- Kaiteet portaikoissa.



Kotitapaturmien ehkäisy – tunnista vaaranpaikat (2/2)



- Riittävä valaistus erityisesti pihalla ja portaikossa, yövalo tarvittaessa käytössä.
- Tukevat käsinojalliset taloustikkaat – mutta sijoita myös useimmin käytetyt tavarat ja ruoka-aineet helposti saataville.
- Kirjahyllyt kiinnitettynä seinään.
- Myrkylliset aineet, terävät esineet, tulitikut yms. säilytettävä lasten ulottumattomissa.
- Alkoholin kohtuullinen käyttö (max 7 annosta viikossa)



Tapaturmien ehkäisy ulkona

- Pihan turvallisuutta voi parantaa valaistuksella sekä pitämällä pihan siistinä.
- Talvella lumen poistaminen ja hiekoitus kulkuväylillä.
- Turvalliset jalkineet ulkona ja sisällä.
 - Liukuesteet tai nastakengät
- Varaa riittävästi aikaa matkoihin erityisesti talvella.



Kuva: Thomas Broumand





Kaatumistapaturmat

- Kaatumisista n. 80 % tapahtuu kotona tai kodin piha-alueella.
- Jokaisena talvikuukautena 20 000 suomalaista loukkaantuu ulkona liukastumisen seurauksena.
- Kaatumistapaturmat ovat merkittävin ikääntyneen väestönosan turvallisuusriski.
- Tärkeää on tunnistaa kaatumiseen yhteydessä olevia vaaratekijöitä.
- Kaatumisriskiä voi arvioida UKK-instituutin KaatumiSeula-materiaalin avulla.
http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/2603-kaatumisseula-tarkistuslista_UKKlogo.pdf





Paloturvallisuuden lisääminen kotona

- Asunnon jokaiseen kerrokseen on laitettava vähintään yksi palovaroitin ja jokaisen kerroksen alkavaa 60 m² kohden on oltava vähintään yksi palovaroitin.
- Suunnittele ennakkoon, mitä kautta voi poistua asunnon eri huoneista tulipalossa.
- Keittiön paloturvallisuutta voi parantaa hankkimalla turvalieden tai liesiturvalaitteita.
- Paloturvallisuuden vuoksi saunassa ei kannata kuivattaa pyykkiä.
 - <http://www.kodinturvaopas.fi/tapaturmat/turvallinen-koti/>



Ihmisellä on vain yksi henki

KOTITAPATURMA.FI



Hukkumistapaturmat

- Uimataito ja hyvät vesiturvallisuustaidot antavat vapauden liikkua vesillä eri vuodenaikoina.
- Hukkumiskuolemien merkittävimmät syyt ovat
 - alkoholi
 - puutteellinen varustautuminen
 - heikko toimintakyky ja uimataito
 - lasten valvomatta jättäminen veden äärellä.
 -

Hukkumistapaturman ehkäisy:

- Älä ui yksin.
- Ui aina rannan suuntaisesti ja niin, että jalat ylettyvät pohjaan.
- Veneillessä muista pelastusliivien käyttö: liivien on oltava päällä ja kiinnitettyinä, jotta niistä on hyötyä.



Myrkytystapaturmien ehkäisy



- Säilytä kodin kemikaalit ja lääkkeet alkuperäispakkauksissaan.
- Pidä tupakat, tumpit ja myrkylliset sisäkasvit pois lasten ulottumattomissa.
- Tunnista pihapiirin myrkylliset kasvit ja opeta lapsia, ettei kaikkea laiteta suuhun.
- Pidä myrkytysten varalta lääkekaapissa lääkehiiltä (esim. Carbomix® 50g pullo).
- Selvitä heti myrkytysvaara ja jatkotoimenpiteet [myrkytystietokeskuksesta!](https://www.myrkytystietokeskus.fi)





Lisätietoja

- Hankkeen verkkosivuilla paljon lisätietoa kodin turvallisuudesta ja tapaturmien ehkäisystä:
www.kotitapaturma.fi www.tapaturmapäivä.fi
www.pysypystyssä.fi
- Suomen Punaisen Ristin ensiapukurssit
<https://www.punainenristi.fi/opi-ensiapua>
- Tietoa tapaturmista ja kaatumisen ehkäisystä Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www.thl.fi
- Tietoa paloturvallisuudesta
www.spek.fi, www.varaudu.info, www.pelastustoimi.fi
- Tietoa tuoteturvallisuudesta ja viallisten tuotteiden ilmoittaminen www.tukes.fi
- Tietoa hukkumisen ehkäisystä ja uimataidosta www.suh.fi
- Tietoa turvallisesta liikkumisesta www.ukk-instituutti.fi
www.terveurheilija.fi
- Myrkytyksistä, www.myrkytystietokeskus.fi



Ihmisellä on vain yksi henki

KOTITAPATURMA.FI