

Paineside

Paineside on side, jota käytetään tyrehtyttämään verenvuoto haavoissa, joihin laastari ei riitä. Painesiteen ideana on, että haavan päälle luodaan painetta, jolloin verenvuoto tyrehtyy. Jos saatavilla on puhdasta sidettä, kannattaa käyttää sitä, mutta tarvittaessa painesiteen voi tehdä saatavilla olevista välineistä, esimerkiksi kaulahuivista. Harjoittele painesiteen tekemistä kotona saatavilla olevilla välineillä seuraavien kuvallisten ohjeiden mukaan!

1. Pyöritä haavan päälle muutama kierros sidettä.



2. Laita siteen päälle jokin esine, jolla haavaan saadaan luotua painetta. Esine voi olla esimerkiksi toinen siderulla, kivi tai vaikkapa autonavain, kuten alla.



3. Kierrä sidettä tiukasti esineen päälle, jotta se luo painetta haavaan.



4. Viimeistele paineside niin, ettei se löysty. Siderullaa käytettäessä hyvä tapa on esimerkiksi viedä siteen pää viimeisen kierroksen alta ja kiristää.

