



## Infomaterjal

### NINAVEREJOOKS

Kui tekib ninaverejooks, siis:

- istu, pea kergelt ettepoole painutatult, et soodustada vere äravoolu näo piirkonnast
- lamada pole hea, sest siis valgub veri neelu ja neelatakse alla mis hiljem põhjustab oksendamist
- suru ninatiib vastu nina vaheseina
- pane ninale – laubale või kuklale jääkott
- nina ei tohi tugevasti nuusata
- suhu valgunud veri tuleb välja sülitada, alla neelata ei tohi
- ole rahulik, enamasti möödub verejooks peagi iseenesest
- kaela pigistavad riitusesemed tuleb lõdvaks lasta

Kui ninaverejooks ei lakka, kutsu kiirabi või pöördu ise kõrva – nina – kurgu arstile SA Pärnu Haigla Polikliinikusse tööpäevadel 08.00 – 18.00 ülejäänud ajal erakorralise meditsiiniabi osakonda.

Koostaja: erakorralise meditsiiniabi osakond; vanemõde Mare Vridolin

Koostatud/ täiendatud/ ülevaadatud 2010