

Ohjeita kesän ja helteiden varalle Andaluciassa

Teksti perustuu nettisivustolla Junta de Andalucía, Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales, Verano 2015 annettuun ohjeistukseen.

<http://si.easp.es/csalud/calor2015/index.html>

Löydät myös viitteitä muihin lähteisiin.

Kesäajan todennäköisimmät riskitekijät tulevat juuri niistä tekijöistä, joita suomalaiset Espanjasta ja Välimereltä hakevat: Auringosta ja lämmöstä.

Jo vanha kansa tiesi sanoa: Hupsu kylpee, jotta nahka palloo. Tämä saunomisohe pätee ja on laajennettavissa myös lämmöstä ja auringosta nauttimiseen.

E erityisesti on syytä huomata, että kesäisen Espanjan UV-indeksi on herkästi korkeampi kuin 11 ja moninkertainen Suomessa vallitsevaan. UV-säteilyn määrä on lisääntymässä ohenevan otsonikerroksen vuoksi. Meri lisää säteilyä heijastuksellaan. Korkeilla paikoilla vuoristossa säteily on voimakkaampaa kuin alavilla mailla.

Auringonvalo ja auringossa oleskelu kohtuullisesti on hyväksi, kunhan ihmisen iho on suojattu asianmukaisesti. Auringonvalo syntetisoi D-vitamiinia, jota tarvitaan, jotta luista tulee vahvat. Aurinko antaa positiivisia tunne-elämyksiä ja lisää elämänlaatua.

Auringossa on myös vaaransa: ihon palaminen, auringonpistos, silmävauriot ja ihon ennenaikainen vanheneminen. Suurin vaara piilee siinä, että vaurioituneeseen ihoon syntyneitä muutoksia vaarattoman ja vaarallisen melanoman välillä on vaikea havaita.

Joka vuosi ilmenee aurinkoisessa Espanjassa 4000 uutta melanoma-tapausta. Määrä on kasvanut otsonikerroksen ohenemisen myötä. Kaikkein vahingollisimpia ovat auringon UVB-säteet, mutta suojaa tarvitaan myös UVA-säteitä vastaan.

Sisältö	
Lapset, kesä ja aurinko	1
Nestetasapainon säilyttäminen.....	2
Ota aurinkoa turvallisesti	3
Muistathan	3
Palaneen ihon hoito	3
Mitä jokaisen pitää tietää helteestä Espanjassa	4
Huomioi helteellä	4
Lämpöhalvaus.....	4
Näin tunnistat lämpöhalvauksen.....	4
Lämpöhalvauksen hoito.....	5
Suojaudu kuumuudelta	5
Ruoka ja juoma	5
Kysy neuvoa lääkäriltäsi tai apteekista.....	5
Varo näitä otuksia	7
Meressä	7
Meduusat.....	7
Merisiilit	8
Merivuokot	8
Meritähdet.....	8
Merimakkarat	8
Kalat.....	9
Louhikala, Araña	9
Skorpionisimppu	9
Sähkörausku, Templadera, Torpedo	9
Keihäsrausku (Dasyatis pastinaca), Common Stingray, La raya látigo común/ pastinaca	9
Maalla	10
Käärmeet	10
Isokulkuekehrääjän toukat (Pine processionary, Thaumetopoea pityocampa).....	10
Skorpionit.....	10
Hämähäkit.....	10
Kasvit.....	11
Ilmassa	11

Lapset, kesä ja aurinko

http://si.easp.es/csalud/calor2015/cuidados_infantiles.html



Vanhemmilla on vastuu lapsistaan – aina ja kaikkialla!

Huolehdi lapsesi turvallisuudesta ja viihtyvyydestä ennen omia tarpeitasi.

Valtaosa ihon vakavista vaurioista paljastuu myöhemmin – usein vasta aikuisiässä. Ihovaurioita on alkanut ilmetä jo alle 18-vuotiailla henkilöillä runsaan auringonoton myötä. Iholla on todellakin muisti ja hankitut vauriot vain moninkertaistuvat iän myötä. Siksi lapset on suojattava aina auringolta.

Vanhemmat ovat aina lastensa roolimalleja. Anna esimerkki oikeasta auringossa olemisesta; maltillisesti ja suojattuna.

- Alle 3-vuotiaat lapset eivät ota aurinkoa ja leikkiessään auringossa lapsella pitää olla suojaavat vaatteet sekä hattu.
- Alle 6 kuukauden ikäiset vauvat eivät saa olla koskaan auringossa. Heitä varten on myynnissä auringonvaloa läpäisemättömiä päivävarjoja ja uv-vaatteita. Uv-vaatteita on hyvä suosia myös leikki-ikäisten ulkoilussa
Vauva tarvitsee aina hatun, joka varjostaa myös kasvot, korvat ja kaulan.
- Pienet lapset, alle 5-vuotiaat, eivät saa olla auringossa kello 11-16 välillä, jos se ei ole mahdollista, on lasten paikka varjossa.
- Pue lapset väljiin, luonnonvärisiin vaatteisiin, joissa on leveät hihat ja väljät lahkeet. Vaatteiden tulisi olla ohuita ja iholle helliä, mieluiten puuvillaa.
- Lakki on lapselle välttämätön. Lakiksi sopii parhaiten lierillinen malli, pelkkä lippalakki ei suojaa korvia ja arkaa kaulan aluetta. Uv-suojattu hattu niska- ja korvasuojineen on turvallisin malli pienelle ihmiselle.
- Lapsen iän ja kärsivällisyyden mukaan on syytä hankkia kunnolliset lasten aurinkolasit, joissa on suojaus sekä UVB- että UVA -säteitä vastaan. Rantakauppojen hauskat aurinkolasit eivät suojaa silmiä.
- Tarjoa juotavaksi vettä ja mehua mahdollisimman usein, helteellä kehon lämpöinen juoma on parasta.
- Suomalaislapsille etelän auringossa on syytä käyttää vähintään 30:n suojakerrointa. Tavalliseen ulkona olemiseen on parasta käyttää 50:n suojakerrointa ja suojaavia vaatteita. Tavalliset aurinkosuoja-vaatteet eivät sovi vauvan tai taaperon iholle; niissä on mm. säilöntäaineita.
- Uv-säteitä läpäisemättömät vaatteet eivät tarvitse aurinkovoidesuojaa alleen.
- Myös varjossa tai pilvisenä päivänä voi palaa.
- Suihkuta lapsesi helteellä useita kertoja päivässä ja viilennä tarvittaessa kosteilla pyyhkeillä.
- Kuivaa lapsen iho aina uimisen ja suihkun jälkeen. Vesipisarot moninkertaistavat auringonvalon.
- Lapsen massa on pieni ja iho ohut. Siksi lapsi ei kestä jyrkkiä lämpötilan vaihteluita yhtä hyvin kuin aikuinen.
Siirtymiset ilmastoidusta asunnosta kuumaan ulkoilmaan ja takaisin rasittavat lasta. Älä yli-ilmastoitu asuntoasi.
- Kun pienen lapsen iho on palanut auringossa, on aina syytä mennä lääkäriin.
- Punainen, palanut ihoalue ei saa altistua auringolle ennen palautumista.
- **Iholla on muisti, ethän altista lastasi ihosyövälle!**

Jos lapsella on jatkuva jano, kipuja, lämmön nousua tai hän on erittäin uupunut sekä oksentaa on mentävä välittömästi lääkäriin.

Ensiapuna anna lapselle normaalilämpöistä vettä juotavaksi, kostuta ihoa vesisumulla ja kosteilla lakanoilla.

Varo äkillisiä, suuria lämpötilan vaihteluja esim. viemällä lapsi auringosta koneellisesti viilennettyyn huoneeseen.

Huolehdi lasten riittävästä juomisesta. Jo 2-vuotias lapsi tarvitsee helteellä 2-litraa vettä juodakseen. Lisää pieni suola-annos vaikkapa suolakeksin muodossa tai tarjoa oliiveja leikkien lomassa.

Nestetasapainon säilyttäminen

Pienet alle ½-vuotiaat rintaruokinnassa olevat lapset eivät tarvitse normaalisti vettä, kunhan maitoa annetaan riittävästi. Tällöin äidin on huolehdittava hyvin omasta nestetasapainostaan, jotta maidon tuotanto pysyy hyvänä.

Jos vauva on pulloruokinnassa, on syytä antaa vettä maidon lisäksi. Kuumalla pitää huolehtia hygieniasta erityisen huolella. Steriloi pullo ja tutit sekä valmista maitojuoma vasta juuri ennen sen tarjoamista ja pidä mukana kulkeva maito kylmänä.

Vuoden ikäiseksi saakka lapselle riittää n. litra päivässä äidinmaitona, pullomaitona, vetenä ja hedelmämehuina.

Yli vuoden ikäisille lapsille nestemäärää pitää nostaa iän myötä kolmeen litraan päivässä maitona, vetenä ja tuoremehuina.

Hedelmien ja vihannesten kulutusta tulee lisätä ja välttää rasvaisia ruokia ja sokeroituja juomia.

Ota aurinkoa turvallisesti

http://si.easp.es/csalud/calor2015/tomar_el_sol.html



Pitkäaikainen ja säännöllinen auringonotto rannalla, loma-asunnossa, uima-altaalla voi johtaa ihovaurioihin lyhyen, keskipitkän tai pitkän aikajakson kuluessa. Palamisvammat voivat olla eriaisteisia tai auringonotto voi aiheuttaa ihoärtyymiä, joista voi ajan oloon kehittyä ihosyöpä. Rusketus on nykyäskäityksen mukaan kaunis, mutta ahkera auringonotto voi myös johtaa ihon ennenaikaiseen vanhenemiseen.

Muistathan

- Aurinkovoide pitää levittää huolellisesti kuivalle iholle puolituntia ennen aurinkoon menoa ja voiteen tulee olla vedenkestävää. Voitelu on uusittava kahden tunnin välein ja voiteen tulee antaa suoja sekä UVB- että UVA -säteitä vastaan.
- Mikään aurinkovoide ei ole tarkoitettu suojaamaan koko päivää. Aurinkovoide ei siis pidennä auringossa oloaikaa, vaan antaa suojan tietyksi ajaksi, joka kerrotaan aurinkovoiteen pakkauksessa.
- Aurinkovoidetta ei saa levittää iholle, johon on pyyhitty esim. alkoholia, tuoksuja tai muita aromaattisia aineita.
- Vältä auringonpaisteesta oloa kuumimpaan aikaan; puolesta päivästä kello 17 asti.
- Pitkäkestoinen auringossa oleskelu ei hyväksi. Käytä aina riittävää suojakerrointa aurinkovoiteissa.
- Vesi, hiekka ja lumi moninkertaistavat auringonvalon. Vuoristossa iho palaa herkimmin.
- Vuorottele auringossa olemista vetäytymällä välillä varjoon.
- Veden juominen ehkäisee kehon kuivumista.
- Hanki kunnolliset aurinkolasit, ne ehkäisevät myös mahdollisesti myöhemmin ilmeneviä silmäsairauksia.
- Käytä väljiä ja ilmavia vaatteita – mieluiten puuvillaisia. Lakki ja päivävarjo antavat suojan auringonsäteistä.

Palaneen ihon hoito

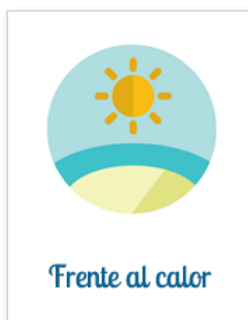
- Laita palaneelle iholle viileitä veteen kostutettuja ohuita pyyhkeitä.
- Juo vettä ja muita nesteitä runsaasti (ei alkoholipitoisia).
- Hakeudu lääkäriin, mikäli auringossa palanut ihoalue on suuri. Palavamman vakavuus riippuu vahingoittuneen ihoalueen laajuudesta.

Älä tee tätä palaneelle iholle

- Älä koske käsin palaneeseen ihoon.
- Älä puristele mahdollisia iholle ilmestyneitä rakkuloita.

Mitä jokaisen pitää tietää helteestä Espanjassa

http://si.easp.es/csalud/calor2015/frente_al_calor.html



Huomioi helteellä

Helteisessä säässä elimistö rasittuu tavallista herkemmin ja altistuu kuivumisille. Useat krooniset sairaudet saattavat ärhäköityä kuumassa ilmassa, samoin lämpöhalvauksen vaara on suuri helteisessä säässä.

Kenelle helle on suurin riski

- Yli 65-vuotiaat yksinasuvat henkilöt
- Muistihäiriöistä kärsivät kaikenikäiset
- Kroonisia sairauksia sairastavat henkilöt; diabeetikot, sydän- ja verisuonisairauksia sairastavat, hengitysvaikeuksista kärsivät, ylipainoiset....
- Kroonisiin sairauksiin määrättyjä lääkkeitä ottavat henkilöt; verenpainelääkitys, diureetit...
- Kuumeiselle tai akuuttia sairautta potevalle henkilölle
- Vaikeasti viilennettävissä asunnoissa asuvat
- Ilman koneellista jäähdystä olevissa asunnoissa asuvat
- Urheilua tai liikuntaa harrastavat
- Raskasta ruumiillista työtä tekevät
- **Vauvoille ja kaikille alle 5-vuotiaille lapsille**

Ikäihmiset ja helle

- Iäkkäimpien henkilöiden on vaikeampi säädellä kehonsa lämpötilaa
- Ikäihmisten hientuotanto on vähentynyt
- Kehon lämpötila saattaa nousta erittäin nopeasti
- Ikä tuo pelkoa korkeisiin lämpötiloihin
- Eleyt vuodet ohentavat ihoa ja tekevät sen alttiimmaksi auringon polttaville säteille
- Krooniset sairaudet lisäävät lämpöherkkyyttä. Kaikki lääkitys vaikuttaa jaksamiseen, erityisesti verenpainelääkkeet, maksasairauksiin tarkoitetut lääkkeet, diureetit....
- Muistisairaiden tai iäkkäiden henkilöiden kyky tuntea janoa on rajallinen, samoin lämmönsietokyvyn arviointi on heikentynyt

Lämpöhalvaus

Näin tunnistat lämpöhalvauksen

Lämpöhalvauksen saaneen henkilön elimistö ei hallitse lämpötalouttaan, vaan kehon lämpötila nousee nopeasti korkeaksi, jolloin ilmenee:

- Iho on kuuma, punainen ja kuiva
- Jatkuva jano
- Kehon lämpötilan nousu, kuume
- Päänsärky, pahoinvointi, levottomuus, unettomuus
- Voimattomuus, uupuminen

- Lihassärky rinnassa, jaloissa ja vatsan alueella
- Sekavuus, pyöritys, tajunnan menetys
- Agressiivisuutta

Eryteisesti urheilijat, ulkotyötä tekevät, pienet lapset, seniori-ikäiset, vammaiset ja kroonisia sairauksia sairastavat henkilöt ovat alttiita lämpöhalvaukselle.

Lämpöhalvauksen hoito

Jos henkilö on saanut lämpöhalvauksen, on hänet saatava hoitoon. Soita ambulanssi numerosta 061. Odotusaikana tarjoa potilaalle juotavaa, pidä hänet viileänä sumuttamalla vettä tai peittämällä kevyesti kosteilla pyyhkeillä, löyhyttele viuhkalla ja väljennä kiristäviä vaatteita.

Entä sitten, kun lämpötilat ovat korkeita kaiken aikaa?

Suojaudu kuumuudelta

- Helteisellä säällä on hyvä pitää kunnon lepotauko, oleskella muutama tunti viileässä tilassa, levätä ja nauttia vettä sekä hedelmämehuja.
- Vältä menemisiä kaikkien kuumimpien päivän tuntien aikana, myös urheilu ja puutarhatyöt on syytä siirtää viileämmäksi ajaksi.
- Ulos mennessäsi pysyttele varjon puolella. Käytä suojaavaa hattua ja väljiä, vaaleita puuvillaisia vaatteita. Pidä vesipullo mukana.
- Sulje ikkunat suojaverhot asuntosi aurinkopuolelta.
- Pidä ikkunat ja verhot suljettuina, jos ulkolämpötila on suurempi kuin kotisi lämpötila, avaa ikkunat vasta viileän yön aikana.
- Pyri pitämään kotisi lämpötila miellyttävän viileänä.
- Jos sinulla ei mahdollisuutta pitää asuntoasi viileänä, oleskele muutama tunti vuorokaudessa jossakin hyvin jäähdytetyssä tilassa: ostoskeskuksessa, autossa....
- Käy suihkussa useita kertoja päivässä, jotta kehosi lämpötila pysyy mahdollisimman normaalina. Suihkuta tarvittaessa vesisuihkulla itseäsi ja vaatteitasi.

Ruoka ja juoma

- Juo aina, kun se on mahdollista, myös kun ei janota. Paras juoma on puhdas vesi kehon lämpöisenä – ei siis kylmänä. Hedelmämehut, maito ja kylmät keitot auttavat elimistöä pitämään sopivan kosteustason helteelläkin.
- Älä nauti alkoholipitoisia juomia, sillä ne toimivat diureetteina ja poistavat kehosta nestettä. Lisäksi ne tietysti rasittavat elimistöä.
- Lämpimät nautintoaineet kuten kahvi ja tee eivät ole hellepäivän juomia. Lisäksi nekin ovat diureetteja.
- Syö tottumuksiesi mukaisesti, mutta suosi kasviksia ja hedelmiä. Syö kevyitä aterioita pitkin päivää. Vältä kuumia, raskaita ja runsaita aterioita.

Kysy neuvoa lääkäriltäsi tai apteekista

- Ota kaikki lääkkeesi (sydän-, verenpaine-, mielialalääkkeet...) annettujen ohjeiden mukaan.
- Pyydä neuvoja tarvittaessa.

- Jos havaitset voivasi huonosti kuumuudessa pyydä apua.
- Jos tiedät yksinäisiä ihmisiä, joille helle saattaa olla uhka, huolehdi heidän hyvinvoinnistaan mahdollisuuksiesi mukaan.

Varo näitä otuksia

Matkalla ja muulloinkin kannattaa aina pitää jäykkäkouristusrokotus kunnossa. Se antaa mielenrauhaa kaikenlaisten puremien kohdatessa.

Älä pahenna tilannetta koskemalla paljain käsin ihoosi tai lastesi tai lemmikkisi ihoon tarttuneisiin myrkyllisiin piikkeihin tai polttiaiskarvoihin. Myrkyt pitää aina ensin neutraloida ja vasta sitten voidaan poistaa polttiaiskarvat tai piikit. Näitä ei tule myöskään vetää irti puristamalla, koska tällöin niistä erittyy lisää myrkkyä iholle. Lasten osalta voi olla erittäin vaarallista, jos lapsi ensin pyyhkii myrkyttynyttä ihoa käsillään ja sitten hieroo itkuisia silmiään.

Meressä

Välimeressä asuu monenlaisia otuksia, jotka voivat olla vaarallisia ihmiselle joko syötynä tai kohdattuna. Rantaelämän ja uinnin kannalta ikävimpiä ja todennäköisimpiä vitsauksia ovat meduusat. Rannallakin voi kohdata myös vaarallisia kaloja ja pohjaeläimiä. Kalastettaessa tai sukeltaessa mahdollisuudet törmätä vaarallisiin kaloihin ja otuksiin kasvaa. Tuntemattomia kaloja ja mereneläviä ei tule koskaan koskea paljain käsin tai varomattomasti. Turistin kannattaa osallistua opastetuille kalastusretkille, joissa henkilökunta valvoo saaliita ja niiden käsittelyä.

Meduusat

Meduusat ovat lisääntymässä räjähdysnomaisesti Välimerellä vaikkakin Espanjan rannat ovat toistaiseksi välttäneet pahimmat keskittymät. Pahimmillaan tilanne on loppukesästä. Nykyään on kuitenkin mahdollista törmätä näihin polttiaishilloihin mihin vuodenaikaan tahansa. Syynä kasvuun tiedemiehet pitävät ilmaston ja meren lämpenemistä yhdistettynä Välimeren ylikalastukseen, joka poistaa meduusojen viholliset merestä.

Meduusoja on monia eri lajeja ja niiden myrkyllisyys vaihtelee. Meduusoihin lasketaan myös yleensä erittäin myrkyllinen Portugalin sotalaiva, vaikkakin se biologisesti ottaen on polyyppiyhteiskunta. Vaurioiden ja niiden hoidon kannalta niitä voidaan hyvin pitää meduusoina. Vedenkestävä aurinkovoide voi hitusen suojata myös meduusan polttiaismyrkyttä, jos myrkkyä ei pääse voiteen läpi iholle.

Siis reilusti vaseliinia nahkaan ennen uimaan menoa.

Vältä kosketusta meduusoihin

- * Älä mene veteen valkoisen varoituslipun aikana
- * Jos meressä näkyy yksi meduusa, siellä on useampikin. Pysy rannalla.
- * Älä koske edes rannalle huuhtoutuneeseen kuolleeseen meduusaan. Myrkyt neutralisoituminen kestää 24 tuntia auringossa.

Jos kuitenkin päädyt polttavaan suhteeseen meduusan kanssa

- **UI välittömästi** takaisin rantaan. Myrkky saattaa halvaannuttaa - samoin kipu ja pelästymisen.
- **Varoita** muita rannalla olijoita, erityisesti uimavahtia.
- **ÄLÄ** huuhtelee ihoa makealla vedellä!
 - Makea vesi lisää myrkyt erittymistä ja pahentaa vammaa.

ÄLÄ hankaa ihoa! Polttiaiskarvojen väkäset tarttuvat kiinni tiukemmin hangattaessa.

Hankkiudu rannan ensiapupisteeseen, jos sellainen on lähellä ja avoinna.

Ensiavuksi kelpaa n. 5%:n etikkaliuos. Kaada sitä 'poltetulle' alueelle. **Varo silmiä!**

Jos polte on lähellä silmiä, älä kaada etikkaa vaan taputtele sitä ihoon varoen.

Vastoin yleistä käsitystä virtsa ei ole kovin tehokas ensiapu.

Älä koske väkäsiin paljain käsin ennen kuin myrkky on neutraloitu.

Hoitamaton ihovaurio voi tulehtua pahoin, hakeudu tarpeen mukaan ajoissa hoitoon.

Meduusojen myrkylle ollaan etsimässä lääketieteellistä käyttöä, joten niillä on hyötykäyttönsä.

Katso Fuengirolassa vastaanottavan tohtori Juha Mielikäisen ohjeet tästä:

<http://drjuhamielikainen.com/news/mika-avuksi-meduusan-pistoon/>

Tässä on pari linkkiä englantilaisiin oppaisiin:

<http://www.holidays-majorca.co.uk/trips/beaches/types-jellyfish-around-majorca>

[http://jellyrisk.eu/media/cms_page_media/115/printed manual - English version.compressed.pdf](http://jellyrisk.eu/media/cms_page_media/115/printed_manual_-_English_version.compressed.pdf)

Lämpimissä vesissä elää otuksia, joihin ei pidä koskea eikä niitä saisi vahingossa tallata. Osa otuksista on enemmän tai vähemmän myrkyllisiä ja osan piikit ovat vain tuskallisia. Lisäksi mukana on aina infektiovaara, koska mahdollinen ihoon tunkeutunut piikki tuskin on täysin steriili. Suurin vaara onneksi on uima- ja hiekkarantojen ulkopuolella.

Erityisesti lapsia pitää varoittaa ja kieltää tarttumasta sinänsä houkutteleviin kohteisiin.

Merisiilit

Merisiilien terävät piikit suojaavat hyvin eläintä petoja vastaan. Niiden piikit voivat olla jopa 30 cm pitkiä, ja tavallisesti ne pitävät pedot loitolla. Piikkien pisto aiheuttaa kipua, ja lisäksi joidenkin lajien piikeistä vuotaa myrkkyä. Pahimmillaan piikkien pisto voi aiheuttaa verenmyrkytyksen. Kivun lisäksi myrkytysvaikutuksia ovat mm. pahoinvointi, puutuminen ja hengitysvaikeus. Vakavien oireiden ilmentyessä viimeistään pitää hakeutua välittömästi lääkäriin.

https://en.wikipedia.org/wiki/Sea_urchin

Kuvia merisiileistä:

https://www.google.es/search?q=poisonous+sea+urchin+mediterranean&client=firefox-b-ab&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ved=0ahUKEwix3pf8n_XMAhVJLhoKHbOQBScQsAQISQ&biw=1268&bih=670

Tässä englanninkielinen, yksityiskohtainen Wikihow:n artikkeli merisiilin pistoksen hoidosta.

<http://www.wikihow.com/Treat-a-Sea-Urchin-Sting>

Merivuokot

<https://fi.wikipedia.org/wiki/Merivuokot>

Meritähdet

<https://fi.wikipedia.org/wiki/Merit%C3%A4hdet>

Merimakkarat

<https://fi.wikipedia.org/wiki/Merimakkarat>

Kalat

Louhikala, Araña

<https://fi.wikipedia.org/wiki/Louhikala>



Kivikalan ja pallokalan jälkeen Louhikala lienee maailman kolmanneksi myrkyllisin kalalaji.

Nimenomaan sen evät ovat myrkyllisiä, joten evän pistos aiheuttaa äärimmäisen tuskallisen vamman, joka pahimmillaan ja hoitamattomana voi johtaa kuolemaan. Tietolähteiden mukaan pistospaikan särky voi pysyä kuukausia.

Tämä kala on ihan mahdollinen saalis, jos käyt kalassa vaikkapa

Fuengirolan edustalla.

Jos evät leikataan asiallisesti pois, kala on täysin turvallinen käsitellä ja syödä, mutta ennen evien poistoa siihen ei pidä koskea kuin suojakäsinein.

Kalalla on ikävä tapa lojua hiekkapohjassa, jolloin on olemassa pieni mahdollisuus tallata tällaisen päälle ja saada evien pistos jalkapohjiin. Ensiapuna pistoskohta pitäisi upottaa niin kuumaan puhtaaseen (pullo-)veteen kuin potilaan sisu sallii. Myrkky on proteiinipohjaista ja hajoaa kuumassa vedessä. Välitön hakeutuminen lääkäriin on myös tärkeää, koska potilaan hengitys saattaa salpautua ja hoidoksi tarvitaan hengityksen apulaitteita.

Skorpionisimppu

Red scorpionfish, Bigscale scorpionfish or large-scaled scorpion fish

Scorpaena scrofa, escorpena, escorpión rojo, gallineta, cabracho, rascasote, rascacio

Evät myrkyllisiä ja pistos tuskallinen

Sähkörausku, Templadera, Torpedo

Näitäkään ei kannata talloa. Kostoksi voi tulla voimakas sähköisku

Keihäsrausku (*Dasyatis pastinaca*), Common Stingray, La raya látigo común/ pastinaca

Rausku lojuu hiekkapohjassa ja siksi sen päälle voi astua.

Tällöin rausku puolustautuu myrkkypiikillään. Pistos on erittäin tuskallinen ja kipu voi kestää kuukausia. Katso lisää Wikipediasta: <https://fi.wikipedia.org/wiki/Keih%C3%A4srausku>

Maalla

Aluksi suomalaislääkäri Juha Mielikäisen tietoisku:

<http://drjuhamielikainen.com/news/myrkylliset-hamahakit-ja-skorpionit-espanjassa/>
<http://hubpages.com/education/Dangerous-insects-arachnids-and-creatures-in-Spain>

Maalla tavattavat epämiellyttävät otukset ovat tietenkin todennäköisimmin tavattavissa varsinaisessa maastossa luonto- ja lenkkeilypoluilla. Kirjoittaja on kyllä tavannut kolme käärmettä ihan Fuengirolassakin rannan tuntumassa. Syynä lienee se, että päällystämättömät arroyot tarjoavat mukavan kulkureitin ja yhdessä autiotont tien kanssa mukavasti ravintoa.

Jos liikut maastossa, kannattaa varustautua suomalaisella kyypakkauksella tai vastaavilla kortisonipillereillä. Ne tarjoavat hyvän ensiavun käärmeiden ja hyönteisten pistoihin. Älä unohda nestettä.

Käärmeet

Käärmeitä luokitelee 13 eri lajia, joista viisi on myrkyllisiä.

Kaikkein myrkyllisin kyylaji elää vain Pohjois-Espanjassa.

Tässä muutama linkki englanninkielisille sivuille

https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_reptiles_of_Spain

<http://www.ruralspain.info/snakesinspain.htm>

<http://www.nerjarob.com/nature/snakes-in-spain/>

Jos saat käärmeenpureman, yritä ottaa purijan tuntomerkit muistiin.

Tunnistaminen auttaa lääkäriä valitsemaan oikean seerumin.

Muista, että kaikki käärmeet purevat vaikkakaan kaikki eivät ole myrkyllisiä.

Vaikka sinua purisi vain tarhakäärme, kannattaa hakeutua lääkäriin.

Voi olla, että käärme on unohtanut pestä hampaansa edellisen hiiriaterian jälkeen ja näin ollen infektiovaara on ilmeinen.

Isokulkuekehräjän toukat (Pine processionary, Thaumetopoea pityocampa)

<http://drjuhamielikainen.com/news/varo-isokulkuekehräajan-toukkaa/>

Näitä voi tavata keväällä mäntymetsissä. Toukat muodostavat ketjuja, jotka houkuttelevat lemmikkejä ja lapsia. Toukan polttiaiskarvojen myrkky on erittäin vaarallista ja polttavaa.

Erytisesti koirille käy niin, että koira tapailee tassullaan toukkia, saa polttavaa myrkkyä tassuunsa, yrittää nuolla sitä pois ja saa myrkyn kieleensä ja sisäänsä. Toukkiin ei pidä tarttua paljain käsin edes ensiapumielessä. Kaikki uhrit pitää välittömästi toimittaa lääkäriin.

Myrkytystila voi muodostua hengenvaaralliseksi erityisesti, jos myrkkyä on nieltä eli yleensä lemmikille. Tunnetaan tapauksia, joissa lapsi on sokeutunut tilapäisesti hierottuaan silmiään myrkyttynein käsin.

Skorpionit

Näitäkin löytyy jokunen myrkyllinen kuten alkuosan linkistä olet huomannut.

Skorpionin puremaan pätee sama sääntö, joka alla on hämähäkeille.

Ota malli mukaan lääkäriin, jos mahdollista aiheuttamatta lisävaurioita.

Hämähäkit

Espanjasta löytyy myös muutama myrkyllinen hämähäkilaji.

Tässä linkki englanninkieliseen artikkeliin.

<http://www.rhinocarhire.com/Car-Hire-Blog/October-2012/Spiders-in-Spain.aspx>

Jos joudutte hämähäkin pistämäksi, olisi hyvä yrittää saada hämähäkki mukaan matkalle lääkäriin – kuolleena, mutta tunnistettavana. Vältä uutta puremaa.

Vastamyrkyt ovat lajikohtaisia, joten hoito tehostuu, kun hämähäkki saadaan tunnistettua.

Kasvit

Varovaisuus pätee myös luonnonkasveihin. Kasvillisuuteen kuuluu lajeja, jotka ovat myrkyllisiä jo kosketeltaessa ja toiset syötynä. Älä siis ota käteesi tai pane suuhusi mitään, mitä et tunne varmasti.

Ilmassa

Pistävät hyönteiset kuten mehiläiset, ampiaiset ja monet muut eivät yleensä ole kovin vaarallisia yksin kappalein pistäessään. Tilanne muuttuu toiseksi, jos pistoksia tulee useampia tai pistetty henkilö on allerginen ko. hyönteisen myrkylle.

Tunnista allergiset reaktiot ja hakeudu tarvittaessa nopeasti ensiapuun!