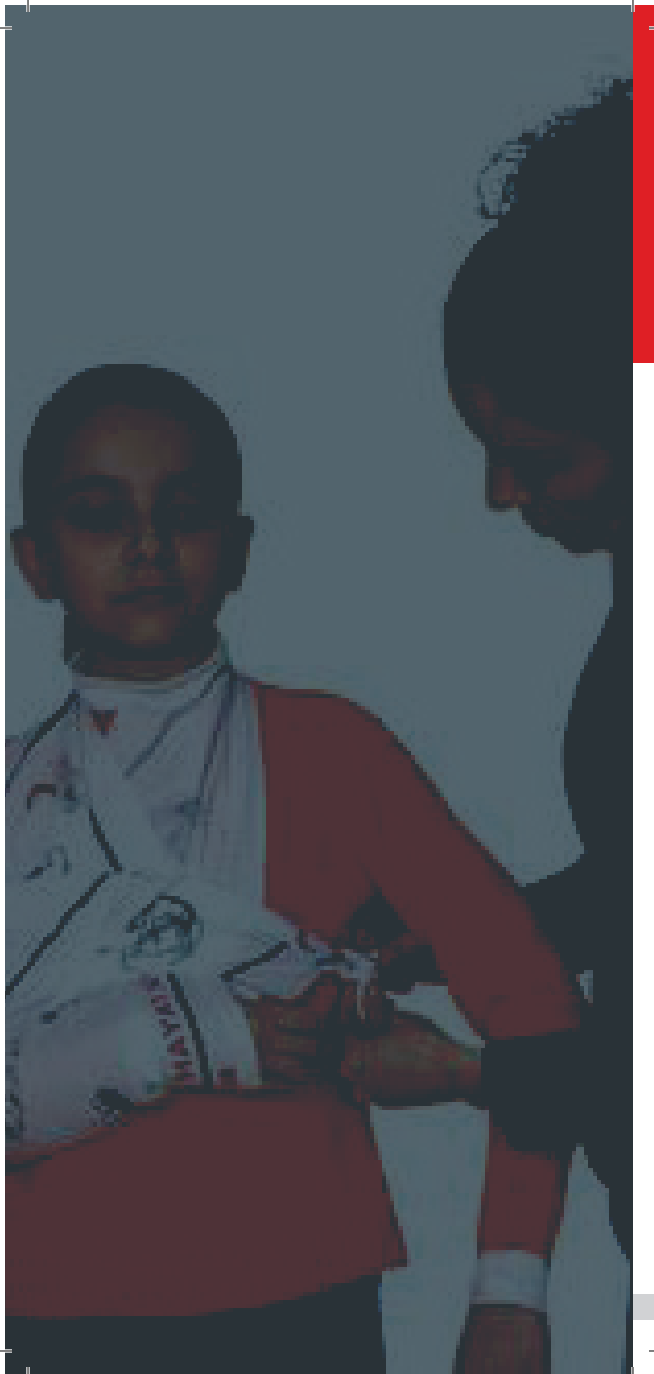


İlk Yardım Cep Kitabı



İÇİNDEKİLER

Önsöz	05
Genel İlk Yardım Bilgileri.....	07
Vücut Sistemleri.....	14
Hava Yolu Tıkanıklığında İlk Yardım	16
Bilinç Bozuklukları ve Ciddi Hastalık Durumlarında İlk Yardım	20
Kanamalar	25
Şok ve Göğüs Ağrısında İlk Yardım	30
Yanık, Soğuk ve Sıcak Acillerinde İlk Yardım.....	33
Kırık, Çıkık ve Burkulmalarda İlk Yardım..	39
Böcek Sokmaları ve Hayvan Isırıklarında İlk Yardım.....	43
Yaralanmalarda İlk Yardım	48
Boğulmalarda İlk Yardım.....	50
Zehirlenmelerde İlk Yardım	51
Göz, Kulak ve Buruna Yabancı Cisim Kaçmasında İlk Yardım	55
Acil Taşıma Teknikleri.....	58



Önsöz

Ülkemizde her yıl iş kazası, ev kazası, trafik kazası, hastalık ve afet nedeni ile binlerce insan hayatını kaybetmekte, yaralanmalar sonucu sakat kalmaktadır. Bu durum iş ve güç kaybına neden olmakta, ölenlerin ve yaralıların yakınlarında ciddi psikolojik rahatsızlıklar görülebilmektedir. Kazalarda ölümlerin %50'si ilk 30 dakika içerisinde gerçekleşmektedir. En kısa sürede bilinçli, kaliteli ve doğru ilk yardım uygulamaları ile ölüm oranlarının azaltılması mümkündür. Bu nedenle hasta ve yaralıların yaşam şansını artırmak, oluşabilecek komplikasyonları önlemek ve iyileşmeyi kolaylaştırmak için ilk yardım hizmetleri büyük önem arz etmektedir.

Türk Kızılayı misyonu ve vizyonu gereği, toplumun zarar görebilirliğini en aza indirmek, afet hazırlık çalışmaları kapsamında toplumu harekete geçirmek, sağlık bilincinin gelişimine katkıda bulunmak ve kişilerin hayatlarını koruma ve kurtarmada yeterli olmalarını sağlamak amacıyla 1960 yılından bu yana toplumu ilk yardım konusunda eğitmektedir. Türk Kızılayı 1999 Marmara depreminden sonra “İlk Yardım Eğitimlerinin Standardizasyonu” projesi kapsamında yeniden geliştirme çalışmalarına başlamıştır. Bu proje kapsamında yapılan çalışmalarla ilk yardım eğitimlerinin program ve materyalleri Uluslararası Kızılhaç ve Kızılay Dernekleri Federasyonu “İlk yardım Eğitimleri Referans Merkezi “tarafından öngörülen kriterlere uygun standartlara getirilmiştir.



Siz değerli okurlar için bu ilk yardım cep kitabı yanınızda, aracınızda, iş yerinizde, okulunuzda ve bulunduğunuz her yerde başınıza gelebilecek acil durumda nasıl ilk yardım uygulamanız gerektiğini içeren çok değerli bilgilerle hazırlanmıştır.

Bu kitap sadece bilgi amaçlıdır. Uygulamaların beceri düzeyinde öğrenilmesi açısından en az 16 saat süreli Temel İlk Yardım Eğitimi alınması gereklidir.

ACİL DURUMLARDA ARANMASI GEREKEN TELEFONLAR



112 ACİL
YARDIM



114 ZEHİR DANIŞMA
MERKEZİ

GENEL İLK YARDIM BİLGİLERİ

- İlk yardımın temelde 4 (dört) amacı vardır. Bunlar; hayatı korumak, sağlık durumunun kötüleşmesini önlemek, iyileşmeye destek olmak ve 112 acil sağlık ekibi gelinceye kadar yardımcı olmaktır.
- Hasta/yaralı kişinin durumunun değerlendirilmesi; birincil kontrol, tüm vücudun baştan sona yeniden değerlendirilmesi ve hikâyenin alınması şeklinde üç adımda yapılmalıdır.
- Hasta/yaralıya müdahale etmeden önce olay yerinin ilk yardımcı, hasta/yaralı ve çevredeki insanlar açısından risk taşıyıp taşımadığı mutlaka kontrol edilmelidir. İlk yardımcının can güvenliğinin her zaman önce geldiği unutulmamalıdır.
- İlk yardımcının görevi teşhis değil, elde edilen bilgi, belirti ve bulgulara dayanarak neyin yanlış olabileceğinden şüphelenmektir. Teşhis doktora bırakılmalıdır.

a) İlk Yardım Nedir?

Ani olarak ortaya çıkan hastalık veya yaralanma durumunda; kişinin hayatını korumak, sağlık durumunun kötüleşmesini önlemek ve iyileşmesine destek olmak amacıyla olay yerindeki imkânlarla uygulanan hızlı ve etkili müdahalelere ilk yardım denir.

b) İlk Yardımcı Kimdir?

Bakanlıkça belirlenen standartlara uygun eğitim



alan ve aldığı eğitim çerçevesinde uygulamalar yapabilen, ilk yardımcı yetki belgesine sahip olan kişidir.

c) İlk Yardımın Öncelikli Amaçları:

İlk yardımın temelde 4 (dört) amacı vardır. Bunlar hasta/yaralının;

- Hayatını korumak,
- Sağlık durumunun kötüleşmesini önlemek,
- İyileşmesine destek olmak,
- En yakın sağlık kuruluşuna güvenle ulaşımının sağlanmasına yardımcı olmaktır.

Acil durum nedir?

Acil durum; sağlık, yaşam, mülk veya çevre açısından acil risk oluşturan durumları ifade eden ve çoğu zaman kötüleşmeyi önlemek için acil müdahale gerektiren durumlardır. Devrilen ya da çok sayıda aracın dahil olduğu trafik kazaları, olay yerindeki kanlı manzaralar, normal dışı sesler ve olay yerinde sıkıntılı veya panik davranışlar gösteren kişilerin varlığı acil durum olarak kabul edilmelidir.

Derlenme (kurtarma, iyileşme, sabit yan yattış, recovery) pozisyonu nedir?

Derlenme pozisyonu, ilk yardımın bir parçası olarak bilinçsiz ancak normal nefes alan bir hasta/yaralının vücudunun yan yatar pozisyona getirilmesidir.

d) Acil Durum ile Başa Çıkma:

Acil durum ile başa çıkabilmenin ilk şartı, acil durumun ne olduğunu fark etmek ve anlamaktan geçer. İkinci şartı ise yardım edip etmeme kararının verilmesidir.



1. OLAY YERİNİN GÜVENLİ HALE GETİRİLMESİ (OLAY YERİ DEĞERLENDİRME)

Hasta/yaralıya müdahale etmeden önce olay yerinin ilk yardımcı, hasta/yaralı ve çevredeki insanlar açısından güvenli olup olmadığı mutlaka kontrol edilmelidir. İlk yardımcının can güvenliğinin her zaman önce geldiği unutulmamalıdır. Bu yüzden olay yerinin güvenli hale getirilmesine yönelik ilk yardımcının yapması gerekenler aşağıda sıralanmıştır.

- Olayın ne olduğunu anlamaya çalışın.
- Olay yerinde sizi tehlikeye düşürecek bir durum varsa uzaklaşın ve yeteri kadar uzakta olduğunuzdan emin olun.
- Hasta/yaralı ve olay yerindeki diğer insanları korumak için alınması gereken önlemler varsa alın ve gerekli uyarıları yapın.
- Trafik, yangın, elektrik kabloları vb. yönünden bir tehdit olup olmadığını değerlendirin ve risk varsa gerekli önlemleri alın.
- Hasta/yaralı kişinin eşyalarının kaybolma ve hırsızlık açısından risk altında olduğunu unutmayın. Bunun için dikkatli olun ve gerekli önlemleri alın.
- Olay yeri güvensiz veya kendinizi tehlikeye atmadan ilk yardım uygulamak mümkün değilse, 112 acil yardım numarasını arayarak yardım isteyin.

DİKKAT !!!

Genel bir kural olarak, hasta/yaralı zorda kalmadıkça hareket ettirilmemelidir. Ancak;

- Hasta/yaralı kişinin olay yerinde bırakılması daha fazla tehlike oluştuyorsa,



- Olay yeri güvenli hale getirilemiyorsa,
- Sağlık ekibi yakın zamanda gelemeyecekse, ilk yardımcı kendisini tehlikeye atmadan ve taşıma tekniklerini kullanarak hasta/yaralıyı hareket ettirebilir.

2. HASTA/YARALI KİŞİNİN DURUMUNUN DEĞERLENDİRİLMESİ

Panik havasının hâkim olduğu acil durumlarda ne yapılacağını ve ne yapılamayacağını bilmek son derece önemlidir.

Değerlendirme belli bir sıra ve 3 (üç) adımda yapılmalıdır.

Bunlar sırası ile;

Adım 1: Birincil kontrolün gerçekleştirilmesi,

Adım 2: Tüm vücudun baştan sona yeniden değerlendirilmesi,

Adım 3: Hasta/yaralının hikâyesinin alınması.

3. DERLENME (KURTARMA, İYİLEŞME, SABİT YAN YATIŞ, RECOVERY) POZİSYONU

Bilinçsiz bir hasta/yaralıda kaslar gevşer. Bu gevşeme nedeniyle dil hava yolunun tıkanmasına neden olabilir. Bu risk hasta/yaralının derlenme pozisyonuna getirilmesi ile düzeltilebilir. Ancak bunun için derlenme pozisyonunun tanımında da yer aldığı şekli ile hasta/yaralının, bilinçsiz ancak normal nefes alabiliyor olması şarttır.

Derlenme pozisyonu öncesi yapılması gereken ilk şey güvenliğin sağlanması ve yardım çağrılmasıdır. Derlenme pozisyonunun uygulama basamakları sırası ile şu şekildedir:



Yetişkin ve çocuklarda;

- Hasta/yaralı yerde değilse ilk iş olarak yere yatırın.
- Hasta/yaralının çevrilmek istenilen tarafına diz çökün.
- Varsa gözlüklerini çıkarın.
- Her iki bacağının da uzanmış olduğundan emin olun.
- Yakındaki kolu (yanında diz çöktüğünüz kol) hasta/yaralının vücuduna dik açı ile yerleştirin. Ön kolunu ise avuç içi yukarı bakacak şekilde yukarıya doğru bükün.



- Diğer kolunu göğsünün üzerine, elini ise el arkası diz çöktüğünüz taraftaki yanakta olacak şekilde yerleştirin ve bir eliniz ile bu konumda tutun.
- Diğer serbest elinizle, hasta/yaralının vücudunun diğer tarafındaki bacağı diz seviyesinden tutarak ve ayak yerde kalacak şekilde bükerek kaldırın.



- Hasta/yaralının üst bacağı kalça ve diz dik açılarda olacak şekilde yerleştirin.



- Bükülerek kaldırılan bu bacağı kendinize doğru çekerek hasta/yaralıyı döndürün.
- Hava yolunu açık tutmak için hasta/yaralının kafasını arkaya doğru eğin.
- Ağzın yere doğru eğimli olduğundan emin olun. (Bu, kan veya kusma nedenli boğulma riskini önleyecektir)



- Hasta/yaralıyı yalnız bırakmayın ve durumunu gözlemlemeye ve nefesini izlemeye devam edin.
- Hasta/yaralı nefes almayı bırakırsa Temel Yaşam Desteğine başlayın.



Bebeklerde

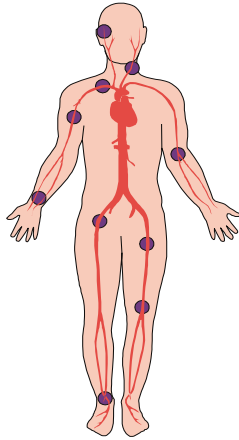
- Bebeęi, başı aşığı bakacak şekilde kollarınızın arasına alın.



VÜCUT SİSTEMLERİ

Dolaşım Sistemi:

Bu sistem; kalp ve kan damarları ile taşınan kandaki oksijen, besin ve diğer gerekli maddelerin hücrelerimize ulaştırılması ve hücrelerimizde oluşan karbondioksit ile artık maddelerin uzaklaştırılması şeklinde çalışır. Dolaşım sistemi başlıca kalp, damarlar (atardamar, toplardamar ve kılcal damar) ve kandan oluşur.



Solunum Sistemi:

Tüm organ ve dokularımızı oluşturan hücrelerin yaşaması için gerekli olan oksijeni havadan almamızı ve hücrelerimizde oluşan karbondioksiti ise dışarı atmamızı sağlayan sistemdir.

Solunum sistemi, ağız ve burun ile başlar, en

SOLUNUM YOLU	AKCİĞERLER
AĞIZ - BURUN BURUN BOŞLUĞU YUTAK DAMAK SOLUK BORUSU	BRONŞLAR BRONŞCUKLAR

sonda ise alveol adı verilen hava keseleri yer alır. Ancak bu sistemdeki ana organımız akciğerlerdir.

Sinir Sistemi:

Vücudun tüm sistemlerinin çalışmasını kontrol eden sinir hücrelerinden oluşan sistemdir. Sistemde yer alan yapılar: Ana organlar beyin ve omuriliklidir. Merkezi sinir sistemini bu organlar oluştururlar.

Kas-İskelet Sistemi:

Vücuda şeklini veren ve hareket etmesini sağlayan sistemdir. Ayrıca iç organları hasarlardan korur. Sistemde yer alan yapılar: Başta kemik olmak üzere kaslar, bağlar ve eklemlerden oluşur.

Sindirim Sistemi:

Temel görevi sindirim olan ve bu sayede besinlerdeki protein, şeker ve yağ gibi maddelerin ortaya çıkarılarak enerji ihtiyacının karşılanmasını sağlayan sistemdir.

Boşaltım Sistemi:

Kandaki atık maddelerin vücuttan uzaklaştırılmasını sağlayan sistemdir.

Sistemde yer alan yapılar: Böbrekler, idrar kanalları ve idrar torbasından oluşur.

Cilt:

Tüm vücudu kaplayan en büyük ve en ağır organdır. Derin dokuları yaralanmalardan ve mikroplardan korur. Aynı zamanda ısı kaybını da önler.



HAVA YOLU TIKANIKLIĞINDA İLK YARDIM

Hava yolu tıkanıklığı karşımıza iki şekilde çıkabilir. Bunlar; kısmi ve tam tıkanmadır.

• Kısmi tıkanma:

Yutulan veya hava yoluna kaçan yabancı cismin, hava geçişinde azalmaya neden olması sonucu ortaya çıkan tabloya verilen isimdir. Kısmi tıkanmada az da olsa bir miktar hava geçişi vardır. Ancak kısmi tıkanıklık tam tıkanıklığa ilerleyebilir.

• Tam tıkanma:

Yutulan veya hava yoluna kaçırılan yabancı cismin hava geçişini tamamen engellemesi sonucu ortaya çıkan tablodur. Tam tıkanmada hava geçişi yoktur.

Yetişkinlerde hava yolu tıkanıklığında ilk yardım:

- Kişiye “Boğuluyor musun?” diye sorun.
- “Boğuluyorum” diye cevap veriyorsa ve nefes alabiliyorsa kısmi tıkanmadır. Kişiye öksürmesini söyleyin.
- Size cevap veremiyor, öksüremiyor veya zayıf öksürüyor, mücadele ediyor ve nefes alamıyorsa tam hava yolu tıkanıklığı söz konusudur.
- Hemen etrafınıza seslenin ve yardım isteyin.
- Yardım çağrınıza karşılık veren birisi olursa 112 acil yardım numarasını aramasını isteyin.

- Yardım çağrınıza karşılık veren birisi yoksa 112 acil yardım numarasını kendiniz arayın ve arama sırasında mümkünse telefonunuzun hoparlörünü açarak telefondaki sağlık görevlisinin komutlarını dinleyin.
- Yardım çağırma ve ilk yardım basamaklarını eş zamanlı olarak yürütün.
- Kişinin yan tarafında ve biraz arkasında durun.
- Göğsünü bir elinizle destekleyin ve kişiyi öne doğru eğin (Bu sayede tıkanmaya neden olan cismin yerinden çıktığı zaman hava yolundan aşağı gitmek yerine ağızdan çıkması sağlanmış olur).
- Diğer elinizin topuğuyla kişinin sırtına kürek kemiklerinin arasına yönü ileri doğru beş defa sert şekilde vurun.
- Cismin çıkıp çıkmadığını ve kişinin tekrar nefes alıp almadığını kontrol edin.
- Ağız içinde görünen bir yabancı cisim varsa, katı bir cisimse ve çıkarabileceğinizden emin iseniz parmak süpürme hareketi ile tek hamlede çıkarmaya çalışın. Ancak emin değilseniz dokunmayın ve kesinlikle arkaya doğru itmeyin. Rastgele parmak süpürme hareketini kullanmaktan kaçının.
- Hava yolu tıkanıklığını gidermek için beş sırt vuruşu başarısız olursa karın basısı uygulayın.

Karın basısını aşağıdaki gibi uygulayın:

- Kişinin arkasında durun ve her iki kolunuzu da karnın üst kısmına yerleştirin.
- Kişiyi öne doğru eğin.
- Bir elinizi yumruk yapın ve yumruğunuzun başparmak tarafını göbek deliği ile iman tah-tasının ucu arasına yerleştirin.



- Bu eli diğer elinizle kavrayın ve yumruğunuzu sıkıca içeri (kendinize doğru) ve yukarı doğru keskin bir şekilde çekin.
- Bu işlemi 5 (beş) defa tekrarlayın.
- Tıkanıklık hala devam ediyorsa, 5 (beş) karın basısı ile 5 (beş) sırt vurusuna dönüşümlü olarak devam edin.
- Cisim çıkıncaya veya kişi bilincini kaybedinceye kadar bu işlemleri tekrarlayın.





Bebeklerde Tam Tıkanmada İlk Yardım:

- Bebeğin yüzü yere bakacak ve başı gövdesinden daha aşağıda olacak şekilde ön kolunuz boyunca yatırın. Bu esnada bebeğin baş aşağı ve yüzüstü pozisyonda olduğundan emin olun. Sağ elinizi kullanıyorsanız sol ön kolunuzun üzerine yatırın, eğer sol elinizi kullanıyorsanız bu durumda da sağ ön kolunuzun üzerine yatırın.
- Bir elin başparmağını alt çenenin açısına ve aynı elden bir veya iki parmağınızı çenenin diğer tarafındaki aynı noktaya yerleştirerek bebeğin başını destekleyin.
- Baş desteği yaparken çenenin altındaki yumuşak dokuları sıkıştırmayın, boğazına bastırmayın ve bebeğin ağzını kapatmayın.
- Serbest elinizle, avucunuzun tabanı ile bebeğin kürek kemikleri arasına aşağı ileri yöne doğru 5 (beş) defa sert sırt vurusu yapın.
- Cismi görüyorsanız, katı bir cisimse ve çıkarabileceğinizden emin iseniz parmak süpürme hareketi ile tek hamlede almaya çalışın. Ancak emin değilseniz dokunmayın ve kesinlikle arkaya doğru itmeyin. Rastgele parmak süpürme hareketini kullanmaktan kaçının.
- Hava yolu tıkanıklığını gidermek için 5 (beş) defa uygulanan sırt vurusu başarısız olursa, 5 (beş) defa olacak şekilde göğüs basısı yapın.



BİLİNÇ BOZUKLUKLARI VE CİDDİ HASTALIK DURUMLARINDA İLK YARDIM

Bilinç Bozukluğunda İlk Yardım:

a) Bilinç:

Kişinin kendisinden ve çevresinden haberdar olması halidir. Bu sayede beyin, dikkat, hafıza, davranışları planlanma ve algı gibi fonksiyonlar ile iç ve dış çevreden gelen uyarıları doğru olarak alabilir ve değerlendirebilir.

b) Bilinç bozukluğu:

Bilincin hafif uyku halinden hiçbir uyarana yanıt vermediği derin uyku haline kadar olan değişimleri kapsayan durumdur.

c) Bayılma:

Beyne giden kan akışının geçici bir süre ile azalmasından kaynaklanan kısmi veya tam bir bilinç kaybıdır.

Bayılma nedenleri:

- Korku,
- Aşırı heyecan,
- Sıcak
- Yorgunluk,
- Kapalı ortam, kirli hava,
- Aniden ayağa kalkma,
- Kan şekerinin düşmesi,
- Şiddetli enfeksiyonlar,
- Kalp hastalıkları,

- Kalpteki ritim bozuklukları,
- Kullanılan ilaçlar,
- Kan basıncının (tansiyonun) düşmesi,
- Psikiyatrik hastalıklar (özellikle çocuklarda nefes tutma),
- Nörolojik hastalıklar (nadir de olsa görülebilir).

Bayılma Durumunda İlk Yardım:

Bayılma belirti ve bulguları:

- Baş dönmesi ve/veya sersemlik,
- Bulantı,
- Halsizlik ve yorgunluk,
- Terleme,
- Çarpıntı,
- Soğuk cilt,
- Bulanık görme,
- Kulaklarda uğultu ve/veya çınlama,
- Boyunda, omuzlarda ya da sırtta ağrı.

Kişi bayılma hissi tarif ediyor veya bayılma belirti ve bulgularını gösteriyorsa;

- Düz bir zemine (yere) sırt üstü uzanmasını söyleyin ve yardımcı olun.
- Üzerinde bulunan sıkı giysileri gevşetin.
- Kişiyi şok pozisyonuna getirin.
- İyileşme bulgularını gözlemleyin.
- Kişi hamileliğin geç (20. hafta ve sonrası) dönemlerinde bulunuyorsa sol tarafı üzerine yatırın.
- Yaşam bulguları yoksa, 112 acil yardım numarasını arayın ya da aratın ve Temel Yaşam Desteğine başlayın.



Bayılma durumunda dikkat edilmesi gereken hususlar:

- Kişiyi sandalye veya yüksek bir zemine oturtmayın,
- Kokulu maddeler (kolonya, amonyak vb.) koklatmayın,
- Yiyecek içecek vermeyin,
- Üstüne su dökmeyin,
- Tokat atmayın.



d) Sara (Epilepsi) Nöbeti:

Sara (Epilepsi) nöbeti, kişinin istemi dışında vücut kaslarının bir bölümünün ya da tamamının sarsılarak kasılmasıdır. Zehirlenme, uykusuzluk, açlık, elektrik çarpması, kan şekeri düşüklüğü, çocuklarda yüksek ateş, alkol yoksunluğu, madde bağımlılığı ve beyin hasarı gibi durumlarda ortaya çıkabilir.

Sara nöbetinde ilk yardım:

Nöbet sırasında;

- Kişinin üzerinde ve/veya çevresinde yaralanmasına neden olabilecek eşyalar varsa uzaklaştırın. Aynı zamanda kendisine zarar vermesi için de dikkatli olun,

- Başını çarpmasını engellemek için başın altına yumuşak bir malzeme koyun,
- Nöbet süresini kaydedin.

Nöbet sonrasında;

- Gerekli ise 112 acil yardım numarasını arayın veya aratın.
- Kişiyi derlenme pozisyonuna getirin (ağız içindeki tükürüğün ve kusması durumunda kusmuğun hava yoluna kaçmaması için).
- Yaşamsal bulguları takip edin ve tamamen uyanık hale gelinceye kadar kişinin yanından ayrılmayın.
- Yaşamsal bulgular yoksa, 112 acil yardım numarası aranmamış ise arayın veya aratın ve Temel Yaşam Desteğine başlayın.

e) Çocukluk Çağı (ateşe bağlı) Nöbeti:

Çocukluk çağı nöbetinde ilk yardım:

- Çocuğun üzerinde bulunan giysileri çıkarın.
- Çocuğun etrafını güvenli duruma getirerek yaralanmasını engelleyin (yastık ve battaniye gibi malzemeleri kullanabilirsiniz).
- Çocuğu derlenme pozisyonuna getirin.
- Oda sıcaklığında su ve temiz havlu ile vücut sıcaklığını düşürmeye çalışın.

f) Şeker Hastalığına Bağlı Acil Durumlar:

Kan şekeri düşüklüğü:

Şeker hastalığı tedavisi sırasında fazla miktarda insülin yapılması, az yemek yeme, ağır egzersiz yapılması gibi nedenlere bağlı olarak kan şekeri seviyesinin hayatı tehdit eden sınırların altına düşmesidir.



Kan şekeri düşüklüğünde ilk yardım:

Genelde şeker hastalarının üzerinde ya da yakınında şeker hastası olduğu hakkında ipuçları olacaktır.

Bilinci açık ve kusmuyorsa;

- Kişinin güvenli bir yere oturmasını veya uzanmasını sağlayın.
- Yanında şeker varsa verin. Şeker yok ise, meyve suyu, şekerli süt veya reçel verebilirsiniz.
- Şeker verdikten sonra bulgular hemen düzelmeyebilir. 10-15 dakika bekleyin.
- Şekerli gıdalarla hastanın belirtileri düzeliyorsa şeker vermeye devam edin.
- 112 acil yardım numarasını arayın ya da aratın.

Bilinci kapalı ise;

- Kişiyi derlenme pozisyonuna getirin.
- Kişinin yanında kalın.
- Yaşamsal bulgularını takip edin.
- 112 acil yardım numarasını arayın ya da aratın.

KANAMALAR

Kanama:

Damar bütünlüğünün bozulması sonucu kanın damar dışına (vücudun içine veya dışına) doğru akmasına kanama denir.

1- KANAMA ÇEŞİTLERİ:

a) Dış Kanamalar: Atardamar, toplardamar ve kılcal damar kanamaları olarak üç grupta incelenir.

Dış kanamalarda ilk yardım uygulama basamakları;

- Hasta/yaralıya müdahale etmeden önce ortamın ve çevrenin güvenli olduğundan emin olun. Güvenliğin olmadığı durumlarda güvenliği sağladıktan sonra hastaya müdahale edin.
- Öncelikle kendinizi tanıtın ve hasta/yaralıyı sakinleştirmeye çalışın.
- Hasta/yaralıyı düz bir zemine sırt üstü yatırın.
- Eğer yaralanma hafif düzeyde ise ve yaralı oturarak rahat edecekse oturtun.
- Hasta/yaralının solunum ve dolaşım gibi yaşamsal fonksiyonlarını değerlendirin.
- Hayatı tehdit eden ve müdahale ile kontrol edemediğiniz bir dış kanama varsa hemen 112 acil yardım numarasını arayarak yardım isteyin.
- Hasta/yaralıyı mümkün olduğunca hareket ettirmeyin.



- Yaralanma bölgesindeki saat, bilezik ve yüzük gibi takıları varsa çıkarın.
- Kanama bölgesini göremiyorsanız kanamanın kaynağını bulmak için kıyafetleri çıkararak veya dikiş yerlerinden keserek yarayı açığa çıkarın.
- Gazlı bez veya mendil, havlu, kumaş parçası veya hasta/yaralının kendi giysileri gibi temiz bir bezi yaranın üzerine yerleştirin ve doğrudan bası uygulayın.



b) İç Kanamalar: İç kanamalarda cilt bütünlüğü bozulmadığından dolayı dışarıya kanama olmaz.

İç kanamalarda ilk yardım uygulama basamakları;

- İç kanamalarda hastane dışında yapılacak çok bir şey yoktur. Burada en önemli şey iç kanama şüphesi olan hasta/yaralıyı erken dönemde fark edip hastaneye naklini sağlamaktır. Bu arada hasta/yaralıya gereken ilk yardım ve Temel Yaşam Desteği uygulamaları yapılmalıdır.
- Hasta/yaralıya müdahale etmeden önce ortamın ve çevrenin güvenli olduğundan emin olun.
- Güvenliğin olmadığı durumlarda güvenlik sağlandıktan sonra hasta/yaralıya müdahale edin.
- Hasta/yaralının bilincini kontrol edin. 112 acil yardım numarası aranmadı ise arayın veya aratın.
- Hasta/yaralıyı sırt üstü yatırın ve rahat etmesini sağlayın.
- Hava yolunu, solunumunu ve dolaşımını değerlendirin.
- Hasta/yaralıyı mümkün olduğunca hareket ettirmeyin.
- Aynı zamanda dış kanaması da varsa, doğru- dan bası ve/veya basınçlı bandaj uygulayın.
- Hasta/yaralının üzerindeki kıyafetler sıkıysa gevşetin.
- Hasta/yaralının üzerinde ıslak kıyafetler varsa ısı kaybını önlemek için hasta/yaralıyı fazla hareket ettirmeden çıkarmaya çalışın veya kıyafetleri dikiş yerlerinden kesin.
- Hasta/yaralının ağzından kan geliyor veya ku-



suyorsa düz şekilde sağ yan tarafına çevirip kan veya kusmuğun solunum yollarına kaçmasına engel olun.

- Öksürürken kan geliyorsa omurga yaralanması olmayan hasta/yaralıyı oturur veya yarı oturur konuma getirin.
- Hasta/yaralı şok bulguları gösteriyor ve çoklu yaralanma, kalça ve bacaklarında yaralanması yoksa hasta/yaralıyı şok pozisyonuna getirin.
- Hasta/yaralının üzerini örtün ancak aşırı ısıtmayın.
- Eğer iç kanama kol veya bacadan kaynaklanıyorsa yaralı bölgeye tespit uygulayın.
- Hasta/yaralıya yiyecek veya içecek vermeyin.
- Hasta/yaralının bilincini ve yaşam bulgularını 2-3 dakika arayla kontrol edin.
- 112 acil yardım ekipleri gelinceye kadar hastanın başından ayrılmayın.
- Kanlı kusması, kanlı balgamı ve kanlı dışkılaması olan hasta/yaralıların kanama örneklerini atmayın ve sağlık ekibine teslim edin.

2- Burun Kanamasında İlk Yardım:

- Hasta/yaralıyı sakinleştirin ve oturtun.
- Boyun yaralanması yoksa başı hafifçe öne eğdirin. Böylece hasta/yaralının kan yutması engellenebilir.
- Hasta/yaralıya ağızdan nefes almasını söyleyin.
- Hasta/yaralıdan burun kanatlarını burun kemiğinden itibaren işaret parmağı ve başparmak ile sıkıştırmasını isteyin. Hasta/yaralı bunu yapamazsa siz yapın. Burun kanatlarını yaklaşık 10-15 dakika sıkın.

- Hasta/yaralıyı mümkün olduğunca konuşma, yutma, öksürme, tükürme ve koklama yapmaması gerektiği konusunda uyarın.
- 15 dakikadan sonra halen kanama devam ediyorsa veya baş dönmesi şikâyeti başlamışsa 112 acil yardım numarasını arayarak veya aratarak yardım isteyin.
- Yüz veya kafada yaralanma varsa, hasta aspirin dahil antikoagülan veya antiplatelet ilaç kullanıyorsa, hastada kanama bozukluğu varsa 112 acil yardım numarasını arayarak veya aratarak yardım isteyin.



3- Kulak Kanamalarında İlk Yardım:

- Hasta/yaralıyı sakinleştirin.
- Kanama hafifse kulağı temiz bir bezle temizleyin.
- Kanama ciddi ise kulağı tıkamadan temiz bezlerle kapatın.
- Hasta/yaralının bilinci açık ise hareket ettirmeden sırt üstü yatırın.
- Hasta/yaralının bilinci kapalı ise ve omurga yaralanması yoksa hasta/yaralıyı kanayan kulak üzerine yan yatırın.
- 112 acil yardım numarasını arayarak veya aratarak yardım isteyin.



ŞOK VE GÖĞÜS AĞRISINDA İLK YARDIM

a) Şok:

Dokuların ihtiyacı olan oksijen ve diğer temel gereksinimlerin dolaşım bozukluğu nedeniyle sağlanamaması durumuna şok adı verilir.

Şokta ilk yardım:

- Öncelikle kendiniz, hasta/yaralı ve çevredeki-lerin güvende olduğundan emin olun.
- Hasta/yaralının bilincini kontrol edin.
- 112 acil yardım numarasını arayın ya da aratarak yardım isteyin.
- Hasta/yaralıyı düz zemine sırt üstü yatırın ve rahat etmesini sağlayın.
- Hasta/yaralının hava yolu, solunum ve dolaşımını kontrol edin.
- Hasta/yaralının mümkün olduğunca temiz hava solumasını sağlayın.
- Hasta/yaralıyı mümkün olduğunca hareket ettirmeyin.
- Dış kanama varsa hemen kanamayı kontrol altına almaya çalışın.
- Hastada çoklu yaralanma, kalça ve bacaklarda yaralanma yoksa şok pozisyonuna getirin.
- Hasta/yaralının üzerindeki kıyafetler sıkıysa gevşetin.
- Hasta/yaralının üzerinde ıslak kıyafetler varsa kişiyi fazla hareket ettirmeden çıkarmaya

çalışın veya kıyafetleri kıyafetleri dikiş yerlerinden kesin.

- Ağzından kan gelen veya kusan hasta/yaralıyı düz şekilde yan tarafına çevirip kan veya kusmuğun solunum yollarına kaçmasını önleyin.
- Hasta/yaralının üzerini örtün ancak aşırı ısınmasına da engel olun.
- Eğer iç kanama kol veya bacadan kaynaklanıyorsa kol ve bacağı hareket etmeyecek şekilde tespit edin.
- Hasta/yaralıya yiyecek veya içecek vermeyin.
- Hasta/yaralının bilincini ve yaşam bulgularını 2-3 dakika arayla kontrol edin.
- Sağlık ekibi gelinceye kadar hasta/yaralının yanından ayrılmayın.
- Hasta/yaralının endişe ve korkularını giderecek şekilde psikolojik destek sağlayın.
- Bilinci kötüleşirse derlenme pozisyonuna getirin.
- Solunumu durursa Temel Yaşam Desteğine başlayın.

b) Göğüs Ağrısı:

Basit bir kas veya mide ağrısından, hayatı tehdit eden kalp krizi, akciğer damar tıkanıklığı veya büyük damar yırtılmasından kaynaklanabilen yaygın bir sağlık sorunudur.

Göğüs ağrılı hastada ilk yardım uygulama basamakları:

- Ani göğüs ağrısı olan hasta için öncelikle 112 acil yardım numarasını arayın ya da aratarak yardım isteyin.
- Hastanın hayati bulgularını kontrol edin.



- Hastayı rahat bir pozisyonda oturtun ya da düz yatırın. Yarı eğimli bir pozisyon genellikle bu tür durumlar için en rahat olanıdır.
- Hastadan dinlenmesini ve hareket etmemesini isteyin.
- Hastanın kıyafetleri sıkıysa gevşetin.
- Hastaya güven verin ve onu sakinleştirin.
- Hastayı tekrar değerlendirin. Daha öncesinde buna benzer ağrılarının olup olmadığını sorun.
- Hastanın kalp rahatsızlığı için ilaç alıp almadığını sorun. Eğer öyleyse ve reçeteli ilacı yanındaysa almasına izin verin.
- Hastanın öncesinde kalp hastalığı yok ve benzer şikâyetleri olmamış ise hastayı kalp krizi geçiriyormuş gibi değerlendirin.
- 112 acil yardım numarasını arayın ya da aratarak yardım isteyin.
- Sağlık ekibi gelinceye kadar hastanın yanından ayrılmayın.
- Hastanın bilinci kaybolursa derlenme pozisyonuna getirin.
- Hastanın solunumu durursa, Temel Yaşam Desteğine başlayın.

YANIK, SOĞUK VE SICAK ACİLLERİNDE İLK YARDIM

a) Yanık:

Cilt ve/veya cilt altı dokularda; ısı, soğuk, elektrik, radyasyon veya kimyasal ajanlara maruz kalarak oluşan akut hasarlanmaya verilen isimdir.

Yanıklar oluş şekilleri de dikkate alınarak üç başlık altında incelenecektir. Bunlar;

1- Termal Yanıklar:



Dikkat edilmesi gereken hususlar:

- İçi su dolu kabarcıklar patlatılmamalıdır.
- Yanık yüzeyine diş macunu, yoğurt, buz, pudra ve merhem vs gibi maddeler sürülmemelidir.

- Yanık bölgelerine bandaj veya gazlı bez uygulaması yapılmamalıdır. Eğer mutlaka bir uygulama yapılması gerekiyorsa kan dolaşımını bozmayacak şekilde yapışkan olmayan yara örtüleri kullanılmalıdır.

2- Kimyasal Yanıklar:

Dikkat edilmesi gereken hususlar:

- Kimyasal maddeler açıkta bırakılmamalıdır. Mutlaka çocukların ulaşamayacağı yerlerde ya da kilitli dolaplarda saklanmalıdır.
- Kimyasal madde ambalajları üzerindeki uyarılara dikkat ederek ilk yardım yapılmalıdır.

3- Elektrik Yanıkları:

Öncelikle güvenlik sağlanmalıdır. Bunun için;

- Yaralı hala elektrik kaynağına bağlı ise, asla dokunmayın.
- Elektrik kaynağını kapatın.
- Yüksek voltaj akımlarında; kabloyu veya elektrik kaynağını asla yaralıdan uzaklaştırmaya çalışmayın. Çünkü yüksek voltaj akımı (+1000 Volt ve üzeri) yaklaşık olarak 18 metreye kadar sıçrayabilir ve ölüme neden olabilir. Bu yüzden yaralıya yaklaşımadan önce yüksek voltaj akım kaynağının kapatıldığından emin olun.
- Ev elektriğinde (220V); elektrik kaynağını kapatamıyorsanız karton, plastik veya tahtadan yapılmış kuru ve iletken olmayan bir nesne kullanarak kaynağı hem sizden hem de yaralıdan uzaklaştırmayı deneyin.
- Yıldırım düşmesi riski altındaysanız, sizin ve yaralının güvende olduğundan emin olun ve tehlike geçene kadar bekleyin. Mümkünse

evin içinde veya arabada kalın. Açık alanda iseniz kapalı bir mekân bulun, girin ve bekleyin. Eğer, kapalı bir yer bulamazsanız ve ayakta iseniz yere yatın. Ağaç gibi yıldırımın fazlaca düştüğü yerlerden ise uzak durun.

- 112 acil yardım numarasını arayarak ya da aratarak yardım istemeyi unutmayın.

b) Donma:

Dokuların soğuğa maruz kalarak hasarlanmasına donma denir.

Hipotermi nedir?

Normalde $37 \pm 0,6^{\circ}\text{C}$ ($36,4-37,6^{\circ}\text{C}$) olan vücut sıcaklığının 35°C 'nin altına düştüğünde ortaya çıkan durumdur.

Donmalarda ilk yardım:

- Donmakta olan kişiye yardım etmeden önce soğuğa karşı yeterince korunduğunuzdan emin olun.
- Kişiyi daha sıcak ve kapalı bir ortama alın. Ancak bunu yaparken kişiyi hasarı artıracığından dolayı kesinlikle ayak ve ayak parmakları üzerinde yürütmeyin. Bunun yerine kişiyi taşıyın.
- Daha fazla ısı kaybını önlemek için ıslak giysileri yumuşak ve kuru kıyafetlerle değiştirin.
- Eldiven, yüzük ve çizme gibi aksesuarları yavaşça çıkarın.
- Bilinci açıksa, sıcak içecekler verin.
- Kişinin göğüs kafesi, koltuk altları ve kasık bölgelerine ılık su paketleri koyun.
- Etkilenen alanları yeniden ısıtın. Fakat ısıtma işlemini soğuk ile temas tamamen ortadan





kalktıktan sonra yapın. Isıtma işlemi başlar ve donmuş vücut kısımları soğuğa tekrar maruz kalarak tekrar donarsa, geri dönüşü olmayan hasarlar meydana gelebilir.

- Etkilenen kısımları ellerinizi veya kişinin kol-tuk altlarını kullanarak ısıtın.
- Etkilenen bölgeyi ovmayın. Çünkü bu cilde ve diğer dokulara zarar verebilir.
- Daha fazla yaralanmaya neden olabileceğinden doğrudan ısı uygulamayın (ateş veya ısıtıcı gibi).
- Yeniden ısıtma işlemi en az 30 dakika sürdürün. Etkilenen vücut kısmı kırmızı-mor bir renge sahip olduğunda ve kolayca hareket ettirilebildiğinde ise yeniden ısıtma işlemi durdurun.
- Kişinin sigara içmesine kesinlikle izin vermayın. Çünkü bu kan dolaşımını olumsuz etkileyebilir.
- Donmuş alan çözüldükten sonra, el ve ayak parmaklarını tek tek temiz bandajlar ile çok nazik bir şekilde sarın. Enfeksiyonu önlemek için cildi temiz tutmak çok önemlidir. Bu yüzden kişiye müdahale etmeden önce ellerinizi yıkayın.

- Çok fazla hareketten kaçının ve mümkünse yaralı uzuvları yukarı kaldırın.
- Dokular çok hassas olacağından, kişiden ısıdan etkilenmiş kısımlar üzerinde yürümemesini isteyin.
- 112 acil yardım numarasını arayarak ya da aratarak tıbbi yardım istemeyi unutmayın.

c) Sıcak acilleri:

Sıcak çarpmasında ilk yardım:

Kişinin;

- Serin bir yere taşınmasına yardımcı olun.
- Nefesini ve bilincini kontrol edin.
- Bacaklarını hafifçe kaldırmış bir vaziyette uzanmasını ve dinlenmesini sağlayın.
- Soğutma işlemi uygulayın.
- ◆ Kişiyi temiz bir bezle silin ya da ılık duş almasını sağlayarak soğutun.
- ◆ Bilinç değişikliği olan kişilerde soğutma için acele edilmeli, ateş ölçümü nedeniyle tedavi geciktirilmemelidir. Soğutma işlemi vücut ısı 38-39 °C olduğunda durdurulmalıdır.
- Normal şartlarda kişiden ilk yardımın temel bir kuralı herhangi bir şey yememesi ve içmemesi istenirken, sıcak yorgunluğunda istisnai bir durum olarak bol su içmeleri istenir.
- 112 acil yardım numarasını arayarak ya da aratarak tıbbi yardım istemeyi unutmayın.
- Kişinin nefesini ve bilincini gözlemlemeye devam edin.
- Kişide bilinç kaybı var ancak hala nefes almaya devam ediyorsa;
- ◆ Kişiyi derlenme pozisyonuna getirin.



- ◆ Kişiyi gözlemlemeye ve solunumunu kontrol etmeye devam edin.
- Ancak kişinin solunumu durursa, Temel Yaşam Desteğine başlayın.



KIRIK, ÇIKIK, ZORLANMA VE BURKULMALARDA İLK YARDIM

a) Kırık:

Bir kemikte meydana gelen kırılma veya çatlamaya kırık adı verilir.

Kırık tipleri:

- **Kapalı kırıklar:** Kırığın üzerindeki cilt sağlamdır. Ancak kemik uçları yakındaki dokulara ve kan damarlarına zarar vermiş olabilir.
- **Açık kırıklar:** Kırığın üzerindeki cilt sağlam değildir. Kırık kemik ve/veya parçaları cilt yüzeyinden görülebilir ancak bu her zaman şart değildir.

DİKKAT!

- Bir kemiğin kırılıp kırılmadığından emin değilseniz kırık kabul edin.
- Kırık bölgesinde bir şekil bozukluğu veya yerinden çıkmış gibi bir görünüm varsa bunu düzeltmeye çalışmayın. Bu yaralanmayı daha da kötüleştirebilir ve çok şiddetli ağrıya neden olur.

Kırıklara yönelik ilk yardımın temelde iki amacı vardır. Bunlar;

- Yaralanma yerinde hareketi önlemek,
- Hastaneye nakil sırasında hastayı rahat ettirmek.



Kırıklarda ilk yardım uygulama basamakları:

- Olay yerinin siz, yaralı ve çevredekiler için güvenli olduğundan emin olun.
- Yalnızsanız bağırın veya yardım çağırın ancak yaralıyı gözetimsiz bırakmayın. Olay yerindeki bir kişiden 112 acil yardım numarasını aramasını isteyin. Yardım isteyip istemediğinden emin olmak için de ona geri dönmesini söyleyin.
- Mümkünse, yaralılarla ilgilenmeden önce ellerinizi yıkayın. Ellerinizi yıkamak için su ve sabun kullanın. Varsa, alkol bazlı dezenfektanlar da kullanılabilir.
- Kendinizi korumak için eldiven kullanın. Eldiven mevcut değilse, temiz bir plastik torba kullanabilirsiniz. Mümkün olduğu kadar yaralının kanıyla temas etmemeye çalışın.
- Kırıklar genellikle diğer potansiyel yaralanmalar ile birlikte olduğundan hangi yaralanmanın daha acil olduğuna karar verin ve buna göre hareket edin.
- Kırık olan bölge sabitleninceye kadar yaralıyı hareket ettirmemeye çalışın. Mutlaka hareket ettirmeniz gerekiyorsa dikkatli olun ve imkân varsa çevredekilerden yardım isteyin.
- Yaralıya güven verin ve sakinleştirmeye çalışın.
- Yaralı, yaralanan kısmı destekleyebiliyorsa ondan bunu yapmasını isteyin. Bulunduğu pozisyonda bir askı veya bandajla hareketsiz hale gelinceye kadar yaralanmaya en yakın üstteki ve en yakın alttaki eklemi ellerinizle destekleyin veya yaralıya hareketsiz kalmasını söyleyin.
- Yaralı kısmı bir bandaj veya atel ile hareketsiz hale getirin ve atel veya bandajın altındaki dolaşımı kontrol edin.



- 112 acil yardım ekibi gelinceye kadar yaralıyı sürekli gözlemleyin.
- Yaralıya su dahil kesinlikle herhangi bir yiyecek veya içecek vermeyin.
- Şiddetli bir kanaması varsa, kanamanın üzerine bastırın ya da basınçlı bandaj uygulaması yapın.

Yaralının bilinci kapalı ancak hala nefes almaya devam ediyorsa;

- Yaralıyı derlenme pozisyonuna getirin.
- Yaralıyı gözlemlemeye ve solunumunu kontrol etmeye devam edin.
- Ancak yaralının solunumu durursa, Temel Yaşam Desteğine başlayın.

b) Zorlanma:

Aşırı gerginlik veya kullanımdan kaynaklanan kas liflerindeki yaralanmadır.



c) Burkulma:



Burkulma, bir eklemin bağları veya eklemi çevreleyen dokularında meydana gelen yaralanmadır.

d) Çıkık:



Eklemi oluşturan kemiklerin yer değiştirmesi nedeni ile eklem yüzeylerinin artık birbirleri ile temas etmeyecek şekilde tamamen bozulmasıdır. Bu süreçte eklemdaki destekleyici özellikteki bağlarda da hasar meydana gelebilir.

BÖCEK SOKMALARI VE HAYVAN ISIRIKLARINDA İLK YARDIM

Hayvan ısırıkları önemli bir halk sağlığı sorunudur. Vücutta ortaya çıkan doku yaralanması ve daha sonra oluşabilecek enfeksiyonlar sorundur. Bu enfeksiyonların başında tetanos ve kuduz yer alır. Kuduz, beyni ve sinir sistemini hedefleyen bir enfeksiyondur. Sıcakkanlı hayvanlarda bulunan bu virüs, tükürükle bir hayvandan diğerine genellikle bir ısırık veya yalama yoluyla yayılır. Acilen tedavi edilmezse hastalık öldürücüdür.

a) Hayvan ısırıkları (kedi, köpek, at, inek):

- Bölgenin güvenli olduğundan ve hayvanın sizi veya ısırılan kişiyi tekrar ısıramayacağından emin olun. Emin değilseniz gerekli tedbirleri alın.
- Yaşamsal bulguları değerlendirin.
- Yaraya bakmadan önce ellerinizi su ve sabunla yıkayın. Varsa, alkol bazlı dezenfektanlar da kullanılabilirsiniz.
- Mümkünse eldiven giyin. Değilse, temiz bir plastik poşet de kullanabilirsiniz.
- Isırılan kişinin kanı veya yarası ile temas etmemeye çalışın.
- Isırık yerini 10-15 dakika su ve sabunla yıkayın.
- Yara şiddetli kanıyorsa yaraya doğrudan baskı uygulayarak kanamayı durdurun.
- Yarayı kuru temiz bir bezle veya bandajla örtün.



- Isırılan kişiye, kuduz ve/veya tetanos aşıları ve yara bakımı için bir sağlık kuruluşuna başvurmalarını söyleyin.
- Yaralanma ciddi ve yaralının hayati tehlikesi mevcutsa derhal 112 acil yardım numarasını arayarak ya da aratarak yardım isteyin.

b) Yılan ısırıkları:

- Isırılan kişiye uzanmasını ve hareket etmemesini söyleyin.
- Isırılan kişiyi sakinleştirin. Çünkü sakin kalmak ve hareket etmemek zehrin yayılmasını yavaşlatır.
- Bir yılanın zehirli olup olmadığını değerlendirmek zordur. Bu nedenle, her zaman yılanın zehirli olduğunu varsayın.
- Varsa eldiven giyin yoksa ellerinizi örtmek için temiz bir plastik poşet kullanın.
- Isırılan kişinin kanıyla temas etmemeye çalışın.
- Şişme nedeniyle kan akışını engelleyecek yüzük ve saat gibi takıları ve sıkı giysileri çıkarın.
- Yarayı temiz bir pamuklu bez veya bandajla örtün.
- Isırık yeri kol ve bacaklarda ise yara üstünden dolaşımı engellemeyecek şekilde bandaj uygulayın.
- Yaralı uzvu hareket ettirmemeye çalışın ve mümkünse atel (sabitleme) uygulayın.
- 112 acil yardım numarasını arayarak ya da aratarak yardım isteyin.
- Tıbbi yardım sağlanıncaya kadar ısırılan kişiyle birlikte kalın.
- Yaşamsal bulguları gözlemleyin.

c) Denizanası sokmaları:

- Kişinin sokma bölgesini ovmasını önleyin.
- Ciltte kalan dokunaçları elle temastan kaçınarak cımbız benzeri aletlerle kaldırarak veya çekerek çıkarmaya çalışın.
- Dokunaçları çıkaramıyorsanız temas bölgesini deniz suyu ile yıkayın. Deniz suyu, denizanasının dokunaçlarını etkisiz hale getirir.
- Tatlı su uygulaması yapmayın. Çünkü, tatlı su zehrin açığa çıkmasına ve daha fazla zehirlenmeye neden olabilir.
- Dokunaçları çıkarmada başarılı olursanız, acıyı hafifletmek için bir ısı kaynağı veya haşlama derecesinde olmayan sıcak su ile ısı uygulaması yapabilirsiniz.
- Hastada tüm vücudu ilgilendiren (sistemik) bulgular varsa hemen 112 acil yardım numarasını arayarak ya da aratarak yardım isteyin.

d) Böcek ısırıkları veya sokmaları:

Isırma veya sokmaya neden olan hayvana göre ortaya çıkan belirti ve bulgular değişebilir. Örneğin:

Arı sokmasında;

Sokma bölgesi ağız veya boğaz ise, ortaya çıkan yerel reaksiyon hava yolu tıkanıklığına neden olabilir. Özellikle arı birkaç yerden soktuysa, nefes borusuna yakın bir yerden soktuysa ya da kişi alerjik bünyeli ise ciddi anlamda risk oluşturur.

- Sokulan kişiye yardım etmeden önce bölgenin güvenli olduğundan emin olun.
- Yaban arısı veya eşek arısının hala etrafta olduğu bir bölgede iseniz, sokulan kişi ile daha güvenli bir bölgeye sakın bir şekilde yürüyün. Çok sayıda arı tarafından saldırıya uğranmış



ve arılar hala saldırmaya devam ediyorsa, mümkün olduğunca hızla olay yerinden kaçın ve sığınacak bir yer arayın.

- Sokma yerini su ve sabun ile yıkayın.
- Cildin üzerinden görülüyorsa arının iğnesini çıkarın.
- Soğuk uygulama yaparak ödem oluşumu ve zehir emilimini azaltın.
- Ağız içi sokmalarında, alerji hikâyesi olanlarda ve tüm vücudu ilgilendiren (sistemik) bulgular gösterenlerde hemen 112 acil yardım numarasını arayarak ya da aratarak yardım isteyin.
- Nefes darlığı, dil, boğaz ve yüzde şişlikle ciddi alerjik bulguları olan hastaların reçete edilmiş ilacı (Epinefrin otomatik enjektörü) varsa hastanın bacağı üzerinden kaslı bir bölgeye uygulayın.

Kene ısırığında;

Kırım-Kongo Kanamalı Ateşi, Lyme ve Tularemi gibi hastalıklar görülebilir.

- Keneye asla çıplak elle dokunmayın ve eldiven giyin.
- Keneleri ince cımbız kullanarak (parmaklarla değil) çıkarın.
- Keneyi mümkün olduğu kadar cilde yapıştığı yere en yakın yerden baş kısmından tutarak çok sıkmadan yukarı doğru çekerek çıkartın.
- Kenenin baş ve ağız kısmının tam olarak çıkartılmasına dikkat edin.
- Çıkartmak için keneyi bükmeyin veya sarsmayın.
- Kenenin gövdesini sıkmayın, ezmeyin ve patlatmayın.

- Vazelin, alkol, benzin, mazot ve aseton gibi maddeler uygulamayın.
- Sıcak uygulamayın.
- Kibrit, çakmak veya sigara ile yakmaya çalışmayın.
- Keneyi çıkardıysanız gerekli kan testlerinizi yaptırın ve keneyi kapalı bir kabın içinde muhafaza ederek tahlile yollayın.
- Keneyi çıkartamadıysanız veya keneyi çıkartma işlemini yapamayacağınızı düşünüyorsanız zaman kaybetmeden ısırılan kişinin mutlaka en yakın sağlık kuruluşuna başvurmasını sağlayın.

Akrep sokmasında;

Akrep zehirli ise tüm vücudu ilgilendiren (sistemik) ciddi bulgular ortaya çıkabilir.

- Kişiyi sakinleştirin.
- Sokmanın olduğu bölgeyi hareket ettirmeyin.
- Sokulan yeri su ve sabunla nazikçe yıkayın.
- Sokulan yerin üzerine 15 dakika soğuk uygulama yapın.
- Ağrı ve bulgular ısırık/sokma bölgesinin ötesine uzanıyorsa kişiyi en yakın sağlık kuruluşuna yönlendirin.
- Hastada tüm vücudu ilgilendiren (sistemik) bulgular varsa hemen 112 acil yardım numarasını arayarak ya da aratarak yardım isteyin.



YARALANMALARDA İLK YARDIM

- Baş, boyun ve omurga yaralanmaları hayatı tehdit edici ciddi yaralanmalardır.
- Omurga yaralanması şüphesi olanlar tehlike olmadıkça hareket ettirilmemeli ve hareket etmelerine de izin verilmemelidir.
- Kapalı ve açık göğüs yaralanmalarında ilk yardım uygulamaları sınırlıdır. Bu tür yaralanması olanlar en kısa sürede bir sağlık kuruluşuna ulaştırılmalıdır.
- Ezici (künt) karın yaralanmaları hemen bulgu vermedikleri için göründüklerinden daha ciddi olabilirler.
- Delici karın yaralanmalarında ciltte görülen yara küçük olsa bile, vücutta derinde yer alan organ ve dokulara hasar vermiş olabilir. İç ve dış kanamaya bağlı şok bulguları oluşabilir.
- Ezilme yaralanmaları; kırıklar, iç ve dış kanamalar, iç organlarda kopmaları ve dokularda şişmeyi içerebilir.
- Ezilme yaralanmasına maruz kalan tüm yaralılar acil tedavi için mutlaka bir sağlık kuruluşuna ulaştırılmalıdır.
- Kopan diş yerine yerleştirilmeye çalışılmamalı, kökünden tutulmamalı ve yaralı en kısa zamanda diş hekimine yönlendirilmelidir.



BOĞULMALARDA İLK YARDIM

- Olay yerinin güvenli olduğundan emin olun.
- Boğulmakta olan kişiyi sudan hızlı ve güvenli bir şekilde çıkarın ancak bunu yaparken kendinizi herhangi bir şekilde tehlikeye atmayın.
- Mümkünse kurtarma işlemini suya girmeden yapmaya çalışın.
- Tek başınıysanız bağırın veya yardım çağırın ancak hasta/yaralıyı yalnız bırakmayın.
- Olay yerindeki bir kişiden 112 acil yardım numarasını aramasını isteyin.



ZEHİRLENMELERDE İLK YARDIM

Zehir; yutulduğunda, solunduğunda, enjekte edildiğinde veya cilt yolu ile emildiğinde insan-sağığına zarar veren maddelerin genel adıdır. Zehirlenmeye sebebiyet veren birçok madde günlük hayatta kullanılmaktadır. Zehirlenme belirti ve bulguları, zehrin vücuda giriş yoluna, alınan zehirli (toksik) maddenin türüne ve miktarına göre değişir.

a) Zehrin vücuttaki sistemlere göre etkileri:

Sindirim sistemi üzerine olan etkileri: Bulantı, kusma, karın ağrısı, gaz, şişkinlik, ishal, ağızda veya boğazda yanma.

Sinir sistemi etkileri: Bilinç kaybı, nöbet, rahatsızlık hissi, kaslarda ağrı, kasılma, hareketlerde uyumsuzluk, şok belirtileri, baş ağrısı, bulanık görme.

Solunum sistemi üzerine olan etkileri: Nefes darlığı, solunum durması, baş ağrısı, baş dönmesi, kulak çınlaması, oksijen yetmezliği nedeni ile ciltte kızarıklık, morarma.

Dolaşım sistemi üzerine olan etkileri: Ritim bozukluğu (düzensiz, yavaş veya hızlı kalp atımı), baş ağrısı, soğuk terleme, kalp durması.

b) Zehirlenen hasta/yaralıda ilk yardım:

Öncelikle kendiniz, hasta ve çevre açısından güvenliğini sağlayın.



Bunun için;

- Eldiven, maske ve kıyafet gibi güvenlik ekipmanları varsa kullanın.
- Kişinin kıyafet veya vücut salgılarından (tükürük, göz yaşı vb.) hem kendinizi hem de çevredekileri koruyun.
- Eğer zehirlenme laboratuvar, çiftlik veya endüstriyel alanda gerçekleştiyse zehirlenmeye sebebiyet verebilecek maddeleri öğrenin ve başka kaza ve yaralanma olmaması için önlem alın.
- Eğer birden fazla kişi aynı anda zehirlenmişse, zehirlenmenin çevresel bir etkenden kaynaklanma ihtimali yüksektir. Bu durumda ilk yardımcı ve zehirlenen kişinin ortamda uzun süre kalmamalarını sağlayın.
- İlk yardım sırasında eğer yapabilirseniz zehirli maddenin ne olduğunu saptayın ve sağlık ekiplerine bilgi verin. Ancak zehirlenmenin kökenini bulmak için kendinizi tehlikeli bir duruma da sokmayın.

c) Sık görülen zehirlenmelerde ilk yardım:

1- Duman (karbonmonoksit) zehirlenmesi:

- Kendi güvenliğinizden emin olun, güvenlik açısından endişeniz varsa 112 acil yardım numarasını arayın ve yardım isteyin.
- Kapalı alana girmeden önce iki veya üç derin nefes alın ve nefesinizi olabildiğince uzun tutun. Varsa bir gaz maskesi kullanın.
- Hastayı ortamdan uzaklaştırın ve temiz bir alana götürün.
- Yalnızsanız hastayı gözetimsiz bırakmadan çevreden yardım isteyin.

- Hastanın üzerindeki giysileri gevşeterek rahat nefes alıp vermesini sağlayın.
- Hastanın bilinci açıksa rahat nefes aldığı pozisyonda kalmasını sağlayın.
- Yaşamsal bulgularını değerlendirin. Yaşamsal bulguları yoksa 112 acil yardım numarasını arayın veya aratın. Gerekli ise Temel Yaşam Desteğine başlayın.

2- Şofben zehirlenmesi:

- Hastayı ortamdaki uzaklaştırın.
- Ortamda pencere varsa açın ve ortamın havalandırmasını sağlayın.
- Hastanın bilinci kapalı ancak yaşamsal bulguları varsa derlenme pozisyonuna getirin.
- Yaşamsal bulgularını değerlendirin. Yaşamsal bulguları yoksa 112 acil yardım numarasını arayın veya aratın. Gerekli ise Temel Yaşam Desteğine başlayın.
- Hastanın hastaneye naklini sağlayın.

3- İlaç zehirlenmesi:

- Hastanın bilincini değerlendirin.
- Bilinci yerinde ise hastaya rahat edebileceği bir pozisyon verin.
- Aldığı ilacın ne olduğunu sorun.
- Kesinlikle kusturmaya çalışmayın.
- Yiyecek veya içecek vermeyin.
- Yaşamsal bulgularını değerlendirin. Yaşamsal bulguları yoksa 112 acil yardım numarasını arayın veya aratın. Gerekli ise Temel Yaşam Desteğine başlayın.
- Ayrıca 114'ü (UZEM) arayarak bilgi alabilirsiniz.



4- Mantar zehirlenmesi:

- Hastanın bilincini değerlendirin.
- Bilinci yerinde ise hastaya rahat edebileceği bir pozisyon verin.
- Kesinlikle kusturmayın.
- Yiyecek veya içecek vermeyin.
- Yaşamsal bulgularını değerlendirin. Yaşamsal bulguları yoksa 112 acil yardım numarasını arayın veya aratın. Gerekli ise Temel Yaşam başlayın.
- Ayrıca 114'ü (UZEM) arayarak bilgi alabilirsiniz.

5- Alkol zehirlenmesi:

- Hastayı bilinç ve yaralanmalar açısından değerlendirin.
- Hastayı soęuktan korumak için bir ceket veya battaniye ile rtün.
- Hastayı iyileşinceye kadar veya bir başka kişinin gözetimine verinceye kadar yaşamsal bulgularını takip edin.
- Gerekliyse (kusma veya bilinç kaybı gibi) hastayı derlenme pozisyonuna alın.
- Yaşamsal bulguları yoksa 112 acil yardım numarasını arayın veya aratın.
- Gerekirse Temel Yaşam Desteğine başlayın.

GÖZ, KULAK VE BURUNA YABANCI CİSİM KAÇMASINDA İLK YARDIM

Göze yabancı cisim kaçmasında ilk yardım:

- Ellerinizi temiz olduğundan emin olun (göze dokunmadan önce ellerinizi yıkayın).
- Kişinin oturmasını sağlayın.
- Kişinin gözlerini ovalamaması konusunda uyarıda bulunun.
- Gözün içini kontrol etmek için parmaklarla göz kapaklarını açın (alt kapağı aşağı doğru nazikçe çekin).
- Gözün her bölümünü dikkatlice inceleyin.
- Gözü oda sıcaklığında temiz su ile burun tarafından başlayarak dışa doğru yıkayın. Bu işlem sırasında omuzların ıslanmaması için havlu kullanılabilir.
- Diğer göze yıkama suyunun kaçmamasına özen gösterin.
- Yabancı cisim görünmüyorsa ve semptomlar hala devam ediyorsa yabancı cisim üst göz kapağının altında olabilir. Kişiden gözünün üst kirpiklerini tutmasını ve üst göz kapağını alt kapağın üzerine çekmesini isteyin. Alt kirpikler yabancı cismi temizleyebilir.
- Diğer bir yöntem de bir fincan ya da leğen gibi bir nesnenin içine temiz su koyarak gözünü kabın içinde kapatıp açmasını isteyebilirsiniz.
- Toz zerresi gibi yabancı cisimleri görebiliyorsanız temiz ve yumuşak peçete ile gözün



renkli kısmına değmeden zıt istikametteki hareketlerle almaya çalışabilirsiniz.

- Göze, göz küresine veya göz bebeğine bir şey yapışmış veya gömülü ise asla çıkarmaya çalışmayın.
- Kişiyi en yakın sağlık kuruluşuna yönlendirin.
- Kişiyi yönelik müdahaleniz bittikten sonra ellerinizi sabun ve su ile yıkayın.

Kulağa Yabancı Cisim Kaçmasında İlk Yardım:

- Kişinin sakinleşmesini sağlayın.
- Yabancı cisim tamamen dışarda görünüyorsa ve alabileceğinizden eminseniz içeri doğru ilerletmeden almaya çalışın.
- Kulakta bulunan maddeyi görebiliyorsanız çıkarın. Çıkaramıyorsanız direkt sağlık kuruluşuna yönlendirin.
- Kulakta böcek varsa etkilenen kulak üstte olacak şekilde kulağa ılık su dökün. Bu durumda böcek dışarı çıkabilir. Bu uygulama kulak zarında delik olmadığını biliyorsanız yapılabilir.
- Kulakta bulunan maddeyi görebiliyorsanız çıkarın. Çıkaramıyorsanız direkt sağlık kuruluşuna yönlendirin..

Buruna yabancı cisim kaçmasında ilk yardım:

- Kişiyi sakinleştirin.
- Solunum sıkıntısı varsa ağızdan sakin bir şekilde nefes almasını söyleyin.
- Bir sağlık kuruluşuna yönlendirin.

Yutulan yabancı cisimde ilk yardım:

- Kişiyi güven vererek sakinleştirin.



- Ne yuttuğunu öğrenmeye çalışın.
- Hasta kusmaya çalışıyor veya kendini kusmaya zorluyorsa kusmasının zarar vereceği yönünde uyarılmalıdır.
- Pil, sigara koçanı, kozmetik, ilaç, zehirli bitki, zehirli meyve, keskin nesne vb. yutulması veya kişinin mide ağrısı, ağrılı veya kanlı dışkılamadan şikayet etmesi durumunda en yakın sağlık kuruluşuna başvurması sağlanmalıdır.



ACİL TAŞIMA TEKNİKLERİ

Taşıma esnasında ortamda bulunan kişi sayısı, olayın şekli, nakledilecek sağlık tesisine olan uzaklık ve ulaşımın sağlanacağı yolun durumu kullanılması planlanan taşıma yönteminin nasıl olması gerektiğinin belirlenmesinde etkilidir.

1. Araç içerisindeki hasta/yaralının taşınması (Rentek manevrası):

Patlama, yangın ya da solunumun durması gibi hayati tehdit oluşturan bir durum söz konusu ise araç içerisindeki hasta/yaralının özellikle omurgasını koruyarak tahliye edilmesini sağlayan yöntemdir.



2- Tek kişilik taşıma teknikleri:

a. Sürükleme yöntemi ile taşıma:



Sürükleme yöntemi ayak bileklerinden ya da koltuk altından tutarak sürüklenme şeklinde uygulanabilir.

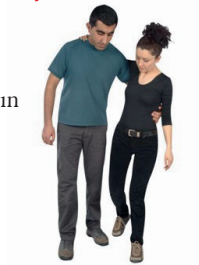
b. Kucakta taşıma (Önde beşik yöntemi):

Bilinci açık olan çocuklar ya da zayıf yetişkinler için kullanışlı bir yöntemdir.



c. Omuzdan destek alarak taşıma (Yan koltuk desteği):

Hafif ve yürüyebilecek durumdaki hasta/ yaralıların taşınmasında kullanılır.



d. Sırtta taşıma (Denk kayışı):



Bilinci açık hasta/yaralının taşınmasında tercih edilen bir yöntemdir.

e. Omuzda taşıma (İtfaiyeci yöntemi):

Yürüyemeyen ya da bilinci kapalı hasta/yaralının taşınmasında kullanılabilir.

3. Birden fazla kişi ile yapılan taşıma teknikleri:

a. İki kişi ile ellerin üzerinde taşıma (Altın beşik yöntemi):

Hasta/yaralının ciddi bir yaralanması yoksa ve kendisi de yardım edebiliyorsa iki, üç veya dört elle altın beşik yapılarak taşınabilir.



İki elle:

İlk yardımcının birer elleri boşta kalır, bu elleri birbirlerinin omzuna koyarlar, diğer elleri ile bileklerinden kavrayarak hasta/yaralı oturtulur.

Üç elle:

Birinci ilk yardımcı bir eli ile ikinci ilk yardımcının omzunu kavrar, diğer eli ile ikinci ilk yardımcının el bileğini kavrar. İkinci ilk yardımcı bir el ile birinci ilk yardımcının bileğini, diğer eli ile de kendi bileğini kavrar.



Dört elle:

İlk yardımcılar bir elleri ile diğer el bileklerini, öbür elleri ile de birbirlerinin bileklerini kavrarlar.



***b. Kollar ve bacaklardan tutarak taşıma
(Teskereci yöntemi):***

Hasta/yaralı bir yerden kaldırılarak hemen başka bir yere aktarılacaksa kullanılır. İki ilk yardımcı tarafından uygulanır.

***c. Omuzdan destek alarak taşıma
(Yan koltuk desteği):***

Hafif ve yürüyebilecek durumdaki hasta/yaralıların taşınmasında kullanılır. Ortamda bulunan ilk yardımcı sayısına göre bir ya da daha fazla ilk yardımcı tarafından uygulanabilir.

d. Sandalye ile taşıma:

Hasta/yaralının bilincinin olması gereklidir. Özellikle merdiven inip çıkarken çok kullanışlı bir yöntemdir. İki ilk yardımcı tarafından uygulanır. Biri sandalyeyi arka taraftan oturulacak kısma yakın bir yerden, diğeri sandalyenin ön bacaklarını aşağı kısmından kavrayarak tutar.

4. Sedyeye taşıma yöntemi:

Sedye ile taşıma yönteminde kullanılmak üzere battaniye vb. ile bir sedyenin yapılması gerekir.

[illegible]

NOTLAR