



ÇSGB

T.C. ÇALIŞMA VE
SOSYAL GÜVENLİK
BAKANLIĞI

ÇALIŞMA HAYATINDA İLK YARDIM EL KİTABI



ÇALIŞMA VE SOSYAL GÜVENLİK BAKANLIĞI
Strateji Geliştirme Başkanlığı



ÇSGB

T.C. ÇALIŞMA VE
SOSYAL GÜVENLİK
BAKANLIĞI

ÇALIŞMA HAYATINDA
İLK YARDIM
EL KİTABI

ÇALIŞMA VE SOSYAL GÜVENLİK BAKANLIĞI
Strateji Geliştirme Başkanlığı

2015

Yayın No: 20

Editör

Halil POLAT

Halk Sağlığı Bilim Uzmanı
Yayın ve İletişim Daire Başkanı

Hazırlayanlar

Ayla SAYIN ÖZTÜRK

Acil Sağlık Hizmetleri Alanı Öğretmeni

Fatma TALAY ÖZTÜRK

Acil Sağlık Hizmetleri Alanı Öğretmeni

Bu kitap;

1- Bakanlığımızca hazırlanmış olup, Sağlık Bakanlığı Acil Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü'nün 12.10.2015 tarih ve 39942531/770/8953 sayılı yazıları ile bilgilendirme amaçlı "**Çalışma Hayatında İlk Yardım El Kitabı**" olarak basılması uygun görülmüştür.

2- Bu kitap, çalışanların ilk yardım bilincini geliştirmek amacıyla hazırlanmış olup, parayla satılamaz.

Baskı

Başak Matbaacılık Tan. Hiz. Ltd. Şti.
www.basakmatbaa.com

ÖNSÖZ



Günlük yaşamımızda sık sık kazalarla karşılaşırız. Bu kazalar sonunda maddi hasar, yaralanma ve ölümler meydana gelmektedir. Kazalardaki ölümlerin yaklaşık olarak %10'u ilk beş dakikada meydana gelmekte ve kazalardaki ölümlerin yaklaşık %50'si ise ilk yarım saat içinde gerçekleşmektedir. Bu nedenle kazalarda ilk yardımın en kısa sürede ve etkin bir şekilde yapılması hayat kurtarıcıdır.

Çalışma hayatında ve günlük yaşamımızda meydana gelen kazalardaki ölüm ve sakatlıkların en önemli nedenleri kazalara zamanında müdahale edilmemesi veya müdahale eden kişilerin ilk yardım uygulamalarını bilmemesidir. Acil durumlarda ilk yardım kurallarını bilmeyen kişilerin yaptığı müdahaleler kazazedelere yarardan çok zarar verebilir.

Bu nedenle başta iş kazaları olmak üzere tüm kazalarda yapılacak ilk yardımın yerinde, zamanında ve tekniğe uygun olarak yapılması son derece önemlidir.

Çalışma hayatında her türlü tedbire rağmen olabilecek kazalarda ölüm ve sakatlık riskini en aza indirebilmek amacıyla tüm çalışanlarımızın ilk yardım konusundaki bilgi ve becerilerinin geliştirilmesi amacıyla elinizdeki bu bilgilendirici kitapçık hazırlanmıştır.

Kitapçığın hazırlanmasında emeği geçen mesai arkadaşlarıma ve yazarlarımıza teşekkür ediyorum.

Ahmet ERDEM

Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanı



Dünya ülkeleri üzerinde yapılan çalışmalarda kazalar ve yaralanmalar sonucu ölümlerin yaklaşık %50'sinin olaydan sonraki ilk yarım saat içinde gerçekleştiğini göstermektedir. Bilindiği üzere, yaralıya ancak en yakınında bulunan kişiler yardımcı olabilmekte olup, çevresindeki kişilerden ne kadar doğru ilkyardım yapmayı biliyorsa ancak o kadar güvende demektir. Aksi takdirde sadece iyi niyetle yardımcı olmaya çalışan insanlar kazazedenin durumunun çok daha kötüye gitmesine hatta ölümüne sebep olabilmektedirler.

Doğru ilkyardım bilgileri ile işyerlerinde meydana gelen iş kazaları ve olabilecek çeşitli kazalarda yaralanan, hastalanan kişilere doğru müdahale edilip durumunun daha kötüye gitmesi önlenebilir, hatta hayatı kurtarılabilir.

Bu nedenle, ilkyardım yapmayı gerektirecek bir durumla ne zaman karşılaşacağımızı bilemeyiz bu nedenle her an hazırlıklı olmalıyız. Bir gün hiç tanımadığınız birine ya da kendi ailenize veya arkadaşlarınıza ilkyardım yapmak durumunda kalabilirsiniz.

“Çalışma Hayatında İlk Yardım” el kitabında yer alan basit ilkyardım yöntem ve bilgileri herkes tarafından rahatlıkla uygulanabilecektir.

Saygılarımla

Dr. M. Selim BAĞLI
Müsteşar V.



İşyerindeki çeşitli fiziksel ve kimyasal etkenler ile mekanik ve ergonomik etkenler çalışan insan üzerinde doğrudan ve dolaylı etkilere yol açmaktadır. Doğrudan etkiler sonucunda kısa sürede *zehirlenme*, uzun sürede ise *meslek hastalığı* gibi olaylar ortaya çıkmaktadır. İşyerindeki olumsuz çalışma koşullarının dolaylı etkileri ise *iş kazaları* şeklinde kendini göstermektedir.

Hızlı gelişen sanayileşmeye bağlı olarak iş yerlerinde yeterli önlemlerin alınmaması her yıl artan iş kazaları, meslek hastalıkları ve çevre kirliliği, insan ve çevre sağlığını tehdit eder bir noktaya ulaşmıştır.

Bu çerçevede, İş Sağlığı ve Güvenliği Dünyada en önemli konular arasında yer almakta olup, yapılan araştırmalarda iş kazalarının % 50 sinin kolaylıkla önlenebilecek kazalar olduğu, % 48 inin sistemli bir çalışma ile önlenebileceği, % 2 sinin ise önlenemeyeceğini ortaya çıkıştır. Bu da bizlere iş kazalarının % 98 önlenebileceği gerçeğini ortaya koymaktadır. Önlemek ödemekten ucuzdur mantığı ile hareket ederek işyerlerinde tehlike kaynaklarını ortaya çıkartıp bunlardan oluşabilecek riskleri kontrol altına alabilirsek olabilecek kazaları azaltmış ve tehlikeli ortamları ortadan kaldırmış oluruz.

Bu nedenle her bir işyerinde bulunması gerekli “Çalışma Hayatında İlk Yardım” el kitabının tüm çalışanlara faydalı olması dileğiyle saygılarımı sunarım.

Mustafa Dinç
Strateji Geliştirme Başkan V.

İÇİNDEKİLER

1- GENEL İLK YARDIM BİLGİLERİ	9
1- İlk Yardım	9
2- İlk Yardımın Öncelikli Amaçları	9
3- İlk Yardımın Temel Uygulamaları	10
4- İlk Yardımcının Nitelikleri	11
2- İNSAN VÜCUDU ve İŞLEYİŞİ	11
1- Vücutu Oluşturan Temel Yapılar	11
2- Vücut Sistemleri	11
3- Yaşam Bulguları	13
3- HASTA, YARALININ VE OLAY YERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ	13
1- Olay Yeri Değerlendirilmesi	13
2- Hasta veya Yaralının Değerlendirilmesi	13
3- Hasta veya Yaralının Birinci Değerlendirilmesi	13
4- Hasta veya Yaralının İkinci Değerlendirilmesi	15
4- KANAMALARDA İLK YARDIM	17
1- Kanama	17
2- Çeşitleri	17
2.1- Dış Kanamalarda İlk Yardım	17
2.2- İç Kanamalarda İlk Yardım	18
2.3- Diğer Kanamalar	18
5- YARALANMALARDA İLK YARDIM	18
1- Yara	18
2- Yara Çeşitleri	19
3- Yaraların Ortak Belirtileri	19
4- Yaralanmalarda İlk Yardım	19
5- Kafa ve Omurga Yaralanmaları	20
6- YANIK DONMA SICAK ÇARPMASINDA İLK YARDIM	20
1- Yanık	20
2- Isı İle Oluşan Yanıklar	20
3- Elektrik Çarpması Nedeni İle Oluşan Yanıklar	21
4- Elektrik Çarpmalarında İlk Yardım	21
5- Kimyasal Yanıklar	21
6- Kimyasal Yanıklarda İlk Yardım	21
7- Sıcak Çarpmasının Belirtileri	22
8- Sıcak Çarpmasında İlk Yardım	22
9- Sıcak Çarpmasından Korunmak İçin Alınması Gereken Önlemler	22
10- Donma	23
11- Donmalarda İlk Yardım	23
7- KIRIK ÇIKIK VE BURKULMALARDA İLK YARDIM	23
1- Kırık	23
2- Kırık Belirtileri	23
3- Kırıklarda İlk Yardım	23
4- Burkulma ve Belirtileri	24

5- Burkulmalarda İlk Yardım	24
6- Çıkık ve Belirtiler	24
7- Çıkıkta İlk Yardım	24
8- BİLİNÇ BOZUKLUKLARINDA İLK YARDIM	25
1- Havale	25
2- Havale Nedenleri ve Çeşitleri	25
3- Ateşli Havalede İlk Yardım	25
4- Sara Krizi (Epilepsi)	25
5- Sara Krizi Belirtileri	25
6- Sara Krizinde İlk Yardım	26
7- Kan Şekeri Düşmesi ve Nedenleri	26
8- Kan Şekeri Düşmesinde İlk Yardım	26
9- ZEHİRLENMELERDE İLK YARDIM	27
1- Zehirlenme	27
2- Sindirim Yoluyla Zehirlenmede İlk Yardım	27
3- Solunum Yoluyla Zehirlenmede İlk Yardım	28
4- Cilt Yolu ile Zehirlenmede İlk Yardım	29
10-HAYVAN ISIRMALARINDA İLK YARDIM.....	29
1- Kedi-Köpek Isırmalarında İlk Yardım	29
2- Arı Sokmalarında İlk Yardım	29
3- Akrep Sokmalarında İlk Yardım	30
4- Yılan Sokmalarında İlk Yardım	30
5- Deniz Canlıları Sokmalarında İlk Yardım	31
11-GÖZ KULAK VE BURUNA YABANCI CİSİM KAÇMASINDA İLK YARDIM ...	31
1- Göze Yabancı Cisim Kaçmasında İlk Yardım	31
2- Kulağa Yabancı Cisim Kaçmasında İlk Yardım	31
3- Buruna Yabancı Cisim Kaçmasında İlk Yardım	32
12-SOLUNUM YOLU TIKANMASINDA İLK YARDIM.....	32
1- Kısmi Tıkanma	32
2- Tam Tıkanma.....	32
13-BOĞULMALARDA İLK YARDIM	33
1- Boğulma nedir?	33
2- Boğulma nedenleri nelerdir?	33
3- Boğulmalarda genel belirtiler nelerdir?	33
4- Boğulmalarda genel ilk yardım işlemleri ne olmalıdır?	33
13-HASTA veya YARALI TAŞIMA TEKNİKLERİ	34
1- Hasta Yaralı Taşımada Genel Kurallar	34
2- Taşıma Teknikleri	34
KAYNAKLAR	36



Güvenle
Büyü
Türkiye

İLK YARDIM



HAYAT KURTARIR



ÇSGB
T.C. ÇALIŞMA VE
SOSYAL GÜVENLİK
BAKANLIĞI

İş Sağlığı ve Güvenliği Genel Müdürlüğü
www.isggm.gov.tr

GENEL İLK YARDIM BİLGİLERİ

İLK YARDIM NEDİR?

Herhangi bir kaza veya yaşamı tehlikeye düşüren bir durumda, sağlık görevlilerinin yardımı sağlanıncaya kadar, hayatın kurtarılması ya da durumun kötüye gitmesini önleyebilmek amacı ile olay yerinde, **tıbbi araç gereç aranmaksızın**, mevcut araç ve gereçlerle yapılan **ilaçsız** uygulamalardır.

Sağlık personeli gelinceye kadar ilk yardım uygulamalarına devam edilir.

İLK YARDIM

- Olay yerinde yapılır.
- Eldeki olanaklar kullanılır.
- İlaçsız uygulamalardır.
- İlk yardım eğitimi almış kişilerce yapılır.

İLK YARDIMIN ÖNCELİKLİ AMAÇLARI

- Hayati tehlikenin ortadan kaldırılması,
- Yaşamsal fonksiyonların sürdürülmesinin sağlanması,
- Hasta/yaralının durumunun kötüleşmesinin önlenmesi,
- İyileşmenin kolaylaştırılması

İLK YARDIMIN TEMEL UYGULAMALARI

KORUMA, BİLDİRME, KURTARMA (KBK) olarak ifade edilir.

KORUMA

Olay yerinde ikincil tehlikeyi önlemek amacıyla yapılan işlemlerdir. Bunun için:

- Trafik kazalarında, kazanın olduğu yerin önüne ve arkasına reflektör yerleştirilmelidir.
- Elektrik çarpmasında şalter kapatılmalıdır.
- Şofben zehirlenmesinde gaz vanası kapatılmalıdır.

BİLDİRME

Türkiye’de ilk yardım gerektiren her durumda 112 Acil aranır. 112 Acil’in aranması sırasında:

- Sakin olunmalıdır.
- 112 Acil tarafından sorulan sorulara net bir şekilde cevap verilmelidir.
- Kesin yer ve adres bilgileri verilmelidir.
- Olayın ne (yangın, trafik kazası, zehirlenme) olduğu bildirilmelidir.
- Hasta veya yaralının sayısı ve durumu bildirilmelidir.
- Eğer herhangi bir ilk yardım uygulaması yapıldıysa nasıl yardım yapıldığı belirtilmelidir.
- Gerekli olan tüm bilgilerin alındığı söylenmeden telefon kapatılmamalıdır.

112

KURTARMA (Müdahale)

Hasta veya yaralılara ilk yardım uygulayabilmek için durumları hızla değerlendirilir. Bunun için aşağıdaki işlemler yapılır;

- Hasta veya yaralıların;
 - Hava yolu açıklığının sağlanması.
 - Solunumun sağlanması.
 - Dolaşımının sağlanması.
- Hasta veya yaralıların korku ve endişeleri giderilmelidir.
- Çevredeki kişilerden yardım istenmelidir.
- Kişinin yarasını görmesine izin verilmelidir.
- Hasta veya yaralıya, hareket ettirmeden ilk yardım yapılmalıdır.
- Hasta/yaralının en uygun yöntemlerle en yakın sağlık kuruluşuna sevki sağlanır (112 Acil).

**Zorunlu Olmadıkça
Hasta veya Yaralılar
Yerinden Hareket
Ettirilmemelidir.**

İLK YARDIMCININ NİTELİKLERİ

Olay yeri genellikle insanların telaşlı ve heyecanlı oldukları ortamlardır. İlk yardımcı olay yeri güvenliğini sağlayabilmeli ve gereken ilk yardım uygulamalarını yapabilmelidir. Bunun için ilk yardımcıda bulunması gereken bazı nitelikler vardır.

Bu niteliklerin başlıcaları şunlardır;

- İnsan vücudu ile ilgili temel bilgilere sahip olmak,
- Sakin, kendine güvenli ve pratik olmak,
- Çevrede bulunan gazete, karton, tahta parçası gibi malzemeleri kullanmak,
- İletişim becerisine sahip olmak,
- Olayı anında ve doğru olarak 112 Acil'e haber vermek.

İNSAN VÜCUDU VE İŞLEYİŞİ

İlk yardım uygulamalarını yapabilmek için insan vücudu, yapısı ve işleyişi hakkında bazı temel kavramların bilinmesi gerekir.

Vücut Oluşturan Temel Yapılar

HÜCRE ► DOKU ► ORGAN ► SİSTEM

Vücut Sistemleri

Hareket Sistemi: Kemik, kas ve eklemlerden oluşur. Vücudun hareket etmesinde rol oynar, dik durmamızı sağlar. Hayati organlarımızı dış etkilerden korur.

Dolaşım Sistemi: Kalp, damar ve kandan oluşur. Yaşamamız için gerekli olan oksijen ve besin maddeleri kalbimizin pompaladığı kan ile vücudumuzun her yerine ulaştırılır.

Solumun Sistemi: Burun, ağız, yutak, gırtlak, soluk borusu ve akciğerlerden oluşur. Soluk aldığımızda havadaki oksijen akciğerlerimizden kana geçerek vücuda dağılır. Tüm vücudumuza dağılan oksijen, besinlerin enerjisini açığa çıkarmada kullanılır. Bu işlem sonucunda ortaya çıkan karbon dioksit damarlar içinde dolaşan kan aracılığıyla akciğerlere getirilir. Akciğerlerdeki havaya geçen karbon dioksit soluk verdiğimizde dışarı atılır.

Sindirim Sistemi: Ağız, yemek borusu, ince bağırsak, kalın bağırsak ve anüsten oluşur. Tükürük bezleri, pankreas ve karaciğer de sindirime yardımcı organlardır. Besinler ağızdan alınarak çiğnenir. Sindirim kanalı boyunca yemek borusu, mide ,ince bağırsak ve kalın bağırsaktan geçerek değişikliğe uğrar.Sindirilemeyen artıklar anüsten dışarı atılır.

Boşaltım Sistemi: Böbrekler, üreterler, mesane ve üretradan oluşur. Kandaki artık, zararlı ve fazla ürünleri süzen; idrar yapan ve yapılan idrar ile birlikte zararlı ürünleri vücut dışına boşaltan sistemdir.

Sinir Sistemi: Beyin, beyincik, omurilik ve omurilik soğanından oluşur. Merkezi ve çevresel sinir sistemi olarak ikiye ayrılır. Vücudu oluşturan hücre, doku, organ ve sistemlerin birbirine bağlı olarak koordineli bir şekilde çalışmasını sağlar ve bunları yönetir.

**İLK YARDIM
HERKESİN
SORUMLULUĞUDUR**

Yaşam Bulguları

Hasta veya yaralı değerlendirilirken bakılması gereken bazı yaşamsal bulgular vardır. Bu yaşamsal bulgular şunlardır.

Bilinç Durumu

Normal bir kişi kendine yöneltilen tüm uyarılara cevap verir. Elle dokunarak veya sesli uyarılara cevap vermiyorsa bilinç kaybı vardır.

Solunum

Normalde 1 dakikadaki solunum sayısı yetişkinlerde 12-20 çocuklarda ve bebeklerde ise 20-25 arasındadır.

Vücut Sıcaklığı

İlk yardımda vücut sıcaklığı koltuk altından ölçülmelidir. Normal değeri 36.5 °C dur.

HASTANIN, YARALININ ve OLAY YERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Olay Yeri Değerlendirmesi

Güvenli ilk yardım yapabilmek için öncelikle olay yeri değerlendirilerek güvenlik önlemleri alınmalıdır. Böylece;

- Olay yerinde tekrar kaza olma riskini ortadan kaldırılır.
- Olay yerindeki hasta, yaralı sayısı ve yaralanma türleri belirlenir.
- Yapılacak ilk yardım uygulamaları planlanır.

Hasta veya Yaralının Değerlendirilmesi

İlk yardım gerektiren durumlarda çevrenin güvenliği sağlandıktan sonra yapacağımız en önemli işlem hasta ve yaralıların değerlendirilmesidir.

Hasta veya yaralı değerlendirilmenin amacı

- Hastalık ya da yaralanmanın ciddiyetini belirlemek.
- Birden fazla yaralının olduğu durumlarda ilk yardım öncelik sırasını belirlemek.
- Hangi ilk yardım uygulamasını yapacağımızı belirlemek.

Hasta veya Yaralının Birinci Değerlendirilmesi

Birinci değerlendirmede hasta veya yaralının yaşam bulgularına bakılır. Hasta veya yaralının birinci değerlendirmesinde aşağıdaki basamaklar izlenir.

1. Bilinç kontrolü yapılır

Hasta veya yaralıya seslenerek ya da hafifçe omzuna dokunarak “İyi misiniz?” diye sorularak bilinç kontrolü yapılır.



2. İlk yardım değerlendirilir

İlk değerlendirmeyi yaparken aşağıdaki aşamalara sırayla izlemek gerekir.

Hava yolu açıklığının sağlanması:

Havanın akciğerlere ulaşabilmesi için hava yolu açık olmalıdır. Özellikle bilinç kaybı olanlarda dilin geriye kaçması, yabancı cisim, kusmuk gibi nedenlerle solunum yolu tıkanabilir. Hava yolunu açmak için aşağıdaki basamaklar izlenir.

- Hava yolu açıklığı sağlanırken hasta veya yaralı baş, boyun, gövde eksenini düz olacak şekilde yatırılmalıdır.
- Ağız içi kontrol edilmeli, yabancı cisim varsa dikkatlice çıkarılmalıdır.
- Daha sonra bir el hasta veya yaralının altına konarak, diğer elin 2-3 parmağı ile çene tutularak baş geriye doğru itilerek “Baş geri-Çene yukarı” pozisyonu verilmelidir.



Solunumun Değerlendirilmesi:

Bak-Dinle-Hisset yöntemi ile solunum yapıp yapmadığı 10 saniye süre ile değerlendirilir.

- İlk yardımcı başını hasta veya yaralının göğsünü görecek şekilde yan çevirerek göğüs hareketini gözler.
- İlk yardımcı kulağı ile solunum sesini dinler.
- Yanağında hasta veya yaralının nefesini hissetmeye çalışır.



Hasta veya Yaralının İkinci Değerlendirmesi

Eğer hasta veya yaralının bilinci yerindeyse ikinci değerlendirme yapılır.

İkinci Değerlendirme Aşamaları

Hasta veya yaralının ikinci değerlendirmesi yapılırken aşağıdaki basamaklar izlenir.

1. Görüşerek bilgi edinme.

- İlk yardımcı kendini tanıtır.
- Hasta veya yaralının ismini öğrenir ve adıyla hitap eder.
- Hasta veya yaralının endişelerini gidererek rahatlatır.
- Olayın ne olduğu, ne yedikleri, kullanılan ilaçlar ve alerjisinin varlığı öğrenilir.

2 Baştan aşağı kontrol yapılır

• Sorulan sorulara cevap verip vermediđine bakılarak bilinç dűzeyi kontrol edilir.

- Solunumu dűzenli mi hızlı mı yavaş mı bakılır.
- Nabız dűzenli mi hızlı mı yavaş mı bakılır.
- Vűcut ısısına ve cildin nemli olup olmadığına bakılır.
- Bař, boyun, gűđűs kafesi, karın bořluđu, kol ve bacaklar kontrol edilir.



**HASTA veya YARALILAR
DEĞERLENDİRİLİRKEN
MűMKűN OLDUĐUNCA AZ
HAREKET ETTİRİLMELĐDİR.**

KANAMALARDA İLK YARDIM

Kanama: Damar bütünlüğünün bozulması sonucu kanın damar dışına doğru akmasıdır.

Kanama çeşitleri

- **Dış kanamalar** : Kanama yaradan vücut dışına doğru olur.
- **İç kanamalar** : Kanama vücut içine olduğu için gözle görülemez.
- **Diğer kanamalar** : Kulak, burun, ağızdan olan kanamalardır.

Dış Kanamalarda İlk Yardım

- Hasta veya yaralının durumu değerlendirilir.
- 112 Acil aranır.
- Kanayan yer üzerine temiz bir bezle bastırılır.
- Kanama durmazsa ikinci bir bez koyarak bastırılır.
- Gerekirse bir bez ile sarılarak basınç uygulanır.
- Kanayan bölge yukarı kaldırılır.
- Hasta ve yaralıya şok pozisyonu verilir.



Şok pozisyonu verilirken aşağıdaki basamaklar izlenir;

- Hasta veya yaralı sırt üstü yatırılır.
- Bacakları 30 cm yükseltilir.
- Üzeri örtülür.
- 112 Acil aranır.
- 112 Acil ekibi gelene kadar hasta veya yaralının yanında beklenir.



İç Kanamalarda İlk Yardım

- Hasta veya yaralının bilinci ve yaşam bulguları değerlendirilir.
- Hasta veya yaralıya şok pozisyonu verilir.
- Üzeri örtülür.
- Hasta veya yaralı hareket ettirilmez.
- Ağızdan yiyecek, içecek verilmez.
- 112 Acil aranır.

Diğer Kanamalar

Burun Kanamasında İlk Yardım

- Hasta veya yaralı sakinleştirilir endişeleri giderilir.
- Oturtulur.
- Başı hafifçe öne eğilir.
- Burun kanatları 5 dakika süre ile sıkılır.

Kulak Kanamasında İlk Yardım

- Hasta/yaralı sakinleştirilir, endişeleri giderilir,
- Kanama hafifse kulak temiz bir bezle temizlenir,
- Kanama ciddi ise, kulağı tıkamadan temiz bezlerle kapanır,
- Bilinci yerinde ise hareket ettirmeden sırt üstü yatırılır, bilinçsiz ise kanayan kulak üzerine yan yatırılır,
- Kulak kanaması, kan kusma, anüs, üreme organlarından gelen kanamalarda hasta/yaralı kanama örnekleri ile uzman bir doktora sevk edilir.



YARALANMALARDA İLK YARDIM

Yara : Çarpma, vurma, kesilme gibi olaylar sonucu deri ya da deri altı dokusunun bütünlüğünün bozulmasıdır. Yaralanmalarda kan damarları ve sinirler de etkilenebilir.

**YARALANMALAR
BASİT OLABİLECEĞİ GİBİ
ÇOK CİDDİ DE OLABİLİR.**

Yara Çeşitleri

Kesik yaralar: Bıçak, çakı gibi kesici aletlerle oluşur. Genellikle basit yaralardır.

Ezik yaralar: Taş, yumruk ya da sopa gibi cisimlerin şiddetli olarak çarpması ile oluşan yaralardır.

Delici yaralar: Sivri aletlerle oluşan yaralardır.

Parçalı yaralar: Dokular üzerinde bir çekme etkisi ile meydana gelir. Doku ile ilgili tüm organ, saçlı deride zarar görebilir.

Kirli (enfekte) yaralar:

Mikrop kapma ihtimali olan yaralardır. Enfeksiyon riski yüksek yaralar şunlardır:

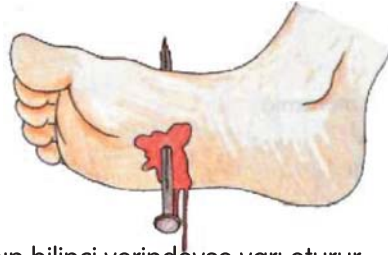
- Gecikmiş yaralar (6 saatten fazla)
- Dikişleri ayrılmış yaralar,
- Kenarları muntazam olmayan yaralar
- Çok kirli ve derin yaralar,
- Ateşli silah yaraları, ısırma ve sokma ile oluşan yaralar.

Yaraların Ortak Belirtileri

- Ağrı
- Kanama
- Yara kenarının ayrılması

Yaralanmalarda İlk Yardım

- Yaşam bulguları değerlendirilir.
- Kanama durdurulur ve üzeri kapatılır.
- Hasta veya yaralının sağlık kuruluşuna gitmesi sağlanır.
- Hasta veya yaralıya tetanos aşısı yaptırmaması söylenir.
- Yaradaki yabancı cisimler çıkarılmaz.
- Delici göğüs yaralanmalarında yaralının bilinci yerindeyse yarı oturur pozisyonu verilir ve sırtı desteklenir.
- Delici karın yaralanmalarında hasta sırt üstü yatırılır ve 112 Acil aranır.



**YARA İÇİNE
DOKUNULMAMALIDIR.**

**YARAYA SAPLANAN
YABANCI CİSİMLER KESİNLİKLE
ÇIKARILMAYA ÇALIŞILMAMALIDIR.**

Kafa ve Omurga Yaralanmaları

Darbenin şiddetine bağlı olarak kafatası boşluğunda yer alan merkezi sinir sistemi etkilenebilir. Bel kemiğindeki yaralanmalarda omurgada ani sıkışma ya da ayrılma meydana gelebilir. Kafa ve omurga yaralanma şüphesi olan kişilerin baş, boyun, gövde eksenini bozulmamalıdır. Yaralı zorunlu olmadıkça hareket ettirilmemelidir. Aksi takdirde ömür boyu sürececek sakatlıklar meydana gelebilir.

**TRAFİK KAZALARINDA
ÖLÜMLERİN % 80'İ
KAFA VE OMURGA
YARALANMALARINDAN
OLMAKTADIR.**

**KAFA VE OMURGA
YARALANMASI OLAN
KİŞİLER HAREKET
ETTİRİLMEMELİDİR.**

YANIK, DONMA VE SICAK ÇARPMASINDA İLK YARDIM

Yanık : Herhangi bir ısıya maruz kalma sonucu oluşan doku bozulmasıdır.

- Kızarıklık,
- İçi su dolu kabarcık,
- Ağrı gibi belirtiler görülebilir.

Isı ile Oluşan Yanıklar

Isı ile oluşan yanıklarda ilk yardım

- Alevle yanma söz konusu ise yanan kişinin koşması engellenir.
- Yanan bölgenin üzeri battaniye ya da çarşaf gibi malzeme ile kapatılır.
- Yanan bölge küçükse en az 20 dakika soğuk su altında tutulur.
 - Su toplamış kabarcıklar patlatılmaz.
 - Yanmış alandaki deriler kaldırılmadan giysiler çıkarılır.
 - Yanık üzerine hiçbir madde sürülmez.
 - Yanan bölgeler su toplayacağından saat bilezik ve yüzük gibi takılar çıkarılır.
 - Yanan bölgenin üzeri temiz bir bez ile kapatılır.



Elektrik arpması Nedeni İle Oluşan Yanıklar

- Deride yanma,
- Kalpte ritim bozukluğu gibi belirtiler görülebilir.

Elektrik arpması İle Oluşan Yanıklarda İlk Yardım

- Soğukkanlı ve sakin olunmalıdır.
- Yaralıya dokunmadan önce elektirik akımı kesilmelidir.
- Akımı kesme imkanı yoksa tahta çubuk ya da plastik gibi bir cisimle elektirik teması kesilmelidir.
- Yaralının yaşam bulguları değerlendirilmelidir.
- Yaralının hareket ettirilmemelidir.
- 112 Acil aranır.

**ELEKTRİK AKIMI KESİLMEĞEN
KESİNLİKLE İLK YARDIM
YAPILMAMALIDIR.**

Kimyasal Yanıklar

- Deride kızarıklık,
- Derinin bütünlüğünde bozulma gibi belirtiler görülebilir.

Kimyasal Yanıklarda İlk Yardım

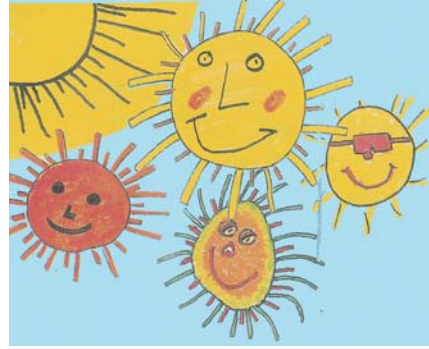
- Deriyle temas eden kimyasal maddenin en kısa sürede deriyle teması kesilmelidir.
- Bölge bol tazyiksiz suyla, en az 15-20 dakika yıkanır.
- Giysiler ıkarılır.
- 112 Acil aranır.
- Su ya da maden suyu verilir.

Sıcak Çarpması Belirtileri

- Vücut sıcaklığının 39°C'un üzerine çıkması,
- Adale krampları,
- Güçsüzlük, yorgunluk,
- Baş dönmesi, kusma,
- Davranış bozukluğu, sinirlilik,
- Soğuk, soluk ve nemli deri daha sonra sıcak ve kuru deri,
- Bilinç kaybı, hayal görme.

Sıcak Çarpmasında İlk Yardım

- Hasta serin ve havadar bir yere alınır.
- Giysileri çıkarılır.
- Bulantısı yoksa ve bilinci açıksa su ve tuz kaybını gidermek için su ya da maden suyu



Sıcak Çarpmasından Korunmak İçin Alınması Gereken Önlemler

- Özellikle şapka, güneş gözlüğü ve şemsiye gibi güneş ışığından koruyacak aksesuarlar kullanılmalıdır,
- Mevsim şartlarına uygun, terletmeyen, açık renkli ve hafif giysiler giyilmelidir,
- Bol miktarda sıvı tüketilmelidir,
- Direkt güneş ışığında kalınmamalıdır,
- Kapalı mekanların düzenli aralıklarla havalandırılmasına özen gösterilmelidir.

Donma

Aşırı soğuk sonucu, soğuğa maruz kalan bölgeye yeterince kan gitmemesi nedeniyle dokularda hasar meydana gelmesidir.

Donmalarda İlk Yardım

- Kişi ılık bir ortama alınır
- Bilinç açıksa sakinleştirilir, hareket ettirilmez.
- Kuru giysiler giydirilir.
- Sıcak içecekler verilir.
- Su toplamış kabarcıklar patlatılmaz, bu bölgelerin üstü örtülür.
- Donan bölge ovulmaz, kendi kendine ısınması sağlanır.
- 112 Acil aranır.

**DONAN KİŞİ
DİREKT SICAK
ORTAMA
ALINMAZ.**

KIRIK, ÇIKIK VE BURKULMALARDA İLK YARDIM

Kırık, kemik bütünlüğünün bozulmasıdır. Kırıklar bir yerden düşme, çarpma sonucu ya da kendiliğinden oluşabilir.

Kırık belirtileri

- Hareket ile artan ağrı,
- Şekil bozukluğu,
- Hareket kaybı,
- Şişlik ve kanama nedeniyle morarma.

Kırıklarda İlk Yardım

- Yaralının kırık olan bölgesi hareket ettirilmez.
- Kolda kırık varsa yüzük ve saat gibi eşyalar çıkarılır.
- Kırık şüphesi olan bölge, ani hareketlerden kaçınılarak bir alt ve bir üst eklemleri de içine alacak şekilde tespit edilir. Tespit malzemesi olarak, sopa, tahta, karton, kitap gibi sert maddeler kullanılmalıdır. Bu malzemeler kırık kemiğin alt ve üst eklemlerini içine alacak uzunlukta olmalıdır.
- Kırık bölge kalp seviyesinden yukarı kaldırılır.
- 112 Acil aranır.

Burkulma

Çarpma, vurma ve düşme gibi nedenlerle eklem yüzeylerinin bir an birbirinden ayrıldıktan sonra tekrar biraraya gelmesidir.

Burkulma Belirtileri

- Burkulan bölgede ağrı,
- Kızarma, şişlik,
- Harekette azalma.

Burkulmada İlk Yardım

- Şişliği azaltmak için burkulan bölge (bacak veya kol) yukarı kaldırılır.
- Burkulan bölge hareket ettirilmez.
- 112 Acil aranır.

Çıkık

Eklem yüzeylerinin kalıcı olarak ayrılmasıdır.

Çıkık Belirtileri

- Şiddetli ağrı,
- Şişlik ve kızarıklık,
- Harekette kısıtlanma.

Çıkıkta İlk Yardım

- Çıkan eklem yerine oturtulmaya çalışılmaz.
- 112 Acil aranır.

BİLİNÇ BOZUKLUKLARINDA İLK YARDIM

Havale

Sinir sisteminin merkezindeki bir tahriş (irritasyon) yüzünden beyinde meydana gelen elektriksel boşalmalar sonucu oluşur. Vücudun adale yapısında kontrol edilemeyen kasılmalar olur.

Nedenleri

- Beyin yaralanmaları,
- Beyin enfeksiyonları,
- Yüksek ateş,
- Bazı hastalıklar.

Çeşitleri

1-Ateş nedeniyle oluşan havaleler

2-Sara krizi (Epilepsi)

Ateş Nedeniyle Oluşan Havale

Genellikle 6 ay-6 yaş arasındaki çocuklarda sıklıkla rastlanır. Vücut sıcaklığının 38°C'nin üstüne çıkmasıyla oluşabilir.

Ateş Nedeniyle Oluşan Havalede İlk Yardım

- Hastanın üzerindeki giysiler çıkartılır.
- Hasta ıslak havlu ya da çarşafa sarılır.
- Ateş düşmüyorsa oda sıcaklığında ılık duş aldırılır.
- 112 Acil aranır.

Sara Krizi (Epilepsi)

Sinir sistemini (beyni) etkileyen kronik (sürekli) bir hastalıktır.

Belirtileri

- Normalde olmayan kokuları alabilir.
- Adale kasılmaları olabilir.
- Hasta ani bir bilinç kaybıyla yere düşebilir.
- 10-20 saniye kadar nefesi kesilebilir.
- Dokularda ve yüzde morarma gözlenir.
- Ardından kısa ve genel adale kasılması, sesli nefes alma, aşırı tükürük salgılanması, idrar kaçırma görülebilir.
- Hasta dilini ısırabilir, başını yere çarpıp yaralayabilir, kontrolsüz hareketler gözlenir.
- Son aşamada hasta uyanır, şaşkındır.
- Nerede olduğundan habersiz, uykulu hâli vardır.



İlk Yardım

- Olay yeri güvenliği sağlanır.
- Krizin sona ermesi beklenir.
- Hasta bağlanmaya çalışılmaz.
- Çene açılmaya çalışılmaz.
- Yaralanmasına neden olabilecek masa, sandalye, sehpa vb. eşyalar ortadan kaldırılır.
- Başını çarpmaması için başın altına yumuşak bir malzeme konur.
- Giysileri gevşetilir.
- 112 Acil aranır.

Sara krizi geçiren kişinin ellerini ve ayaklarını bağlamayın, su içirmeye çalışmayın, çenesini açmaya çalışmayın!..

Kan Şekeri Düşüklüğü

Herhangi bir nedenle kandaki şeker miktarının azalmasıdır.

Kan şekeri düşmesinin nedenleri

- Şeker hastalığı,
- Uzun süre egzersiz yapmak,
- Uzun süre aç kalmak.

Belirtiler

- Baş ağrısı,
- Görme bozukluğu,
- Uyuşukluk,
- Zayıflık,
- Konuşma güçlüğü,
- Kafa karışıklığı,
- Sarsıntı ve şuur kaybı.

İlk Yardım

- Hastanın bilinci yerinde ise ağızdan şeker veya şekerli içecekler verilir.
- 15-20 dakikada içerisinde belirtiler geçmiyorsa 112 Acil aranır.

Kendinizdeyken aniden acıktınız, terliyorsanız ve birdenbire yorulduysanız bir bardak şekerli su için!..

ZEHİRLENMELERDE İLK YARDIM

Zehirlenme

Vücuda zehirli bir maddenin girmesi ile vücudun normal fonksiyonlarının bozulmasıdır.

Zehirlenme sıklıkla sindirim, solunum ve cilt yoluyla meydana gelir.

Genel Belirtiler

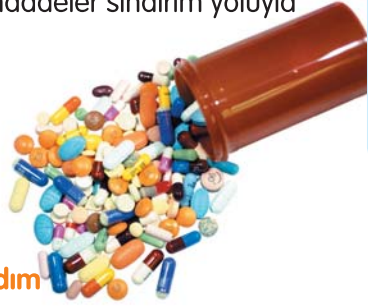
- Vücut sıcaklığının yükselmesi,
- Vücutta kızarıklık, döküntü, kaşıntı,
- Solunum sıkıntısı, hızlı ve zayıf nabız,
- Baş ağrısı, kulak çınlaması,
- Halsizlik.

Sindirim Yoluyla Zehirlenme

Mantar,bozulmuş besinler,ilaç,alkol gibi maddeler sindirim yoluyla zehirlenmeye neden olabilir.

Belirtiler

- Bulantı.
- Kusma.
- Karın ağrısı ishal.
- Bilinç kaybı.



Sindirim Yoluyla Zehirlenmelerde İlk Yardım

- Bilinç kontrolü yapılır.
- Zehirli madde ağza temas etmişse su ile çalkalanır, ele temas etmişse el sabunlu su ile yıkanır.
- Yaşam bulguları değerlendirilir.
- Kusturulmaya çalışılmaz.
- 112 Acil aranır.

**Kişiye
Kusturmaya
Çalışmayınız!**

Solunum Yoluyla Zehirlenme

Sobadan çıkan duman, tüp gazları, evde kullanılan temizlik maddelerinin solunması sonucu oluşur.

Belirtiler

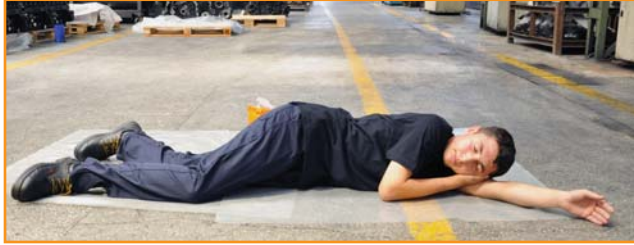
- Nefes darlığı,
- Bilinç kaybı.

İlk Yardım

- Hasta temiz havaya çıkarılır ya da cam ve kapı açılır,
- Yarı oturur pozisyon verilir,
- Bilinç kapalı ise koma pozisyonu verilir,
- 112 Acil aranır.

Koma pozisyonu verilirken aşağıdaki basamaklar izlenir;

- Sesli veya omzundan hafif dokunarak, uyarı verilerek bilinç kontrol edilir,
- Sıkın giysiler gevşetilir,
- Ağız içinde yabancı cisim olup olmadığı kontrol edilir,
- Bak, dinle, hisset yöntemi ile solunum kontrol edilir,
- Şah damarından nabız kontrol edilir,
- Hasta/yaralının döndürüleceği tarafa diz çökülür,
- Hasta/yaralının karşı tarafta kalan kolu karşı omzunun üzerine konur,
- Karşı taraftaki bacağı dik açı yapacak şekilde kıvrılır,
- İlkyardımcıya yakın kolu baş hizasında omzundan yukarı uzatılır,
- Karşı taraf omuz ve kalçasından tutularak bir hamlede çevrilir,
- Üstteki bacak kalça ve dizden bükülerek öne doğru destek yapılır,
- Altındaki bacak hafif dizden bükülerek arkaya destek yapılır,
- Baş uzatılan kolun üzerine yan pozisyonda hafif öne eğik konur,
- Tıbbi yardım (112 Acil) gelinceye kadar bu pozisyonda tutulur,
- 3-5 dakika ara ile solunum ve nabız kontrol edilir.



Cilt Yolu İle Zehirlenme

Böcek sokmaları, hayvan ısırıkları, zirai ilaçlar gibi zehirli maddelerin vücuda temas etmesiyle oluşur.

Belirtiler

- Kızarıklık,
- Kaşıntı,
- Bilinç kaybı,
- Solunum ve kalp durması.

Cilt Yolu İle Zehirlenmelerde İlk Yardım

- Zehirli maddenin vücut ile teması önlenir.
- Zehir bulaşmış giysiler çıkartılır.
- Deri 15-20 dakika bol suyla yıkanır.
- 112 Acil aranır.



**114 'ü arayarak
Zehir Danışma Merkezinden
yardım isteyin.**

HAYVAN ISIRMALARINDA İLK YARDIM

Kedi- Köpek İsrması

Hayvanların ısırıklarıyla ağızlarında bulunan mikroplar vücudumuzdaki derin dokulara kadar ulaşır.

Belirtiler

- Doku yaralanması,
- Kanama.

İlk Yardım

- Hafif yaralanmalarda yara 5 dakika süreyle sabun ve soğuk suyla yıkanır.
- Yaranın üstü temiz bir bezle kapatılır.
- Ciddi yaralanma ve kanama varsa yaraya temiz bir bezle basınç uygulanarak kanama durdurulur.
- 112 Acil aranır.
- Hasta kuduz ve/veya tetanos aşısı için uyarılır.



Arı Sokmaları

Alerjik bünyeli olan kişilerde arı sokması tehlikeli olabilir.

Belirtiler

- Ağrı,
- Şişme,
- Kızarıklık.

İlk Yardım

- Yaralı bölge yıkanır.
- Soğuk uygulama yapılır.
- Alerjik durum varsa, arı ağız içinden soktuysa ve çok sayıda arı tarafından sokulduysa 112 Acil aranır.

**ARININ İĞNESİ
SIYIRILARAK
ÇIKARILMALI.**



Akrep Sokmaları

Belirtiler

- Ağrı, kızarma, morarma.
- Şişlik, iltihaplanma.
- Bulantı, kusma.
- Adale krampları, titreme ve karıncalanma.
- Huzursuzluk, havale.

İlk Yardım

- Yaralı bölge hareket ettirilmez.
- Kişi yatar pozisyona getirilir.
- Sokulan bölge üzerine soğuk uygulama yapılır.
- Yara yerinin üst kısmı kan dolaşımını engellemeyecek şekilde bir bez ile sarılır.
- Yara üzerine herhangi bir uygulama yapılmaz.



Yılan Sokmaları

Belirtiler

- Bölgede morluk, iltihaplanma (1-2 hafta sürer),
- Aşırı susuzluk,
- Kusma, karın ağrısı, ishal ,
- Şok,
- Psikolojik bozukluklar,
- Baş ağrısı ve solunum düzensizliği,
- Kalpte ritim bozukluğu.

İlk Yardım

- Kişi sakinleştirilir, dinlenmesi sağlanır.
- Yara su ile yıkanır.
- Yaraya yakın bölgede baskı yapabilecek eşyalar (yüzük, bilezik vb.) çıkarılır.
- Yılan, baş veya boyundan sokmuşsa, sokulan bölgenin çevresine baskı uygulanır.
- Yara yerinin üst kısmı kan dolaşımını engellemeyecek şekilde sarı beziyle sarılır.
- Soğuk uygulama yapılır.
- Yara üzerine herhangi bir girişimde bulunulmaz (Yara emilmez).
- Yaşamsal bulgular izlenir.
- 112 Acil aranır.



**Yara
Yerini
Emmeyin.**

Deniz Canlıları

Belirtiler

- Kızarma,
- Şişme, iltihaplanma,
- Deri üzerinde içi su dolu kabarcıklar,
- Sıkıntı hissi ,huzursuzluk,
- Baş ağrısı.

İlk Yardım

- Yaralı bölge hareket ettirilmez.
- Dikenli deniz canlısının batan dikenini varsa ve görünüyorsa çıkarılır.
- Sıcak uygulama yapılır.



GÖZ, KULAK VE BURUNA YABANCI CİSİM KAÇMASINDA İLK YARDIM

Göze Yabancı Cisim Kaçmasında İlk Yardım

Toz Gibi Küçük Madde İse;

- Göz ışığa doğru çevrilir ve alt göz kapağı içine bakılır,
- Gerekirse üst göz kapağı açık tutulur,
- Nemli temiz bir bezle çıkarılmaya çalışılır,
- Hastaya gözünü kırıştırmaması söylenir,
- Göz ovulmamalıdır,
- Çıkmıyorsa sağlık kuruluşuna gitmesi sağlanır.

Bir Cisim Batmış İse;

- Gerekmedikçe hasta kimildatılmaz.
- Batan cisme dokunulmaz.
- Göz uzmanı olan bir sağlık kuruluşuna gidilmesi sağlanır.

**Göz
Ovulmamalıdır.**

Kulağa Yabancı Cisim Kaçması

İlk Yardım

- Sivri ve delici bir cisimle müdahale edilmez.
- Kulak su ile temas ettirilmez.
- 112 Acil aranır.

Buruna Yabancı Cisim Kaçması

İlk Yardım

- Burun duvarına bastırarak kuvvetli bir nefes verme ile cismin atılması sağlanır,
- Çıkmazsa 112 Acil aranır.

SOLUNUM YOLU TIKANIKLIKLARINDA İLK YARDIM

Solunum yolunun, solunumu gerçekleştirmek için gerekli havanın geçişine engel olacak şekilde tıkanmasıdır. Solunum yolu tıkanıklığı iki şekilde ortaya çıkar:

- 1- Kısmi tıkanma
- 2- Tam tıkanma

Kısmi Tıkanma

Solunum yoluna az da olsa hava girişi vardır.

Belirtiler

Kısmi tıkanmaya maruz kalan kişi;

- Öksürür,
- Nefes alabilir,
- Konuşabilir.

İlk Yardım

- Kişi öksürmeye teşvik edilir.

**KİŞİYE
DOKUNULMAZ,
ÖKSÜRMEŞİ
SÖYLENİR.**

Tam Tıkanma

Solunum yolunun hava girişini engelleyecek şekilde tamamen tıkanmasıdır.

Belirtiler

Tam tıkanmaya maruz kalan kişi;

- Nefes alamaz.
- Konuşamaz.
- Öksüremez.
- Acı çeker.
- Ellerini boynuna götürür.
- Morarmıştır.

BOĞULMALARDA İLK YARDIM

Boğulma nedir?

Boğulma, vücuttaki dokulara yeterli oksijen gitmemesi sonucu dokularda bozulma meydana gelmesidir.

Boğulma nedenleri nelerdir?

- Bayılma ve bilinç kaybı sonucu dilin geriye kayması,
- Nefes borusuna sıvı dolması,
- Nefes borusuna yabancı cisim kaçması,
- Asılma,
- Akciğerlerin zedelenmesi,
- Gazla zehirlenme,
- Suda boğulma^(*).

(*) Suda boğulmalarda, boğulma sırasında nefes borusu girişinin kasılmasına bağlı olarak çok az miktarda su akciğerlere girer. Suda boğulmalarda özellikle soğuk havalarda 20–30 dakika geçse bile yapay solunum ve kalp masajına başlanmalıdır.

Suda boğulmalarda, ağızdan ağıza ya da ağızdan buruna solunumun suda yaptırılması mümkündür ve bu uygulamaya su içerisinde iken başlanmalıdır. Bu uygulama derin sularda mümkün olmayabilir, bu nedenle hasta/yaralının hızla sığ suya doğru çekilmesi gerekir.

Suya atlama sonucu, boğulma riskinin yanı sıra genel vücut travması ya da omurga kırıkları da akla gelmelidir. Bu nedenle suda, başın çok fazla arkaya itilmemesi gereklidir.

Boğulmalarda genel belirtiler nelerdir?

- Nefes almada güçlük,
- Gürültülü, hızlı ve derin solunum,
- Ağızda balgam toplanması ve köpüklenme,
- Yüzde, dudaklarda ve tırnaklarda morarma,
- Genel sıkıntı hali, cevaplarda isabetsizlik ve kararsızlık,
- Bayılma.

Boğulmalarda genel ilkyardım işlemleri ne olmalıdır?

- Boğulma nedeni ortadan kaldırılır,
- Bilinç kontrolü yapılır,
- Hastanın yaşamsal bulguları değerlendirilir,
- Temel yaşam desteği sağlanır,
- Derhal tıbbi yardım istenir (112 Acil),
- Yaşam bulguları izlenir.

HASTA VEYA YARALI TAŞIMA TEKNİKLERİ

Bir olay ya da kaza durumunda olağanüstü bir tehlike söz konusu ise hasta veya yaralının yerinin değiştirilmesine taşıma denir. Herhangi bir tehlike söz konusu değilse hasta veya yaralı hareket ettirilmemeli ve yeri değiştirilmemelidir.

Hasta ve Yaralıların Taşınması Gereken Durumlar:

- Patlama , yangın, çökme tehlikesi varsa ve ortam oksijensiz ise,
- Hasta ve yaralının kalbi ve solunumu durmuş ise,
- Bilinç kaybı varsa hasta veya yaralılar taşınır.

Hasta ve yaralı gerekmedikçe hareket ettirilmemelidir.

Hasta veya Yaralı Taşınmasında Genel Kurallar

- Hasta veya yaralının yakınında durulur,
- Hasta veya yaralı taşınırken kol ve bacaklardan güç alınır,
- Dizler ve kalçalar bükülmelidir ,
- Kalkarken, ağırlık kalça kaslarına verilmeli, omuzdan daha geniş olmayan yavaş ve düzgün adımlarla yürümeli,
- Hasta veya yaralı mümkün olduğunca az hareket ettirilmelidir,
- Hasta veya yaralının baş-boyun-gövde eksenini bozulmamalıdır.

Taşıma Teknikleri

- Kucakta taşıma
 - Sürükleme yöntemi
 - Sırtta taşıma
 - Omuzda taşıma (İtfaiyeci yöntemi)
 - Araç içindeki yaralıyı taşıma (RENTEK manevrası)
 - İki ilk yardımcı ile ellerin üzerinde taşıma (Altın Beşik Yöntemi) :
- Hasta veya yaralının ciddi bir yaralanması yoksa ve yardım edebiliyorsa iki, üç, dört elle altın beşik ve sürükleme yöntemiyle taşınır.**

Yaralının baş boyun gövde hizasını koruyun!..

Dört elle altın beşik:

- İlk yardımcılar bir elleri ile diğer el bileklerini,
- Diğer elleri ile de birbirlerinin bileklerini kavrarlar,
- Bu pozisyonda yaralıyı taşırlar.



Sürükleme Yöntemi

- Düz yüzeylerde hasta veya yaralının başını ve vücudunu yaralama riski yoksa ayak bileklerinden tutularak sürüklenir.
- Sürükleme sırasında baş, boyun, gövde eksenini bozulmaz.
- Eller, pantolon beli veya ceplerinin içine yerleştirilir.
- Hasta veya yaralının ayak kısmına geçilir.
- Ayak bileklerinden tutarak bacaklar hafif yukarı kaldırılır.
- Hasta veya yaralılar sürüklenerek taşınır.



UNUTMAYINIZ!

**ZAMANINDA YAPACAĞINIZ
BASİT VE ETKİLİ BİR İLK YARDIMLA
HASTA YA DA YARALININ
HAYATINI
KURTARABİLİRSİNİZ.**

KAYNAKÇA

- 1- Sağlık Bakanlığı Acil Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü “*Temel İlk Yardım Uygulamaları Kitabı*”.
- 2- MEB Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı “*7-14 Yaş Grubu Çocuk İlk Yardım El Kitabı*” 2007.

TÜRKİYE ACIL TELEFONLAR

YANGIN İHBAR	110
SIHHİ İMDAT	112
ZEHİR DANIŞMA MERKEZİ	114
ALO ZABITA	153
ALO TRAFİK	154
POLİS İMDAT	155
JANDARMA İMDAT	156
ALO SAHİL GÜVENLİK.....	158
ALO KARAYOLLARI	159
ÇSGB İLETİŞİM HATTI (ALO 170)	170
UYUŞTURUCU BİLGİ.....	171
ORMAN YANGINI İHBAR	177
RUHSAL BUNALIM DANIŞMA.....	182
SAGLIK DANIŞMA.....	184
SU ARIZA	185
ELEKTRİK ARIZA.....	186
GAZ ARIZA	187
CENAZE HİZMETLERİ.....	188

ACİL SAĞLIK DURUMLARINDA...

**ALO
112**



ÇALIŞMA VE
SOSYAL GÜVENLİK
İLETİŞİM MERKEZİ

**ALO
170**



ÇSGB, SGK ve İŞKUR ile ilgili her türlü soru, sorun, eleştiri, öneri, ihbar, şikayet, talep ve başvurularınız için 7 gün 24 saat hizmetinizdeyiz.



Yurt dışından da arayabilirsiniz:
Dünyanın her yerinden tek numara

+90 216 170 11 22



İşitme engelli vatandaşlarımızı da
unutmadık: (3G Üzerinden)

0 850 222 7 170



www.alo170gov.tr

