

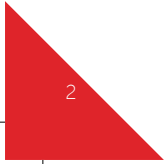
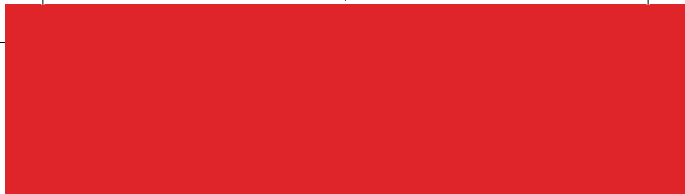


# İLK YARDIM CEP KİTABI



**TÜRK KIZILAYI**

1868



## 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 yaratmaktadır. 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 arttırmak, oluşabilecek komplikasyonları önlemek ve iyileşmeyi kolaylaştırmak için ilk yardım hizmetleri büyük önem arz etmektedir.

Türk Kızılayı misyonu ve vizyonu gereği, toplumun zarar riskini 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 Uluslar arası Kızıllaç 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.

# İÇİNDEKİLER

<b>Acil Durum Telefonları</b>	<b>6</b>
<b>İlk Yardım Temel Uygulamaları</b>	<b>7</b>
İlk Yardım Nedir?	7
İlk Yardımcı Kimdir?	7
İlk Yardımın Öncelikli Amaçları Nelerdir?	7
Koruma	8
İlk Yardımcının Müdahalede Yapması Gerekenler	9
<b>İnsan Vücudu İle İlgili Bilinmesi Gerekenler</b>	<b>10</b>
Dolaşım Sistemi	10
Kanın Vücuttaki Görevleri	10
Nabız	10
Solunum Sistemi	10
Solunum Sayısı	10
Vücut Isısı	11
<b>Olay Yerinin Değerlendirilmesi</b>	<b>12</b>
Olay Yerinin Değerlendirilmesinde Yapılacak İşler	12
<b>Hasta Yaralı Değerlendirilmesi</b>	<b>13</b>
Solunum Yolu Açıklığının Değerlendirilmesi	13
Solunumun Değerlendirilmesi	13
Dolaşımın Değerlendirilmesi	13
<b>Solunum Yolu Tıkanıkları</b>	<b>14</b>
Kısmi Tıkanma	14
Tam Tıkanma	14
Yetişkin Ve Çocuklarda Tam Tıkanmada İlk Yardım	14
Bebeklerde Tam Tıkanmada İlk Yardım	16
<b>Diğer Acil Durumlar</b>	<b>18</b>
Havale Nedir?	18
Sara Krizi Nedir?	19
Kan Şekeri Düşüklüğü Nedir?	20
<b>Bilinç Bozukluklarında İlk Yardım</b>	<b>21</b>
Koma Nedir?	22
Koma Pozisyonu Nasıl Verilir?	23
Şok Nedir?	24
Şok Pozisyonu Nasıl Verilir?	25
<b>Kanamalarda İlk Yardım</b>	<b>26</b>
Turnike Uygulama Koşulları	28
İç Kanamalarda İlk Yardım	28
Burun Kanamasında İlk Yardım	28
Kulak Kanamasında İlk Yardım	29

# İÇİNDEKİLER

<b>Isı Dengesi Bozuklukları</b>	<b>30</b>
Yanıklar	30
Yanığın Vücuda Olumsuz Etkileri Nelerdir?	31
Isı İle Oluşan Yanıkta İlk Yardım	31
Kimyasal Yanıklarda İlk Yardım	32
Elektrik Yanıklarında İlk Yardım	32
Sıcak Çarpmasında İlk Yardım	32
Donmalar	33
<b>Kırık, Çıkık ve Burkulmalar</b>	<b>34</b>
Kırık Nedir?	34
Burkulma Nedir?	36
Çıkık Nedir?	37
<b>Hayvan Isırıkları ve Böcek Sokmaları</b>	<b>38</b>
Hayvan Isırmaları	38
Arı Sokmasında İlk Yardım	38
Akrep Sokmasında İlk Yardım	39
Yılan Sokma-Isırmalarında İlk Yardım	39
Deniz Canlıları Sokmasında İlk Yardım	39
<b>Yaralanmalar</b>	<b>40</b>
Yara Çeşitleri	40
Yaraların Ortak Belirtileri	40
Yaralanmalarda İlk Yardım	40
Delici Göğüs Yaralanmalarında İlk Yardım	42
Delici Karın Yaralanmalarında İlk Yardım	42
Kafatası ve Omurga Yaralanmalarında İlk Yardım	43
<b>Zehirlenmeler</b>	<b>44</b>
Zehirlenme Nedir?	44
Sindirim Yolu İle Zehirlenmede İlk Yardım	45
Solunum Yolu İle Zehirlenmede İlk Yardım	45
Deri Yolu İle Zehirlenmede İlk Yardım	45
Zehirlenmelerde Genel İlk Yardım	46
Şöhben Kazalarında İlk Yardım	46
<b>Göze, Kulağa ve Buruna Yabancı Cisim Kaçması / Batması</b>	<b>47</b>
Göze Yabancı Cisim Kaçmasında İlk Yardım	47
Kulağa Yabancı Cisim Kaçmasında İlk Yardım	47
Buruna Yabancı Cisim Kaçmasında İlk Yardım	47
<b>Hasta Yaralı Taşıma</b>	<b>48</b>
Hasta//Yaralı Taşırken Dikkat Edilmesi Gerekenler	48
Acil Taşıma Teknikleri	48
Kısa Mesafede Süratli Taşıma Teknikleri	49

## Acil Durumlarda Aranması Gereken Telefonlar



ACİL YARDIM (HIZIR ACİL)



İTFAİYE



JANDARMA



POLİS



TRAFİK



ZEHİR DANIŞMA MERKEZİ

# İlk Yardım Temel Uygulamaları

## İlk Yardım Nedir?

Herhangi bir kaza ya da yaşamı tehlikeye düşüren bir durumda, sağlık görevlileri tarafından tıbbi yardım sağlanıncaya kadar, hayatın kurtarılması ya da durumun daha kötüye gitmesini önleyebilmek amacıyla olay yerinde, tıbbi araç gereç aranmaksızın mevcut araç ve gereçlerle yapılan ilaçsız uygulamalardır.

## İlk Yardımcı Kimdir?

İlk yardımın tanımında belirtilen amaç doğrultusunda, hasta/yaralıya tıbbi araç ve gereç aranmaksızın mevcut araç ve gereçlerle, sağlık ekibi gelinceye kadar, ilaçsız uygulamaları yapan, konuyla ilgili eğitim sonunda ilk yardımcı sertifikası almış kişiyi tanımlar.

## İlk Yardımın Öncelikli Amaçları Nelerdir?

- Yaşamsal fonksiyonların sürdürülmesini sağlamak,
- Hasta/yaralının durumunun kötüleşmesini engellemek,
- İyileştirmeyi kolaylaştırmak.

### Koruma

Olay yerinde olası tehlikeleri belirleyerek güvenli bir çevre oluşturmaktır.

1. Kazaya uğrayan araç mümkünse güvenli bir alana alınmalıdır.
2. Olay yeri görünebilir biçimde işaretlenmelidir.
3. Meraklı kişiler olay yerinden uzaklaştırılmalıdır.
4. Kazaya uğrayan aracın kontak anahtarı kapatılmalıdır.
5. Sigara içilmemeli ve içilmesine izin verilmemelidir.
6. Gaz varlığı söz konusu ise; zehirlenmelerin önlenmesi için gerekli önlemler alınmalıdır.
7. Gaz tüpünün vanası kapatılmalı, ortam havalandırılmalıdır.
8. Kıvılcım oluşturacak ışıklandırma veya çağrı araçlarının kullanımına izin verilmemelidir.
9. Hasta/yaralılar yerlerinden kıvıldatılmamalıdır.
10. Hasta/yaralılar yaşam bulguları yönünden değerlendirilmelidir.
11. Kanamalı durumlarda mutlaka Hepatit B, C, HIV/AIDS gibi hastalıklardan korunmak için eldiven giyilmelidir.



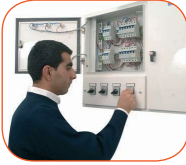
### Bildirme

Gerekli yardım kuruluşlarına **(112)** en hızlı şekilde haber verilmesidir. 112 arandığında kesin yer ve adres, kim, hangi numaradan arıyor, olayın tanımı, hasta ya da yaralı sayısı, durumu, nasıl bir yardım aldıkları açıklanmalıdır.



### İlk Yardımcının Müdahalede Yapması Gerekenler

1. Hasta/yaralının durumu değerlendirilmeli,
2. Hasta/yaralının korku ve endişeleri giderilmeli,
3. Hasta/yaralıya müdahalede yardımcı olacak kişiler organize edilmeli,
4. Hasta/yaralının durumunun ağırlaşmasını engellemek için gerekli müdahale gerçekleştirilmeli,
5. Kanama, kırık, çıkık ve burkulma vb. durumlarda yerinde müdahale edilmeli,
6. Hasta/yaralının yarasını görmesine izin verilmemeli,
7. Hasta/yaralıları hareket ettirmeden müdahalede bulunulmalı,
8. Hasta/yaralıların en uygun yöntemlerle en yakın sağlık kuruluşuna sevki sağlanmalı (112),
9. Ancak herhangi bir tehlike yok ise hasta ya da yaralı yerinden kımılatılmamalıdır.



### Kurtarma

Olay yerinde hasta/yaralılara müdahale; hızlı ancak sakin ve bilinçli bir şekilde yapılmalıdır. Hasta/yaralının durumunun değerlendirilmesine bağlı olarak ilk yardım yapılmalıdır. Eğer ilk yardım bilinmiyorsa asla hasta/yaralıya dokunulmamalı ve hasta/yaralı kımılatılmamalıdır.

# İnsan Vücudu İle İlgili Bilinmesi Gerekenler

## Dolaşım Sistemi

Vücudun ihtiyacı olan oksijeni, besini, hormonları, pıhtılaşma ve koruyucu elemanları hücrelere taşır. Kalp, damarlar ve kandan oluşmaktadır. Kan dolaşım sistemi içinde dolaşan, kırmızı renkli yaşamsal bir sıvıdır. Yetişkin bir kişide ortalama 4-5 litre kan bulunur (vücut ağırlığının yaklaşık %8 veya 1/13'ü).

## Kanın Vücuttaki Görevleri

- Oksijen ve besin öğelerini taşır.
- Vücut sıcaklığını muhafaza eder.
- Vücudu enfeksiyonlara karşı korur.

## Nabız

Kanın atardamara yaptığı basınçtır.

**Yetişkin bir insanın** nabızı; **60-100/dakika**'dır.

**Çocuk** için normal nabız değeri; **100-120/dakika**'dır.

**Bebek** nabızı ise; **100-140/dakika** normal değer olarak kabul edilir.

## Solunum Sistemi

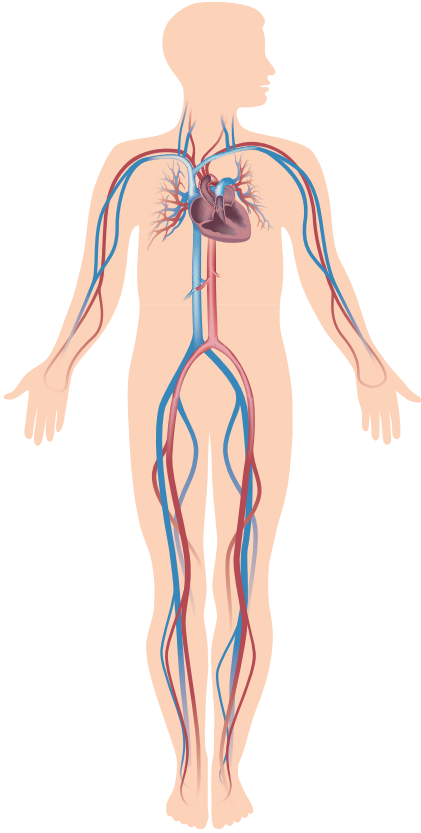
Vücudun ihtiyacı olan oksijeni ( $O_2$ ) alıp, zararlı karbondioksiti ( $CO_2$ ) dışarı atar. İki bölümden oluşur:

SOLUNUM YOLU	AKCİĞERLER
Ağız - Burun Burun Boşluğu Yutak Damak Soluk Borusu	Bronşlar Bronşçuklar

## Solunum Sayısı

Solunum sayısı; yetişkin kişilerde **12-20 kez/dakika**, çocuklarda **16-22** ve bebeklerde ise **18-24 kez/dakika**'dır.

## İnsan Vücudu İle İlgili Bilinmesi Gerekenler



*Dolaşım sistemi*

### **Vücut Isısı**

Normalde koltuk altından ölçülmelidir. Yetişkin bir insanın vücut sıcaklığı  $36,5^{\circ}\text{C}$ 'dir. Bebeklerin ise  $37,5^{\circ}\text{C}$  normal değer kabul edilir.

# Olay Yerinin Değerlendirilmesi

## Olay Yerinin Değerlendirilmesinde Yapmanız Gerekenler

- Kazaya uğrayan aracı mümkünse güvenli bir alana alın; kontağını kapatılıp el frenini çekin; LPGli ise tüpün vanasını kapatın.
- Olay yerini görünebilir biçimde üçgen reflektör vb. kullanılarak işaretleyin.
- Meraklı kişileri olay yerinden uzaklaştırın.
- Olası patlama ve yangın riskini önlemek için olay yerinde sigara içmeyin.
- Gaz varlığı söz konusu ise oluşabilecek zehirlenmelerin önlenmesi için gerekli önlemleri alın.
- Ortamı havalandırın.
- Kıvılcım oluşturacak ışıklandırma ya da çağrı araçları kullanmayın/kullanımına izin vermeyin.
- Hasta/yaralıyı yerinden oynatmayın.
- Hasta/yaralıları yaşam bulguları yönünden değerlendirin.
- Hasta/yaralıyı kırık ve kanama yönünden değerlendirin.
- Bilinci kapalı olan hasta/yaralıya ağızdan hiçbir şey vermeyin.
- Hasta/yaralıları sıcak tutun.
- Tıbbi yardım isteyin (112).
- Hasta/yaralının endişelerini giderin; nazik ve hoşgörülü olun.
- Hasta/yaralının yarasını görmesini engelleyin.
- Hasta/yaralı ve olay hakkındaki bilgileri kaydedin.
- Yardım ekibi gelene kadar olay yerinde kalın.

# Hasta Yaralı Deęerlendirmesi

## Solunum Yolu Açıklığının Değerlendirilmesi (Airway)

- Hasta/yaralının ağız içini kontrol ederek yabancı cisim varsa işaret parmağınız ile çıkarın.
- Bir elinizi hasta/yaralının alnına, diğer elin 2 parmağını çene kemiğinin üzerine koyun, alından bastırılarak başı geriye doğru itip Baş Geri-Çene Yukarı pozisyonuna getirin.

## Solunumun Değerlendirilmesi (Breathing)

- Hasta/yaralının solunumu **Bak-Dinle-Hisset** yöntemiyle **10 sn.** süreyle değerlendirilir.

## Dolaşımın Değerlendirilmesi (Circulation)

- Bilinci kapalı ve solunumu varsa; hasta/yaralının nabzı değerlendirilir,
  - Yetişkin ve çocuklarda şah damarından 3 parmak ile 5 saniye,
  - Bebeklerde kol atardamarından 3 parmak ile 5 saniye kontrol edilir.
- İlk değerlendirme sonucunda hasta/yaralının bilinci kapalı fakat solunum ve nabzı varsa derhal koma pozisyonu (Bkz: Sayfa 23) verilerek diğer yaralılar değerlendirilir.

# Solunum Yolu Tıkanıklıkları

Solunum yolunun, solunumu gerçekleştirmesi için gerekli havanın geçmesine engel olacak şekilde tıkanmasıdır.

## Kısmi Tıkanma

Az da olsa, bir miktar hava geçişinin olduğu duruma kısmi tıkanma denir.

Kişi öksürür, nefes alabilir, konuşabilir. İlk yardım olarak kişiye dokunulmaz ve öksürmeye teşvik edilir.

## Tam Tıkanma

Hava girişinin tamamen engellendiği duruma ise tam tıkanma denir.

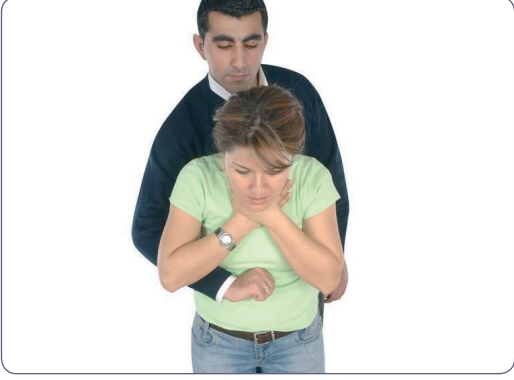
Kişi nefes alamaz, acı çeker gibi ellerini boynuna götürür, konuşamaz, rengi morarır.

## Yetişkin ve Çocuklarda Tam Tıkanmada İlk Yardım

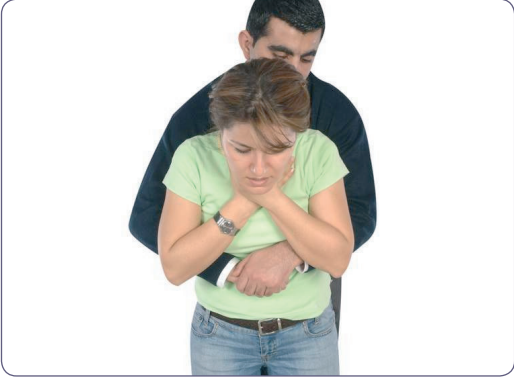
1. Hasta ayakta ya da oturur pozisyonda olabilir.
2. Hastanın bilinci kontrol edilir.
3. Hastanın sırtına iki kürek kemiği arasına 5-7 kez vurulur.



4. Ağız içerisinde bulunan cismin çıkıp çıkmadığı kontrol edilir.
5. Çıkmadıysa, arkadan sarılarak hastanın gövdesi kavranır.



6. Bir el yumruk yapılarak, başparmak çıkıntısı midenin üst kısmına, göğüs kemiği altına gelecek şekilde konur. Diğer el ile yumruk yapılan el kavranır.



7. Kuvvetle arkaya ve yukarı doğru bastırılır. Bu hareket 5-7 kez yabancı cisim çıkıncaya kadar tekrarlanır.

## Bebeklerde Tam Tıkanmada İlk Yardım

1. Bebek, ilkyardımcının bir kolu üzerine ters olarak yatırılır,



2. Başparmak ve diğer parmakların yardımıyla bebeğin çenesi kavranarak boynundan tutulur ve yüzüstü pozisyonda öne doğru eğilir,
3. Baş gergin ve gövdesinden aşağıda bir pozisyonda tutulur,
4. 5 kez el bileğinin iç kısmı ile bebeğin kürek kemiklerinin arasına hafifçe vurulur,
5. Diğer kolun üzerine başı elle kavranarak sırtüstü çevrilir,
6. Yabancı cismin çıkıp çıkmadığına bakılır,





7. Cisim çıkmadıysa bebek, gövdesinden aşağıda olacak şekilde sırtüstü tutulur,



8. 5 kez iki parmakla göğüs kemiğinin alt kısmından karnın üs kısmına baskı uygulanır,
9. Yabancı cisim çıkana kadar devam edilir,
10. Tıbbi yardım istenir (112).

## Diğer Acil Durumlar

### Havale Nedir?

Adalelerin kontrol edilemeyen kasılmalarıdır. Sinir merkezindeki tahriş sonucu beyinde gerçekleşen elektriksel boşalmalardır.

### Havalenin nedenleri;

- Beyinde yaralanma,
- Beyinde enfeksiyon,
- Yüksek ateş,
- Bazı hastalıklar (sara krizi).

Ateş nedenli havale, herhangi bir hastalık sonucu vücut sıcaklığının 38 C°nin üzerine çıkmasıyla oluşur. Genellikle 6 ay ve 6 yaş arasındaki çocuklarda rastlanır.

### Havale Durumunda İlk Yardım

- Hasta öncelikle **ILIK SUYLA** ıslatılmış ıslak havlu ya da çarşafa sarılır,
- Ateş bu yöntemle düşmüyorsa oda sıcaklığında küvete sokulur, duş alması sağlanır,
- Ateş düşmezse tıbbi yardım istenir. (112)

### Sara Krizi

- Hastada var olmayan koku alma, adale kasılması vb. ön haberci denilen belirtiler olur.
- Bazen hasta bağırır, şiddetli ve ani bir şekilde bilincini kaybederek yığılır.
- Yoğun ve genel adale kasılması görülür. 10-20 sn kadar nefesi kesilir.
- Dudaklarda ve yüzde morarma gözlenir.
- Ardından kısa ve genel adale kasılması, sesli nefes alma, aşırı tükürük salgılanması, altına kaçırma görülebilir.
- Hasta dilini ısırabilir, başını yere çarpıp yaralayabilir.
- Aşırı kontrolsüz hareketler gözlenebilir.
- Son aşamada hasta uyanır. Şaşkındır. Nerede olduğundan habersiz, uykulu hali vardır.

### Sara Krizinde İlk Yardım

- Olayla ilgili güvenlik önlemleri alınır.
- Kriz kendi sürecine bırakılır.
- Hasta bağlanmaz.
- Kilitlenmiş çene açılmaya çalışılmaz.
- Yabancı herhangi bir madde kullanılmaz (soğan, kolonya vb.).
- Kendini yaralamamasına dikkat edilir.
- Etraftaki zarar verebilecek maddeler uzaklaştırılır.
- Sıkın giysiler gevşetilir.
- Kusma olasılığına karşı tetikte olunmalıdır.
- Düşme sonucu yaralanma varsa ilgilenilir.
- Tıbbi yardım istenir (112).

## **Kan Şekeri Düşüklüğü Nedir?**

Herhangi bir nedene bağlı olarak vücutta kan şekeri eksildiği zaman ortaya çıkan durumdur.

### **Kan şekeri düşüklüğü nedenleri;**

- Şeker hastalığı,
- Uzun süren egzersizler,
- Uzun süre aç kalma,
- Mide-bağırsak ameliyatı.

## **Kan Şekeri Düşmesi Belirtileri**

### **Ani kan şekeri düşme belirtileri;**

- Terleme,
- Hızlı nabız,
- Titreme,
- Yorgunluk,
- Bulantı,
- Aniden acıkma hissi.

### **Yavaş yavaş ve uzun sürede düşerse;**

- Baş ağrısı,
- Konuşma güçlüğü,
- Görme bozukluğu,
- Uyuşukluk,
- Kafa karışıklığı,
- Şuur kaybı.

## **Kan Şekeri Düşüklüğünde İlk Yardım**

- Hastanın genel durumunu değerlendirin.
- Bilinci yerindeyse şekerli su verin.
- Belirtiler 15-20 dakikada geçmiyorsa sağlık kuruluşuna başvurun.
- Bilinci kapalı ise koma pozisyonu vererek yardım çağırın.
- Kan şekeri düşük ya da yüksek olsa da 2 kesme şeker almasını sağlayın.

# Bilinç Bozukluklarında İlk Yardım

## Bilinç Bozukluklarında İlk Yardım

Bayılma (Senkop), beyne giden kan akışının azalması sonucu oluşan kısa süreli, yüzeysel ve geçici bilinç kaybıdır.

### Bayılma nedenleri:

- Korku ve aşırı heyecan,
- Sıcak ve yorgunluk,
- Kapalı ortam ve kirli hava,
- Aniden ayağa kalkma,
- Kan şekerinin düşmesi,
- Şiddetli enfeksiyonlar.

### Bayılma belirtileri:

- Baş dönmesi, baygınlık ve yere düşme,
- Bacaklarda uyuşma, bilinçte bulanıklık,
- Yüzde solgunluk,
- Üşüme ve terleme,
- Hızlı ve zayıf nabız.

### Kişi başının dönmeğini hissederse:

- Sırt üstü yatırın; ayaklarını 30 cm. kaldırın (Şok Pozisyonu),
- Sıkan giysilerini gevşetin,
- Kendini iyi hissedinceye kadar dinlenmesini sağlayın.

### Kişi bayıldı ise;

- Etraftaki meraklıları çevreden uzaklaştırın,
- Hasta/yaralıyı sırt üstü yatırın ve ayaklarını 30 cm yukarı kaldırın.
- Solunum yolu açıklığını kontrol edin ve koruyun.
- Sıkan giysileri gevşetin.
- Kusma varsa yan pozisyonda tutun.

### Koma Nedir?

Yutkunma, öksürük gibi reflekslerin ve dıştan gelen uyarılara karşı tepkinin azalması ya da yok olması ile ortaya çıkan uzun süreli bilinç kaybıdır.

#### Koma nedenleri;

- Düşme ya da şiddetli darbe, kafa travmaları,
- Zehirlenmeler,
- Şeker hastalığı,
- Aşırı alkol ve uyuşturucu kullanımı,
- Havale vb. ateşli hastalıklar,
- Karaciğer hastalıkları.

#### Koma belirtileri;

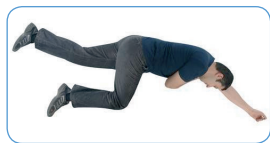
- Yutkunma, öksürük vb. tepkilerin kaybolması,
- Sesli ve ağrılı uyarılara cevap vermeme hali,
- İdrar ve dışkı kontrolünün kaybolması.

### Komada İlk Yardım

- Olay yerinin güvenliğini sağlayın.
- Hasta/yaralının yaşam bulgularını değerlendirin.
- Hasta/yaralının bilincini kontrol edin.
- Solunum yolu açıklığını sağlayın.
- Koma pozisyonu verin ve 112'yi arayın.
- Hasta/yaralıyı sağlık ekipleri gelene kadar yalnız bırakmayın.

## Koma Pozisyonu Nasıl Verilir?

1. Hasta/yaralıyı sesli veya omzundan hafif sarsın; uyarı vererek bilincini kontrol edin.
2. Sıkan giysilerini gevşetin.
3. Ağız içinde yabancı cisim olup olmadığını kontrol edin.
4. Bak, dinle, hisset yöntemi ile solunumunu kontrol edin.
5. Şah damarından nabzını kontrol edin.
6. Hasta/yaralının döndürüleceği tarafa diz çökün.
7. Hasta/yaralının karşı tarafta kalan kolunu karşı omzunun üzerine koyun.
8. Karşı taraftaki bacağı dik açı yapacak şekilde kıvrın.
9. İlk yardımcıya yakın kolu, baş hizasında omzundan yukarı uzatın.
10. Karşı tarafı omuz ve kalçadan tutarak bir hamlede çevirin.
11. Üstteki bacağı, kalça ve dizden bükerek öne doğru destek yapın.
12. Alttaki bacağı hafif dizden bükerek arkaya destek yapın.
13. Başı, uzatılan kolun üzerine yan pozisyonda hafif öne eğik konuma getirin.
14. Tıbbi yardım (112) gelinceye kadar bu pozisyonda tutun.
15. 3-5 dakika ara ile solunum ve nabzı kontrol edin.



### Şok Nedir?

Dolaşım sisteminin yaşamsal organlara yeterince kan gönderememesi nedeniyle ortaya çıkan ve tansiyon düşüklüğü ile seyreden bir akut dolaşım yetmezliği durumudur.

### Şok Çeşitleri Nelerdir?

- Kardiyojenik şok (kalp kökenli)
- Hipovolemik şok (vücutta sıvı eksikliği/kaybı)
- Toksik şok (zehirlenmeye bağlı)
- Anafilaktik şok (alerjiye bağlı)

### Şok Belirtileri Nelerdir?

- Kan basıncında düşme
- Hızlı ve zayıf nabız
- Hızlı ve yüzeysel solunum
- Ciltte soğukluk, solukluk ve nemlilik
- Endişe ve huzursuzluk
- Baş dönmesi
- Dudak çevresinde solukluk ya da morarma
- Susuzluk hissi
- Bilinç seviyesinde azalma

### Şokta İlk Yardım

- Hasta/yaralının endişe ve korkularını giderin.
- Mümkün olduğunca temiz hava solumasını sağlayın.
- Hava yolunun açıklığını sağlayın.
- Kanama varsa hemen durdurun.
- Şok pozisyonu verin.
- Hasta/yaralıyı sıcak tutun.
- Hasta/yaralıyı gereksiz yere hareket ettirmeyin.
- 112'yi arayın.



## Şok Pozisyonu Nasıl Verilir?

1. Hasta/yaralıyı düz olarak sırt üstü yatırın.



2. Hasta/yaralının bacaklarını 30 cm kadar yukarı kaldırarak, bacakların altına destek koyun (Çarşaf, battaniye yastık, kıvrılmış giysi vb.).



3. Hasta/yaralının üzerini örterek ısınmasını sağlayın.



4. Yardım gelinceye kadar hasta/yaralının yanında kalın.
5. Belli aralıklarla (2-3 dakikada bir) yaşam bulgularını değerlendirin.



# Kanamalarda İlk Yardım

## Kanamalarda İlk Yardım

Damar bütünlüğünün bozulması sonucu kanın damar dışına (vücut içine ya da dışına) çıkmasına kanama denir.

## Vücutta Kanın Aktığı Bölgeye Göre Kanamalar

1. **Dış Kanamalar:** Kanın vücut dışına doğru akmasıdır.
2. **İç Kanamalar:** Kanın vücut içine akmasıdır.
3. **Doğal Deliklerde Meydana Gelen Kanamalar:** Kulak, burun, ağız, anüs (makat) ve üreme organlarından olan kanamalardır.



## Dış Kanamalarda İlk Yardım

- Yara üzerine direkt baskı uygulayın.
- Kanama durmazsa ikinci bir bez koyarak basıncı arttırın.



## Kanamalarda İlk Yardım

- Gerekirse bandaj ile sarıp kanlanmış bezleri kaldırmadan basıncı arttırın.



- Kanayan bölgeye en yakın basınç noktasına basınç uygulayın.
- Kanayan bölgeyi yukarı kaldırın.
- Kanama kol veya bacaklardaysa ve kırık şüphesi yoksa kanama bölgesini kalp hizasından yukarıda tutun.



- Şok pozisyonu verin.
- Sık sık yaşam bulgularını kontrol edin. (2-3 dk. arayla).

## Turnike Uygulama Koşulları

- Uzun kopmuşsa,
- Tüm kanama durdurma uygulamaları yetersiz kalıyorsa,
- Hasta/yaralının uzun mesafede taşınması gerekiyorsa,
- Çok sayıda hasta/yaralının bulunduğu ortamda tek ilk yardımcı varsa uygulanır.

## İç Kanamalarda İlk Yardım

- Hasta/yaralının bilincini ve solunumunu değerlendirin.
- Üzerini örterek ayaklarını 30 cm. kaldırın.
- Asla ağızdan yiyecek içecek vermeyin.
- Kapalı kırık varsa, kan damarlarının yaralanmasını önlemek ve bir iç kanamaya sebep olmamak için hasta ya da yaralının hareketsiz kalmasını sağlayın.
- Hasta/yaralının şok pozisyonunda yaşamsal değişimlerini izleyin.
- 112'yi arayarak tıbbi yardım isteyin.

## Burun Kanamasında İlk Yardım

- Öncelikle sakin olun.
- Hastanın başını öne doğru eğin. Mümkünse oturtun.





- Burun kanatlarını sıkıştırarak iki parmağınızla sıkın.
- Bu işleme yaklaşık 5 dakika kadar devam edin.
- Kanamanın durmaması halinde hasta ya da yaralıyı en yakın sağlık kuruluşuna götürün.

### Kulak Kanamasında İlk Yardım

- Kanama hafifse kulağı temiz bir bezle temizleyin.
- Ciddi ise kulağı tıkamadan gazlı bezle kapatın.
- Hasta/yaralının hareketsiz olarak, kanayan kulak üzerine yan yatmasını sağlayın.



- Tıbbi yardım sağlayın.
- Unutulmamalıdır ki, kulak kanaması olası bir beyin kanamasının habercisi olabilir.

Önemli!

Unutulmamalıdır ki, kulak kanaması olası bir beyin kanamasının habercisi olabilir.

# Isı Dengesi Bozuklukları

## Yanık nedir?

Herhangi bir ısıya maruz kalma sonucu oluşan doku bozulmasıdır.

## Yanık Çeşitleri

### 1'inci Derece Yanıklar:

- Alt deride ve derinin yüzeyinde, kızarıklık, (pembe, kırmızı arası renk) şeklinde görülen doku hasarı vardır.
- Ağrı vericidir.
- Yanık bölgede ödem ve hafif şişlik vardır.
- Genelde 48 saatlik süreç içinde iyileşir.

### 2'inci Derece Yanıklar:

- Derinin 1. ve 2. tabakasını etkiler.
- En bariz özelliği deride içi su dolu kabarcıklar (bül) oluşmasıdır.
- Derinin kendini yenilemesiyle kendiliğinden iyileşir.
- Çok ağrılıdır.

### 3'üncü Derece Yanıklar:

- Derinin tüm tabakaları etkilenir.
- Kaslar, sinirler, damarlar üzerinde etkilidir.
- Beyaz kuru yaradan, siyah renge kadar aşamaları vardır.
- Ağrısızdır, çünkü bütün sinirler zarar görmüştür.

### Yanığın Vücutta Olumsuz Etkileri Nelerdir?

- Derinliğine, yaygınlığına ve oluştuğu bölgeye bağlı olarak, organ ve sistemlerde işleyiş bozukluğuna yol açar.
- Ağrı ve sıvı kaybına bağlı olarak şok meydana gelir.
- Hasta/yaralının kendi vücudunda bulunan mikrop ve toksinlerle enfeksiyon riski oluşur.

### Isı İle Oluşan Yanıkta İlk Yardım

- Kişi hala yanıyorsa panik yapmayın; hareket ediyorsa koşmasını engelleyin.
- Hasta/yaralının üzerini battaniye vb. ile kapatın ve yuvarlanmasını sağlayın.
- Yaşam bulgularını değerlendirin.
- En az 20 dakika, soğuk su altında tutun.
- Ödem oluşabileceğinden yüzük, bilezik vb. aksesuarlarını ve giysilerini çıkarın.
- Deriyi sabunlu su ile dikkatle temizleyin.
- Su toplayan yerleri patlatmayın.
- Yanık bölgelere bandaj uygulamayın.
- Yanığın üzerini temiz bezle örtün; üzerine hiçbir madde sürmeyin.
- Hasta/yaralıyı battaniye ile örtün.
- Yanık geniş ve sağlık kurumu uzaksa, kusma yoksa, bilinci açıksa hasta/yaralıya ağızdan sıvı vererek sıvı kaybını engelleyin (1 lt. su + 1 çay kaşığı karbonat + 1 çay kaşığı tuz).
- Tıbbi yardım isteyin ( 112 ).



### Kimyasal Yanıklarda İlk Yardım

- Deriyle temas eden kimyasal maddenin deriyle temasını en kısa sürede kesin.
- Giysileri çıkarın.
- Yanık bölgeyi bol, tazyiksiz suyla, en az 20-25 dk. yumuşakça yıkayın.
- Daha sonra hasta/yaralıyı battaniye vb. ile örtün.
- Tıbbi yardım sağlayın.

### Elektrik Yanıklarında İlk Yardım

- Soğukkanlı ve sakin olun.
- Hasta/yaralıya dokunmadan önce elektrik akımını kesin.
- Akımı kesme imkanı yoksa yalıtkan bir maddeyle kişinin elektrikle temasını kesin.



- Hasta/yaralının yaşam bulgularını değerlendirin.
- Hasta/yaralıyı yerinden kıvıldatmayın.
- Hasar gören bölgeyi örtün.
- Tıbbi yardım isteyin.

### Sıcak Çarpmasında İlk Yardım

- Hastayı serin ve havadar bir yere alın.
- Giysilerini çıkarın.
- Sırt üstü yatırıp kol ve bacaklarını yükseltin.
- Bulantı yoksa ve bilinci açıksa su ve tuz kaybını gidermek için su, tuz, karbonatla hazırlanan sıvı ya da soda için.



### Donmalar

Aşırı soğuk nedeni ile soğuğa maruz kalan bölgeye yeterince kan gitmemesi ve dokulardaki kanın pıhtılaşması ile dokuda hasar oluşmasıdır.

#### 1'inci Derece Donma:

- Donmanın en hafif şeklidir.
- Deride solukluk, soğukluk hissi; vücutta uyuşukluk, halsizlik, ve daha sonra kızarıklık ve karıncalanma hissi yaratır.

#### 2'inci Derece Donma:

- Zarar gören bölgede gerginlik hissi, ödem, şişkinlik, ağrı, içi su dolu kabarcıklar,
- Su toplanması iyileşirken, siyah kabuklara dönüşür.

#### 3'üncü Derece Donma:

- Dokuların geriye dönülmez biçimde hasara uğramasıdır.
- Canlı ve sağlıklı deriden kesin hatları ile ayrılan siyah bir bölge oluşur.

### Donmalarda İlk Yardım

- Hasta/yaralıyı ılık bir ortama alıp soğukla temasını kesin; sakinleştirin.
- Kesin istirahat ettirip hareket etmemesini sağlayın.
- Kuru giysiler giydirin.
- Bilinci açık ise sıcak, şekerli içecekler verin.
- Su toplamış bölgeleri asla patlatmayın; üstünü örtün.
- Donuk bölgeyi asla ovmayın, kendiliğinden ısınmasını/çözünmesi sağlayın.
- El ve ayakları doğal pozisyonda tutun.
- Hala halsizlik varsa bezle bandaj yapın.
- Tıbbi yardım isteyin.

# Kırık, Çıkık ve Burkulmalar

## Kırık Nedir?

Kemik bütünlüğünün bozulmasıdır. Kırıklar, darbe sonucu ya da kendiliğinden oluşur.

## Kırık Çeşitleri

**Kapalı Kırık:** Kemik bütünlüğü bozulmuştur. Ancak deri sağlamdır.

**Açık Kırık:** Deri bütünlüğü bozulmuştur. Kemik uçları dışarı çıkabilir, beraberinde kanama ve enfeksiyon riski vardır.

**Parçalı Kırık:** Kemik birden fazla yerden kırılmıştır.

## Kırık Belirtileri Nelerdir?

- Bölgenin hareket edilmesi ile artan yoğun ağrı,
- Şekil bozukluğu (Diğer sağlam organ ile karşılaştırılır),
- Bölgede ödem ve kanama sonucu morarma,
- İşlev kaybı,
- Hareketlerde kısıtlama,
- Şişlik.

## Kırığın Yol Açabileceği Olumsuz Durumlar:

- Kırık yakınındaki damar, sinir ya da kaslarda yaralanma ve sıkışma (Kırık bölgede nabız alınamaması, soğukluk, solukluk, aşırı hassasiyet),
- Parçalı kırıklarda kanamaya bağlı şok,
- Açık kırıklarda enfeksiyon riski görülebilir.

### Kırıklarda İlk Yardım

- Yaşamı tehdit eden başka yaralanma varsa önceliği ona verin.
- Hasta/yaralıyı hareket ettirmeyin.
- Ani hareketlerden kaçının, kırığı yerine koymaya çalışmayın.
- Kırık kolda ise; ödem oluşacağından yüzük, saat vb. eşyaları çıkarın.
- Kırık olan bölgenin hareket etmesini önleyin.
- Açık kırık varsa; tespitten önce yaranın üzerini temiz bir bezle kapatın.
- Kırık olan bölgeyi bir üst ve bir alt eklemi de içine alacak şekilde karton, tahta vb. sert cisimle tespit edin.
- Tespit edilen bölgeyi yukarıda tutarak dinlenmeye alın.
- Kırık bölgedeki nabızı ve derinin rengini kontrol edin.



- Hastayı sıcak tutun.
- Tıbbi yardım sağlayın.
- Kırık olan bölgenin hareket ettirilmesine izin vermeyin.

## Burkulma Nedir?

Eklem yüzeylerinin anlık olarak ayrılmasıdır.

## Burkulmalarda İlk Yardım

- Burkulan eklemi sıkıştırıcı bir bandajla dolaşımı engellemeyecek şekilde tespit edin.



- Şişliği azaltmak için bölgeyi yukarı kaldırın.
- Soğuk uygulama yapın.
- Bölgeyi hareket ettirmeyin.
- Uzun süre geçmiyorsa, tıbbi yardım isteyin.



## Çıkık Nedir?

Çıkık; eklem yüzeylerinin kalıcı olarak ayrılmasıdır.

## Çıkıkta İlk Yardım

- Eklemi bulunduğu şekilde tespit edin.
- Çıkığı asla yerine oturtmaya çalışmayın.
- Hasta/yaralıya ağızdan hiçbir şey vermeyin.
- Bölgedeki nabız, deri rengi ve ısıyı kontrol edin.
- Tıbbi yardım sağlayın.

# Hayvan Isırıkları ve Böcek Sokmaları

## Hayvan Isırmaları Neden Önemlidir?

Kedi köpek vb. hayvanların dişleri sivri ve keskindir. Ağızlarında ise daima mikrop vardır. Isırmaları halinde mikropların derindeki dokulara kadar ulaşmasına sebep olurlar. Ayrıca birden fazla ısırmalarında ciddi yaralanmalara yol açabilirler.

## Kedi - Köpek Isırmalarında İlk Yardım

### Hafif Yaralanmalarda;

- Yarayı 5 dakika süreyle sabun ve soğuk suyla yıkayın.
- Yaranın üzerini temiz bir bezle kapatın.

### Ciddi Yaralanma ve Kanama Varsa;

- Yaraya temiz bir bezle basınç uygulayarak kanamayı durdurun.
- Derhal tıbbi yardım (112) sağlayın ve hastayı kuduz aşısı olması konusunda uyarın.

## Arı Sokmasında İlk Yardım

- Yaralı bölgeyi yıkayın.
- Arının iğnesi derinin üzerinden görünüyorsa çıkarın.
- Amonyak vb. kullanmadan soğuk su ile soğuk uygulama yapın.
- Eğer ağızdan sokma varsa solunum güçleşmişse hastanın buz emmesini sağlayın.
- Ağız içi sokmalarında ve alerjisi olanlar için tıbbi yardım isteyin.

### Akrep Sokmasında İlk Yardım

- Sokmanın olduğu bölgeyi hareket ettirmeyin!
- Yatar pozisyonda tutun,
- Yaraya soğuk uygulama yapın,
- Kan dolaşımını engellemeyecek şekilde bandaj uygulayın,
- Turnike uygulamayın!
- Yara üzerine hiçbir girişim yapmayın (kesilmez, emilmez vb.).

### Yılan Sokma / Isırmalarında İlk Yardım

- Hastayı sakinleştirip dinlenmesini sağlayın.
- Yarayı su ile yıkayın.
- Yaraya yakın bölgedeki baskı yapabilecek eşyaları çıkarın (yüzük, bilezik, saat vb.).
- Yaraya soğuk uygulama yapın.
- Yaralanan bölgeye dolaşımı engellemeyecek şekilde bandaj yapın.
- Turnike uygulamayın!
- Yaralıyı mümkün olduğunca hareket ettirmeyin.
- Yara üzerine hiçbir müdahale yapmayın (kesme, emme vb.).
- Yaşam bulgularını izleyin.
- Tıbbi yardım isteyin.

### Deniz Canlıları Sokmasında İlk Yardım

- Kişiyi hareket ettirmeyin.
- Etkilenen bölgeyi ovmayın.
- Batan diken varsa ve görünüyorsa çıkarın.
- Deniz hayvanlarının enzimleri sığağa karşı dayanıksız olduğundan sıcak uygulama yapın.
- Sağlık kuruluşundan yardım talep edin.

# Yaralanmalar

## Yara Nedir?

Keskin bir şeyle veya bir vuruşla vücutta oluşan derin kesiklerdir.

## Yara Çeşitleri

**Kesik Yara:** Cam, bıçak gibi kesici aletlerle olan yaralardır.

**Ezik Yara:** Taş, sopa, yumruk gibi sert bir cismin çarpması sonucu olan yaralardır.

**Delici Yara:** Uzun ve sivri aletlerle olan yaralardır.

**Enfekte Yara:** Derin ve kirli yaralar, ısırma, sokma sonucu olan yaralardır.

## Yaraların Ortak Belirtileri

- Ağrı,
- Kanama,
- Yara kenarlarının ayrılması.

## Yaralanmalarda İlk Yardım

- Kanama varsa durdurun.
- Batan cisim varsa çıkarmayın.





- Yaralının sağlık kuruluşuna gitmesini sağlayın.
- Yaralıyı tetanoz konusunda uyarın.
- Delici göğüs yaralanmalarında yaralının bilinci yerindeyse yarı oturur şekilde oturtun; sırtını destekleyin ve ayaklarını 30 cm yükselterek şok pozisyonu vererek 112 acil servisi arayın.
- Delici karın yaralanmalarında hastayı sırt üstü yatırın ve 112 acil servisi arayın.



### Delici Göğüs Yaralanmalarında İlk Yardım

- Hasta/yaralının bilincini kontrol edin.
- Hasta/yaralının yaşam bulgularını değerlendirin.
- Yaranın üzerini tercihen plastik poşet vb. içeren sarılmış bez ile kapatın.
- Nefes alma sırasında yaraya hava girmesini engellemek, nefes verme sırasında havanın dışarı çıkmasını sağlamak için yara üzerine konan bezin bir ucunu açık bırakın.
- Bilinç açık ise hasta/yaralıyı yarı oturur pozisyonda tutun.
- Hasta/yaralıya ağızdan hiçbir şey vermeyin.
- Hasta/yaralının yaşam bulgularını sık sık kontrol edin.
- Şok önlemlerini alın.
- Tıbbi yardım isteyin **(112)**.

### Delici Karın Yaralanmalarında İlk Yardım

- Hasta/yaralının bilinç kontrolünü yapın.
- Hasta/yaralının yaşam bulgularını kontrol edin.
- Dışarı çıkan organları içeri sokmaya çalışmayın, üzerlerini geniş, nemli ve temiz bir bezle örtün.
- Bilinç yerinde ise sırt üstü pozisyonda bacaklar bükülmüş olarak yatırın, ısı kaybını önlemek için hasta/yaralının üzerini örtün.
- Ağızdan yiyecek ya da içecek bir şey vermeyin.
- Yaşam bulgularını sık sık izleyin.
- Tıbbi yardım isteyin **(112)**.

### Kafatası ve Omurga Yaralanmalarında İlk Yardım

- Bilinç ve diğer yaşam bulgularını değerlendirin.
- Tıbbi yardım için 112'yi arayın.
- Bilinci açıksa; hasta/yaralının hareket etmemesini sağlayın.
- Herhangi bir tehlike söz konusu ise ayaklarından tutarak düz pozisyonda sürükleyin.
- Hasta/yaralının olay yerinde, taşıma ve sevki sırasında; baş-boyun-gövde ekseninin bozulmamasına ve sarsıntıya maruz kalmamasına dikkat edin.
- Tüm yapılanları ve hasta yaralı hakkındaki bilgileri kaydedip gelen ekibe bildirin.
- Hasta/yaralıyı asla yalnız bırakmayın.

# Zehirlenmeler

## Zehirlenme Nedir?

Vücuda toksik maddenin girmesi sonucu normal fonksiyonların bozulmasıdır.

Normalde yaşamsal fonksiyonlarına zarar verebileceğinden vücuda giren her türlü madde toksik sayılmalıdır.

## Zehirlenmeler Ne Şekilde Meydana Gelir?

Üç yolla meydana gelir.

**Sindirim Yolu İle:** Ev veya bahçede kullanılan kimyasal maddeler, zehirli mantarlar, bozuk besinler, aşırı ilaç ve alkol alınması sonucu oluşur.

**Solunum Yolu İle:** Genellikle karbon monoksit gazı (tüp kaçaqları, şofben, sobalar), lağım çukurunda biriken karbondioksit, klor, yapıştırıcılar, boyalar, ev temizleyicileri vb. ile meydana gelir.

**Cilt Yolu İle:** Zehirli madde vücuda deri yoluyla girer. İlaç enjeksiyonu, zehirli bitkilere temas, zirai ilaçlar, zehirli hayvanların ısırması ve sokması sonucu oluşur.

## Belirtiler

**Sindirim Sistemi:** Bulantı, karın ağrısı, kusma, ishal.

**Sinir Sistemi:** Rahatsızlık hissi, hareketlerde uyumsuzluk, havale, bilinç kaybı.

**Solunum Sistemi:** Nefes darlığı, morarma, solunum durması.

**Dolaşım Sistemi:** Nabız bozukluğu, kalp durması.

### Sindirim Yolu İle Zehirlenmede İlk Yardım

- Bilinci kontrol edin.
- Sadece ağız zehirli maddeyle temas etmişse su ile çalkalayın.
- El ile temas etmişse eli sabunlu su ile yıkayın.
- Yaşam bulgularını değerlendirin.
- Kusma, bulantı, ishal vb. belirtileri değerlendirin.
- Bilinç kaybı varsa koma pozisyonuna getirin.
- Hastanın üstünü örtün.
- 112'yi arayın.
- Olayla ilgili bilgileri toplayarak kaydedin (Zehirli maddenin türü, ilaç ya da uyuşturucu alıyor mu, hastanın bulunduğu saat, evde ne tür ilaçlar var).
- Özellikle yakıcı maddenin alındığı durumlarda hasta asla kusturulmaz!

### Solunum Yolu İle Zehirlenmede İlk Yardım

- Olay yerinin güvenliğini sağlayın (Cam ve kapıları açarak ortamı havalandırın ya da hastayı temiz havaya çıkarın).
- Yaşamsal belirtileri değerlendirin.
- Rahat nefes alabilmesi için hastayı yarı oturur pozisyonda tutun.
- Bilinci kapalı ise koma pozisyonu verip 112'yi arayın.

### Deri Yolu İle Zehirlenmede İlk Yardım

- Olay yerinin güvenliğini sağlayın.
- Yaşam bulgularını değerlendirin.
- Ellerin zehirli madde ile temasını önleyin.
- Zehir bulaşmış giysileri çıkarın.
- Deriyi 15-20 dakika boyunca bol suyla yıkayın.
- 112'yi arayın.

#### Önemli!

Zehirlenme olaylarında, zehirlenmeyle ilgili bilgiler toplanarak kaydedilir (Zehirli maddenin türü, ilaç ya da uyuşturucu alıyor mu, hastanın bulunduğu saat, evde ne tür ilaçlar var).

### Zehirlenmelerde Genel İlk Yardım

- Zehirlenmeye neden olan maddeyi vücuttan uzaklaştırın (Zehirli madde vücuttan ne kadar çabuk uzaklaştırılırsa o kadar az miktarda emilir).
- Hayati fonksiyonların devamını sağlayın.
- Sağlık kuruluşuna **(112)** bilgi verin.
- Zehir danışma merkezi **114**'ü arayın.

### Şofben Kazalarında İlk Yardım

- Kişiyi ortamdaki uzaklaştırın.
- Hareket ettirmeyin.
- Yaşam bulgularını değerlendirin.
- Havayolu açıklığını sağlayın.
- Tıbbi yardım isteyin (112).
- Banyoyu içeriden kilitlemeyin.
- Şofbeni iyi çeken bir bacaya bağlayın.
- Şofbenin olduğu yere bol hava girişi sağlayın.
- Şofben ile tüp arasındaki hortumun 125 cm'den uzun olmamasına dikkat edin.
- Banyodaki kişileri kontrol edin.

# Göze, Kulağa ve Buruna Yabancı Cisim Kaçması / Batması

## Göze Yabancı Cisim Kaçmasında İlk Yardım

### Toz, kirpik gibi madde ise;

- Gözü ışığa çevrin, alt göz kapağına bakın.
- Gerekliyse üst göz kapağına bakın.
- Nemli, temiz bir bezle çıkartın.
- Yaralıya gözünü kırıştırmamasını söyleyin.
- Bol su ile yıkayın.
- Gözü ovmayın.
- Çıkmıyorsa sağlık kuruluşuna sevk edin.

### Metal veya batan bir cisimse;

- Gerekmedikçe hastayı kimıldatmayın.
- Göze hiçbir müdahale yapmayın.
- Tıbbi yardım isteyin.
- Hastanın göz uzmanlık dalı olan bir sağlık kuruluşuna gitmesini sağlayın.
- Her iki gözün kapatılmasını sağlayın.

## Kulağa Yabancı Cisim Kaçmasında İlk Yardım

- Kesinlikle sivri ve delici bir cisimle müdahale etmeyin.
- Su deđdirmeyin.
- Tıbbi yardım isteyin.

## Buruna Yabancı Cisim Kaçmasında İlk Yardım

- Burun duvarına bastırarak kuvvetli bir nefes verme ile cismin atılmasını sağlayın.
- Çıkmazsa tıbbi yardım isteyin.

# Hasta Yaralı Taşıma

## Hasta/Yaralı Taşırken Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Baş-boyun-gövde eksenini esas alınmalı,
- Ekip çalışması yapılmalı,
- Hasta/yaralıya yakın mesafede çalışılmalı,
- Daha uzun ve kuvvetli kas grupları kullanılmalı,
- Sirtın gerginliğini korumak için dizler kalçadan bükülmeli,
- Yerden destek alacak şekilde, her iki ayak kullanılmalı ve biri diğerinden öne yerleştirilmeli,
- Omuzlar leğen kemiği hizasında tutulmalı,
- Ağırlık kaldırırken karın muntazam tutulup kalça kasılmalı,
- Kalkarken ağırlık kalça kaslarına verilmeli,
- Yavaş ve düz adımlarla yürünmeli (adımlar omuzdan geniş olmamalı),
- Ani dönme ve bükülmelerden kaçınılmalı; hasta/yaralı az hareket ettirilmelidir.

## Acil Taşıma Teknikleri

### Sürükleme Tekniği

- Ayak bileklerinden tutarak sürükleme
- Koltuk altından tutarak sürükleme
- Araç içindeki yaralıyı taşıma (Rentek) tekniği

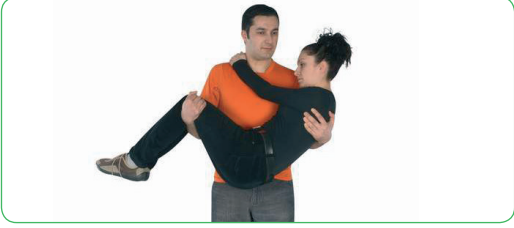




## Kısa Mesafede Süratli Taşıma Teknikleri

### Tek İlk yardımcı İle Taşıma

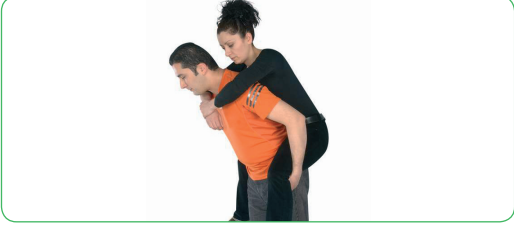
- Kucakta taşıma



- İlk yardımcının omzundan destek alma



- Sırtta taşıma



- Altın beşik yöntemi ile taşıma





**TÜRK KIZILAYI**

1868

**TÜRK KIZILAYI İLK YARDIM  
EĞİTİM MERKEZLERİ BİLGİ ÇİZELGESİ**

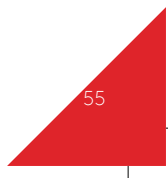
<b>ŞUBE/BÖLÜM/ MERKEZ ADI</b>	<b>İLK YARDIM EĞİTİM MERKEZİ ADRES VE İRTİBAT BİLGİLERİ</b>
Kızılay Genel Müdürlüğü Özel Merkez İlk Yardım Eğitim Merkezi ve İlk Yardım Eğitimci Eğitimi Merkezi	Erler Mah.Türk Kızılayı Cad. No:6 Etimesgut / ANKARA Tel: 0312 293 60 85 - 293 60 90 Faks: 0312 293 61 03 E-posta: ulusal.ilkyardim@kizilay.org.tr
Kızılay Adana Şube Başkanlığı	Kurtuluş Mah.6401 Sok No:5 Asma Kat Seyhan/ADANA Tel: 0322 454 72 99 - 457 19 23 Faks: 0322 457 19 51 E-posta: ozlem.karatas@kizilay.org.tr kizilaydernegiadana@yahoo.com.tr
Kızılay Alanya Şube Başkanlığı	Saray Mh. Atatürk Caddesi Oral Apt. No:25 K:1 D: 5 07400 ALANYA Mustafa Kandemir: 0 533 724 46
Kızılay Ankara Şube Başkanlığı	Anafartalar Cad. Şan Sokak No:10/101 06250 Ulus / ALTINDAĞ Tel: 0312 311 35 74 Faks: 0312 312 33 78
Kızılay Ataşehir Şube Başkanlığı	Atatürk Mahallesi, Vedat Günyol Caddesi No:15/2 Ataşehir / İSTANBUL Tel: 0216 455 15 15 Faks: 0216 455 16 16 E-posta: atasehir.istanbul@kizilay.org.tr
Kızılay Batman Şube Başkanlığı	Kültür Mah. 2605 Sk. No:13BATMAN Tel: 0488 215 68 50 Faks: 0488 213 49 05 E-posta: sabahattin_@hotmail.com

Kızılay Bursa Şube Başkanlığı İlk Yardım Eğitim Merkezi ve İlk Yardım Eğitimci Eğitimi Merkezi	Şehreküstü Mah. 18. Okul Sok. No: 12 Osmangazi / BURSA Tel: 0224 220 24 40 Faks: 0224 220 24 99 www.bursakizilay.org.tr E-posta: info@bursakizilay.org.tr sevim@bursakizilay.org.tr
Kızılay Büyükçekmece Şube Başkanlığı	Celaliye Mah. Şerefbey Cad. No.22/Büyükçekmece Tel: 0212 884 21 01 Faks: 0212 884 22 24 E-posta: zekikar@gmail.com
Kızılay Denizli Şube Başkanlığı	15 Mayıs Mah. 556 Sk. No:18 20100 DENİZLİ Tel: 0258 264 43 43 Faks: 0258 261 77 07 E-posta: kizilaydenizli@hotmail.com
Kızılay Elazığ Şube Başkanlığı	Nail Bey Tuncay Sokak Kuoğlu İş Merk. 4/3 23100 ELAZIĞ Tel: 0424 218 13 46 Faks: 0424 236 75 6
Kızılay Eskişehir Şube Başkanlığı	İstiklal Mah. 2 Eylül Cad. Kızılay İş Merkezi Kat:6 D:4 ESKİŞEHİR Tel: 0222 221 99 00 Faks: 0222 221 99 05 E-posta: cafer.yildirim@kizilay.org.tr www.eskisehir.kizilay.org.tr
Kızılay İskenderun Şube Başkanlığı	Pınarbaşı Mah. Pınarbaşı Cad. No:6 İskenderun / HATAY Tel: 0326 613 07 28 Faks: 0326 614 85 76 E-posta: iskenderun.kizilay@hotmail.com www.iskenderun-kizilay.org.tr
Kızılay İstanbul Bakırköy Şube Başkanlığı	Zeytinlik Mah.Yakut Sk.No:19 Bakırköy / İSTANBUL Tel: 0212 543 52 52 Faks: 0212 543 67 73 www.kizilaybakirkoy.org.tr E-posta: bakirkoyilkyardim@kizilay.org.tr

Kızılay İzmir Şube Başkanlığı İlk Yardım Eğitim Merkezi ve İlk Yardım Eğitimci Eğitimi Merkezi	Şehit Nevres Bulvarı No:3/1 Alsancak / İZMİR Tel: 0232 421 47 90 Faks: 0232 421 47 88 E-posta: ilkyardim@kizilayizmir.org.tr www.kizilayizmir.org.tr
Kızılay Kayseri Şube Başkanlığı	Aydınlık Evler Mah. Şebboy Sk. No:20 Melikgazi / KAYSERİ Tel: 0352 336 08 86 Faks: 0352 221 24 81 E-posta: ilkyardimkizilay@hotmail.com www.kizilay-kayseri.org.tr
Kızılay Kocaeli Dilovası Başkanlığı	Cumhuriyet Mah. İbni Sina Cad. No:12 Dilovası / KOCAELİ Tel: 0262 754 00 11 Faks: 0262 754 00 11 E-posta: dilovasikizilay@gmail.com
Kızılay Kocaeli Gölcük Şube Başkanlığı	Kavaklı Mah. Adnan Menderes Bulvarı 86.Sok. No:5 Gölcük / KOCAELİ Tel: 0262 413 36 31 Faks: 0262 412 39 08 E-posta: kizilaygolcuksubesi@mynet.com
Kızılay Kütahya Şube Başkanlığı	Ali Paşa Mh. Hükümet Cad. Kızılay İş Merkezi No: 2/2 Kat:5 Daire:10 43000 KÜTAHYA Tel: 0274 223 64 35 Faks:0274 224 19 18
Kızılay Malatya Şube Başkanlığı	İsmetiye Mah. Halep Cad. No:22/B MALATYA Tel: 0422 321 11 06 Faks: 0422 321 11 06 E-posta: malatyakizilay@hotmail.com
Kızılay Mamak Şube Başkanlığı İlk Yardım Eğitim Merkezi ve İlk Yardım Eğitimci Eğitimi Merkezi	Bahçeleriçi mah 278.Cad. No:65/A Mamak - ANKARA Tel: 0312 311 49 21-22 368 88 16-17 Faks: 0312 311 43 72 E-posta:kizilaymamak@hotmail.com

Kızılay Marmaris Şube Başkanlığı	Eski Datça Yolu Üzeri No: 52 48700 MARMARIS Tel: 0262 413 13 23 Faks:0262 413 13 24 E-posta:kizilaymarmaris@hotmail.com
Kızılay Mersin Silifke Şube Başkanlığı	Göksü Mah. Veli Gürten Bozbey Cad. Kızılay İş Hanı. Kat 2 Silifke / MERSİN Tel: 0324 714 20 48 Faks: 0324 712 30 44 E-posta:kizilaysilifke_33@hotmail.com www.silifkekizilay.org
Kızılay ODTÜ Şube Başkanlığı İlk Yardım Eğitim Merkezi ve İlk Yardım Eğitimci Eğitimi Merkezi	ODTÜ Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü ODTÜ SRM Tel: 0312 210 40 16 0532 440 57 75 Faks: 0312 210 79 68 E-posta: senay78@hotmail.com
Kızılay Samsun Şube Başkanlığı	19.Mayıs Mah.Ağabali Cad. No:1 Kat:6 SAMSUN Tel: 0362 431 19 90 Faks: 0362 431 46 94 www.samsunkizilay.org.tr E-posta:bilgi@samsunkizilay.org.tr
Kızılay Siirt Şube Başkanlığı	Bahçelievler Mah. Misbah Çalapçıkay Cd. No:15 Kızılay İşhane K:3 /1 SİİRT Tel: 0484 223 40 32 Faks: 0484 223 61 61-223 60 60 E-posta: siirtkizilaydernegi@gmail.com yenertanuk@hotmail.com
Kızılay Şanlıurfa/ Birecik Şube Başkanlığı	Meydan Mah. M.Emin Akan Cad. Birecik / Ş.URFA Tel: 0414 652 65 88 Faks: 0414 652 62 81 E-posta:birecik_kizilay_63@hotmail.com
Kızılay Tekirdağ Çorlu Şube Başkanlığı	Cemaliye Mah. Abidinefendi Sok. Kızılay İş Merkezi No:4 Çorlu / TEKİRDAĞ Tel: 0282 651 50 19 Faks: 0282 650 24 38 E-posta:corlukizilay@hotmail.com

Kızılay Trabzon Şube Başkanlığı	Gülbaharhatun Mahallesi İnönü Cad. No: 42/1 - TRABZON Tel: 0462 202 00 11 - 0462 321 61 90 Faks: 0462 323 01 83 E-posta:trabzon.sube@kizilay.org.tr
Kızılay Tuzla Şube Başkanlığı İlk Yardım Eğitim Merkezi ve İlk Yardım Eğitimci Eğitimi Merkezi	Evliya Çelebi Mah. Hatboyu Cad. No:3/A Tuzla / İSTANBUL Tel: 0216 446 78 00 - 446 62 50 Faks: 0216 446 78 01 E-posta: tuzla@kizilay.org.tr www.tuzlakizilay.org.tr
Kızılay Van Şube Başkanlığı	Alipaşa Mah. Sınke Cad. No: 148 VAN Tel: 0432 210 03 03 Faks: 0432 210 03 03 E-posta:kizilayvansubesi@gmail.com www.vankizilay.org.tr





**TÜRK KIZILAYI**

1868



**168**  
**ÇAĞRI**  
MERKEZİ  
7/24 İLETİŞİM



**2868**  
KISA MESAJ  
BAĞIŞ HATTI  
1 SMS 10 TL



**KAN**  
BAĞIŞI  
HAYAT  
KURTARIR

[www.ilkyardim.org.tr](http://www.ilkyardim.org.tr)

[www.kizilay.org.tr](http://www.kizilay.org.tr)