

TEMEL İLK YARDIM

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.

ACİL TEDAVİ NEDİR?

Acil tedavi ünitelerinde, hasta/yaralılara *doktor ve sağlık personeli* tarafından yapılan tıbbi müdahalelerdir.

İLK YARDIM VE ACİL TEDAVİ ARASINDAKİ FARK NEDİR?

Acil tedavi bu konuda ehliyetli kişilerce gerekli donanımla yapılan müdahale olmasına karşın, ilkyardım bu konuda eğitim almış herkesin olayın olduğu yerde bulabildiği malzemeleri kullanarak yaptığı hayat kurtarıcı müdahaledir.

İLK YARDIMCI KİMDİR?

İlk yardım tanımında belirtilen amaç doğrultusunda hasta veya yaralıya tıbbi araç gereç aranmaksızın mevcut araç gereçlerle, ilaçsız uygulamaları yapan eğitim almış kişi ya da kişilerdir.

İLK YARDIMIN ÖNCELİKLİ AMAÇLARI NELERDİR?

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

İLK YARDIMIN TEMEL UYGULAMALARI NELERDİR?

İlkyardım temel uygulamaları;

Koruma,

Bildirme,

Kurtarma

(KBK) olarak ifade edilir.

İLK YARDIMCININ MÜDAHALE İLE İLGİLİ ÖNCELİKLİ YAPMASI GEREKENLER NELERDİR?

- Hasta / yaralıların durumu değerlendirilir **(ABC)** ve öncelikli müdahale edilecekler belirlenir,
- Hasta/yaralının korku ve endişeleri giderilir,
- Hasta/yaralıya müdahalede yardımcı olacak kişiler organize edilir,
- Hasta/yaralının durumunun ağırlaşmasını önlemek için kendi kişisel olanakları ile gerekli müdahalelerde bulunulur,

- Kırıklara yerinde müdahale edilir,
- Hasta/yaralı sıcak tutulur,
- Hasta/yaralının yarasını görmesine izin verilmez,
- Hasta/yaralıyı hareket ettirmeden müdahale yapılır,
- Hasta/yaralının en uygun yöntemlerle en yakın sağlık kuruluşuna sevki sağlanır (112) (Ancak, ağır hasta/yaralı bir kişi hayati tehlikede olmadığı sürece asla yerinden kışkırdatılmamalıdır).

İLK YARDIMCININ ÖZELLİKLERİ NASIL OLMALIDIR?

- İnsan vücudu ile ilgili temel bilgilere sahip olmalı,
- Önce kendi can güvenliğini korumalı,
- Sakin, kendine güvenli ve pratik olmalı,
- Eldeki olanakları değerlendirebilmeli,
- Olayı anında ve doğru olarak haber vermeli (**112'yi aramak**),
- Çevredeki kişileri organize edebilmeli ve onlardan yararlanabilmeli,
- İyi bir iletişim becerisine sahip olmalıdır.

HAYAT KURTARMA ZİNCİRİ NEDİR?

Hayat kurtarma zinciri 4 halkadan oluşur. Son iki halka ileri yaşam desteğine aittir ve ilkyardımcının görevi değildir.

1.Halka : Sağlık kuruluşuna haber verilmesi

2.Halka : Olay yerinde Temel Yaşam Desteği yapılması

3.Halka : Ambulans ekiplerince müdahaleler yapılması

4.Halka : Hastane acil servislerinde müdahale yapılmasıdır.

İLK YARDIMIN ABC' Sİ NEDİR?

Bilinç kontrol edilmeli, bilinç kapalı ise aşağıdakiler hızla değerlendirilmelidir.

- A. Hava yolu açıklığının değerlendirilmesi,
- B. Solunumun değerlendirilmesi, (Bak-Dinle-Hisset)
- C. Dolaşımın değerlendirilmesi. (Şah damarından 5 saniye nabız alınarak yapılır)

HASTA / YARALININ VE OLAY YERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

İlkyardımcının bilmesi gereken ve vücudu oluşturan sistemler nelerdir?

İlkyardımcının insan vücudu, yapısı ve işleyişi konusunda bazı temel kavramları bilmesi, ilkyardımcı olarak yapacağı müdahalelerde bilinçli olmasını kolaylaştırır.

Hareket sistemi: Vücudun hareket etmesini, desteklenmesini sağlar ve koruyucu görev yapar. Hareket sistemi şu yapılardan oluşur: **Kemikler, Eklemler, Kaslar.**

Dolaşım sistemi: Vücut dokularının oksijen, besin, hormon, bağışıklık elemanı ve benzeri elemanları taşır ve yeniden geriye toplar. Dolaşım sistemi şu yapılardan oluşur: **Kalp, Kan damarları, Kan.**

Sinir sistemi: Bilinç, anlama, düşünme, algılama, hareketlerinin uyumu, dengesi ve solunum ile dolaşımı sağlar.

Sinir sistemi şu yapılardan oluşur: **Beyin, Beyincik, Omurilik, Omurilik soğanı.**

Solunum sistemi: Vücuda gerekli olan gaz alışverişi görevini yaparak hücre ve dokuların oksijenlenmesini sağlar.

Solunum sistemi şu organlardan oluşur: **Solunum yolları, Akciğerler**

Boşaltım sistemi: Kanı süzerek gerekli maddelerin vücutta tutulması, zararlı olanların atılması görevlerini yaparak vücutta iç dengeyi korur. Boşaltım sistemi şu organlardan oluşur: İdrar borusu, İdrar kesesi, İdrar kanalları, Böbrekler.

Sindirim sistemi: Ağızdan alınan besinlerin öğütülerek sindirilmesi ve kan dolaşımı vasıtasıyla vücuda dağıtılmasını sağlar. Sindirim sistemi şu organlardan oluşur: Dil ve dişler, Yemek borusu, Mide, Safra kesesi, Pankreas, Bağırsaklar.

YAŞAM BULGULARI İLE İLGİLİ ÖNEMLİ GÖSTERGELER NELERDİR

Hasta/yaralıyı değerlendirmeden önce yaşam bulgularının anlamlarının bilinmesi gerekmektedir. Çünkü; bu bulguların var veya yok olması yapılacak müdahaleler için önem taşımaktadır.

Yaşam bulguları dediğimizde, hasta/yaralının; **Bilinci, Solunumu, Dolaşımı, Vücut Isısı, Kan Basıncından** söz edilmektedir.

Bilinç Durumunun Değerlendirilmesi: Öncelikle, hasta/yaralının bilinç durumu değerlendirilir. Normal bir kişi kendine yöneltilen tüm uyarılara cevap verir. Bilinç düzeyi yaralanmanın ağırlığını gösterir.

Solunum Değerlendirilmesi:

Kişinin 1 dakika içinde nefes alma ve verme sayısı solunum sıklığıdır.

- ❖ Sağlıklı yetişkin bir kişide dakikada solunum sayısı **12–20**,
- ❖ Çocuklarda **16–22**,
- ❖ Bebeklerde **18-24**'dür.

Kan Basıncının Değerlendirilmesi: Hasta/yaralı değerlendirilirken kan basıncı kontrol edilmez. Ancak, kan basıncının anlamının bilinmesi önemlidir. Kalbin kasılma ve gevşeme anında damar duvarına yaptığı basınçtır. Kalbin kanı pompalama gücünü gösterir.

Nabız Değerlendirilmesi: Kalp atımlarının atardamar duvarına yaptığı basıncın damar duvarında parmak uçlarıyla hissedilmesine nabız denmektedir.

- ❖ Yetişkin bir kişide normal nabız sayısı dakikada **60–100**,
- ❖ Çocuklarda **100–120**,
- ❖ Bebeklerde **100-140**'dir.

VÜCUTTA NABIZ ALINABİLEN BÖLGELER NELERDİR?

- ❖ Şah damarı (adem elmasının her iki yanında)
- ❖ Ön-kol damarı (Bileğin iç yüzü, başparmağın üst hizası)
- ❖ Bacak damarı (Ayak sırtının merkezinde)
- ❖ Kol damarı (Kolun iç yüzü, dirseğin üstü)

Hasta/yaralıların dolaşımını değerlendirirken, çocuk ve yetişkinlerde şah damarından, bebeklerde kol atardamarından nabız alınır.

VÜCUT ISISININ DEĞERLENDİRİLMESİ: ilkyardımda vücut ısı koltuk altından ölçülmelidir. Normal vücut ısı 36,5 C'dir. Normal değer üstünde olması yüksek ateş, altında olması düşük ateş olarak belirtilir. 41–42 C üstü ve 34,5 C tehlike olduğunu ifade eder. 31.0 C ve altı ölümcüldür.

HASTA/YARALININ DEĞERLENDİRİLMESİNİN AMACI NEDİR?

- ❖ Hastalık ya da yaralanmanın ciddiyetinin değerlendirilmesi,
- ❖ ilkyardım önceliklerinin belirlenmesi,
- ❖ Yapılacak ilkyardım yönteminin belirlenmesi,
- ❖ Güvenli bir müdahale sağlanması.

HASTA/YARALININ İLK DEĞERLENDİRİLME AŞAMALARI NELERDİR?

Hasta/yaralıya sözlü uyararla ya da hafifçe omzuna dokunarak **“iyi misiniz?”** diye sorularak **bilinç durumu değerlendirilmesi** yapılır. Bilinç durumunun değerlendirilmesi daha sonraki aşamalar için önemlidir.

Buna göre hasta/yaralının ilk değerlendirilme aşamaları şunlardır:

A. Havayolu açıklığının değerlendirilmesi: Özellikle bilinç kaybı olanlarda dil geri kaçarak solunum yolunu tıkayabilir ya da kusmuk, yabancı cisimlerle solunum yolu tıkanabilir. Havanın akciğerlere ulaşabilmesi için hava yolunun açık olması gerekir. Hava yolu açıklığı sağlanırken hasta/yaralı baş, boyun, gövde eksenini düz olacak şekilde yatırılmalıdır.

Bilinç kaybı belirlenmiş kişide; ağız içine önce göz ile bakılmalı, eğer yabancı cisim var ise işaret parmağı yandan ağız içine sokularak cisim çıkartılmalıdır. Daha sonra bir el hasta/yaralının alınına, diğer elin 2 parmağı çene kemiğinin üzerine koyulur, alından bastırılıp çeneden kaldırılarak baş geriye doğru itilip **Baş geri -Çene yukarı pozisyonu** verilir. Bu işlemler sırasında sert hareketlerden kaçınılmalıdır.

B. Solunumun değerlendirilmesi: İlk yardımcısı, başını hasta/yaralının göğüne bakacak şekilde yan çevirerek yüzünü hasta/yaralının ağzına yaklaştırır, **Bak-Dinle-Hisset yöntemi** ile solunum yapıp yapmadığını **10 saniye süre ile değerlendirir**. Göğüs kafesinin solunum hareketine bakılır, Eğilip kulağını hastanın ağzına yaklaştırarak solunum dinlenir ve hastanın soluğunu yanağında hissetmeye çalışılır, Solunum yoksa derhal yapay solunuma başlanır.

C. Dolaşımın değerlendirilmesi: Dolaşımın değerlendirilmesi için ilk yardımcısı; çocuk ve yetişkinlerde şah damarından, bebeklerde kol atardamarından **3 parmakla 5 saniye süre ile nabız** almaya çalışılır. İlk değerlendirme sonucu hasta/yaralının bilinci kapalı fakat solunum ve nabızı varsa derhal **koma pozisyonuna** getirerek diğer yaralılar değerlendirilir.

OLAY YERİNİ DEĞERLENDİRMENİN AMACI NEDİR?

- ❖ Olay yerinde tekrar kaza olma riskinin ortadan kaldırılması,
- ❖ Olay yerindeki hasta/yaralı sayısının ve türlerinin belirlenmesidir.
- ❖ Olay yerinin hızlı bir şekilde değerlendirilmesinin ardından yapılacak müdahaleler planlanır.
- ❖ Hasta/yaralı yerinden oynatılmamalıdır,
- ❖ Hasta/yaralı hızla yaşam bulguları yönünden **(ABC)** değerlendirilmelidir,
- ❖ Hasta/yaralı kırık ve kanama yönünden değerlendirilmelidir,
- ❖ Hasta/yaralı sıcak tutulmalıdır,
- ❖ Hasta/yaralının bilinci kapalı ise ağızdan hiçbir şey verilmemelidir,
- ❖ Tıbbi yardım istenmelidir **(112)**,
- ❖ Hasta/yaralının endişeleri giderilmeli, nazik ve hoşgörülü olmalıdır,
- ❖ Hasta/yaralının paniğe kapılmasını engellemek için yarasını görmesine izin verilmemelidir,
- ❖ Hasta/yaralı ve olay hakkındaki bilgiler kaydedilmelidir,
- ❖ Yardım ekibi gelene kadar olay yerinde kalınmalıdır.

TEMEL YAŞAM DESTEĞİ

Solunum durması: Solunum hareketlerinin durması nedeniyle vücudun yaşamak için ihtiyacı olan oksijenden yoksun kalmasıdır. Hemen yapay solunuma başlanmaz ise bir süre sonra kalp durması meydana gelir.

Kalp durması: Bilinci kapalı kişide kalp atımının olmaması durumudur. Kalp durmasına en kısa sürede müdahale edilmezse dokuların oksijenlenmesi bozulacağı için beyin hasarı oluşur. Kişide solunumun olmaması, bilincin kapalı olması, hiç hareket etmemesi ve uyarılara cevap vermemesi kalp durmasının belirtisidir.

Temel Yaşam Desteği nedir?

Yaşam kurtarmak amacı ile hava yolu açıklığı sağlandıktan sonra, solunumu ve/veya kalbi durmuş kişiye yapay solunum ile akciğerlerine oksijen gitmesini, dış kalp masajı ile de kalpten kan pompalanmasını sağlamak üzere yapılan ilaçsız müdahalelerdir.

Hava yolunu açmak için baş geri çene yukarı pozisyonu nasıl verilir? Bilinci kapalı bütün hasta/yaralılarda solunum yolu kontrol edilmelidir. Çünkü dil geriye kayabilir ya da herhangi bir yabancı madde solunum yolunu tıkayabilir. Önce ağız içine gözle bakılır, eğer yabancı cisim var ise çıkarıldıktan sonra hastaya baş geri çene yukarı pozisyonu verilir.

Bunun için;

- ❖ Bir el altına yerleştirilir,
- ❖ Diğer elin iki parmağı çene kemiğinin üzerine yerleştirilir,
- ❖ Alından bastırılıp, çeneden kaldırılarak baş geriye doğru itilir,
- ❖ Böylece dil yerinden oynatılarak hava yolu açıklığı sağlanmış olur.

YAPAY SOLUNUM NASIL YAPILIR?

Hasta/yaralının hava yolu açıldıktan sonra, solunum **Bak-Dinle-Hisset yöntemi** ile değerlendirilir.

Normal solunum yoksa(solunum yoksa veya yetersiz ve düzensiz ise) hemen yapay solunuma başlanır.



YETİŞKİNLERDE DIŞ KALP MASAJI VE YAPAY SOLUNUMUN BİRLİKTE UYGULANMASI



YETİŞKİNLERDE DIŞ KALP MASAJI VE YAPAY SOLUNUMUN BİRLİKTE UYGULANMASI:

- ❖ Kendisinin ve hasta/yaralının güvenliğinden emin olunur,
- ❖ Hasta/yaralının omuzlarına dokunup “iyi misiniz?” diye sorularak bilinci kontrol edilir; eğer bilinci yok ise:
- ❖ Çevreden yüksek sesle yardım çağrılır; 112 aratılır;
- ❖ Hasta/yaralı sert bir zemin üzerine sırt üstü yatırılır,
- ❖ Hasta/yaralının yanına diz çökülür,
- ❖ Hasta/yaralının boynunu ve göğsünü saran giysiler açılır,
- ❖ Hasta/yaralının ağız içi kontrol edilir; görünen yabancı cisim var ise çıkartılır,

- ❖ Hava yolunu açmak için bir el hasta/yaralının alınına, diğer elin iki parmağı çene kemiğinin üzerine yerleştirilir,
- ❖ Çene kemiğinin uzun kenarı yere dik gelecek şekilde alından bastırılıp, çeneden kaldırılarak baş geriye doğru itilir; hastaya baş geri çene yukarı pozisyonu verilir,
- ❖ Hasta/yaralının solunum yapıp yapmadığı bak-dinle-hisset yöntemiyle 10 saniye süre ile kontrol edilir. Göğüs kafesinin solunum hareketlerine bakılır, Eğilip, kulağını hastanın ağzına yaklaştırarak solunum dinlenirken diğer el göğüs üzerine hafifçe yerleştirilerek hissedilir.
- ❖ Hasta/ yaralının solunumu yok ise, Çevrede başka kimse yok ve ilkyardımcı yalnız ise, kendisi 112'yi arar,
- ❖ Kalp basısı uygulamak için göğüs kemiğinin alt ve üst ucu tespit edilerek alt yarısına bir elin topuğu yerleştirilir,

- ❖ Diğer el bu elin üzerine yerleştirilir,
- ❖ Her iki elin parmakları birbirine kenetlenir,
- ❖ Ellerin parmakları göğüs kafesiyle temas ettirilmeden, dirsekler bükülmeden, göğüs kemiği üzerine vücuda dik olacak şekilde tutulur,
- ❖ Göğüs kemiği **5 cm aşağı** inecek şekilde (yandan bakıldığında göğüs yüksekliğinin **1/3'ü kadar**) **30 kalp basısı** uygulanır, bu işlemin hızı **dakikada 100 bası** olacak şekilde ayarlanır,
- ❖ Baş geri çene yukarı pozisyonu tekrar verilerek hava yolu açıklığı sağlanır,
- ❖ Alnın üzerine konulan elin baş ve işaret parmağını kullanarak hasta/ yaralının burnu kapatılır,

- ❖ Normal bir soluk alınır, baş geri çene yukarı pozisyonunda iken hasta/yaralının ağzını içine alacak şekilde ağız yerleştirilir,
- ❖ Hasta /yaralının göğsünü yükseltmeye yarayacak kadar her biri **1 saniye süren 2 nefes** verilir, havanın geriye çıkması için zaman verilir,
- ❖ Hasta/ yaralıya **30 kalp masajından sonra 2 solunum** yaptırılır, **(30;2)**
- ❖ Temel yaşam desteğine hasta/yaralının yaşamsal refleksleri veya tıbbi yardım gelene kadar kesintisiz devam edilir.

HAVA YOLU TIKANIKLIĞI BELİRTİLERİ NELERDİR?

Kısmi tıkanma belirtileri: Öksürür, Nefes alabilir, Konuşabilir. Bu durumda hastaya dokunulmaz, öksürmeye teşvik edilir.

Tam Tıkanma Belirtileri: Nefes alamaz, Acı çeker, ellerini boynuna götürür, Konuşamaz, Rengi morarmıştır. Bu durumda **Heimlich Manevrası** (Karına bası uygulama) yapılır.



Bilinci yerinde tam tıkanıklık olan kişilerde Heimlich Manevrası (Karına bası uygulama) nasıl uygulanır:

Hasta ayakta ya da oturur pozisyonda olabilir, Hastanın yanında veya arkasında durulur, Bir elle göğsü desteklenerek öne eğilmesi sağlanır, Diğer elin topuğu ile hızla **5 kez sırtına** (kürek kemikleri arasına) süpürür tarzda vurulur,

Tıkanıklığın açılıp açılmadığına bakılır, açıldıysa işlem durdurulur, Tıkanıklık açılmadıysa **heimlich manevrası** yapılır; Hastanın arkasına geçip sarılarak gövdesi kavranır,

Bir elin başparmağı midenin üst kısmına, göğüs kemiği altına gelecek şekilde yumruk yaparak konur. Diğer el ile yumruk yapılan el kavranır, Kuvvetle arkaya ve yukarı doğru bastırılır, Bu hareket 5 kez yabancı cisim çıkıncaya kadar tekrarlanır,

Tıkanıklık açılmadıysa tekrar sırtına vurulur, Bu işlemler 5'er kez olacak şekilde dönüşümlü olarak tekrarlanır,

Hastanın bilinci kapanırsa, sert zemin üzerine yatırılır, Şah damarından nabız ve solunum değerlendirilir, Tıbbi yardım istenir (112), Temel yaşam desteği uygulanır.

Bilincini kaybetmiş (bilinci kapalı) kişilerde Heimlich

Manevrası: Hasta yere yatırılır, yan pozisyonda sırtına 5 kez vurulur, Tıkanma açılmadığı takdirde hasta düz bir zeminde başı yana çevrilir, Hastanın bacakları üzerine ata biner şekilde oturulur, Bir elin topuğunu göbük ile göğüs kemiğı arasına yerleştirilir, diğerk el üzerine konur,

Göbeğın üzerinden kürek kemiklerine doğru eğik bir baskı uygulanır, Şah damarından nabız ve solunum değerlendirilir, İşleme yabancı cisim çıkıncaya kadar devam edilir, Tıbbi yardım istenir (112),

Bu hareketi 5–7 kez yabancı cisim çıkıncaya kadar ya da yardım gelinceye kadar devam edin,

Bebeklerde tam tıkanıklık olan hava yolunun açılması :

Bebek ilkyardımcının bir kolu üzerine ters olarak yatırılır, Başparmak ve diğer parmakların yardımıyla bebeğin çenesi kavranarak boynundan tutulur ve yüzüstü pozisyonda öne doğru eğilir, Baş gergin ve gövdesinden aşağıda bir pozisyonda tutulur,5 kez el bileğinin iç kısmı ile bebeğin sırtına kürek kemiklerinin arasına hafifçe vurulur, Diğer kolun üzerine başı elle kavranarak sırtüstü çevrilir, Yabancı cismin çıkıp çıkmadığına bakılır, Çıkmadıysa başı gövdesinden aşağıda olacak sırtüstü şekilde tutulur,

5 kez iki parmakla göğüs kemiğinin alt kısmından karnın üst kısmına baskı uygulanır, Yabancı cisim çıkana kadar devam edilir, Tıbbi yardım istenir .



KANAMALARDA İLK YARDIM

Kanama nedir: Damar bütünlüğünün bozulması sonucu kanın damar dışına (vücudun içine veya dışına doğru) doğru akmasıdır. Kanamanın ciddiyeti aşağıdaki durumlara bağlıdır:

- ❖ Kanamanın hızı,
- ❖ Vücutta kanın aktığı bölge,
- ❖ Kanama miktarı,
- ❖ Kişinin fiziksel durumu ve yaşı.

Kaç çeşit kanama vardır?

Dış kanamalar: Kanama yaradan vücut dışına doğru olur.

İç kanamalar: Kanama vücut içine olduğu için gözle görülemez.

Doğal deliklerden olan kanamalar: Kulak, burun, ağız, anüs, üreme organlarından olan kanamalardır. Damar tipine göre ise: Kanama (atardamar), (toplardamar) ya da kılcal damar kanaması olabilir. *Atar damar kanamaları kalp atımları ile uyumlu olarak kesik kesik akar ve açık renklidir. Toplardamar kanamaları ise koyu renkli ve sızıntı şeklindedir.* Kılcal damar kanaması küçük kabarcıklar şeklindedir. Kanamanın değerlendirilmesinde, şok belirtilerinin izlenmesi çok önemlidir.

Vücutta baskı uygulanacak noktalar nelerdir?

- 1-Boyun** : Boyun atardamarı (şah damarı) baskı yeri
- 2-Köprücük kemiği üzeri** : Kol atardamarı baskı yeri
- 3-Koltukaltı** : Kol atardamarı baskı yeri
- 4-Kolun üst bölümü** : Kol atardamarı baskı yeri
- 5-Kasık** : Bacak atardamarı baskı yeri
- 6-Uyluk** : Bacak atardamarı baskı yeri

Kanamalarda ilkyardımda uygulamaları nelerdir?

Dış kanamalarda ilkyardımda:

- ❖ ilkyardımcı kendini tanıtır ve hasta yaralı sakinleştirilir,
- ❖ Hasta/ yaralı sırt üstü yatırılır,
- ❖ Hasta/yaralının durumu değerlendirilir (ABC),
- ❖ Tıbbi yardım istenir (112),
- ❖ Yara ya da kanama değerlendirilir,
- ❖ Kanayan yer üzerine temiz bir bezle bastırılır,
- ❖ Kanama durmazsa ikinci bir bez koyarak basıncı arttırılır,
- ❖ Gerekirse bandaj ile sararak basınç uygulanır,
- ❖ Kanayan yere en yakın basınç noktasına baskı uygulanır,
- ❖ Kanayan bölge yukarı kaldırılır,

- ❖ Çok sayıda yaralının bulunduğu bir ortamda tek ilkyardımcı varsa, yaralı güç koşullarda bir yere taşınacaksa, uzuv kopması varsa , baskı noktalarına baskı uygulamak yeterli olmuyorsa boğucu sargı (turnike) uygulanır,
- ❖ Kanayan bölge dışarıda kalacak şekilde hasta/yaralının üstü örtülür,
- ❖ Şok pozisyonu verilir,
- ❖ Yapılan uygulamalar ile ilgili bilgiler (boğucu sargı uygulaması gibi) hasta/yaralının üzerine yazılır,
- ❖ Yaşam bulguları sık aralıklarla (2-3 dakikada bir) değerlendirilir
- ❖ Hızla sevk edilmesi sağlanır.

İç kanamalarda ilkyardım:

- ❖ Hasta/yaralının bilinci ve ABC si değerlendirilir,
- ❖ Tıbbi yardım istenir (112)
- ❖ Üzeri örtülerek ayakları 30 cm yukarı kaldırılır,
- ❖ Asla yiyecek ve içecek verilmez,
- ❖ Hareket ettirilmez (özellikle kırık varsa),
- ❖ Yaşamsal bulguları incelenir,
- ❖ Sağlık kuruluşuna sevki sağlanır.

Doğal Deliklerden ıkan Kanamalarda İlkyardıı:

Burun kanaması: Hasta/yaralı sakinleştirilir, endişeleri giderilir, Oturtulur, Başı hafifçe ne eğilir, Burun kanatları *5 dakika süre ile* sıkılır, Uzman bir doktora gitmesi sağlanır.

Kulak kanaması: 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.

Kanamalarda üçgen bandaj uygulaması nasıl yapılmalıdır:

Üçgen bandaj, vücudun değişik bölümlerinde **bandaj** ve/veya **askı** olarak kullanılabilir.

Üçgen bezin tepesi tabanına doğru getirilip yerleştirilir, sonra bir ya da iki kez daha bunun üzerine katlanarak istenilen genişlikte bir sargı bezi elde edilmiş olur.

ÜÇGEN SARGI



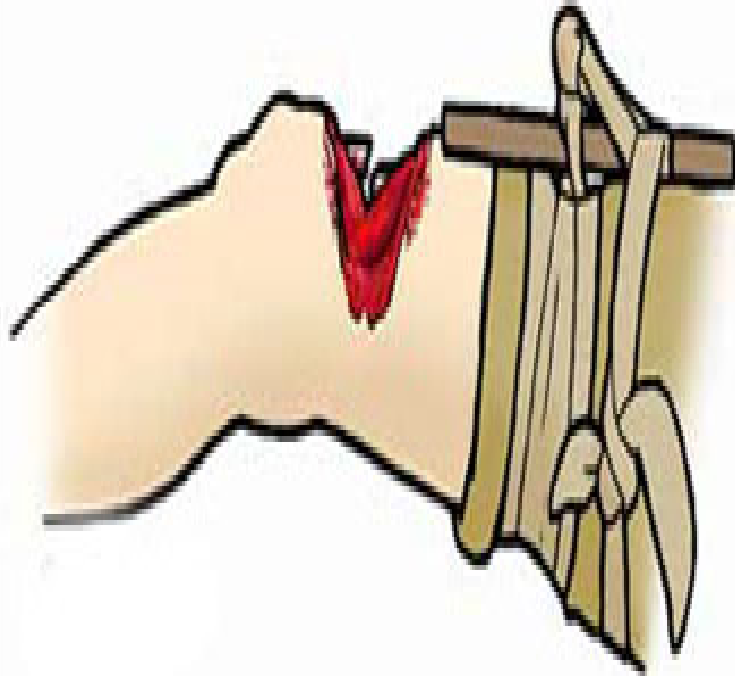
kalender
sağlık



Hangi durumlarda boğucu sargı (turnike) uygulanmalıdır?

- ❖ Çok sayıda yaralının bulunduğu bir ortamda tek ilkyardımcı varsa (kanamayı durdurmak ve daha sonra da diğer yaralılarla ilgilenebilmek için),
- ❖ Yaralı güç koşullarda bir yere taşınacaksa,
- ❖ Uzun kopması varsa,
- ❖ Baskı noktalarına baskı uygulamak yeterli olmuyorsa Boğucu sargı uygulaması kanamanın durdurulamadığı durumlarda başvurulacak en son uygulamadır. Ancak eskisi kadar sık uygulanmamaktadır. Çünkü uzun süreli turnike uygulanması sonucu doku harabiyeti meydana gelebilir ya da uzvun tamamen kaybına neden olunabilir.

Turnike Uygulaması



Boğucu Sargı (turnike) uygulamasında dikkat edilecek hususlar neler olmalıdır?

- ❖ Turnike uygulamasında kullanılacak malzemelerin genişliği en az **8–10 cm** olmalı,
- ❖ Turnike uygulamasında ip, tel gibi kesici malzemeler kullanılmamalı,
- ❖ Turnikeyi sıkmak için tahta parçası, kalem gibi malzemeler kullanılabilir,
- ❖ Turnike kanama duruncaya kadar sıkılır, kanama durduktan sonra daha fazla sıkılmaz,
- ❖ Turnike uygulanan bölgenin üzerine hiçbir şey örtülmez,

- ❖ Turnike uygulamasının yapıldığı saat bir kağıda yazılmalı ve yaralının üzerine asılmalı,
- ❖ Uzun süreli kanamalardaki turnike uygulamalarında, kanayan bölgeye göre **15-20 dakikada bir** turnike gevşetilmeli,
- ❖ Turnike uzun koptuğu bölgeye en yakın olan ve deri bütünlüğünün bozulmamış olduğu bölgeye uygulanır.
- ❖ Turnike, kol ve uyluk gibi tek kemikli bölgelere uygulanır, ancak önkol ve bacağı el ve ayağın beslenmesini bozabileceği için uygulanmaz. Uzuv kopması durumlarda, önkol ve bacağı da turnike uygulanabilir

Boğucu Sargı (Turnike) Uygulama Tekniği:

- ❖ İlk yardımcı eline geniş, kuvvetli ve esnemeyen bir sargı alır,
- ❖ Şerit yarı uzunluğunda katlanır, uzuv etrafına sarılır,
- ❖ Bir ucu halkadan geçirip çekilir ve iki ucu bir araya getirilir,
- ❖ Kanamayı tamamen durduracak yeterlikte sıkı bir bağ atılır, Sargının içinden sert cisim (kalem gibi) geçirilir ve uzva paralel konuma getirilir,• Kanama durana kadar sert cisim döndürölür,
- ❖ Sert cisim uzva dik konuma getirilerek sargı çözülmeyecek şekilde tespit edilir.

- ❖ Hasta/yaralının elbisesinin üzerine, adı ve turnikenin uygulandığı zaman (saat ve dakika) yazılı bir kart iğnelenir,
- ❖ Çok sayıda yaralı olduğunda, yaralının alınına rujla veya sabit kalemle “turnike” veya “T” harfi yazılır,
- ❖ Hasta/yaralı pansuman ve turnikesi görülecek şekilde battaniye ile sarılır,
- ❖ Turnike 15-20 dakika aralıklarla gevşetilir, sonra tekrar sıkılır.

Eğer; uzuv kopması var ise?

- ❖ Kopan parça temiz su geçirmez ağzı kapalı bir plastik torbaya yerleştirilir,
- ❖ Kopan parçanın bulunduğu torba buz içeren ikinci bir torbanın içine konur,
- ❖ Kopmuş uzuv parçasının bulunduğu plastik torba ağzı kapatıldıktan sonra, içerisinde 1 ölçek suya 2 ölçek buz konulmuş ikinci bir torbaya ya da kovaya konulur. Bu şekilde, kopmuş uzuv parçasının buz ile direkt teması önlenmiş ve soğuk bir ortamda taşınması sağlanmış olur.
- ❖ Torba hasta/yaralı ile aynı vasıtaya konur, üzerine hastanın adı ve soyadını yazılır, en geç 6 saat içinde sağlık kuruluşuna sevk edilir,
- ❖ Tıbbi birimler haberdar edilir (112).

ŞOK NEDİR

ŞOK NEDİR?

Kalp-damar sisteminin yaşamsal organlara uygun oranda kanlanma yapamaması nedeniyle ortaya çıkan ve tansiyon düşüklüğü ile seyreden bir akut dolaşım yetmezliğidir. Nedenlerine göre 4 çeşit şok vardır:

- ❖ Kardiyojenik şok (Kalp kökenli)
- ❖ Hipovolemik şok (Sıvı eksikliği)
- ❖ Toksik şok (Zehirlenme ile ilgili)
- ❖ Anaflaktik şok (Alerjik)

Şok belirtileri nelerdir?

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

Şokta ilkyardım uygulamaları nelerdir?

Kendinin ve çevrenin güvenliği sağlanır, Hasta/yaralı sırt üstü yatırılır, Hava yolunun açıklığı sağlanır,

Hasta/yaralının mümkün olduğunca temiz hava soluması sağlanır, Varsa kanama hemen durdurulur,

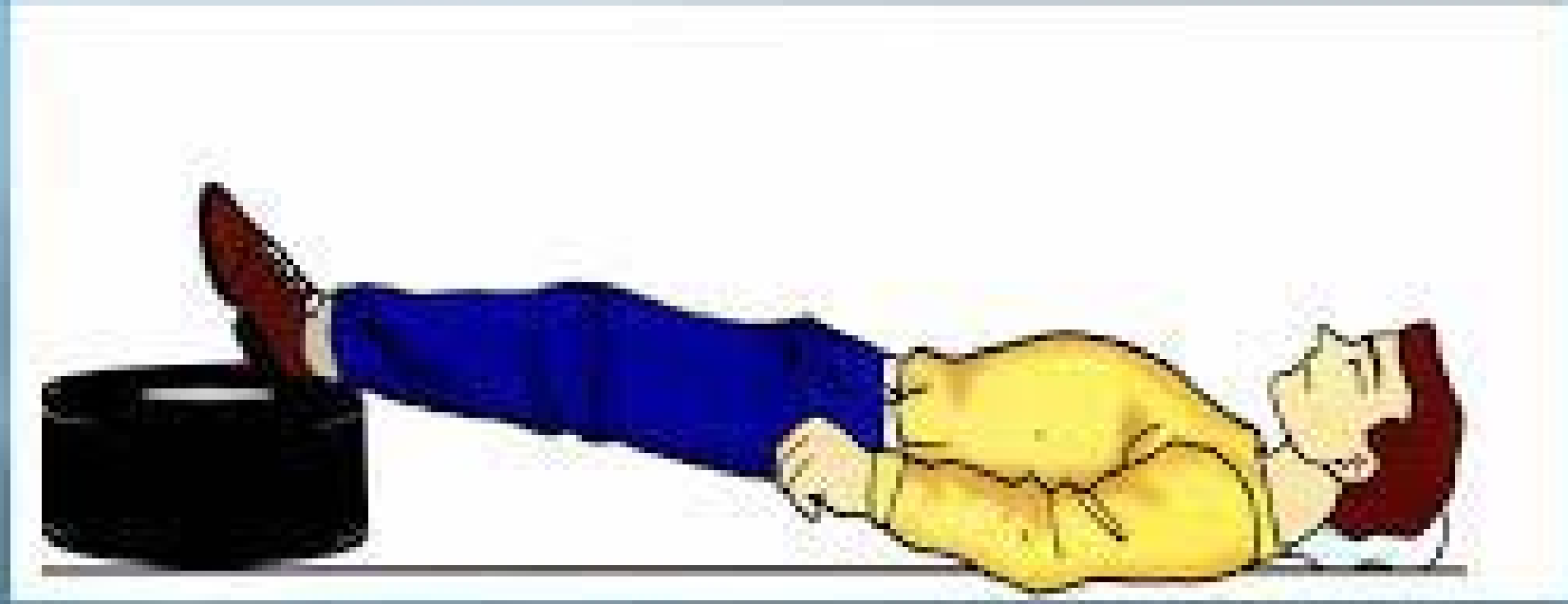
Şok pozisyonu verilir, Hasta/yaralı sıcak tutulur, Hareket ettirilmez, Hızlı bir şekilde sağlık kuruluşuna sevki sağlanır (112), Hasta/yaralının endişe ve korkuları giderilerek psikolojik destek sağlanır.

Şok pozisyonu nasıl verilir?

Hasta/yaralı düz olarak sırt üstü yatırılır, Hasta/yaralının bacakları **30 cm kadar yukarı kaldırılarak**, bacakların altına destek konulur (Çarşaf, battaniye yastık, kıvrılmış giysi vb.),Üzeri örtülerek ısıtılır,

Yardım gelinceye kadar hasta / yaralının yanında kalınır, Belli aralıklarla **(2–3 dakikada bir)** yaşam bulguları değerlendirilir.

ŞOK POZİSYONU VER



YARALANMALARDA İLK YARDIM

Yara nedir: Bir travma sonucu deri yada mukozanın bütünlüğünün bozulmasıdır.

Aynı zamanda kan damarları, adale ve sinir gibi yapılar etkilenebilir.

Derinin koruma özelliği bozulacağından enfeksiyon riski artar.

Kaç çeşit yara vardır?

Kesik yaralar: Bıçak, çakı, cam gibi kesici aletlerle oluşur. Genellikle basit yaralardır. Derinlikleri kolay belirlenir.

Ezikli yaralar: Taş yumruk ya da sopa gibi etkenlerin şiddetli olarak çarpması ile oluşan yaralardır. Yara kenarları eziktir. Çok fazla kanama olmaz, ancak doku zedelenmesi ve hassasiyet vardır.

Delici yaralar: Uzun ve sivri aletlerle oluşan yaralardır. Yüzey üzerinde derinlik hakimdir. Aldatıcı olabilir tetanos tehlikesi vardır.

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, Isırma ve sokma ile oluşan yaralar.

Yaraların ortak belirtileri nelerdir: Ağrı, Kanama, Yara kenarının ayrılması.

Yaralanmalarda ilkyardım nasıl olmalıdır: Yaşam bulguları değerlendirilir (ABC),Yara yeri değerlendirilir, (Oluş şekli, Süresi, Yabancı cisim varlığı, Kanama vb.) Kanama durdurulur, Üzeri kapatılır, Sağlık kuruluşuna gitmesi sağlanır, Tetanos konusunda uyarıda bulunulur, Yaradaki yabancı cisimlere dokunulmamalıdır!

Ciddi yaralanmalar nelerdir: Kenarları birleşmeyen veya 2-3 cm olan yaralar, Kanaması durdurulamayan yaralar, Kas veya kemiğin görüldüğü yaralar, Delici aletlerle oluşan yaralar, Yabancı cisim saplanmış olan yaralar, İnsan veya hayvan ısırıkları, Görünürde iz bırakma ihtimali olan yaralar.

Ciddi yaralanmalarda ilkyardım nasıl olmalıdır?

- ❖ Yaraya saplanan yabancı cisimler çıkarılmaz,
- ❖ Yarada kanama varsa durdurulur,
- ❖ Yara içi kurcalanmamalıdır,
- ❖ Yara temiz bir bezle örtülür (nemli bir bez),
- ❖ Yara üzerine bandaj uygulanır,
- ❖ Tıbbi yardım istenir (112).

Delici göğüs yaralanmalarında ne gibi sorunlar görülebilir:

Göğsün içine giren cisim, akciğer zarı ve akciğeri yaralar. Bunun sonucunda şu belirtiler görülebilir:

Yoğun ağrı, Solunum zorluğu, Morarma, Kan tükürme, Açık pnömotoraks (Göğüsteki yarada nefes alıyor görüntüsü)

Delici göğüs yaralanmalarında ilkyardım nasıl olmalıdır?

- ❖ Hasta/yaralının bilinç kontrolü yapılır,
- ❖ Hasta/yaralının yaşam bulguları değerlendirilir (ABC),
- ❖ Yara üzerine plastik poşet naylon vb. sarılmış bir bezle kapatılır,
- ❖ Nefes alma sırasında yaraya hava girmesini engellemek, nefes verme sırasında havanın dışarı çıkmasını sağlamak için yara üzerine konan bezin bir ucu açık bırakılır,

- ❖ Hasta/yaralı bilinci açık ise yarı oturur pozisyonda oturtulur,
- ❖ Ağızdan hiçbir şey verilmez,
- ❖ Yaşam bulguları sık sık kontrol edilir,
- ❖ Açık pnömotoraksta şok ihtimali çok yüksektir. Bu nedenle şok önlemleri alınmalıdır,
- ❖ Tıbbi yardım istenir **(112)**.

Delici karın yaralanmalarında ilkyardım nasıl olmalıdır?

- ❖ Hasta/yaralının bilinç kontrolü yapılır,
- ❖ Hasta/yaralının yaşam bulguları kontrol edilir,
- ❖ Dışarı çıkan organlar içeri sokulmaya çalışılmaz, üzerine geniş ve nemli temiz bir bez örtülür,
- ❖ Bilinç yerinde ise sırt üstü pozisyonda bacaklar bükülmüş olarak yatırılır, ısı kaybını önlemek için üzeri örtülür,
- ❖ Ağızdan yiyecek ya da içecek bir şey verilmez,
- ❖ Yaşam bulguları sık sık izlenir,
- ❖ Tıbbi yardım istenir (112).

Kafatası ve omurga yaralanmaları neden önemlidir?

— Darbenin şiddetine bağlı olarak kafatası boşluğunda yer alan merkezi sinir sistemi etkilenebilir.

Bel kemiğindeki yaralanmalarda omurgada ani sıkışma ya da ayrılma meydana gelebilir. Bunun sonucunda sinir sistemi etkilenerek bazı olumsuz sonuçlar oluşabilir.

Trafik kazalarında ölümlerin % 80'i kafatası ve omurga yaralanmalarından olmaktadır.

Kafatası yaralanmaları çeşitleri nelerdir?

- ❖ **Saçlı deride yaralanmalar:** Saç derisi kafatası yüzeyi üzerinde kolaylıkla yer değiştirebilir ve herhangi bir darbe sonucu kolayca ayrılabilir. Bu durumda çok fazla miktarda kanama olur, bu nedenle öncelikle kanamanın durdurulması gereklidir.
- ❖ **Kafatası, beyin yaralanmaları.**

Kafatası ve omurga yaralanmalarının nedenleri

Nelerdir?

- ❖ Yüksek bir yerden düşme,
- ❖ Baş ve gövde yaralanması,
- ❖ Otomobil ya da motosiklet kazaları,
- ❖ Spor ve iş kazaları,
- ❖ Yıkıntı altında kalma,

Kafatası ve omurga yaralanmalarında belirtiler nelerdir?

- ❖ Bilinç düzeyinde değişmeler, hafıza değişiklikleri ya da hafıza kaybı,
- ❖ Başta, boyunda ve sırtta ağrı,
- ❖ Elde ve parmaklarda karıncalanma ya da his kaybı,
- ❖ Vücudun herhangi bir yerinde tam ya da kısmi hareket kaybı,
- ❖ Baş ya da bel kemiğinde şekil bozukluğu,
- ❖ Burun ve kulaktan beyin omurilik sıvısı ve kan gelmesi,
- ❖ Baş, boyun ve sırtta dış kanama,
- ❖ Sarsıntı,
- ❖ Denge kaybı,
- ❖ Kulak ve göz çevresinde morluk,

Kafatası ve omurga yaralanmalarında ilkyardım nasıl olmalıdır?

- ❖ Bilinç kontrolü yapılır,
- ❖ Yaşam bulguları değerlendirilir,
- ❖ Hemen tıbbi yardım istenir (112),
- ❖ Bilinci açıksa hareket etmemesi sağlanır,
- ❖ Her hangi bir tehlike söz konusu ise düz pozisyonda sürüklenir,
- ❖ Baş-boyun-gövde eksenini bozulmamalıdır,
- ❖ Yardım geldiğinde sedyeye baş-boyun-gövde eksenini bozulmadan alınmalıdır,
- ❖ Taşınma ve sevk sırasında sarsıntıya maruz kalmaması gerekir,
- ❖ Tüm yapılanlar ve hasta/yaralı hakkındaki bilgiler kaydedilmeli ve gelen ekibe bildirilmeli, Asla yalnız bırakılmamalıdır.

YANIK, SICAK ÇARPMASI VE DONMADA İLK YARDIM

Yanık nedir?

Herhangi bir ısıya maruz kalma sonucu oluşan doku bozulmasıdır.

Yanık, genellikle sıcak su veya buhar teması sonucu meydana geldiği gibi, sıcak katı maddelerle temas, asit/alkali gibi kimyasal maddelerle temas, elektrik akımı etkisi ya da radyasyon nedeni ile de oluşabilir.

Kaç çeşit yanık vardır?

1- Fiziksel yanıklar: Isı ile oluşan yanıklar, Elektrik nedeni ile oluşan yanıklar, Işın ile oluşan yanıklar, Sürtünme ile oluşan yanıklar, Donma sonucu oluşan yanıklar,

2- Kimyasal yanıklar: Asit alkali madde ile oluşan yanıklar

Yanığın ciddiyetini belirleyen faktörler nelerdir: Derinlik, Yaygınlık, Bölge, Enfeksiyon riski, Yaş, Solunum yoluyla görülen zarar, Önceden var olan hastalıklar.

Yanıklar nasıl derecelendirilir?

- 1. derece yanık:** Deride kızarıklık, ağrı, yanık bölgede ödem vardır. Yaklaşık 48 saatte iyileşir.
- 2. derece yanık:** Deride içi su dolu kabarcıklar (bül) vardır. Ağrılıdır. Derinin kendini yenilemesi ile kendi kendine iyileşir.
- 3. derece yanık:** Derinin tüm tabakaları etkilenmiştir. Özellikle de kaslar, sinirler ve damarlar üzerinde etkisi görülür. Beyaz ve kara yaradan siyah renge kadar aşamaları vardır. Sinirler zarar gördüğü için ağrı yoktur.

Yanığın vücuttaki olumsuz etkileri nelerdir:

Yanık, derinliği, yaygınlığı 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 oluşur.

Isı ile oluşan yanıklarda ilkyardım işlemleri nedir?

- ❖ Kişi hala yanıyorsa paniğe engel olunur, koşması engellenir,
- ❖ Hasta/yaralının üzeri battaniye ya da bir örtü ile kapatılır ve yuvarlanması sağlanır,
- ❖ Yaşam belirtileri değerlendirilir (ABC),
- ❖ Solunum yolunun etkilenip etkilenmediği kontrol edilir,
- ❖ Yanmış alandaki deriler kaldırılmadan giysiler çıkarılır,
- ❖ Yanık bölge en az 20 dakika çeşme suyu altında tutulur (yanık yüzeyi büyükse ısı kaybı çok olacağından önerilmez),
- ❖ Ödem oluşabileceği düşünülerek yüzük, bilezik, saat gibi eşyalar çıkarılır,

- ❖ Takılan yerler varsa kesilir,
- ❖ Hijyen ve temizliğe dikkat edilir,
- ❖ Su toplamış yerler patlatılmaz,
- ❖ Yanık üzerine ilaç ya da yanık merhemi gibi maddeler de sürülmemelidir,
- ❖ Yanık üzeri temiz bir bezle örtülür,
- ❖ Hasta/yaralı battaniye ile örtülür,
- ❖ Yanık bölgeler birlikte bandaj yapılmamalıdır,
- ❖ Yanık geniş ve sağlık kuruluşu uzaksa hasta / yaralının kusması yoksa bilinçliyse ağızdan sıvı (1 litre su -1 çay kaşığı karbonat -1 çay kaşığı tuz karışımı) verilerek sıvı kaybı önlenir,
- ❖ Tıbbi yardım istenir **(112)**.

Kimyasal yanıklarda ilkyardım nasıl olmalıdır?

- ❖ Deriyle temas eden kimyasal maddenin en kısa sürede deriyle teması kesilmelidir,
- ❖ Bölge bol tazyiksiz suyla, en az 15–20 dakika yumuşak bir şekilde yıkanmalıdır,
- ❖ Giysiler çıkarılmalıdır,
- ❖ Hasta/yaralı örtülmelidir,
- ❖ Tıbbi yardım istenmelidir (112).

Elektrik yanıklarında ilkyardım nasıl olmalıdır?

- ❖ Soğukkanlı ve sakin olunmalıdır,
- ❖ Hasta/yaralıya dokunmadan önce elektrik akımı kesilmelidir, akımı kesme imkanı yoksa tahta çubuk ya da ip gibi bir cisimle elektrik teması kesilmelidir,
- ❖ Hasta/yaralının ABC'si değerlendirilmelidir,
- ❖ Hasta/yaralıya kesinlikle su ile müdahale edilmemelidir,
- ❖ Hasta/yaralı hareket ettirilmemelidir,
- ❖ Hasar gören bölgenin üzeri temiz bir bezle örtülmelidir,
- ❖ Tıbbi yardım istenmelidir (112).

SICAK ÇARPMASINDA İLK YARDIM

Sıcak çarpması belirtileri nelerdir: Yüksek derece ısı ve nem sonucu vücut ısısının ayarlanamaması sonucu ortaya bazı bozukluklar çıkar. Sıcak çarpmasının belirtileri şunlardır: Adale krampları, Güçsüzlük, yorgunluk, Baş dönmesi, Davranış bozukluğu, sinirlilik, Solgun ve sıcak deri, Bol terleme (daha sonra azalır), Mide krampları, kusma, bulantı, Bilinç kaybı, hayal görme, Hızlı nabız.

Sıcak çarpmasında ilkyardım nasıl olmalıdır: Hasta serin ve havadar bir yere alınır, Giysiler çıkarılır, Sırt üstü yatırılarak, kol ve bacaklar yükseltilir, Bulantısı yoksa ve bilinci açıksa su ve tuz kaybını gidermek için 1 litre su -1 çay kaşığı karbonat -1 çay kaşığı tuz karışımı sıvı ya da soda içirilir.

DONMALARDA İLK YARDIM

Donuk belirtileri nelerdir: Aşırı soğuk nedeni ile soğuğa maruz kalan bölgeye yeterince kan gitmemesi ve dokularda kanın pıhtılaşması ile dokuda hasar oluşur.

Donuklar şu şekilde derecelendirilir;

Birinci derece: En hafif şeklidir. Erken müdahale edilirse hızla iyileşir. Deride solukluk, soğukluk hissi olur, Uyuşukluk ve halsizlik görülür, Daha sonra kızarıklık ve iğnelenme hissi oluşur.

İkinci derece: Soğüğün sürekli olması ile belirtiler belirginleşir. Zarar gören bölgede gerginlik hissi olur, Ödem, şişkinlik, ağrı ve içi su dolu kabarcıklar (bül) meydana gelir, Su toplanması iyileşirken siyah kabuklara dönüşür.

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

Donukta ilkyardımdır nasıl olmalıdır?

- ❖ Hasta/yaralı ılık bir ortama alınarak soğukla teması kesilir,
- ❖ Sakinleştirilir,
- ❖ Kesin istirahate alınır ve hareket ettirilmez,
- ❖ Kuru giysiler giydirilir,
- ❖ Sıcak içecekler verilir,
- ❖ Su toplamış bölgeler patlatılmaz, bu bölgelerin üstü temiz bir bez ile örtülür
- ❖ Donuk bölge ovulmaz, kendi kendine ısınması sağlanır,
- ❖ El ve ayak doğal pozisyonda tutulur (eller yumruk yapılmışsa ve ayaklar büzölmüş ise açılmaya çalışılmaz),
- ❖ Isınma işleminden sonra hala hissizlik varsa bezle bandaj yapılır,
- ❖ El ve ayaklar yukarı kaldırılır,
- ❖ Tıbbi yardım istenir (112).

KIRIK, ÇIKIK VE BURKULMALARDA İLK YARDIM

Kırık nedir: Kırık, kemik bütünlüğünün bozulmasıdır. Kırıklar darbe sonucu ya da kendiliğinden oluşabilir. Yaşlılık ile birlikte kendiliğinden kırık oluşma riski de artar.

Kaç çeşit kırık vardır?

Kapalı kırık: Kemik bütünlüğü bozulmuştur. Ancak deri sağlamdır.

Açık kırık: Deri bütünlüğü bozulmuştur. Kırık uçları dışarı çıkabilir. Beraberinde kanama ve enfeksiyon tehlikesi taşır.

Kırık belirtileri neler olabilir: Hareket ile artan ağrı, Şekil bozukluğu, Hareket kaybı, Ödem ve kanama nedeniyle morarma. Ağrılı bölgelerin tespiti için elle muayene gereklidir.

Kırığın yol açabileceği olumsuz durumlar nelerdir: Kırık yakınındaki damar, sinir, kaslarda yaralanma ve sıkışma (Kırık bölgede nabız alınamaması, solukluk, soğukluk), Parçalı kırıklarda kanamaya bağlı şok.

Kırıklarda ilkyardım nasıl olmalıdır?

- ❖ Hayatı tehdit eden yaralanmalara öncelik verilir,
- ❖ Hasta/yaralı hareket ettirilmez, sıcak tutulur,
- ❖ Kol etkilenmişse yüzük ve saat gibi eşyalar çıkarılır (aksi takdirde gelişebilecek öden doku hasarına yol açacaktır,)
- ❖ Tespit ve sargı yapılırken parmaklar görünecek şekilde açıkta bırakılır. Böylece parmaklardaki renk, hareket ve duyarlılık kontrol edilir),

- ❖ Kırık şüphesi olan bölge, ani hareketlerden kaçınılarak bir alt ve bir üst eklemleri de içine alacak şekilde tespit edilir. Tespit malzemeleri, sopa, tahta, karton gibi sert malzemelerden yapılmış olmalı ve kırık kemiğin alt ve üst eklemlerini içine alacak uzunlukta olmalıdır,
- ❖ Açık kırıklarda, tespitten önce yara temiz bir bezle kapatılmalıdır,
- ❖ Kırık bölgede sık aralıklarla nabız, derinin rengi ve ısı kontrol edilir,
- ❖ Kol ve bacaklar yukarıda tutulur,
- ❖ Tıbbi yardım istenir **(112)**.

Burkulma nedir: Eklem yüzeylerinin anlık olarak ayrılmasıdır. Zorlamalar sonucu oluşur.

Burkulma belirtileri nelerdir: Burkulan bölgede ağrı, Kızarma, şişlik, İşlev kaybı.

Burkulmada ilkyardım nasıl olmalıdır: Sıkıştırıcı bir bandajla burkulan eklem tespit edilir, Şişliği azaltmak için bölge yukarı kaldırılır, Hareket ettirilmez, Tıbbi yardım istenir (112).

Çıkık nedir: Eklem yüzeylerinin kalıcı olarak ayrılmasıdır. Kendiliğinden normal konumuna dönemez.

Çıkık belirtileri nelerdir: Yoğun ağrı, Şişlik ve kızarıklık, İşlev kaybı, Eklem Bozukluğu,

Çıkıkta ilkyardım nasıl olmalıdır:

- ❖ Eklem aynen bulunduğu şekilde tespit edilir,
- ❖ Çıkık yerine oturtulmaya çalışılmaz,
- ❖ Hasta / yaralıya ağızdan hiçbir şey verilmez,
- ❖ Bölgede nabız, deri rengi ve ısı kontrol edilir,
- ❖ Tıbbi yardım istenir (112).

Kırık çıkık ve burkulmalarda tespit nasıl olmalıdır: Tespit için ilkyardımcı elde olan malzemeleri kullanır. Bunlar üçgen sargı, rulo sargı, battaniye, hırka, eşarp, kravat, vb. tahta, karton vb. malzemeler olabilir.

Tespit sırasında dikkat edilmesi gereken hususlar nelerdir?

Tespit yapılırken yaralı bölge sabit tutulmalıdır,

Yara varsa üzeri temiz bir bezle kapatılmalıdır,

Tespit edilecek bölge önce yumuşak malzeme ile kaplanmalıdır,

Yaralı bölge nasıl bulunduyorsa öyle tespit edilmelidir, düzeltilmeye çalışılmamalıdır,

Tespit; kırık, çıkık ve burkulmanın üstündeki ve altında kalan eklemleri de içerecek şekilde yapılmalıdır.

BİLİNÇ BOZUKLUKLARINDA İLK YARDIM

Bilinç bozukluğu/ bilinç kaybı nedir: Beynin normal faaliyetlerindeki bir aksama nedeni ile uyku halinden başlayarak (**bilinç bozukluğu**), hiçbir uyarıya cevap vermeme haline kadar giden (**bilinç kaybı**) bilincin kısmen ya da tamamen kaybolması halidir.

Bayılma (Senkop): Kısa süreli, yüzeysel ve geçici bilinç kaybıdır. Beyne giden kan akışının azalması sonucu oluşur.

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

Bilinç kaybı nedenleri ve belirtileri nelerdir?

Bayılma nedenleri: Korku, aşırı heyecan, Sıcak, yorgunluk, Kapalı ortam, kirli hava, Aniden ayağa kalkma, Kan şekerinin düşmesi, Şiddetli enfeksiyonlar.

Bayılma (Senkop) Belirtileri: Baş dönmesi, baygınlık, yere düşme, Bacaklarda uyuşma, Bilinçte bulanıklık, Yüzde solgunluk, Üşüme, terleme, Hızlı ve zayıf nabız

Koma nedenleri: Düşme veya şiddetli darbe, Özellikle kafa travmaları, Zehirlenmeler, Aşırı alkol, uyuşturucu kullanımı, Şeker hastalığı, Karaciğer hastalıkları, Havale gibi ateşli hastalıklar.

Koma belirtileri: Yutkunma, öksürük gibi tepkilerin kaybolması, Sesli ve ağrılı dürtülere tepki olmaması, İdrar ve gaita kaçırma.

Koma pozisyonu (yarı yüzükoyun-yan pozisyon) nasıl verilir?

- ❖ Sesli veya omzundan hafif sarsarak, uyarı verilerek bilinç kontrol edilir,
- ❖ Sıkan 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,

KOMA POZİSYONU (YARI YÜZÜKOYUN-YAN POZİSYON) NASIL VERİLİR?



- ❖ Karşı taraftaki bacağı dik açı yapacak şekilde kıvrılır,
- ❖ İlk yardımcıya yakın kolu baş hizasında omuzdan yukarı uzatılır,
- ❖ Karşı taraf omuz ve kalçasından tutularak bir hamlede çevrilir,
- ❖ Üstteki bacak kalça ve dizden bükülerek öne doğru destek yapılır,
- ❖ Altteki bacak hafif dizden bükülerek arkaya destek yapılır,
- ❖ Baş uzatılan kolun üzerine yan pozisyonda hafif öne eğik konur,
- ❖ Tıbbi yardım (112) gelinceye kadar bu pozisyonda tutulur,
- ❖ 3–5 dakika ara ile solunum ve nabız kontrol edilir.

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

Havale nedenleri nelerdir: Kafa travmasına bağlı beyin yaralanmaları, Beyin enfeksiyonları, Yüksek ateş, Bazı hastalıklar.

Nedenlerine göre havale çeşitleri nelerdir: Ateş nedeniyle oluşan havaleler, Sara krizi (Epilepsi)

Ateş nedeniyle oluşan havale nedir: Herhangi bir ateşli hastalık sonucu vücut sıcaklığının 38°C'nin üstüne çıkmasıyla oluşur. Genellikle 6 ay–6 yaş arasındaki çocuklarda rastlanır.

Ateş nedeniyle oluşan havalede ilkyardım nasıl olmalıdır: Öncelikle hasta ıslak havlu ya da çarşafa sarılır, Ateş bu yöntemle düşmüyorsa oda sıcaklığında bir küvete sokulur, Tıbbi yardım istenir (112).

Sara krizi (Epilepsi) nedir: Kronik bir hastalıktır. Doğum sırasında ya da daha sonra herhangi bir nedenle beyin zedelenmesi oluşan kişilerde gelişir.

Her zaman tipik sara krizi karakterinde olmasa da bazı belirtilerle tanınır.

Sara krizini davet eden bazı durumlar olabilir. Örneğin uzun süreli açlık, uykusuzluk, aşırı yorgunluk, kullanılan ilaçların doktor izni dışında kesilmesi ya da değiştirilmesi, hormonal değişiklikler sara krizinin ortaya çıkmasına neden olabilir.

Sara krizinde ilkyardımdır nasıl olmalıdır?

- ❖ Öncelikle, olayla ilgili güvenlik önlemleri alınır (Örneğin kişi yol ortasında kriz geçiriyorsa olay yerindeki trafik akışı kesilmelidir).
- ❖ Kriz, kendi sürecini tamamlamaya bırakılır,
- ❖ Hasta bağlanmaya çalışılmaz,
- ❖ Kilitlenmiş çene açılmaya çalışılmaz,
- ❖ Genel olarak yabancı herhangi bir madde kullanılmaz, koklatılmaz ya da ağızdan herhangi bir yiyecek içecek verilmez,
- ❖ Kendisini yaralamamasına dikkat edilir,

- ❖Başını çarpmasını engellemek için başın altına yumuşak malzeme konur,
- ❖Yaralanmaya neden olabilecek gereçler etraftan kaldırılır,
- ❖Sıkan giysiler gevşetilir,
- ❖Kusmaya karşı tedbirli olunur,
- ❖Düşme sonucu yaralanma varsa gerekli işlemler yapılır,
- ❖Tıbbi yardım istenir **(112)**.

Kan şekeri düşüklüğü nedir: Herhangi bir nedenle vücutta glikoz eksildiği zaman ortaya çıkan belirtilerdir.

Kan şekeri düşmesinin nedenleri nelerdir: Şeker hastalığı tedavisine bağlı,

Uzun egzersizler sonrası, Uzun süre aç kalma, Barsak ameliyatı geçirenlerde yemek sonrası.

Kan şekeri aniden düştüğünde hangi belirtiler görülür: Korku, Terleme, Hızlı nabız, Titreme, Aniden acıkma, Yorgunluk, Bulantı.

Kan şekeri düşüklüğü yavaş ve uzun sürede oluşursa hangi belirtiler görülür: Baş ağrısı, Görme bozukluğu, Uyuşukluk, Zayıflık, Konuşma güçlüğü, Kafa karışıklığı, Sarsıntı ve şuur kaybı.

Kan şekeri düşmesinde ilkyardım nasıl olmalıdır?

- ❖ Hastanın ABC'si değerlendirilir,
- ❖ Hastanın bilinci yerinde ve kusmuyorsa ağızdan şeker, şekerli içecekler verilir, fazla şekerin bir zararı olmaz (Ayrıca belirtiler fazla şekerden meydana gelmiş ise bile fazladan şeker verilmesi, hastanın düşük kan şekeri düzeyinde kalmasından daha az zararlı olacaktır. Çünkü düşük kan şekeri, beyinde ve diğer hayati organlarda kalıcı zararlara neden olabilir.),
- ❖ 15–20 dakikada belirtiler geçmiyorsa sağlık kuruluşuna gitmesi için yardım çağırılır,
- ❖ Hastanın bilinci yerinde değilse koma pozisyonu verilerek tıbbi yardım çağırılır(**112**).

Göğüste kuvvetli ağrı nedenleri nelerdir:

Göğüste kuvvetli ağrı nedenleri arasında en sık kalp spazmı (angina pectoris) ve kalp krizi (miyokart enfarktüsü) görülür.

Her ikisi de kalp kasının belli bir yerine gönderilen kanın azalması sonucu oluşur.

Kalp Spazmı (Angina Pektoris) belirtileri:

- ❖ Sıkıntı veya nefes darlığı olur,
- ❖ Ağrı hissi; genellikle göğüs ortasında başlar, kollara, boyuna, sırtta ve çeneye doğru ilerler,
- ❖ Sıklıkla fiziksel hareket, fiziksel zorlanma, heyecan, üzüntü ya da fazla yemek yeme sonucu ortaya çıkar,
- ❖ Kısa sürelidir, ağrı yaklaşık 5–10 dakika kadar sürer,
- ❖ Ağrı, istirahat ile durur, istirahat halindeyken görülmesi ciddi bir durumu gösterir,
- ❖ Nefes alıp vermekle ağrının şekli ve şiddeti değişmez.

Kalp Krizi (Miyokart Enfarktüsü) belirtileri:

- ❖ Hasta ciddi bir ölüm korkusu ve yoğun sıkıntı hisseder, terleme, mide bulantısı, kusma gibi bulgular görülür,
- ❖ Ağrı; göğüs ya da mide boşluğunun herhangi bir yerinde, sıklıkla kravat bölgesinde görülür, omuzlara, boyuna, çeneye ve sol kola yayılır,
- ❖ Süre ve yoğunluk olarak kalp spazmı (angina pectoris) ağrısına benzemekle birlikte daha şiddetli ve uzun sürelidir,
- ❖ En çok hazımsızlık, gaz sancısı veya kas ağrısı şeklinde belirti verir ve bu nedenle bu tür rahatsızlıklarla karıştırılır (Bu tür gaz ya da kas ağrıları, aksi ispat edilinceye kadar kalp krizi olarak düşünülmelidir),
- ❖ Nefes alıp vermekle ağrının şekli ve şiddeti değişmez.

Göğüs ağrısında ilkyardım nasıl olmalıdır?

- ❖ Hastanın yaşamsal bulguları kontrol edilir (ABC),
- ❖ Hasta hemen dinlenmeye alınır, sakinleştirilir,
- ❖ Yarı oturur pozisyon verilir,
- ❖ Kullandığı ilaçları varsa almasına yardım edilir,
- ❖ Yardım istenerek (112) sağlık kuruluşuna gitmesi sağlanır,
- ❖ Yol boyunca yaşam bulguları izlenir.

ZEHİRLENMELERDE İLK YARDIM

Zehirlenme nedir:

Vücuda zehirli (toksik) bir maddenin girmesi sonucu normal fonksiyonların bozulmasıdır.

Vücuda dışarıdan giren bazı yabancı maddeler, vücudun yaşamsal fonksiyonlarına zarar verebileceğinden zehirli (toksik) olarak kabul edilirler.

Aşağıdaki belirtilen yollarla meydana gelir?

Sindirim yoluyla: En sık rastlanan zehirlenme yoludur. Sindirim yoluyla alınan zehirler genellikle ev ya da bahçede kullanılan kimyasal maddeler, zehirli mantarlar, bozuk besinler, ilaç ve aşırı alkoldür.

Solunum yoluyla: Zehirli maddenin solunum yolu ile alınmasıyla oluşur. Genellikle karbon monoksit (tüp kaçakları, şofben, bütan gaz sobaları), lağım çukuru veya kayalarda biriken karbondioksit, havuz hijyeninde kullanılan klor, yapıştırıcılar, boyalar ev temizleyicileri gibi maddeler ile oluşur.

Cilt yoluyla: Zehirli madde vücuda direk deri aracılığı ile girer. Bu yolla olan zehirlenmeler böcek sokmaları, hayvan ısırıkları, ilaç enjeksiyonları, saç boyaları, zirai ilaçlar gibi zehirli maddelerin deriden emilmesi ile oluşur.

Zehirlenmelerde genel belirtiler nelerdir?

Sindirim sistemi bozuklukları: Bulantı, kusma, karın ağrısı, gaz, şişkinlik, ishal.

Sinir sistemi bozuklukları: Bilinç kaybı, havale, rahatsızlık hissi, kaslarda ağrı, kasılma, hareketlerde uyumsuzluk, şok belirtileri.

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

Dolaşım sistemi bozuklukları: Nabız bozukluğu, baş ağrısı, soğuk terleme, kalp durması.

Sindirim yoluyla zehirlenmede ilkyardımda nasıl olmalıdır?

- ❖ Bilinç kontrolü yapılır,
- ❖ Ağız zehirli madde ile temas etmişse su ile çalkalanır, zehirli madde ele temas etmişse el sabunlu su ile yıkanır,
- ❖ Yaşam bulguları değerlendirilir,
- ❖ Kusma, bulantı, ishal gibi belirtiler değerlendirilir,
- ❖ Kusturulmaya çalışılmaz, özellikle yakıcı maddelerin alındığı durumlarda hasta asla kusturulmaz,
- ❖ Bilinç kaybı varsa koma pozisyonu verilir,
- ❖ Üstü örtülür,
- ❖ Tıbbi yardım istenir (**112**),
- ❖ Olayla ilgili bilgiler toplanarak kaydedilir;

Sindirim yolu ile olan zehirlenmelerde tıbbi müdahaleye yardımcı olmak için;

- ❖ Zehirli maddenin türü nedir?
- ❖ İlaç ya da uyuşturucu alıyor mu?
- ❖ Hasta saat kaçta bulundu?
- ❖ Evde ne tip ilaçlar var?

Solunum yolu ile zehirlenmelerde ilkyardım nasıl olmalıdır?

- ❖ Hasta temiz havaya çıkarılır ya da cam ve kapı açılarak ortam havalandırılır,
- ❖ Yaşamsal belirtiler değerlendirilir (**ABC**),
- ❖ Yarı oturur pozisyonda tutulur,
- ❖ Bilinç kapalı ise koma pozisyonu verilir,
- ❖ Tıbbi yardım istenir (**112**),
- ❖ İlkyardımcı müdahale sırasında kendini ve çevresini korumak için gerekli önlemleri almalıdır,
- ❖ Solunumu korumak için maske veya ıslak bez kullanılır,
- ❖ Elektrik düğmeleri ve diğer elektrikli aletler ve ışıklandırma cihazları kullanılmaz,
- ❖ Yoğun duman varsa hastayı dışarı çıkarmak
- ❖ Derhal itfaiyeye haber verilir (**110**).

Cilt yolu ile zehirlenmelerde ilkyardım nasıl olmalıdır?

- ❖ Yaşam bulguları değerlendirilir,
- ❖ Ellerin zehirli madde ile teması önlenmelidir,
- ❖ Zehir bulaşmış giysiler çıkartılır,
- ❖ 15–20 dakika boyunca deri bol suyla yıkanmalıdır, Tıbbi yardım istenir

Zehirlenmelerde genel ilkyardımda kuralları nelerdir?

Zehirlenmeye neden olan maddenin uzaklaştırılması (Kirli madde vücuttan ne kadar çabuk uzaklaştırılırsa o kadar az miktarda emilir), Hayati fonksiyonların devamının sağlanması, Sağlık kuruluşuna bildirilmesi (112).

Karbon monoksit Zehirlenmesi: Endüstriyel merkezlerde önemli bir sorundur. Egzoz gazları, gaz ve kömür ısıtıcıları, mangal kömürleri, kuyular ve derin çukurlarda bulunur. Karbon monoksit renksiz, kokusuz, havadan hafif ve rahatsız edici olmayan bir gazdır. Hemoglobine bağlanma kapasitesi oksijenden 280 kat fazladır

Karbon monoksit Zehirlenmesi Belirtileri Nelerdir: Aşırı yorgunluk, huzursuzluk, Grip belirtileri, Bulantı- kusma, baş dönmesi, karıncalanma, Cilt ve tırnaklarda kısa süreli kiraz kırmızısı renk değişimi, Göğüs ağrısı, çarpıntı hissi, tansiyon düşüklüğü, Solunum durması, kalp durması, koma.

Karbon monoksit Zehirlenmesinde İlk Yardım: Kişi ortamdan uzaklaştırılır, Hareket ettirilmez, Yaşam bulguları değerlendirilir (ABC),Hava yolu açıklığı sağlanır, Tıbbi yardım istenir (112).

HAYVAN ISIRMALARINDA İLK YARDIM

Kedi- köpek gibi hayvan ısırmasında ilkyardım nasıl olmalıdır?

- ❖ Hasta/yaralı yaşamsal bulgular yönünden değerlendirilir (ABC),
- ❖ 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 durdurulmalıdır,
- ❖ Derhal tıbbi yardım istenmeli (112),
- ❖ Hasta kuduz ve/veya tetanos aşısı için uyarılmalıdır,

Arı sokmalarının belirtileri nelerdir: Acı, şişme, kızarıklık gibi lokal belirtiler olur. Arı birkaç yerden soktuysa, nefes borusuna yakın bir yerden soktuysa ya da kişinin alerjisi varsa tehlikeli olabilir.

Arı sokmalarında ilkyardım nasıl olmalıdır: Yaralı bölge yıkanır, Derinin üzerinden görülüyorsa arının iğnesi çıkarılır, Soğuk uygulama yapılır, Eğer ağızdan sokmuşsa ve solunumu güçleştiriyorsa buz emmesi sağlanır, Ağız içi sokmalarında ve alerji hikayesi olanlarda tıbbi yardım istenir (112).

Akrep sokmalarının belirtileri nelerdir: Kuvvetli bir lokal reaksiyon oluşturur. Ağrı, Ödem, İltihaplanma, kızarma, morarma, Adale krampları, titreme ve karıncalanma, Huzursuzluk, havale gözlenebilir.

Akrep sokmalarında ilkyardım nasıl olmalıdır?

- Sokmanın olduğu bölge hareket ettirilmez,
- Yatar pozisyonda tutulur,
- Yaraya soğuk uygulama yapılır,
- Kan dolaşımını engellemeyecek şekilde bandaj uygulanır,
- Yara üzerine hiçbir girişim yapılmaz.

Yılan sokmalarının belirtileri nelerdir: Lokal ve genel belirtiler verir: Bölgede morluk, iltihaplanma (1–2 hafta sürer), Kusma, karın arısı, ishal gibi sindirim sistemi bozuklukları, Aşırı susuzluk, Şok, kanama, Psikolojik bozukluklar, Kalpte ritim bozukluğu, baş ağrısı ve solunum düzensizliği.

Yılan sokmalarında ilkyardım nasıl olmalıdır?

- ❖ Hasta sakinleştirilip, dinlenmesi sağlanır,
- ❖ Yara su ile yıkanır,
- ❖ Yaraya yakın bölgede baskı yapabilecek eşyalar (yüzük, vb.) çıkarılır,
- ❖ Yara baş ve boyunda ise yara çevresine baskı uygulanır,
- ❖ Kol ve bacaklarda ise yara üstünden dolaşımı engellemeyecek şekilde bandaj uygulanır (Turnike uygulanmaz),
- ❖ Soğuk uygulama yapılır,
- ❖ Yara üzerine herhangi bir girişimde bulunulmaz (yara emilmez),
- ❖ Yaşamsal bulgular izlenir,
- ❖ Tıbbi yardım istenir **(112)**.

Deniz canlıları sokmasında belirtiler nelerdir: Çok ciddi değildir. Lokal ve genel belirtiler görülür: Kızarma, Şişme, İltihaplanma, Sıkıntı hissi, Huzursuzluk, Havale, Baş ağrısı.

Deniz canlıları sokmasında ilkyardım nasıl olmalıdır: Yaralı bölge hareket ettirilmez, Batan diken varsa ve görünüyorsa çıkartılır, Etkilenen bölge ovulmamalı, Sıcak uygulama yapılmalıdır.

GÖZ, KULAK VE BURUNA YABANCI CİSİM KAÇMASINDA İLK YARDIM

Göze yabancı cisim kaçmasında ilkyardım nasıl olmalıdır?

Toz gibi küçük madde ise; 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 batması varsa ya da metal cisim kaçmışsa; Gereksizce hasta yerinden oynatılmaz, Göze hiçbir şekilde dokunulmaz, Hastanın göz uzmanı olan bir sağlık kuruluşuna gitmesi sağlanır.

Kulağa yabancı cisim kaçmasında ilkyardım nasıl

olmalıdır: Kesinlikle sivri ve delici bir cisimle müdahale edilmez, Su değdirilmez, Tıbbi yardım istenir.

Buruna yabancı cisim kaçmasında ilkyardım nasıl

olmalıdır: Burun duvarına bastırarak kuvvetli bir nefes verme ile cismin atılması sağlanır, Çıkmazsa tıbbi yardım istenir (112).

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 boğulanlarda özellikle soğuk havalarda 20–30 dakika geçse bile yapay solunum ve kalp masajına başlanmalıdır.

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)**, Yaşam bulguları izlenir.

HASTA / YARALI TAŞIMA TEKNİKLERİ

Acil taşıma teknikleri nelerdir:

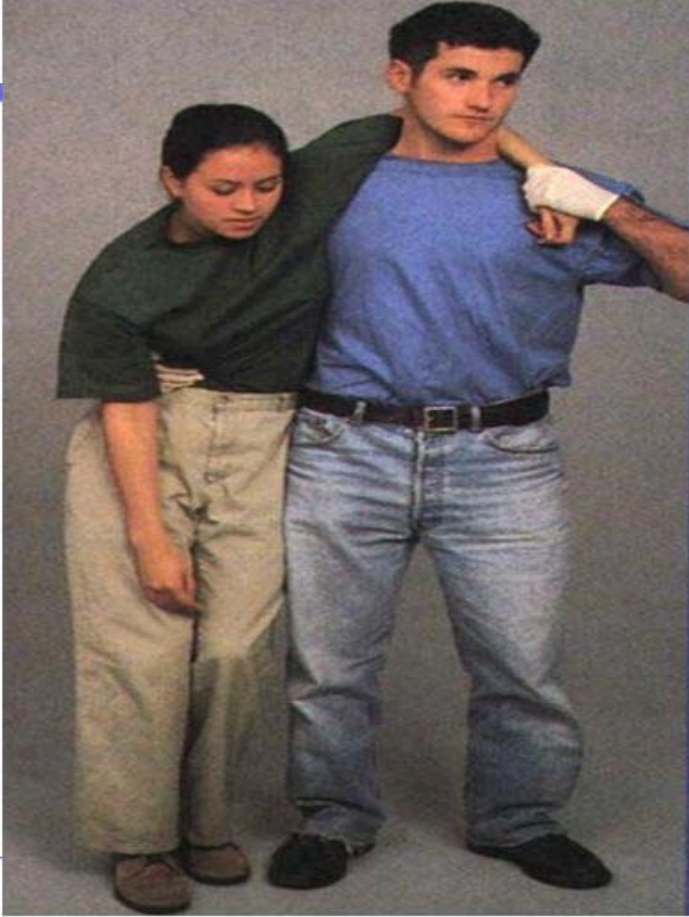
Genel bir kural olarak, hasta/yaralının yeri değiştirilmemeli ve dokunulmamalıdır.

Olağanüstü bir tehlike söz konusuysa, taşıdığı her türlü riske rağmen acil taşıma zorunludur.

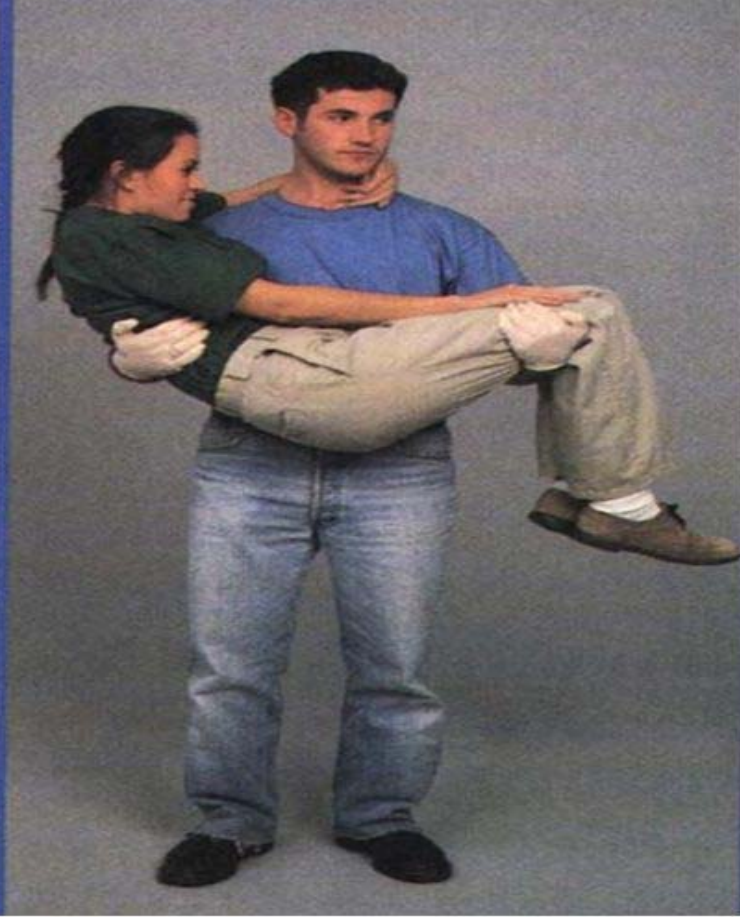
Kısa mesafede süratli taşıma teknikleri nelerdir?

- ❖ Kucakta taşıma,
- ❖ İlk yardımcının omzundan destek alma,
- ❖ Sırtta taşıma,
- ❖ Omuzda taşıma ,(İtfaiyeci yöntemi)
- ❖ İki ilkyardımcı ile ellerin üzerinde taşıma, (Altın Beşik Yöntemi)
- ❖ Kollar ve bacaklardan tutarak taşıma,
- ❖ Sandalye ile taşıma.

İlkyardımcının omzundan destek alma



Kucakta taşıma





Kısa Mesafede Süratli Taşıma Teknikleri

4- Omuzda Taşıma (İtfaiyeci Yöntemi) **Bilinci Kapalı...!!!**







7-Sandalye ile taşıma



* Bilinci açık hasta olmalı, özellikle merdiven inip çıkarken kullanışlıdır.

Sedye üzerine yerleştirme teknikleri nelerdir?

1-Kaşık tekniği: Bu teknik hasta/yaralıya sadece bir taraftan ulaşılması durumunda **üç ilkyardımcı** tarafından uygulanır. İlkyardımcılar hasta/yaralının tek bir yanında bir dizleri yerde olacak şekilde diz çökerler, Hasta/yaralının elleri göğsünde birleştirilir, Birinci ilkyardımcı baş ve omzundan, ikinci ilkyardımcı sırtının alt kısmı ve uyluğundan, üçüncü ilkyardımcı dizlerinin altından ve bileklerinden kavrar. Daha sonra kendi ellerini hasta/yaralının vücudun altından geçirerek kavrarlar, Başını ve omzunu tutan birinci ilkyardımcının komutu ile tüm ilkyardımcılar aynı anda hasta/yaralıyı kaldırarak dizlerinin üzerine koyarlar, Aynı anda tek bir hareketle hasta/yaralıyı göğüslerine doğru çevirirler, Sonra uyumlu bir şekilde ayağa kalkar ve aynı anda düzgün bir şekilde sedyeye koyarlar.

1-KAŐIK YÖNTEMİ



2-Köprü tekniği: Hasta/yaralıya iki taraftan ulaşılması durumunda **dört ilkyardımcı** tarafından yapılır. İlkyardımcılar bacaklarını açıp, hasta/yaralının üzerine hafifçe çömelerek yerleşirler, Birinci ilkyardımcı başı koruyacak şekilde omuz ve ensesinden, ikinci ilkyardımcı kalçalarından, üçüncü ilkyardımcı da dizlerinin altından tutar,

Birinci ilkyardımcının komutu ile her üç ilkyardımcı hastayı kaldırır,

Dördüncü ilkyardımcı sedyeyi arkadaşlarının bacakları arasına iterek yerleştirir ve hasta/yaralı sedyenin üzerine konulur.

SEDYE ÜZERİNE YERLEŐTİRME TEKNİKLERİ

2- Köprü tekniği



3-Karşılıklı durarak kaldırma: Omurilik yaralanmalarında ve şüphesinde kullanılır. Üç ilkyardımcı tarafından uygulanır. İki ilkyardımcı hasta/yaralının göğüs hizasında karşılıklı diz çökerler, Üçüncü ilkyardımcı hasta/yaralının dizleri hizasında diz çöker, Hasta/yaralının kolları göğsünün üzerinde birleştirerek, düz yatması sağlanır, Baş kısımdaki ilkyardımcılar kollarını baş-boyun eksenini koruyacak şekilde hasta/yaralının sırtına yerleştirirler, Hasta/yaralının dizleri hizasındaki üçüncü ilkyardımcı kollarını açarak hasta/yaralının bacaklarını düz olacak şekilde kavrar. Verilen komutla, tüm ilkyardımcılar hasta/yaralıyı düz olarak kaldırarak sedyeye yerleştirirler.

SEDYE ÜZERİNE YERLEŐTİRME TEKNİKLERİ

3- Karşılıklı durarak kaldırma



Sedye ile taşıma teknikleri nelerdir?

- ❖ Sedye ile taşımada genel kurallar şunlardır;
- ❖ Hasta/yaralı battaniye ya da çarşaf gibi bir malzeme ile sarılmalıdır,
- ❖ Düşmesini önlemek için sedyeye bağlanmalıdır,
- ❖ Başı gidiş yönünde olmalıdır,
- ❖ Sedye daima yatay konumda olmalıdır,
- ❖ Öndeki ilkyardımcı sağ, arkadaki ilkyardımcı sol ayağı ile yürümeye başlamalıdır (Sürekli değiştirilen adımlar sedyeye sağlam taşıma sağlar),
- ❖ Daima sedye hareketlerini yönlendiren bir sorumlu olmalı ve komut vermelidir,
- ❖ Güçlü olan ilkyardımcı hasta /yaralının baş kısmında olmalıdır.

TEMEL İLK YARDIM DERSİMİZ SON BULMUŞTUR.

TÜM KURSIYERLERİMİZE BAŞARILAR DİLERİM.