



İLK YARDIM

İLK YARDIM

- **İLK YARDIM:** Aniden hastalanan veya kazaya uğrayan kişilere, doktora ulaşınca kadar,o andaki durumun daha kötüye gitmesini önlemek için mevcut malzemelerle yapılan yardıma **ilkyardım** denir.
- **İLK YARDIMIN ÖNEMİ:** Yaşamı boyunca insan,ilkyardımı gerektiren durumlarla her zaman karşılaşabilir. Zamanında yapılacak basit ve etkili bir ilk yardımla hasta veya yaralının hayatı kurtarılabilir. Travma yada ani hastalıklarda, hasta yada yaralının doktora veya hastaneye sağ olarak götürülebilmesi, bilgili ilk yardımın anında yapılmış olmasına bağlıdır.

İLK YARDIMDA TEMEL İLKELER

- **Teşhis:** Teşhis için önce hastanın veya yaralının hikayesi öğrenilir. Sonra belirtiler ve bulgular saptanır.
- **Tedavi:** Temel ilkyardım kuralları hatırlanarak yaralı yada hasta için en uygun ilkyardım, zamanında ve zarar vermeden uygulanır.
- **Taşıma:** Teşhis ve tedavi yapıldıktan sonra gerekli bakım ve muayenesinin yapılacağı sağlık kurumuna uygun koşullar içinde taşınır.

İLK YARDIMIN TEMEL KURALLARI

- Hasta veya kazazedenin emniyetini sağlayın.
- Yatırıp, dinlendirin.
- Kaza yerini işaretleyin.
- Paniği önleyin, kalabalığı dağıtın.
- Temiz hava sağlayın, hastayı sıcak tutun, sıkı giysilerini gevşetin.
- Hasta veya kazazedeyi iyice muayene edin. Müdahaleyi süratli, sakın ve gerektiği kadar yapın
- Kanamayı durdurun.
- Düzenli solunumu sağlayın.
- Şoku önleyin. Şuursuz olanlara yiyecek ve içecek vermeyin.
- Gerekliyse tıbbi tedavi için doktor sağlayın.
- Bilmediğiniz durum varsa, ısrar etmeyin.

TEMEL YAŞAM DESTEĞİ (KALP-AKCIĞER CANLANDIRMASI)

Kalp-akciğer canlandırması kalbi ve/veya solunumu durmuŐ bir kişinin tekrar yaŐama Őansının olması iÇin mutlak suretle gerekli bir iŐlemdir.

Vücut oksijensiz kalmaya baŐladıktan 5 dk sonra beyin ölümlü baŐlayacaktır ve beyin hücreleri tekrar iyileŐmediĐi iÇin hastanın yaŐama Őansı kalmayacaktır.

EĞer hastanın kalbinin ve/veya solunumunun durduğu erken fark edilir (5 dakika geğmeden), doğru bir Şekilde kalp masajı, suni solunuma baŐlanırsa hastanın tekrar yaŐama dönme Őansı çok fazladır.

Unutulmamalı ki ilkyardımcıdan asıl beklenen hastanın kalbini ve solunumunu tekrar ĐalıŐtırmak değil, acil tıbbi tedavi gelene kadar hastada oksijen sirkülasyonunu sağlayarak beyin ölümlünün oluŐmasını engellemesidir.

Kalbi ve solunumu durmuŐ bir hastaya 5 dk iğersinde müdahale edilmez ise gelecek ambulans ekibinin veya hastane acil servisinin hastaya yapacağı çok fazla bir Şey kalmamaktadır. Bu gibi durumlarda ilk yardımcıının önemi çok büyüktür.

Kalp Durmasının Nedenleri ve Belirtileri

Nedenleri

- Kalbin yeterli pompa gücünün olmaması
- İlaçların toksik etkisi.
- Yaralanma ile. (Direk kalbe gelen künt travma, künt göğüs travması, kafa travması)
- Elektrik çarpması
- Kalp damarlarına gelen kanın kesilmesi (Kalp krizi)
- Akciğer ve damar hastalıkları
- İleri derecede elektrolit bozuklukları (Potasyum yükselmesi)
- Solunumun herhangi bir nedenle durması

Belirtileri

- Bilinç kapalı
- Nabız yok
- Solunum yok
- Refleks yok.
- Vücutta soğuk terleme var.
- Göz yaşı yok
- Vücut hızla morarmaya başlar

TEMEL YAŞAM DESTEĞİ (KALP-AKCIĞER CANLANDIRMASI)

Yerde bilinçsiz bir durumda yatan hastada **öncelikle**

Bilinç kontrolü: Hastanın omuzlarından hafifçe sarsarak “iyimisin?” diye sesleniniz.

Sonra

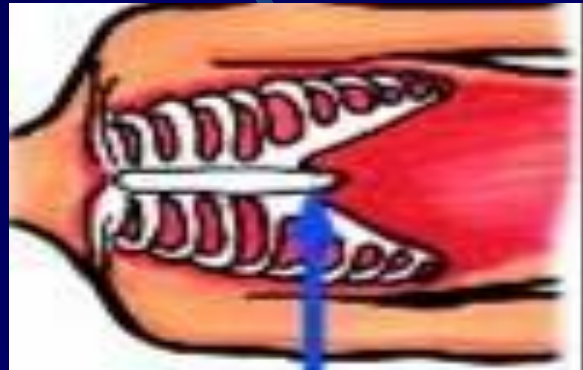
A: Airway: Havayolu: Hava yolunu açın.

Sonra

B:Breathing:Solunum: Solunumu bak, dinle, hisset yöntemi ile kontrol edin(Bak: Göğüs hareketlerine, Dinle: Solunumun sesini, Hisset:Solunumun ısını) Eğer solunum yok ise hemen 2 kez suni solunum yaptırın.

Sonra

C:Circulation:Dolaşım: Şah Damarından nabız kontrolü yapın eğer nabızda yok ise, göğüs masajının yapılması gereken yeri bulup (Göğüs kemiğinin altındaki çıkıntının iki parmak üzeri) , suni solunum kalp masajına devam ediniz.



TEMEL YAŞAM DESTEĞİ (KALP-AKCIĞER CANLANDIRMASI)

A: Airway: Havayolu

Başarılı temel yaşam desteği için, başa doğru pozisyon vererek hava yolunun açılması ilk önemli adımdır. Bilinçsiz bir hastada dilin geriye düşmesi hava yolunun tıkanmasının başlıca sebebidir.

Dil direkt olarak ve gırtlak kapağı indirekt olarak alt çeneye bağlı olduğuna göre başı arkaya eğip alt çeneyi öne yukarıya doğru çekmek, dili gırtlığın arkasından kaldırır ve genellikle hava yolunu açar.





KAPALI



TIKALI



AÇIK

TEMEL YAŞAM DESTEĞİ (KALP-AKCIĞER CANLANDIRMASI)

B:Breathing:Solunum

Solunum durduğu zaman vücut sadece akciğerlerde ve kan akımında kalmıő olan oksijene sahiptir. Buna göre solunum durunca bunu kalp krizi ve ölüm izler. AĞızdan-ağıza kurtarma nefesi hastanın akciğerlerine oksijen yollamanın en kolay yoludur. Bir kiőiyeye verdiğiniz solukta, onun ihtiyaçlarını karőılayacak kadar oksijen vardır. Suni solunuma, hasta kendi kendine nefes alıp verene kadar veya sağlık görevlileri gelinceye kadar devam edilmelidir. EĞer Hastanın kalbi atıyorsa sadece solunum yaptırın



TEMEL YAŞAM DESTEĞİ (KALP-AKCIĞER CANLANDIRMASI)

C:Circulation:Dolaşım



Eğer hastanın kalbi atmıyorsa, suni solunum ve kalp masajına başlayın.

Göğüs masajı akciğerlere, beyne, kalp damarlarına ve diğer önemli organlara kan akışının devamını sağlar.

- Göğüs masajı yapılırken suni solunumda yapılmalıdır.

Erişkin Hastada Dikkat Edilecek Noktalar

- Kesinlikle kalp atımı olan hastaya göğüs masajı yapmayınız.
- Yapacağınız suni solunumlar mümkün oldukça derin olmalı.
- Göğüs masajı yaparken, kesinlikle ellerinizi birbirinden ayırmayın, dirseklerinizi bükmeyin, basıncı tam göğüs kemiğinin üzerine yapın

Çocukta Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar

- Yapacağınız suni solunum erişkin bir hastanın normal solunumu kadar olmalı.
- Göğüs masajı tek elin topuğu ile yapılmalı ve el masaj yerinden ayrılmamalı.



Bebek Hastada Dikkat Edilecek Noktalar

- Yapacağınız suni solunum sadece bir erişkinin avurtlarını dolduracak kadar olmalı, solunum ağız ve burun tamamen kaplanarak yapılmalı.
- Nabız kontrolüne dirsek iç yüzündeki atardamardan bakılmalı.
- Göğüs masajı iki meme başı arasındaki hayali çizginin bir parmak altına tam göğüs kemiğinin üzerine yapılmalı.
- Masaj sadece iki parmak ile parmaklar kıvrılmadan yapılmalı



KANAMA

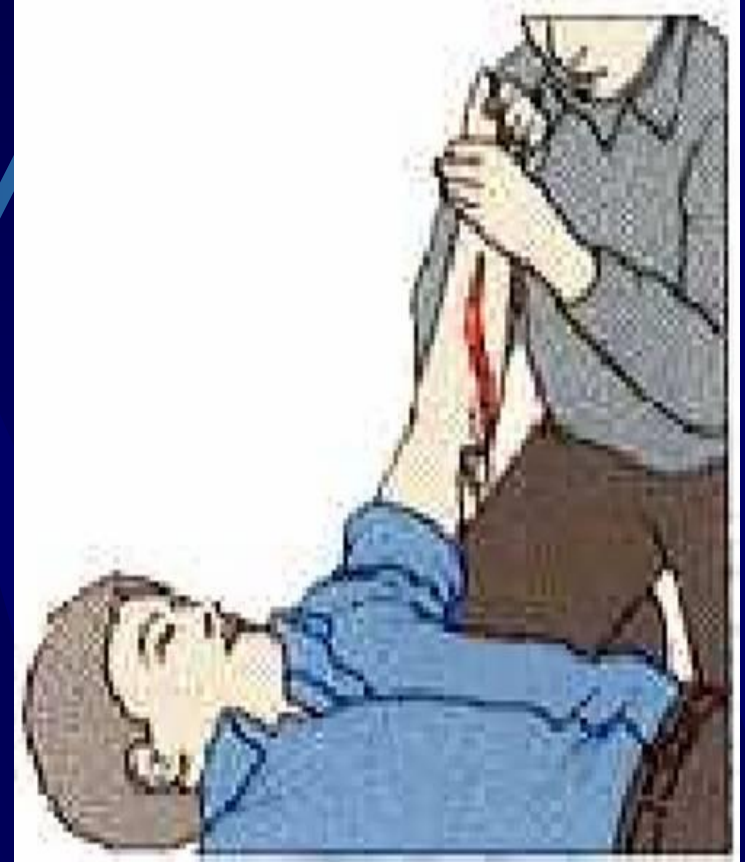
- Damar içinde dolaşan kanın herhangi bir nedenle damar dışına çıkmasına kanama denir.
- Sağlıklı ve yetişkin bir kişide 5-7 lt
- (kural Vücut ağırlığı x 1/13)

Bu miktarın ani olarak (üçte biri kadar) eksilmesi hayati tehlike yaratır.

- KANAMALARDA İLK YARDIMCININ GÖREVİ **KAN KAYBINI ÖNLEMEDİR.**

KANAMA

- **NEDENLERİ**
- Doku yaralanmaları (kesik, vuruks, ezik)
- Kırık, ıkık, burkulmalar
- Düşme, arpma (iş kazaları vb.)
- Aşırı basınç değişiklikleri
- Hastalıklar (tüberküloz, ülser, hipertansiyon, tümörler vb.)



İÇ KANAMA

- İç organları besleyen damarların yırtılması veya organların parçalanması sonucu kanın vücut içindeki boşluklara akmasına İç kanama denir.
- Genellikle vücut dışından fark edilmez, bazen öksürük, kusma veya dışkıda kan görülmesi şeklinde belirti verir.
- **Belirtileri:**
 - Baygınlık hali
 - Yüzde solukluk
 - Soğuk soğuk terleme
 - Nabzın hızlı ancak yavaş atması
 - Soluk alıp vermenin hızlanması ve hava açlığı
 - Kulaklarda uğultu veya çınlama
 - Huzursuzluk, aşırı susuzluk hissi

İÇ KANAMA

İlk yardım

- İç kanama şüphesinde hayati fonksiyonları kontrol altında tutmaya çalışın, hastanın durumunu kısa aralıklar ile not edin.
- Hastayı sırt üstü yatırın, başı sağa veya sola çevirerek, kusma, öksürme durumlarında soluk borusuna kan gibi yabancı maddelerin kaçmasını engelleyin.

DIŞ KANAMALAR

- Kanın kesilen veya yırtılan damardan, vücut örtüsü olan deriden geçerek dışarı akmasına **diş kanama** denir.
- **Çeşitleri**
- Atardamar kanaması fıőkırır tarzda
- Toplardamar kanaması devamlı ve yavaş
- Kılcaldamar kanaması sızıntı şeklinde

DIŞ KANAMALAR

● İlkyardıı

- En kısa zamanda kanamanın durmasını sağlayın. Kanama geçici olarak kendiliğinden durabilir ancak yinede ilk yardım yapılmalıdır.
- Kanayan yer üzerine tampon (gazlı bez) koyup bastırın, sargı yapın, pıhtıları kaldırmayın.
- Kol veya bacak kanıyorsa kanayan bölgeyi mümkün olduğu kadar kalp seviyesinin üstünde tutun.
- Kanayan yaranın içinde yabancı cisim var ise (bıçak, tahta parçası vb.) çıkarmayın kırık kemik uçları gözüküyorsa içeriye itirmeyin.
- Kanama durmuyorsa, ana damar geçen yere yumruk veya parmak ile basınç yapın.
- Yinede kanama durmuyorsa turnike uygulamasına geğin.
- Őoka karşı önlem alın.

Dış kanamalarda yapılacak en önemli şey kanamaya doğrudan basınç uygulamaktır.



TURNİKE UYGULAMASI

● DİKKAT!!!

- Sadece tek kemikli bölgeye uygulanır.
- Turnike bağı en az 8 cm genişliğinde esnemeyen malzemedен olmalı.
- Tel, lastik, ip vs. kesinlikle kullanmayın.
- Sadece organ kopmalarında ve diğer yöntemler ile durdurulamayan kanamalarda uygulayın

● Uygulama Süresi

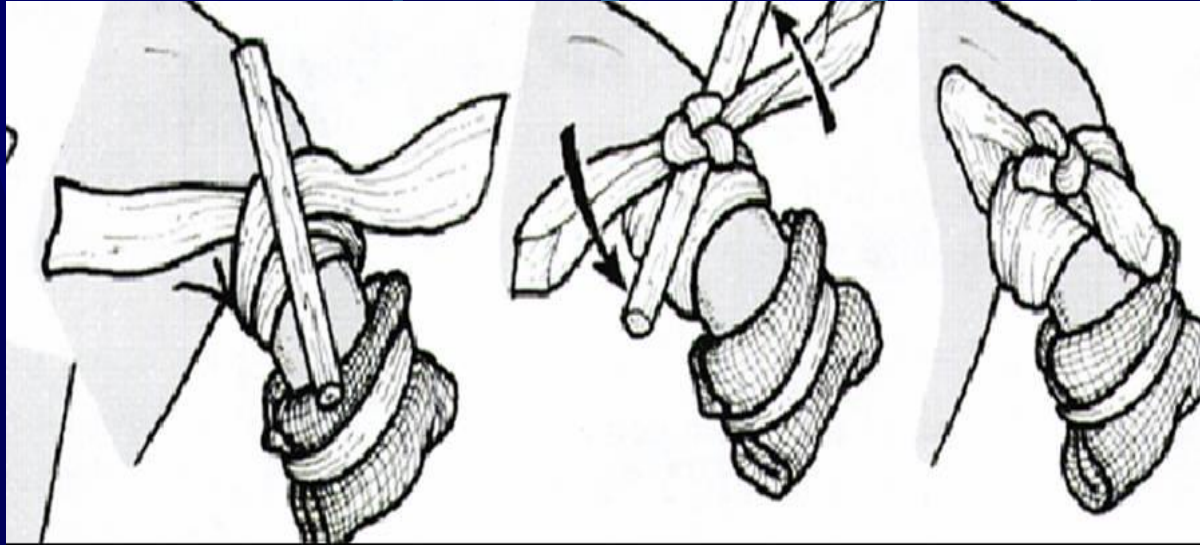
- En fazla 2 saat uygulanır.
- Uygulama süresince ilk bir saatte 20 dakikada bir 5-10 saniye, ikinci bir saatte ise 10 dakikada bir gevşeterek turnikenin alt kısmındaki hücrelerin kanlanmasını sağlayın

TURNİKE UYGULAMASI

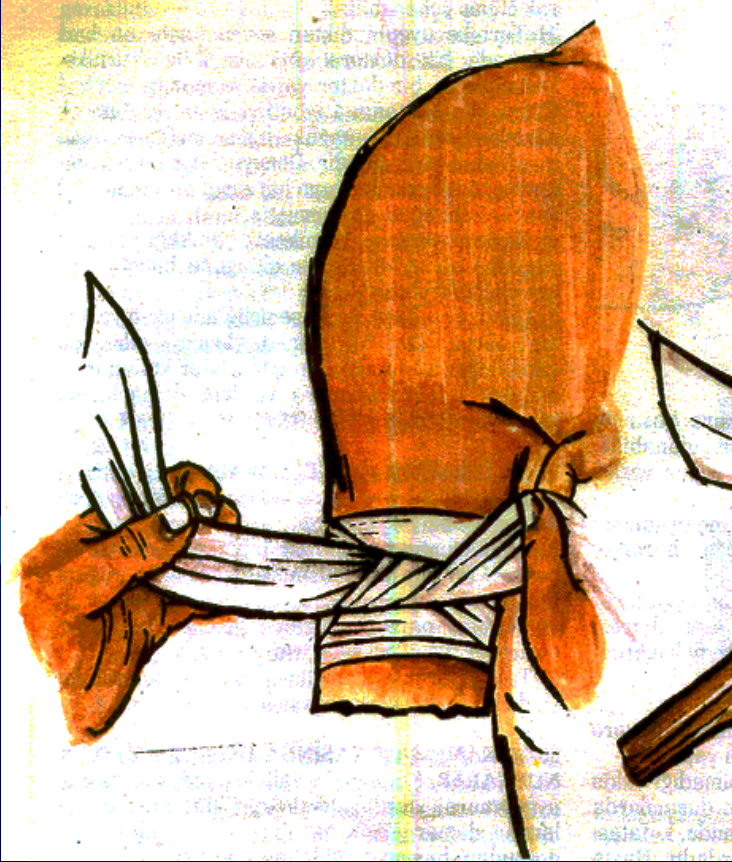
● Uygulama Tekniği

- Turnike bađını iki defa sarıp dűđüm üstte kalacak şekilde bir dűđüm atın.
- Turnike çubuđunu (tahta kaşık, kalem vb.) dűđümün üzerine koyun ve tekrar iki defa daha dűđüm atın.
- Çubuğu kanama kesilinceye kadar bir yönde çevirin.
- Kanama durduktan sonra çubuğu sabitleyin.
- Uygulama saatini not almayı unutmayınız .

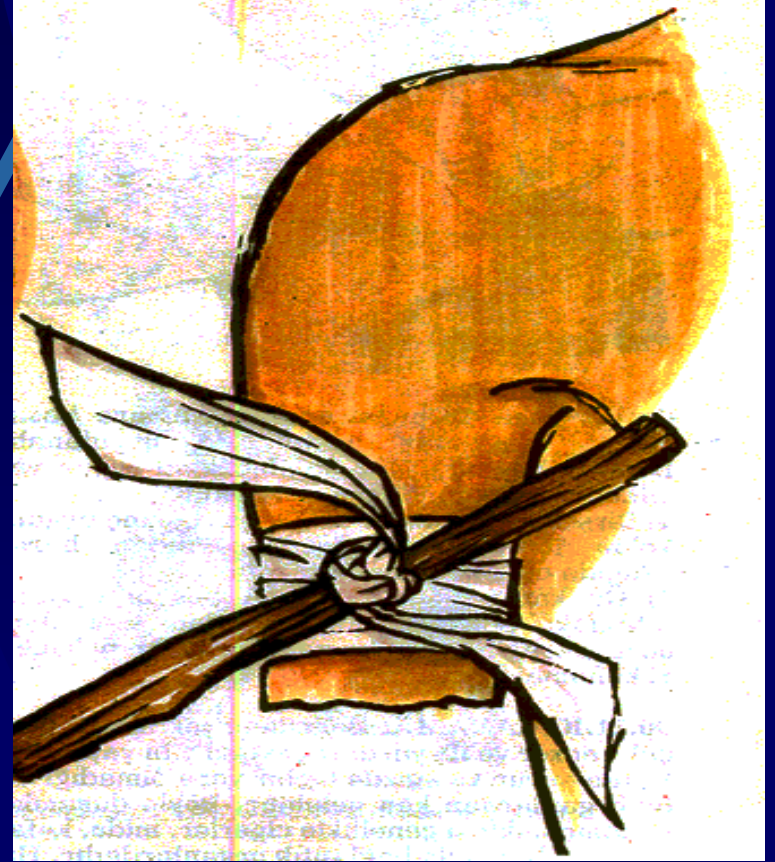
TURNİKE UYGULAMASI



TURNİKE UYGULAMASI

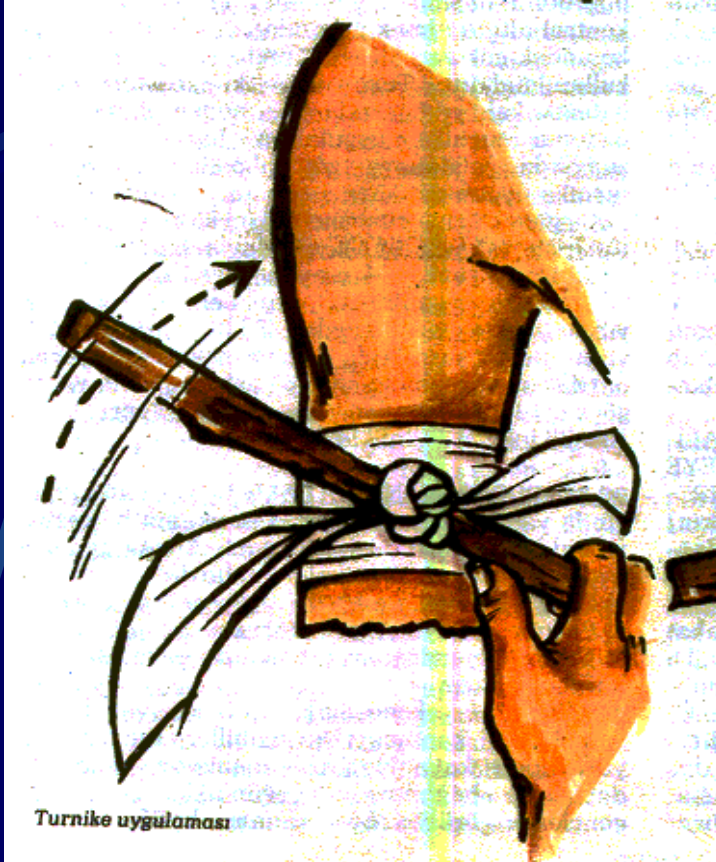


Şekil 1

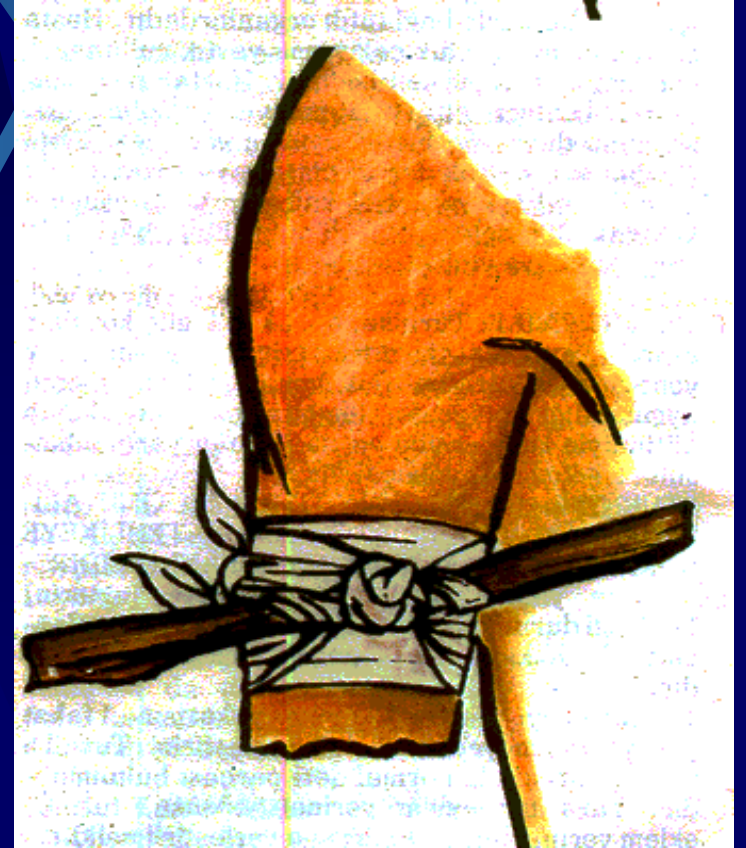


Şekil 2

TURNİKE UYGULAMASI



Şekil 3



Şekil 4

SOK

Dolaşımdaki kan miktarının azalması yada basıncının düşmesi sonucu, hücrelere yeterli oksijen taşınamaması nedeniyle ortaya çıkar.

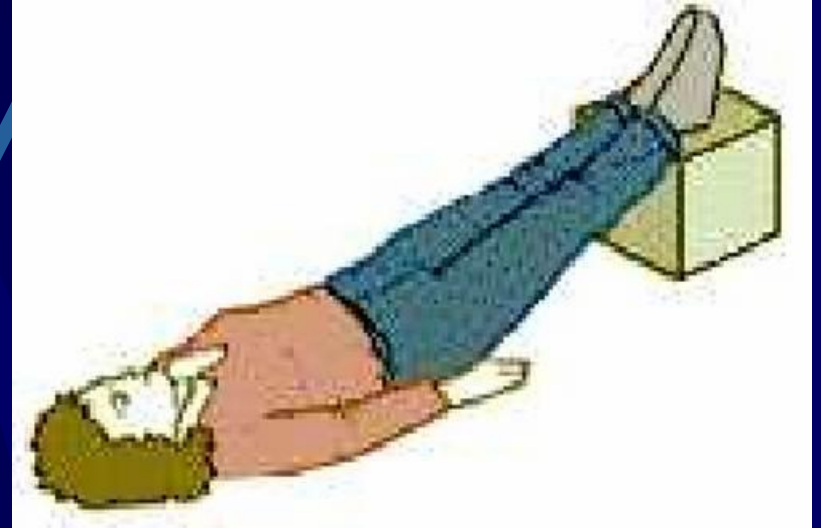
- Kanı vücuda pompalayan organ olan kalpte, bir sorun nedeniyle pompalama işlevi yeterli olmayabilir yada tamamen durabilir. Bu nedenle kan basıncı düşer (örn. Elektrik çarpması, kalbi besleyen damarlarda yetersizlik, aşırı kan kaybı, kan şekerinin çok düşmesi vs.)
- Vücutta dolaşan kan miktarında azalma olabilir.(örneğin iç ve dış kanamalarda aşırı kan kaybı)
- Kanın plazma adı verilen sıvı kısmının kaybedildiği durumlar. (örn.yanıklar)
- Kan uzun süre ayakta kalma, korku, ağrı, acı gibi nedenlerle dolaşımdan çekilebilir.

ŞOK

- **Belirtileri**
- **Cilt rengi soluktur.**
- **Nabız zayıf ancak hızlı atar.**
- **Deri soğuk ve nemlidir.**
- **Solunum yüzeysel ve hızlıdır.,**
- **Şoktaki kişi hava açlığı çekebilir, susuzluk hissedebilir.**
- **Bulantı kusma olabilir.**
- **Bilinç kaybı görülebilir.**

ŞOK

- İlk yardım
- Beyin, kalp ve akciğer gibi yaşamsal organlara kan sevkini arttırmak için hastaya şok pozisyonu verin. (Sırt üstü yatar pozisyonda ayakları 30 cm kadar yukarı kaldırın)
- Hastanın üzerini battaniye veya çarşaf ile örtünüz.



ŞOK

Yapılması Gerekenler

- Şok pozisyonuna alın ve başını yana çevirin
- Kanama ve kırık kontrolü yapın, gerekirse önlem alın
- Vücudunu sıkan elbiselerini çıkarın
- Çevresinde insan var ise uzaklaştırıp rahat nefes alıp vermesini sağlayın
- Aşırı sıcak ve soğuktan koruyun
- Hastanın yanından ayrılmayın konuşarak sakinleştirmeye çalışın

En kısa zamanda ambulans çağırın yada hastaneye sevkini sağlayın.

BAYILMA

- Beyne giden kanın azalması sonucu beyin hücrelerinde, oksijen azlığı veya yokluğuna bağlı olarak, geçici bir süre için bilincin yitirilmesine bayılma denir. Bu süre içinde solunum ve dolaşım durabilir. Kişiyere düşer. İyileşme genellikle hızlı ve tam olur.

● Nedenleri

- Duygusal bir tepki
- Acıya tepki
- Uzun süre ayakta hareketsiz kalma
- Çok sıcak ortamlar
- Yetersiz besin alımı, açlık

● Belirtileri

- Nabız zayıflar ve yavaşlar
- Yüzün rengi solar

ŞOK

Yapılmaması Gerekenler

- Rastgele hareket ettirmeyin
- Yiyecek ve içecek bir şey vermeyin
- Sıcak su termofor, şişeyle kazazedeyi ısıtmaya çalışmayın
- Sigara içirmeyin

BAYILMA

- İlk Yardım
- Bazı durumlarda bayılma olmadan önlem almak (Örn. Dengesini yitiren kişinin oturması, başını öne eğip dizleri arasında tutmasını, derin nefes almasını sağlamak.)
- Bayılan kişiyi yere sırt üstü yatırın.
- Bacaklarının altına destek koyup kaldırın.
- Rahat nefes alması için boynunun üzerindeki elbiseleri çıkarın
- Kendine gelmeye başlayınca yavaş yavaş oturtun
- İyileşmeden yiyecek içecek bir şey vermeyin
- Hasta hızla kendine gelmiyorsa solunum yolunu açın ve hemen ambulans çağırın.

BİLİNÇ KAYBI (KOMA)

- Beyin işlevlerinin herhangi bir neden ile kesintiye uğraması sonucu, kişinin kendi hareketlerini denetleyemez duruma gelmesine koma denir.

Nedenleri

- Baş yaralanma ve zedelenmeleri
- Kan dolaşımının yavaşladığı durumlar (örn. Kalp krizi, şokun ileri aşaması, damar tıkanması)
- Kan içeriğinin değişmesine bağlı olarak hücrelere yeterli oksijen taşınamaması (örn. Zehirlenmeler, boğulma, kan şekerinin aşırı yükselmesi yada düşmesi)
- Beynin elektriksel aktivitesinde bozukluk (örn.Sara hastalığı)
- Bebek ve çocuklarda havale
- İsteri krizi(Gerçek koma değildir)

BİLİNÇ KAYBI (KOMA)

Belirtileri

- Nabız yavaşlar.
- Cilt soğuk, soluk, nemlidir.
- Solunum nedene göre değişkenlik gösterir.

Ağrılı ve sözlü uyarılara gözlerini açmayan, hareket etmeyen ve konuşamayan kişi **derin komadadır**.

Gözleri kendiliğinden açık, emirle kol ve bacaklarını hareket ettirebilen, konuşabilen kişi **komada değildir**.

BİLİNÇ KAYBI (KOMA)

Yapılması Gerekenler

- Baş boyun yaralanması yoksa, çenesini kaldırıp başını arkaya iterek hastanın hava yolunu açın.
- Önemli yara, bere için hastaya dikkatlice bakın. Kanama, kırık-çıkık varsa önlem alınız.
- Komaya neden olabilecek şeyleri araştırın (iğne yerleri, hastalık belirten kart, bileklik, ilkyardım künyesi, vb.)
- Bir an önce ambulans çağırınız.

Yapılmaması gerekenler

- Omurga kırığı ve benzeri problemi olan kazazedeyi kesinlikle hareket ettirmeyin
- Kazazedeyi yalnız bırakmayın
- Ağızdan yiyecek içecek bir şey vermeyin

SARA (EPİLEPSİ NÖBETİ)

Büyük sara(epilepsi) Nöbeti



Beynin elektriksel aktivitesinin aksaması ile oluşur.

SARA (EPİLEPSİ NÖBETİ)

BELİRTİLERİ

Nöbet sırasında

- Hasta aniden aniden bilincini yitirip yere düşer.
- Kısa bir süre için kaskatı kesilir, solunum yavaşlayabilir.
- Ağız ve dudakları morarır.
- Gevşemeye başlayınca çırpınma ve sarsılmalar olur.
- Çene kilitlenir, solunum güçleşir, ağızda köpükler birikir.
- Hasta dilini veya dudağını ısırılmışsa ağızdan kan gelebilir.
- İdrarını ve bazen büyük abdestini kontrol edemeyebilir.

Nöbet sonrasında

- Solunum normale döner.
- Sendeleme ve garip davranışlar görülebilir.
- Hasta dinlenmek ister.

SARA (EPİLEPSİ NÖBETİ)

Yapılması gerekenler

- Hastayı rahat edeceği uygun bir yere yatırın
- Dilini ısırması için ağızına yandan bir mendil sıkıştırın
- Başını vurmaması için yumuşak bir şey ile destekleyin
- Yardımcı olabileceklerin dışındakileri uzaklaştırın
- Giysilerini gevşetip rahatlatın
- Nöbeti geçip hasta tamamen kendine gelinceye kadar hastayı yalnız bırakmayın

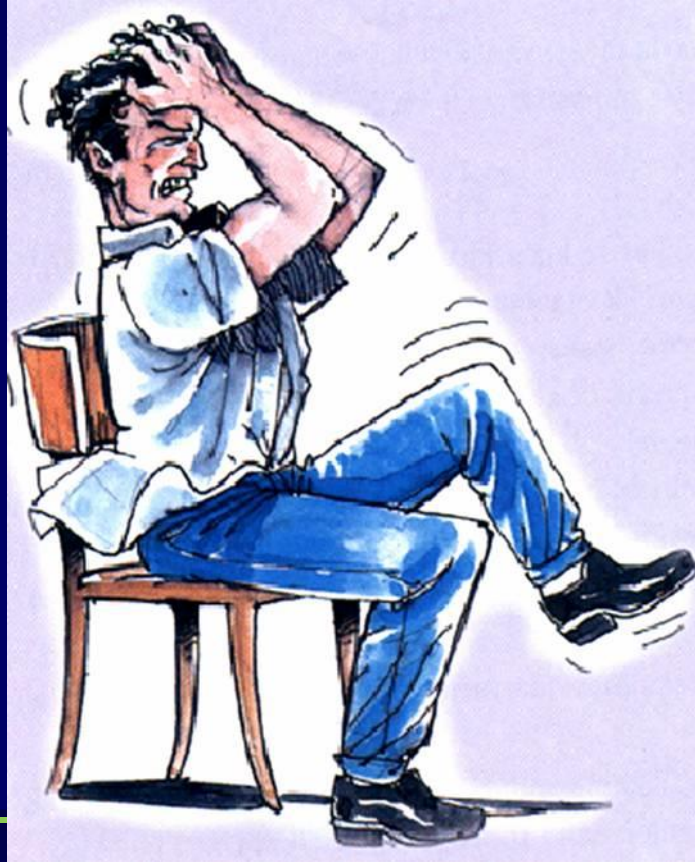
Yapılmaması gerekenler

- Tehlike yok ise hastayı kaldırmayın hareket ettirmeyin
- Yiyecek, içecek vermeyin
- Sara nöbeti geçiren hastaların kasılmalarına engel olmaya, çenesini açmaya ve onu uyandırmaya çalışmayın!

Unutmayın ki her nöbet mutlaka durur. !!

HİSTERİ NÖBETİ

Bir uyarıcı etkisi ile, kişide aşırı tepki yada duygusal dürtünün açığa çıkmasına **Histeri nöbeti** denir.



HİSTERİ NÖBETİ

Belirtileri

- Aniden kendini kaybetme, bağırma, ağlama, saçını başını yolma, giysilerini yırtma
- Hızlı soluk alıp verme
- Anlamsız garip hareketler

Yapılması gerekenler

- Güven verin uyarıcıyı ortadan kaldırın
- İyileşmeden yalnız bırakmayın
- Doktora gitmesini öğütleyin
- Tokat atmayın
- Aşırı sempati göstermeyin ilgili ama otoriter görünün

KIRIK

Doğrudan veya dolaylı darbeler ve burkulmalar sonucu kemik bütünlüğünün bozulmasına **kırık** denir.

Açık kırık ta kırık bölgesine yakın deri bölgesi yaralanmıştır.

Kapalı kırık ta deri dokusu yaralanması yoktur

KIRIK

Nedenleri

- Trafik kazaları
- Spor kazaları
- Düşmeler
- Ateşli silah yaralanmaları
- Sert cisim darbesi, sert düzeye vurmak vb.

Belirtileri

- Ağrı, hassasiyet
- Şekil bozukluğu
- Hareket kısıtlılığı
- Şişlik, morluk
- Çıtırtı sesi

KIRIK

İlkyardım

- İlkyardımı kaza yerinde yapın. Tehlikeli bir durum yok ise hastayı başka yere taşımayın.
- Kanama ve şok varsa gerekli önlemleri alın
- Açık kırıklarda kemikleri yerine getirmeye çalışmayın. Kemikler hangi pozisyonda duruyorsa o durumda tamponlarla destek yapın
- Kırık bölgeye atel yaparak, hareket etmesini engelleyin
- Bölgeyi kalp seviyesinin üzerine kaldırın.



KIRIKLAR

- 1-) KÜREK VE KÖPRÜCÜK KEMİĞİ KIRIKLARINDA İLK YARDIM
- 2-) OMURGA KIRIKLARINANDA İLKYARDIM
- 3-) ÖNKOL KIRIKLARINDA İLKYARDIM
- 4-) BACAK KIRIKLARINDA İLKYARDIM
- 5-) AYAK VE AYAK BİLEĞİ KIRIKLARINDA İLKYARDIM
- 6-) PARMAK KIRIKLARINDA İLKYARDIM

KÜREK VE KÖPRÜCÜK KEMİĞİ KIRIKLARINDA İLK YARDIM

- Kırık tarafın koltuk altına ufak bir pamuk topağı yada katı bir bez koyup kolu,eşarp ya da tülbentle boyna asınız.
- Kırık yer üzerine buz koyunuz.
- Yaralıyı oturur durumda ve ambulansla hastaneye gönderiniz.
- Eğer üçgen sargı yada eşarp yoksa yaralı elinizi çeketinizin iki düğmesi arasından içeri sokup,aynı taraftaki çeket eteğini yukarı kaldırıp iğneleyiniz.

KÜREK VE KÖPRÜCÜK KEMİĞİ KIRIKLARINDA İLK YARDIM

- Şekilde görüldüğü gibi bir omuz üzerinden gelen sargıyı (katlanmış bir tülbent) karşı taraf koltuk altından geçirip arkada bağlayınız. Diğer sargı ile aynı işlemi karşı tarafa yapıp arkadan birbiri ile ve ilk sargının uçları ile düğüm ediniz. Bunları yaparken omuzları arkaya doğru çekiniz

OMURGA KIRIKLARINDA İLK YARDIM

Çoğu kez yüksek bir yerden düşme yada trafik kazaları sonucu omurgada kırık ve bazen içinden geçen omurilikte değişik derecelerde yaralanmalar olabilir.

Yaralıyı muayene etmeden, belinde ya da boyunda ağrısı, başka bir şikayet olup, olmadığını sormadan döndürmeyiniz. Ayağa kaldırmayınız.

Kesin tanı bilinmedikçe belinde ağrısı olan böyle bir yaralıda kırığına olabileceğini unutmayınız. Kırık olmadığı kesin olarak saptanıncaya kadar kırık var gibi hareket ettiriniz.

Eğer omurgasında bir kırıktan şüpheleniyorsanız, yaralıyı yerinden kaldırmadan altına genişçe bir tahta ya da kapı yerleştiriniz.

OMURGA KIRIKLARINDA İLK YARDIM

- Baş ve boyun her iki yanına ayakkabılarını ve katlayarak elbiselerini katlanmış şekilde koyarak boynun oynamasını önleyiniz. Eğer elinizde kum torbası varsa onu da koyabilirsiniz. Naylon torba içine kum veya toprak doldurarak kum torbası yapabilirsiniz.
- Yaralıyı; omuzlar, havsala, uyluk, diz altı ve ayak bileğinin üzerinden geçecek şekilde geniş bezlerle tahtaya bağlayınız. Böyle taşıyınız. Röntgen çekilip kesinlikle kırık olmadığı saptanmadıkça ayağa kaldırmayınız.
- Aksi durumda kendiliğinden iyi olabilecek bir omurga kırığı, yaralı kişinin kaba muayenesini, ayağa kaldırılması yada uygun olmayan taşıma koşulları nedeniyle omurilik zedelenmesi olabilir. Bunun sonucu bacaklarda felç, halsizlik idrar ve ve büyük apdesini tutamaması gibi çok önemli sonuçlarla bitebilir.
- Yara varsa steril pansuman koyunuz.
- Şok durumuna göre önlem alınız.
- Ağrısını dindiriniz.

ÖNKOL KIRIKLARINDA İLK YARDIM

Kazanın olduğu yerde yaralının çeketi çıkarılmadan kırık olan tarafın eli karşı omuza gelecek şekilde kol, göğüs üzerine konur ve göğüse sarılır.

Önkol da üç gen sargı ya tülbentle boyuna asılır.

Eğer elinizde tespit için hazır gereçler (atel) yada tahta, kalın karton varsa, kol yada ön kolun her iki yüzüne bunları uygulayınız.

Gömleğinizden yırttığınız bezlerle kravat, eşarp ya da sargı bezi ile kırık yerinin yukarısında ve aşağısından bağlayınız.



ÖNKOL KIRIKLARINDA İLK YARDIM



Kolun askıya alınması

- Kolu göğüs üzerine koyup başka bir eşarp yada üçgen sargı ile sarınız.
- Önkolu da üçgen sargı,tülbent yada eşarp ile boyuna asınız.
- Önkol ve kolunuz kalp seviyesinin üzerinde durmasını sağlayınız. böylelikle hada az şişlik olur.
- Kırık yer üzerine buz koyunuz. Bilezik varsa çıkarılmalıdır.

BACAK KIRIKLARINDA İLK YARDIM

- Bacakta kırık varsa, kaza yerinde yaralının pantolonunu çıkarmaya çalışmayınız.
- Eğer yara varsa, pantolonu dikiş yerinden sökünüz yada kesiniz. Yara üzerine temiz mendil ya da pansuman koyup üzerinden sarınız. Böylece açık bir kırıkta, yaradan mikropların girmesini önlemiş ve kanamanın durmasını sağlamış olursunuz.
- Eğer elinizde uzun tahta yada kalın karton varsa, uzun olanını dışta ayak bileğinden bele kadar, kısa olanını da iç tarafa ayak bileğinden kasiğa gelecek şekilde bacağın her iki yanına yerleştiriniz.
- Ayak bileğin üzerinden diz altından ve üstünden gömlek parçası, eşarp kravat yada sargı bezi ile bağlayınız.

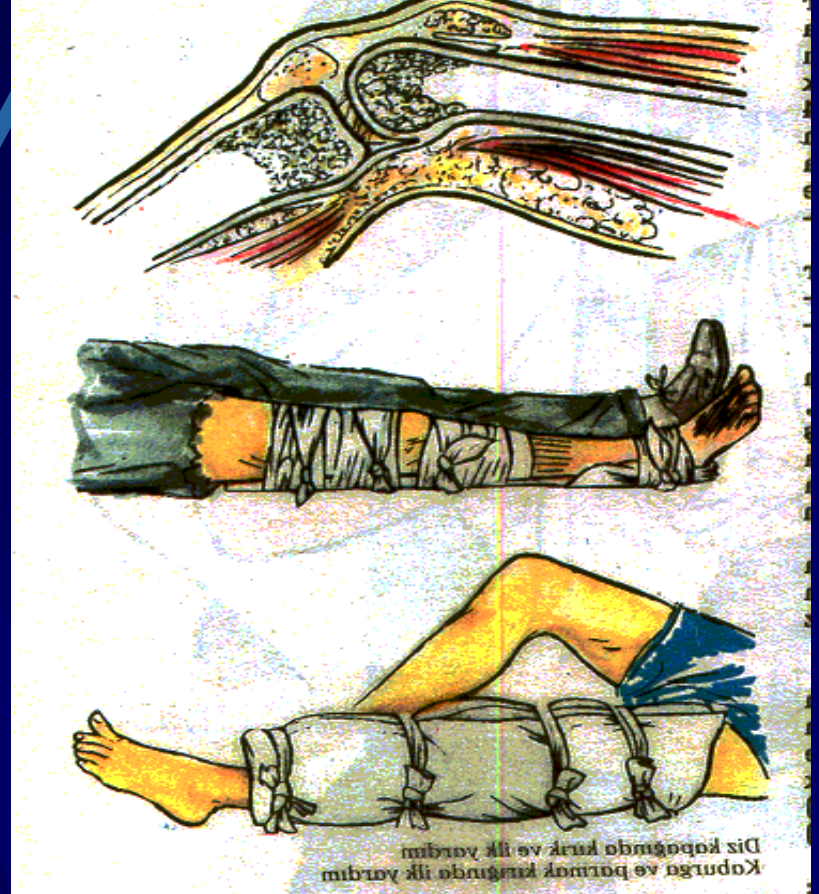
BACAK KIRIKLARINDA İLK YARDIM

Eğer elinizde kullanmaya hazır, tespit için gereç, alet varsa, içine katlanmış bez yada pamuk koyup bacağı yavaşça yerleştiriniz, sonra bunun üzerinden sarınız.

Eğer elinizde tespit için hiçbir gereç yoksa kırık olan bacağı sağlam bacağına sararak tespit ediniz.

Kırık yara üzerine buz koyunuz.

Sırt üstü yatar durumda ve sedye ile hastaneye gönderiniz.



AYAK VE AYAK BİLEĞİ KIRIKLARINDA İLK YARDIM

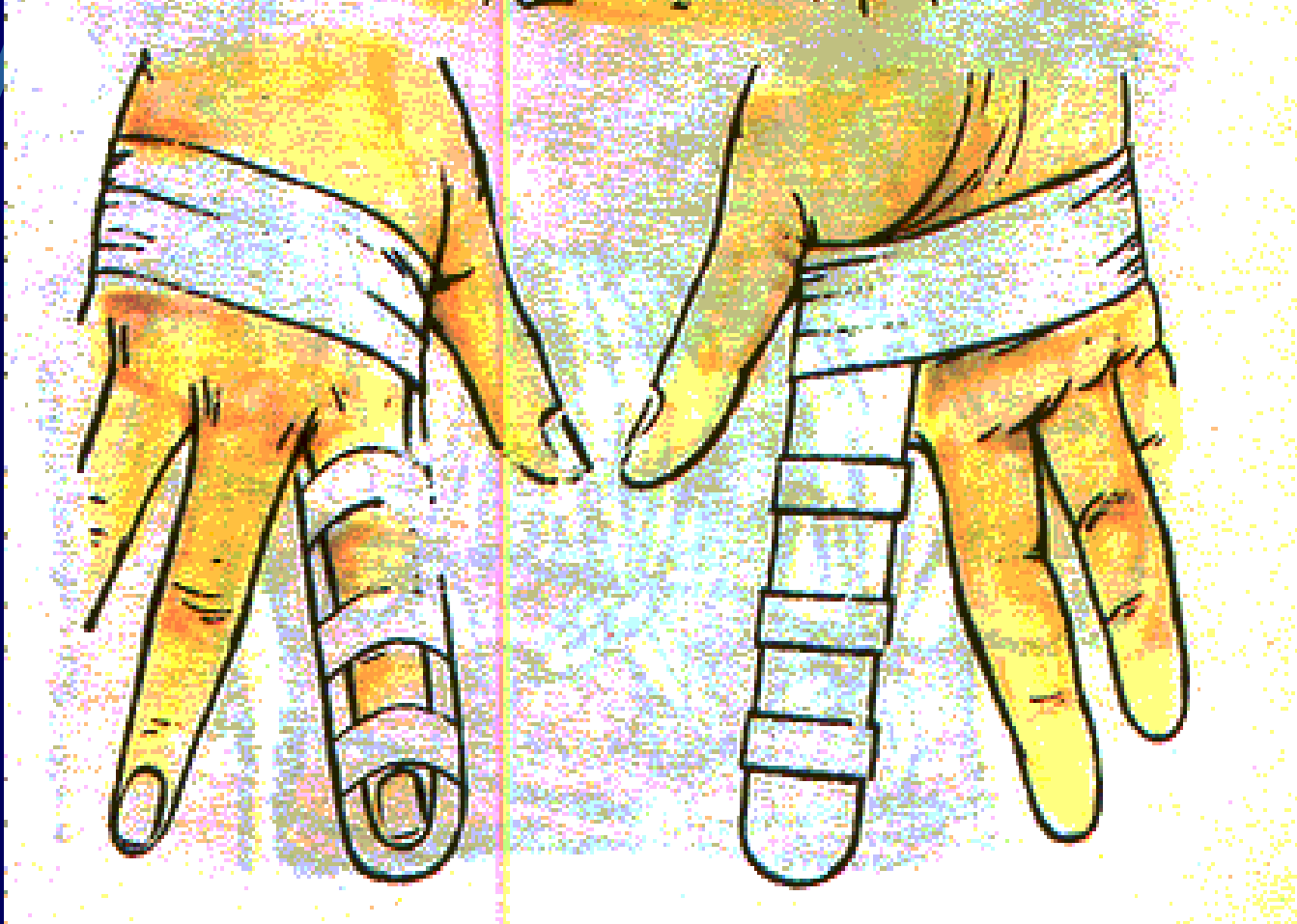
- Kişiniz yaralanmış ayağındaki yaraların üzerine temiz bir mendil ya da pansuman koyup sarınız.
- Yumuşak bir kare şeklinde yastığın ortasına ayağı yereştiriniz.
- Yastığın kenarlarını önde bir birine yaklaştırınız, çengelli iğne ile tutunuz. Gerekiyorsa üzerinden sargı bezi ile sarınız.
- Yastık içine koymadan önce buz uygulayınız.
- Kalp seviyesinin üzerinde tutunuz.

PARMAK KIRIKLARINDA İLK YARDIM

- Kırık olan parmak altına parmak genişliğinde bir tahta yada eğer elinizde varsa hazır dar bir alüminyum şerit (atel) koyarak sarınız. Gerekirse kırık parmağı; yandaki sağlam parmağa flasterle yada sargı bezi ile sararak tespit ediniz.
- Kırık tarafı kalp seviyesinin üzerinde tutunuz.
- Kırık yer üzerine buz koyunuz.
- Ağrısı varsa ağrı dindirici ilaç veriniz.
- Hastaneye gönderiniz.

Parmaktaki yüzük kesilerek çıkarılmalıdır. (yüzük nedeniyle şişlik olur. Yüzük parmağı sıkarak kangrene çevirebilir).

PARMAK KIRIKLARINDA İLK YARDIM



ÇIKIK

Bir eklemi oluşturan parçaların yer değiştirmesiyle normal eklem ilişkisinin bozulmasına **çıkık** denir.

Çıkıkta eklem bağları ve eklem kapsülü yaralanması olur. Nedenleri kırık ile aynıdır.

Belirtileri

- Ağrı
- Şişlik, morluk
- Hareket kısıtlılığı
- Şekil bozukluğu

İlkyardım

- Çıkık kemiği yerine yerleştirmeye çalışmayın
- Bulunduğu pozisyonda sabitleyin
- Bölgeyi mümkünse kalp seviyesinin üzerine kaldırın.

BURKULMA

Bükülme ve gerilme nedeniyle eklemin kısmen, geçici olarak çıkması sonucu, eklem bağlarının gerilmesi veya yırtılmasına **burkulma** denir.

Belirtileri

- Ağrı, hassasiyet
- Şişlik, morluk
- Hareket kısıtlılığı

İlkyardım

- Yaralıyı hareket ettirmeyin
- Soğuk uygulama yapın
- Burkulma ayak bileğindeyse, altına 2-3 yastık koyarak ayağı yükseltin
- Bölgeye masaj yapmayın, hareket ettirmeyin, tespit edin.
- Yaralanma burkulma gibi görünse de çıkık veya kırık olabileceğini unutmayın.
- Mutlaka hastaneye gidin.

KAS KRAMPLARINDA İLK YARDIM

Bir ya da birkaç kas grubunda birden bire ve istemimiz dışında olan kısa yada uzun süreli kasılma, kramp olarak tarif edilir. Zorlu antrenman yorgunluk yada tuz kaybı kramplara yol açabileceği gibi hiçbir neden olmadan da gece uykuda olabilir.

En çok ayak ve baldır kaslarında olur. Basen 10 dakika kadar devam edebilir. Yaşlı kişiler, hamileler, şeker hastalığı olan, damar hastalığı olan hastalarda daha sıklıkla görülür. Suni böbrek tedavi görenlerde de ağırlı kramplara, kaslardaki oksijen miktarının yetersizliği yol açmaktadır. Kanda kalsiyum azalması, tetani denen kramplarda kendini gösteren önemli durumlar yaratır.

İshal, kusma, ya da terleme basıncını yüksek olması, kanda potasyum miktarının düşük olması da kas kramplarına ortam hazırlar. İlaçlar da krampların ortaya çıkmasında kolaylık yaratırlar.

KAS KRAMPLARINDA İLK YARDIM

Yapmamız gerekenler :

- Kişiyi sakin olarak yatırınız.
- Bir elinizle kramp girmiş ayak ucundan tutup yukarı doğru bükerek normal durumuna getirmeye çalışınız. Diğer elinizle baldır kısmına hafifçe bastırınız.
- Eğer yüzüyorsanız sırt üzeri yatarak dinleniniz.
- Sırt üzeri yüzerek karaya çıkmaya çalışınız.
- Kramp girmiş kasın birkaç yerini çimdikleyiniz.
- Elinizin kenarı ile kramp girmiş kasın üzerine hafifçe vurun.
- El ayası ile kramp girmiş kası ovuşturunuz.
- Kramp girmiş kasın üzerine havluya sarılmış termofor koyarak sıcak uygulayınız. Bundan sonra tekrar masaj yapınız.

KAS KRAMPLARINDA İLK YARDIM

- Kramp girmiş kasın üzerine havluya sarılmış termofor koyarak sıcak uygulayınız. Bundan sonra tekrar masaj yapınız.
- Kramp nedeni, fazla sıcak sonucu su ve tuz kaybı olabilir. 1 litre su yada ayrına 1çeyrek çay kaşığı kadar tuz koyarak karıştırıp içiriniz.
- Her an kramp girebileceği olasılığını düşünerek denizde yalnız olarak uzağa açılmayınız.
- Kesinlikle alkol almış olarak denize girmeyiniz.
- Kramp geçtikten sonra kramp giren ayak ve baldır kaslarınızı geriniz.

BEL AĞRISINDA İLK YARDIM

Ağır y¼k kaldırma, çekme veya itme ile bele, özellikle omurlar arasında bulunan disk denilen kıkırdaklara binen y¼k artar. Bel iskeleti, kasları ve bağları zorlanır. Belde ağrı olur. Bu ağrı bacaklara kadar yayılabilir. Uyuşukluk, karıncalanma hissi kuvvet azlığı olabilir.

Sırt üstü yatınız. Yatağın altına geniş tahta koydurunuz.

Dizlerinizi ve kalçalarınızı 90 derece bükünüz.

Bacaklarınızın altına 2-3 yastık koyunuz. Bu şekilde dinlenme belinizin rahatlamasını sağlar.

BEL AĞRISINDA İLK YARDIM

- Bele, sıcak uygulayabilirsiniz. Ağrı dindirici ve kasları gevşetici ilaç alabilirsiniz.
- İkinmayınız, ağır çisimleri çekmeyiniz, itmeyiniz yada kaldırmayınız. Belinize döndürücü hareket yaptırmayınız.
- Kabızsanız mülayim yapıcı (laksatif) ilaç alınız.
- Yataktan kalkarken yavaşca yanınıza döndükten sonra oturunuz.
- Eğer bir kapı kenarına veya o yükseklikteki bir demir boruya elle tutunarak vücudunuzu aşağıya sarkıtırsanız çok rahatlayabilirsiniz.
- Bel ağrısının nedeninin saptanması için ortapedi ve travmatoloji veya fizik tedavi uzmanına muayene olunuz.

YANIK

Yüksek ısı, aşırı soğuk veya kimyasal etkiler sonucu deri bütünlüğünün bozulmasına **yanık denir.**

Deri; dokunma, soğuk, sıcak, ağrı duyumlarını alan, sinir ve kan damarları olan bir duyu organımızdır. Deri kaybı, enfeksiyona zemin hazırlar.

YANIK

Nedenleri

- Ateş, alev, kaynar su, su buharı, kızgın yağ
- Güneş ışınları, radyasyon
- Elektrik akımı, yıldırım çarpması
- Kimyasal maddeler.

Belirtiler

- Yanık yerinde ağrı vardır
- Kızarma, kabarma, derinin soyulması görülebilir
- Derin yanıklarda deri donuk bir renk alır, bazen kararır ve duyarsızlaşır
- Şok belirtilerine rastlanabilir.

YANIK TÜRLERİ

Yanıklar, derinliğe ve genişliğe göre sınıflandırılır:

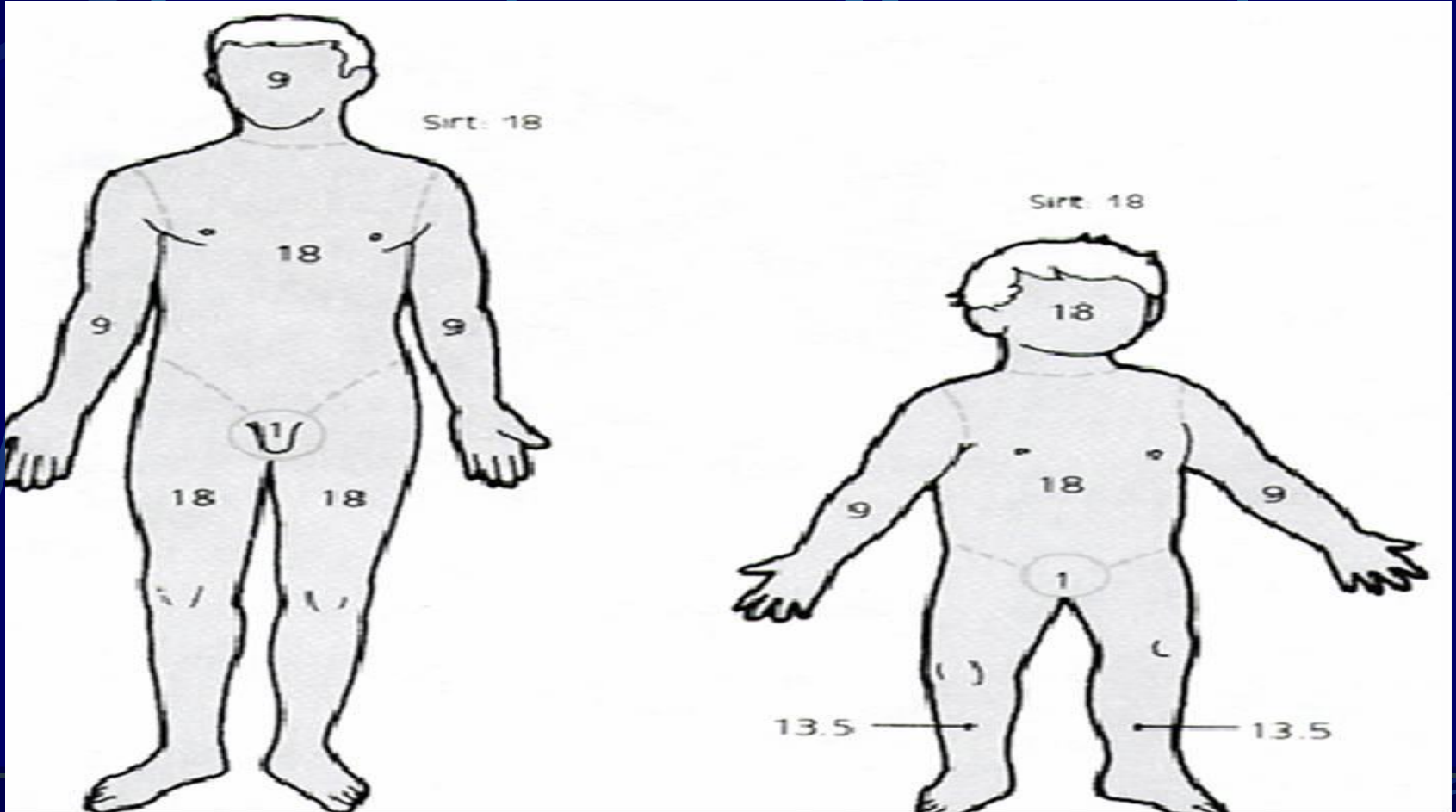
- 1. Derece yanıklar:** Derinin dış dokularını etkiler. Ciltte kızarıklık ve acı vardır. (örn. Güneş yanığı)
- 2. Derece yanıklar:** Bül denilen içi su dolu kabarcıklar ve ağrı görülür.
- 3. Derece yanıklar:** Cilt ve cilt altı dokuları etkiler. Cilt kuru deriye benzeyebilir. Kömür gibi kahve rengi veya beyaz olabilir. Yanık yeri hissiz çevresi ağrılıdır.

YANIK TÜRLERİ

Genişlik

Yanığın genişliği dokuzlar kuralı ile hesaplanır. Vücut kısımları %9'luk bölümlere ayrılmıştır.

Pratik yöntem hastanın avuç içi %1'lik kısmı kapsadığı düşünülür.



Yanığın Şiddetini Belirleyen Nedenler

- Derinlik, genişlik
- Kritik bölgelerin yanması (el, ayak, yüz)
- Kişinin yaşı (çok genç veya çok yaşlı olması)
- Genel sağlık durumu

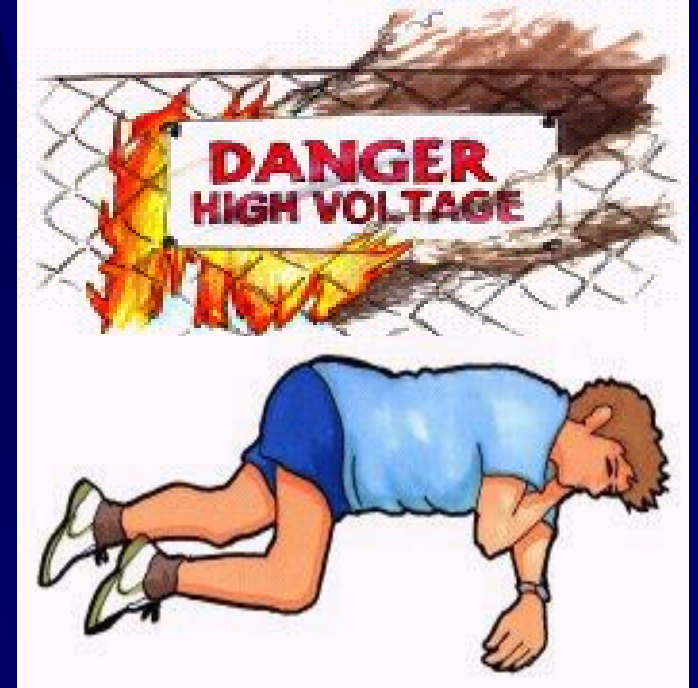
Şiddetli yanıklar: Geniş ve derin yanıklar. Yanıkla birlikte solunum güçlüğü de görülebilir.

Orta şiddetli yanıklar: Vücut yüzeyinin %2-10'unu kapsayan 3.derece yanıklar, çocuklarda 1.derece yanıklar.

Hafif yanıklar: Vücudun %2'sini kapsayan 3.derece yanıklar, %15'inden azını kapsayan 2.derece yanıklar.

● YAPILACAK İLK ADIM

- **EMİN BİR YERE TAŞIMAKTIR.**
- Amaç kendimizin ve hasta veya yaralının biran önce tehlikeli bölgeden uzaklaştırılmasıdır. İlk yardıma başlayabileceğimiz güvenli bir yere taşınır. Taşıma yapılırken sakin davranılmalı mümkünse sağlam tarafından tutularak taşınmalıdır.



YANIKTA İLK YARDIM

Genel olarak

- Yanmayı sona erdirip daha fazla yaralanmayı önlemek
- Enfeksiyonu ve şoku önlemek
- Acıyı hafifletmek

Hafif yanıklar:

Ağrı duruncaya kadar yanık olan yeri musluğun altına tutun veya soğuk suya batırın (en az 10 dakika)

Şişme başlamadan önce yüzük, bilezik, saat gibi takıları çıkarın.

Yanık yeri temiz ve nemli bir bez ile örtün

YANIKTA İLK YARDIM

Ağır yanıklar :

- Hastayı, yanan yer zemine değmeyecek Şekilde yatırın
- Yanık yerin üzerine soğuk su dökün
- Yanık kol, bacak gibi organlardaysa, ŐiŐmeyi önlemek için yükseğe kaldırın
- Yaralının üzerindeki takıları çıkarın sıkı giysileri çıkarın
- Yanık haŐlanma (kaynar su ile) ise ıslanan giysileri çıkarın
- Yanık yeri temiz ve nemli bir bez ile örtün
- Yanık yerinde damar dışına çıkan sıvının kaybı Őoka zemin hazırlar. Bu nedenle Şoku önlemeye çalışın
- Yaralının bilinci yerinde değil ise hava yolunu açık tutun.

YANIKTA İLK YARDIM

DİKKAT!!!

- İçi su dolu kabarcıkları asla patlatmayın, yanık yeri parçalarını çıkarmayın
- Yapışan giysileri çıkarmaya çalışmayın
- Losyon, kolonya, merhem, yağ, diş macunu, yoğurt gibi maddeler sürmeyin.
- Pudra ve benzeri sıvı emici maddeler dökmeyin.

YANIKTA İLK YARDIM

● Soğuk suya daldırın

veya

Soğuk bez koyun



Yangın Veya Giysilerin Tutuşması

- Yangında önce kurtarma sonra söndürme işlemi yapılmalıdır
- Isı ve dumandan daha fazla etkilenmemesi için kollarının altından kavrayıp, yerde sürükleyerek dışarı çıkarın
- Kazazedede yanma işlemi devam ediyorsa hemen yere yatırıp, alevlerin yukarı doğru yayılmasını önleyin
- Kazazedenin üzerine su dökün veya palto, battaniye vb. ile sararak, yanan yerin hava ile temasını kesin
- Zaman kaybetmeden 110'a ve 112'ye haber verin
- Eğer yalnızken yanma tehlikesi ile karşılaşırsanız, yerde yuvarlanarak alevleri söndürmeye çalışın.

Ağız ve Gırtlak Yanıkları

- Kaynar bir maddenin içilmesi, kimyasal bir maddenin veya kızgın havanın solunması sonucu ağız ve gırtlak yanıkları meydana gelir. Hızla şişen dokuların, nefes borusunu tıkaması sonucu boğulma olabilir.

İlk Yardım

- Hastanın boynundaki sıkı giysi ve dokuları çıkarın
- Bilinci yerinde ise aralıklar ile soğuk su verin
- Hava yolunu açık tutun

KİMYASAL YANIKLAR

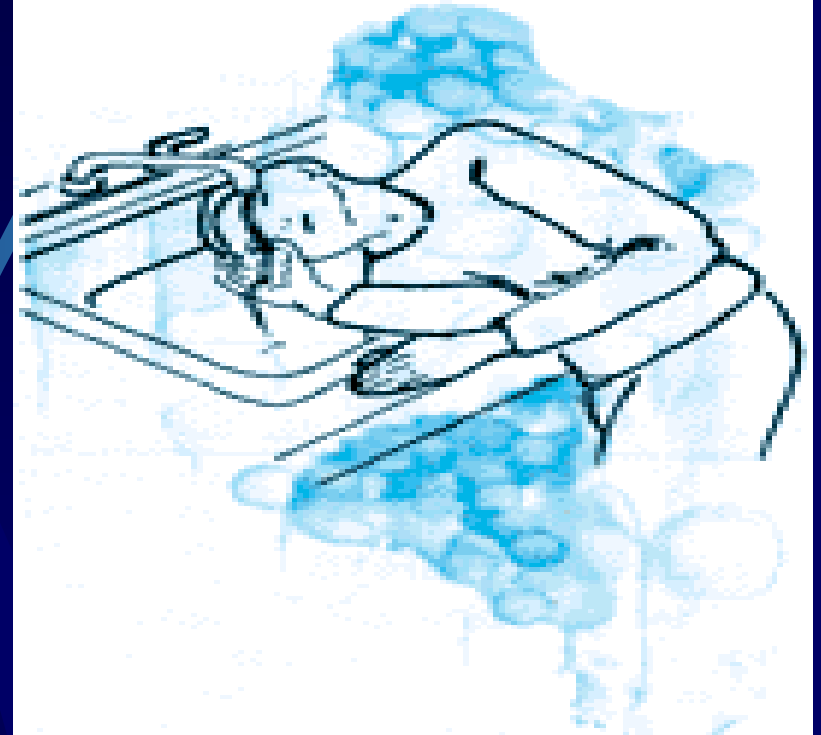
- Cilt ve giysilere temas eden kuvvetli kimyasal maddeler ile oluşan kimyasal yanıklar içeriye de geçerek, ciddi zararlara yol açar.

İlkyardım

- Kimyasal maddeyi ortadan kaldırın
- Toz kimyasal maddeyi önce bir fırça veya kuru bez ile iyice vücuttan uzaklaştırın
- Etkilenen yeri yavaş akan bir musluk altında (en az 10 dk) yıkayın
- Kuru ve temiz bir bez ile yanığın üzerini örtün
- Maddenin bulaştığı giysileri çıkarın
- Kazazedeyi mutlaka hastaneye gönderin

● KİMYASAL YANIKLAR

- Kan suyla kimyasal madde
- bulaşan yeri yıkayın. Hafifçe
- akan bir su ile en az 20 dakika
- yıkayın. Sert basınçlı akan
- sudan kaçının. Yıkama
- sırasında kimyasal bulaşan
- elbiseyi ve takıları çıkarın.



Göze Kimyasal Madde Kaçması

Gözde, ağrı, sızı, ışığa hassasiyet, kızarıklık ve sulanma görülür.

Gözdeki kimyasal maddeyi temiz suyla yıkayarak almak

gerekir. Etkilenen gözü yavaş akan bir musluk altında yıkayın.

Kimyasal maddenin etrafa sıçramaması için yıkanan gözden

akan suyun, temiz göze değmemesine dikkat edin. Bu nedenle

hastayı temiz göz yukarıda kalacak şekilde tutun ve temiz

gözün üzerine bir tampon koyun.

- **Her iki gözüne tampon konulan hastayı hastaneye ulaştırın**

ELEKTRİK YANIKLARI

Elektrik akımıyla temas sonucu oluşan elektrik yanıklarında;

- Doku hasarı, ciltte görülen yanıktan çok daha fazladır
- Yanık ile beraber kalp ve solunum durması da olabilir
- Akımın giriş ve çıkık noktalarında harabiyet ve yanık yarası vardır
- Elektrik çarpması sonucu hastanın yere düşmesi ile kırık, çıkık, ve başka yaralanmalarda olabilir.

İlkyardım

- Kazazedeyi elektrik kaynağından kurtarın (şalteri indirin, fişi çekin, veya elektrik akımı iletmeyen bir nesneyle teli uzaklaştırın)
- Havayolunu açık tutun gerekirse kalp-akciğer canlandırmasına başlayın.
- Akımın şiddeti ne olursa olsun hastayı mutlaka hastaneye götürün.

DİKKAT!!!

- Elektrik ile ilgili onarım yapmadan önce mutlaka ana sigortadan akımı kesin
- Islak ellerle prizlere dokunmayın
- Elektrik akımına kapılmış kişi ile, akım kesilene kadar temas etmeyin.

YANGINDAN KURTARMA

- Yangında duman ve ısı yukarı doğru yayılır. Bu nedenle yere eğilerek yada sürünerek hareket edin
- Yangın bölgesinden uzaklaşırken, kesinlikle asansörü kullanmayın
- Elbiseleri tutuşmuş olan kişinin üstüne elbise, palto, battaniye veya halı örtün. Bu sırada yaralının yüzünü korumaya özen gösterin
- Yanmakta olan kişinin koşmasını engelleyin. Koşmak yerine yuvarlanarak ilerlemesini sağlayın
- Yaralıların giysilerini çıkarın ancak giysiler yapışmış ise etrafındaki kısımları keserek çıkarın
- Yanan bölgeyi bol soğuk suyla yıkayın ambulans çağırın veya hastayı en yakın hastaneye ulaştırın