



“İlk ve Acil Yardım” Konusunda Toplumsal Farkındalık

Prof.Dr.Oğuz ÖZYARAL

Mikrobiyog, Koruyucu Sağlık Uzmanı
Antalya Belek Üniversitesi, Rektör Yardımcısı

1. BÖLÜM: ACIL YARDIM VE TOPLUMSAL FARKINDALIK

Acil yardım, kazalar ve ani sağlık sorunları karşısında hayat kurtarıcı bir ilk müdahale sürecidir.

Toplumda yeterli ilk yardım bilincinin olması, yanlış müdahalelerin önüne geçerek ölüm ve sakatlık risklerini azaltır.

Her bireyin temel ilk yardım bilgisine sahip olması, sadece bireysel değil, toplumsal olarak da büyük bir fark yaratır.



Toplumda İlk Yardım Bilinci: İlk yardım bilen kişilerin toplumda yaratabileceği fark

İlk yardım bilgisine sahip bireyler, kazalar ve sağlık krizleri karşısında bilinçli ve hızlı müdahalelerde bulunarak hayat kurtarabilirler.

Zamanında ve doğru uygulanan ilk yardım, ambulans ulaşmadan önce hayati fonksiyonların devam etmesini sağlar.

Toplum genelinde ilk yardım eğitimlerinin yaygınlaşması, kazalara bağlı ölümleri ve sakatlıkları önemli ölçüde azaltır.

İlk yardım bilen kişiler, sadece kendi aileleri ve yakın çevreleri için değil, çalışma ortamlarında, okullarda ve kamusal alanlarda da güvenliği artırır.





İlk Yardım ve Acil Yardım Arasındaki Fark: İlk yardımın temel prensipleri ve sağlık profesyonellerine devretme süreci

- ◆ İlk yardım, herkesin temel ilkeleri öğrenerek uygulayabileceği, sağlık ekipleri gelene kadar hastanın hayati fonksiyonlarını desteklemeye yönelik ilk müdahaledir (örneğin, kanamayı durdurmak, CPR uygulamak, boğulmada Heimlich manevrası yapmak).
- ◆ Acil yardım, sağlık profesyonelleri tarafından uygulanan, tıbbi cihazlar ve ilaçlarla desteklenen ileri müdahaledir (örneğin, damar yolu açılması, solunum cihazları ile destek sağlanması, cerrahi işlemler).
- ✚ Temel Kural: İlk yardım uygulandıktan sonra en kısa sürede 112 Acil Servis'e haber verilerek hastanın sağlık profesyonellerine devri sağlanmalıdır.



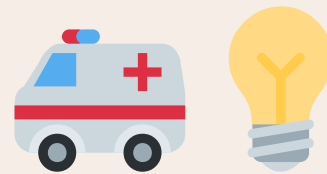
Acil Durumlarda Soğukkanlılık: Panik yerine hızlı ve bilinçli hareket etmenin önemi

Acil bir durumda insanların panikle hareket etmesi, yanlış müdahalelere ve vakit kaybına neden olabilir. İlk yardım uygulayan kişinin sakin kalması, durumu analiz etmesi ve ne yapacağını bilmesi hayati önem taşır.

SOS Panik yerine şu adımları takip etmek gerekir:

- ✓ Öncelikle kendini ve çevreyi güvence altına al (tehlike devam ediyorsa güvenli bir yere geç).
- ✓ Hasta veya yaralıya yaklaşımadan önce bilinç kontrolü ve temel değerlendirme yap.
- ✓ 112 Acil Servis'i arayarak durumu açık ve net bir şekilde anlat.
- ✓ İlk yardım bilgilerine göre doğru müdahaleyi uygula.

Soğukkanlı ve bilinçli bir ilk yardımcı, hayat kurtaran bir fark yaratır!



BÖLÜM 2: TEMEL İLK YARDIM KURALLARI



İlk yardımın amacı, hayati fonksiyonları korumak, sağlık profesyonelleri gelene kadar hastaya destek sağlamak ve durumun kötüleşmesini önlemektir.

Ancak her müdahale bilinçli ve doğru şekilde yapılmalıdır.

Bu bölümde, ilk yardımın temel ilkeleri, en sık karşılaşılan acil durumlarda nasıl hareket edilmesi gerektiği ve yanlış uygulamalardan kaçınma yöntemleri ele alınacaktır.

- ✓ **3T Kuralı: Tanı** (Durumu değerlendirme) – **Tedbir** (Hastayı koruma) – **Tıbbi Yardım** (112'yi arama)
- ✓ **Hayat Kurtarma Zinciri:** Erken fark etme, doğru müdahale ve zamanında sağlık ekiplerine devretme
- ✓ **CPR, Heimlich Manevrası, kanama kontrolü, yanık ve kırık müdahaleleri** gibi temel uygulamalar
- ✓ Yanlış müdahalelerin riskleri ve doğru uygulama teknikleri ilk yardım kurallarına hâkim olmak, sadece bireylerin değil, tüm toplumun güvenliği açısından kritik bir öneme sahiptir.





TANI

TEDBİR
ASSESSMENT

PREDEBİR



İlk Yardımın Temel İlkeleri: 3T Kuralı

1 TANI (Durumu Değerlendir)

- Öncelikle olayın ne olduğunu anlamak için çevreyi dikkatlice gözlemle.
- Hastanın bilinci, solunumu ve nabızı kontrol edilmelidir.
- Acil bir tehlike olup olmadığı değerlendirilmelidir (yangın, gaz kaçağı, trafik riski vb.)

2 TEDBİR (Hastayı ve Çevreyi Güvenli Hale Getir)

- Yaralı veya hastayı hareket ettirmeden önce çevre güvenliği sağlanmalıdır.
- Kendi güvenliğinin için de koruyucu önlemler al (eldiven kullan, elektrik tehlikesine karşı önlem al).
- Gereksiz hareketlerden kaçınılarak hastanın durumu kötüleşmeden stabil kalması sağlanmalıdır.

3 TIBBİ YARDIM (112'yi Ara ve Profesyonel Yardım Çağır)

- Acil servis ekiplerini mümkün olan en kısa sürede haberdar et!
- 112 Acil Servis aranırken:
 - ✓ Olayın ne olduğunu net ve kısa şekilde anlat.
 - ✓ Yaralının durumu hakkında doğru bilgiler ver (bilinç durumu, nefes alıp almadığı, kanama olup olmadığı vb.).
 - ✓ Olay yerinin konumunu açıkça bildir ve yönlendirmeleri dikkatle dinle.

3T kuralına uygun hareket etmek, ilk yardım sürecinde bilinçli ve kontrollü bir müdahale yapmayı sağlar. 🚑💡

TIBBİ YARDIM
B YARDIM



Hayat Kurtarma Zinciri:

Erken Müdahale, 112'yi Arama, Temel Yaşam Destegi, Profesyonel Yardım

1 Erken Müdahale (Durumu Tanı ve Hızlı Hareket Et)

- Olayı hızlıca değerlendir ve hastanın durumunu anlamaya çalış.
- Solunumu, bilinci ve nabızı kontrol et.
- Hayati riskleri belirleyerek çevredeki tehlikeleri ortadan kaldır.
- Zaman kaybetmeden harekete geçmek, kişinin hayatta kalma ihtimalini artırır.

2 112'yi Arama (Acil Yardım Çağrısı)

- Olay yerine en kısa sürede sağlık ekiplerinin gelmesi için profesyonel yardım çağır.
- **112 Acil Servis'i ararken şu bilgileri ver:**
 - ✓ Olayın ne olduğu (kalp krizi, boğulma, trafik kazası vb.)
 - ✓ Hastanın durumu (bilinci açık mı, nefes alıyor mu, nabızı var mı?)
 - ✓ Konum bilgisi (adres veya bilinen bir referans noktası)
 - ✓ Ekstra risk faktörleri (yangın, gaz kaçağı, elektrik çarpması vb.)
- Görevlinin yönlendirmelerine göre hareket et.



Hayat Kurtarma Zinciri:

Erken Müdahale, 112'yi Arama, Temel Yaşam Desteği, Profesyonel Yardım



3

Temel Yaşam Desteği (Kalp Masajı ve Solunum Desteği)

- Hastanın nefes almadığını veya kalbinin durduğunu fark ettiğinde, zaman kaybetmeden CPR (Kalp Masajı ve Suni Solunum) uygulamaya başla.

- **CPR nasıl yapılır?**

- ✓ Hasta sert bir zemine yatırılmalı.
- ✓ Göğüs kemiğinin ortasına, güçlü ve ritmik basılar uygulanmalı (Dakikada 100-120 kez).
- ✓ Yapay solunum uygulanıyorsa: 30 kalp masajı, ardından 2 nefes verilmelidir.
- ✓ Bebek ve çocuklarda farklı teknikler uygulanır, dikkat edilmelidir.
- ✳️ Önemli: CPR sadece eğitimi olan kişiler tarafından uygulanmalıdır. Eğitimi olmayan biriysen, 112 çağrı merkezi yönlendirme yapabilir.

4

Profesyonel Yardım (Sağlık Ekiplerine Devretme)

- Ambulans ekibi geldiğinde, yapılan müdahaleleri eksiksiz bir şekilde anlat.

- **Hastayı devrederken:**

- ✓ Hastanın adı, yaşı ve sağlık geçmişi hakkında varsa bilgiler paylaş.
- ✓ Müdahale sürecinde ne yaptığını anlat (CPR uygulandı mı, Heimlich manevrası yapıldı mı?).
- ✓ Hastanın nabızı ve solunumu hakkında gözlemlerini paylaş.

Bu dört adımı eksiksiz bir şekilde uygulamak, acil müdahale sürecinin etkinliğini artırır ve hayat kurtarma ihtimalini yükseltir. 🚑💡

Hastayı Değerlendirme: Bilinç kontrolü, solunum ve nabız değerlendirme

1 Bilinç Kontrolü (Hasta Tepki Veriyor mu?)

✦ **Amaç:** Hastanın bilinci açık mı, kapalı mı? Bunu anlamak için şu adımları uygula:

- ✓ **Sesli ve fiziksel uyarı kullan:** Hastaya adını sor, yanıt vermezse omzuna hafifçe dokunarak sars.
- ✓ **Tepkisizse:** Hastanın bilinci kapalıdır. Hemen 112'yi ara ve yardım çağır.
- ✓ **Tepki veriyorsa:** Hasta bilinci açık ama zayıfsa, konuşarak durumunu değerlendir.

✦ **Dikkat!** Bilinci kapalı olan bir kişiye asla su içirme veya ağzına bir şey koyma!



✦ **Dikkat!**

Bilinci kapalı olan bir kişiye asla su içirme veya ağzına bir şey koyma!

2 Solunum Kontrolü (Nefes Alıyor mu?)

✦ **Amaç:**

Hastanın nefes alıp almadığını kontrol etmek.

✓ Başını hafifçe geriye eğ, çenesini yukarı kaldır (Dil geriye düşerek solunum yolunu tıkayabilir).

✓ **Bak-Dinle-Hisset Yöntemi:**

- ◆ Bak: Göğüs kafesi hareket ediyor mu?
- ◆ Dinle: Nefes alma sesi geliyor mu?
- ◆ Hisset: Yanağını hastanın ağzına yaklaştırarak nefesini hissediyor musun?

✗ **Eğer nefes almıyorsa veya düzensiz nefes alıyorsa:**

🚑 Hemen 112'yi ara ve CPR (Kalp Masajı ve Suni Solunum) uygulamaya başla!

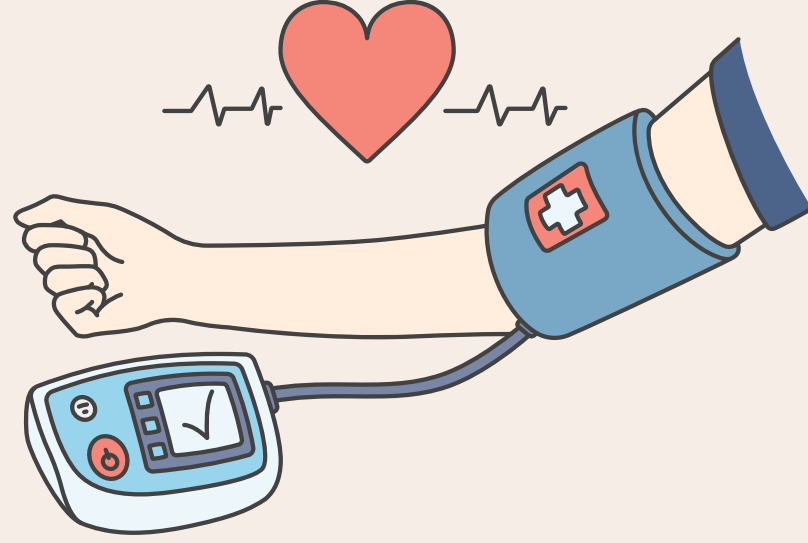
Hastayı Değerlendirme: Bilinç kontrolü, solunum ve nabız değerlendirme

3 Nabız Kontrolü (Kalp Atışı Var mı?)

✚ **Amaç:** Hastanın kalbinin çalışıp çalışmadığını anlamak.

✓ Erişkinlerde:

◆ Boyundaki şah damarına (karotis arteri) iki parmakla hafifçe bas.



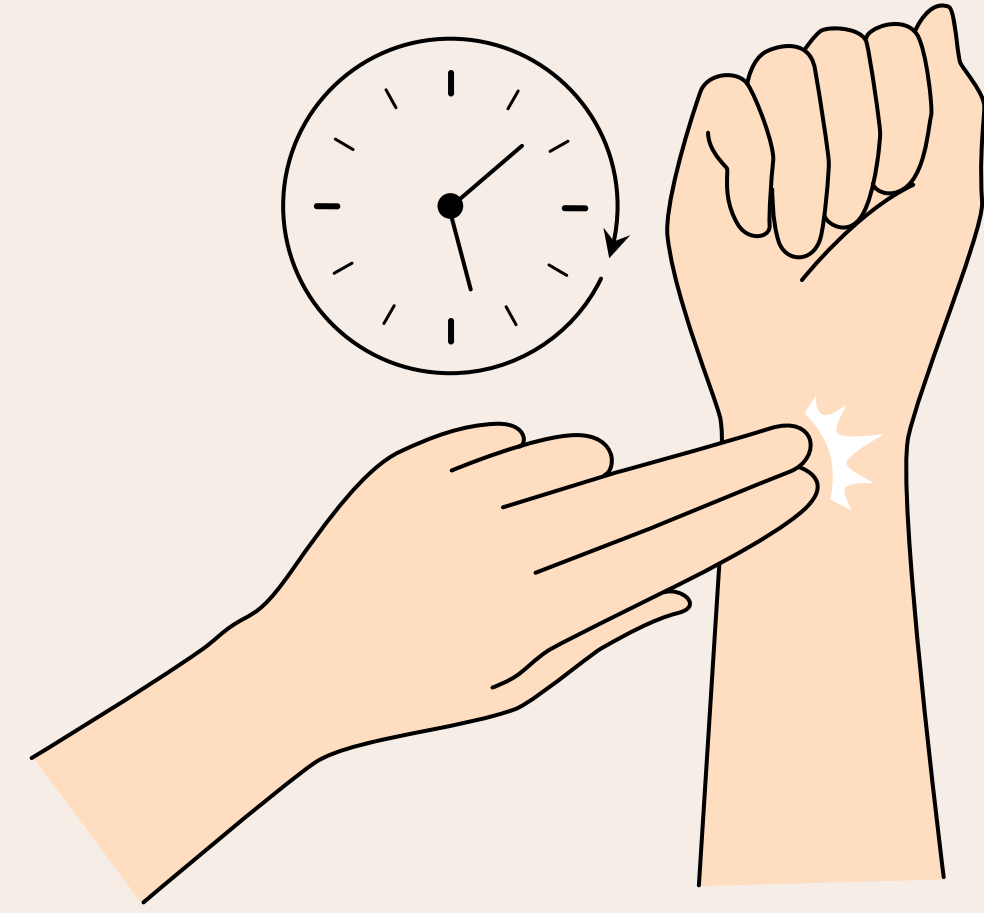
✓ **Bebeklerde:**

◆ Kolun iç kısmındaki brakiyal arterden nabız kontrol edilir.

✗ Eğer nabız alınamıyorsa:

☎ 112'yi ara ve hemen CPR uygulamaya başla!

✚ **Önemli Not:** CPR eğitimi yoksa, çağrı merkezi yönlendirmelerine göre hareket et. Yanlış uygulamalar tehlikeli olabilir.

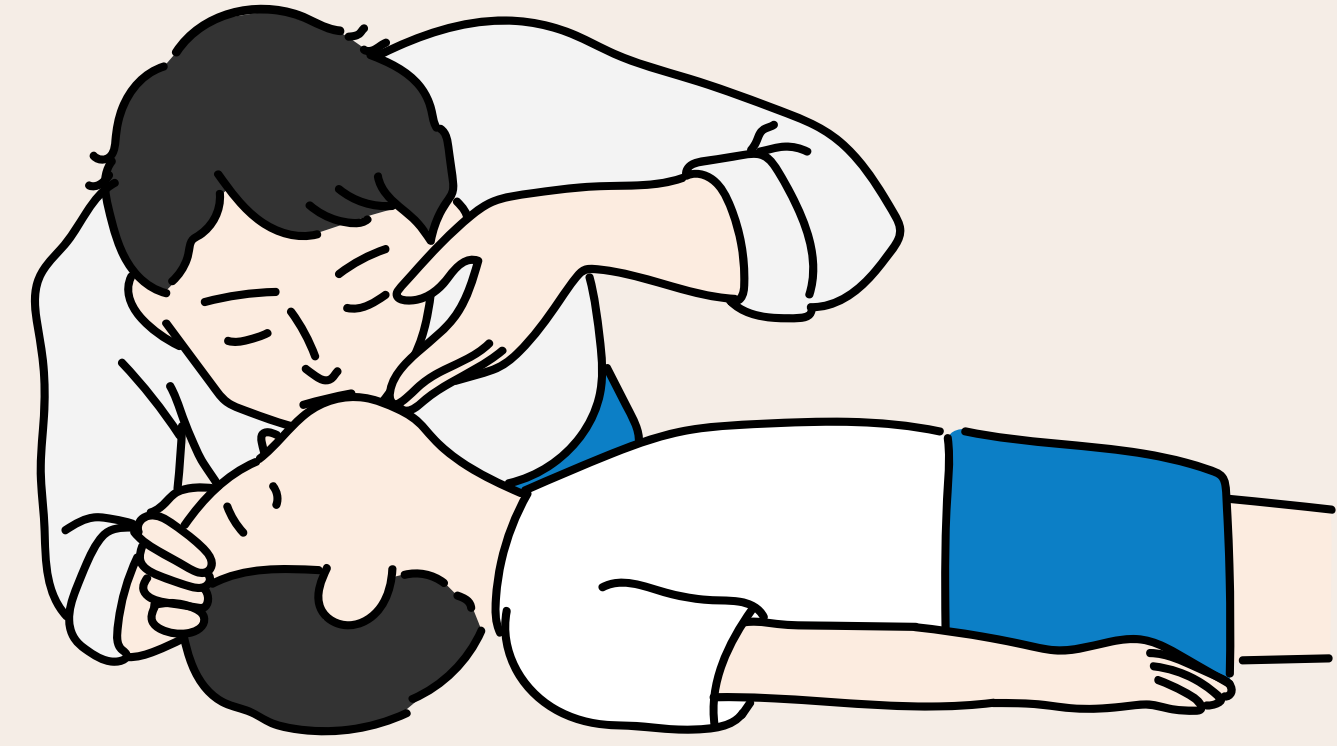


Genel İlkeler:

- ✓ Hasta bilinci açık ama nefes almakta zorlanıyorsa, rahat nefes alabileceği bir pozisyona getir.
- ✓ Bilinçsiz ve nefes alıyorsa, yan yatırarak hava yolunun açık kalmasını sağla (Koma Pozisyonu).
- ✓ Hastayı gereksiz yere hareket ettirme! Kırık veya omurilik hasarı olabilir.

✚ **Unutma!** Doğru değerlendirme yapmak, ilk yardım sürecinin en kritik aşamalarından biridir. Hatalı bir değerlendirme, yanlış müdahaleye ve hayati tehlikeye neden olabilir. ☎💡

Temel Yaşam Desteği (TYD): Kalp masajı ve suni teneffüs nasıl yapılır?



👶 **Bebeklerde CPR:**

- ◆ Göğsün tam ortasına iki parmakla bastırılır.
- ◆ Dakikada 100-120 bası uygulanır.
- ◆ 30:2 oranında devam edilir.

👦 **Çocuklarda CPR:**

- ◆ Tek elle göğsün ortasına bası uygulanır.
- ◆ Yetişkinlere benzer şekilde 30:2 oranında CPR yapılır.

TYD Ne Zaman Sonlandırılır?

- ✓ Hasta kendiliğinden nefes alıp vermeye başlarsa
- ✓ Profesyonel sağlık ekipleri müdahaleyi devraldığında
- ✓ Uygulayıcı tamamen bitkin düşerse ve yer değiştirme imkanı yoksa

🚑 Temel Yaşam Desteği (TYD), hayat kurtaran en önemli ilk yardım uygulamalarından biridir. Doğru ve zamanında yapılan müdahaleler, kalp durması vakalarında hayatta kalma oranını önemli ölçüde artırır. 💡



Temel Yaşam Desteği (TYD): Kalp masajı ve suni teneffüs nasıl yapılır?

Temel Yaşam Desteği (TYD): Kalp Masajı ve Suni Teneffüs Nasıl Yapılır?

Temel Yaşam Desteği (TYD), kalbi durmuş veya nefes almayan bir kişiye profesyonel yardım gelene kadar yapılan hayati müdahaledir.

TYD'nin temel bileşenleri, kalp masajı (göğüs kompresyonu) ve suni teneffüstür (yapay solunum).

Amaç:

- ✓ Beyne ve hayati organlara oksijen gitmesini sağlamak
- ✓ Kalp ve solunum durmasının etkilerini en aza indirmek
- ✓ Profesyonel sağlık ekipleri gelene kadar hastayı hayatta tutmak

1 Kalp Masajı (Göğüs Kompresyonu) Nasıl Yapılır?

Kalbi durmuş ve nefes almayan bir kişiye uygulanır.

- ◆ Hasta sert ve düz bir zemine yatırılır.
- ◆ Göğüs kemiğinin tam ortasına (sternum) iki el üst üste konularak baskı uygulanır.
- ◆ Dirsekler düz olmalı, baskı vücut ağırlığıyla yapılmalıdır.
- ◆ Ritim: Dakikada 100-120 bası uygulanmalı.
- ◆ Derinlik: Göğüs kafesi yaklaşık 5-6 cm çökmeli.
- ◆ 30 kalp masajı uygulanır, ardından 2 suni solunum yapılır.

2 Suni Teneffüs (Yapay Solunum) Nasıl Yapılır?

Hasta nefes almıyorsa, kalp masajı ile birlikte uygulanır.

- ◆ Hastanın başı geriye yatırılır, çenesi yukarı kaldırılır (hava yolunu açmak için).
- ◆ Ağız kapalıyken burun sıkılır ve ağızdan hastaya 2 kez nefes verilir.
- ◆ Her nefes yaklaşık 1 saniye sürecektir şekilde verilmelidir.
- ◆ Göğüs kafesinin yükselip yükselmediği kontrol edilmelidir.

3 CPR (Kalp Masajı + Suni Solunum) Oranı

- ✓ 30 Göğüs Basısı + 2 Suni Solunum
- ✓ 5 Döngü tamamlandıktan sonra hasta kontrol edilir (yaklaşık 2 dakika sürer).

✦ Tek başınaysan:

- Hemen 112'yi ara, ardından CPR'a başla!
- Eğer eğitimin yoksa, sadece kalp masajı uygulayarak hastaya yardımcı olabilirsin.

✦ Birden fazla kişi varsa:

- Biri CPR uygularken, diğeri 112 Acil Servis'i aramalıdır.
- Müdahale eden kişiler belirli aralıklarla yer değiştirmelidir (yorulma olursa bası kalitesi düşer).

Boğulmalarda Heimlich Manevrası: Yetişkin, Çocuk ve Bebeklerde Farklı Uygulamalar

Heimlich manevrası, boğaza kaçan yabancı cisim nedeniyle solunum yolu tıkanan kişilere uygulanan hayat kurtarıcı bir ilk yardım yöntemidir. Hava yolunun tıkanması sonucunda kişinin nefes alması tamamen engellenirse, hızlı ve doğru müdahale gereklidir.

● Önemli:

Eğer kişi öksürebiliyorsa veya ses çıkarabiliyorsa, müdahale etmeden öksürmesini teşvik etmek gerekir.

Çünkü öksürme, tıkanıklığı açabilecek en etkili doğal reflekslerden biridir.

Eğer kişi nefes alamıyorsa, konuşamıyorsa, morarmaya başlıyorsa ve bilinci kapanmak üzereyse, Heimlich manevrası hemen uygulanmalıdır.



1 Yetişkinlerde Heimlich Manevrası Nasıl Yapılır?

(Tam tıkanıklık olan durumlarda uygulanır.)

- ✓ Kurbanın arkasına geç ve beline sarıl.
- ✓ Bir elini yumruk yaparak göbek deliği ile göğüs kafesi arasına yerleştir.
- ✓ Diğer elinle yumruğunu kavra ve hızla içe ve yukarı doğru bastır.
- ✓ Bunu 5 kez tekrarla. Eğer tıkanıklık açılmazsa devam et.
- ✓ Tıkanıklık açılana veya kişi bilincini kaybedene kadar devam et.

📌 Eğer kişi bilincini kaybederse:

🚑 Yavaşça yere yatır, 112'yi ara ve CPR (kalp masajı) uygulamaya başla.

Boğulmalarda Heimlich Manevrası: Yetişkin, Çocuk ve Bebeklerde Farklı Uygulamalar

2 Çocuklarda Heimlich Manevrası Nasıl Yapılır?

(1-8 yaş arası çocuklara uygulanır.)

- ✓ Çocuğun arkasına geç, diz çökerek onunla aynı seviyeye gel.
- ✓ Bir elini yumruk yaparak göbek deliğinin hemen üstüne koy.
- ✓ Diğer elinle yumruğunu kavrayarak içe ve yukarı doğru bastır.
- ✓ Bu işlemi 5 kez tekrarla ve tıkanıklığın açılıp açılmadığını kontrol et.

📌 Dikkat:

- ✗ Çok fazla kuvvet uygulamak iç organlara zarar verebilir.
- ✗ Çocuk küçükse ellerinle fazla baskı uygulamamaya dikkat et.

3 Bebeklerde Heimlich Manevrası (Sırt Vuruşu ve Göğüs Basısı)

(1 yaşından küçük bebeklere uygulanır.)

! Yetişkin ve çocuklardan farklı olarak, bebeklerde Heimlich manevrası yerine "sırt vuruşları ve göğüs basısı" uygulanır.

- ✓ Bebeği başı aşağıda olacak şekilde koluna yatır (yüzüstü pozisyonda).
- ✓ Elinle çenesini destekleyerek hava yolunun açık kalmasını sağla.
- ✓ Diğer elinle sırtına, kürek kemiklerinin arasına 5 kez kuvvetli ama kontrollü vur.
- ✓ Tıkanıklık açılmazsa, bebeği sırtüstü çevir ve göğüs kemiğinin alt kısmına 2 parmağınla 5 kez bası yap.
- ✓ Bu işlemleri tıkanıklık açılana kadar sırayla tekrar et.

📌 **Eğer bebek bilincini kaybederse:**

🚑 Hemen 112'yi ara ve CPR (kalp masajı) yapmaya başla.

4 Bilinçsiz Hastalarda Heimlich Manevrası Uygulanır mı?

Eğer kişi bilincini kaybettiyse, Heimlich manevrası yerine hemen CPR (kalp masajı ve suni solunum) uygulanmalıdır.

- Yavaşça sırtüstü yatır.
- Hava yolunu açmak için başını geriye yatır.
- CPR'a başla (30 göğüs basısı + 2 suni solunum).
- Tıkanıklık açılana kadar devam et.

📌 **Unutma!** Heimlich manevrası, yanlış uygulanırsa kaburgalara zarar verebilir veya mideye baskı yaparak iç kanamaya neden olabilir.

Bu yüzden teknik doğru uygulanmalıdır. 🚑💡

Kanamalarda İlk Yardım: Dış kanamalar için baskı uygulama, turnike, iç kanama belirtileri.

Kanamalar, acil müdahale gerektiren ciddi durumlar arasında yer alır. Doğru ilk yardım uygulanmazsa, aşırı kan kaybı hayati tehlikeye yol açabilir. Kanama türüne bağlı olarak doğru tekniklerin kullanılması büyük önem taşır.

1 Dış Kanamalarda İlk Yardım (Baskı Uygulama)

Dış kanamalar, vücudun dışına akan kanamalardır ve en sık görülen yaralanmalardandır.

Kanamayı durdurmak için en etkili yöntem doğrudan baskı uygulamaktır.

- ✓ Steril bir bez veya temiz bir kumaş kullanarak yaranın üzerine direkt baskı uygula.
- ✓ Baskı uygularken elini kaldırmadan 5-10 dakika boyunca sıkıca bastır.
- ✓ Kanama durmazsa, ikinci bir bez koyarak baskıya devam et.
- ✓ Kanayan bölgeyi yukarı kaldırarak kan akışını yavaşlatabilirsin (eğer kırık yoksa).
- ✓ Kanama kontrol altına alındığında, yaranın üzerini temiz bir bandajla sar.

✚ Önemli:

- ✗ Kanayan yeri sıkıca bağlamak yerine doğrudan baskı yapmak tercih edilmelidir.
- ✗ Baskı yaparken yaranın üzerini tamamen kapatacak temiz bir bez veya gazlı bez kullanılmalıdır.



Kanamalarda İlk Yardım: Dış kanamalar için bası uygulama, turnike, iç kanama belirtileri.

2 Turnike Uygulaması (Son Çare Olarak Kullanılır!)

Turnike, şiddetli kanamalarda, diğer yöntemlerin başarısız olduğu ve hayatı tehdit eden durumlarda uygulanan bir tekniktir. Genellikle uzuv kopmaları, büyük damar kesilmeleri veya aşırı kanamalar için son çare olarak kullanılır.

✓ Turnike Nasıl Uygulanır?

- ◆ Kanayan yerin 5-7 cm yukarısına geniş bir kumaş veya bandaj sar.
- ◆ Kan akışını tamamen kesmek için düğüm at ve bir çubuk ya da kalem kullanarak sıkıştır.
- ◆ Turnikenin sıkılık derecesini kanama durana kadar ayarla.
- ◆ Turnike uygulama zamanı bir kağıda yazılarak hastanın üzerine yerleştirilmelidir (2 saati geçmemelidir).
- ◆ Hastayı en kısa sürede sağlık kuruluşuna ulaştır!

✦ Önemli:

- ✗ Turnike gereksiz yere veya hafif kanamalarda uygulanmaz!
- ✗ Turnike çok sıkı olursa doku ölümüne (gangren) neden olabilir.
- ✗ Turnike uygulanan bölgeyi belirli aralıklarla kontrol et.

3 İç Kanama Belirtileri ve İlk Yardım

İç kanamalar, vücudun içinde gerçekleşen, dışarıdan doğrudan gözlemlenemeyen kanamalardır. Genellikle şiddetli darbeler, trafik kazaları veya organ yaralanmaları sonucu oluşur.

✦ İç Kanamanın Belirtileri:

- ◆ Deride solukluk, soğuk terleme, huzursuzluk ve hızlı nabız
- ◆ Nefes darlığı, baş dönmesi ve bilinç kaybı
- ◆ Karın bölgesinde şişlik ve sertlik
- ◆ Kanlı kusma veya idrarda kan görülmesi

✓ İç Kanamada İlk Yardım:

- ✚ Hemen 112 Acil Servis'i ara!
- ✓ Hastayı hareket ettirmeden sırtüstü yatır.
- ✓ Ayaklarını hafifçe yukarı kaldırarak şok pozisyonu ver.
- ✓ Kanama bölgesine soğuk uygulayarak kan akışını yavaşlat.
- ✓ Ağızdan yiyecek veya su verme!



Unutma!

İç kanamalar hayati tehlike oluşturabilir ve sadece hastane ortamında tedavi edilebilir. Erken müdahale hayat kurtarır. ✚💡



Yanıklarda İlk Yardım:

Yanık dereceleri ve yanlış bilinenler.



1 Yanık Dereceleri ve Belirtileri

🔥 1. Derece Yanık (Yüzeysel Yanık)

- ✓ Cilt yüzeyi etkilenir, sadece kızarıklık ve hafif ağrı vardır.
- ✓ Örnek: Güneş yanıkları, sıcak su sıçraması.
- ✓ İlk Yardım:
- ✓ Yanık bölgesini hemen soğuk su altında 10-15 dakika tut.
- ✓ Nemlendirici sürerek (Aloe Vera gibi) bölgeyi rahatlat.
- ✓ Yanık alanı hava almalı, bandaj kullanılmamalı.

🔥 2. Derece Yanık (Kısmi Kalınlıkta Yanık)

- ✓ Cildin üst ve alt tabakaları zarar görür, şiddetli ağrı ve su dolu kabarcıklar (bül) oluşur.
- ✓ Örnek: Kaynar su yanıkları, sıcak yağ sıçramaları.
- ✓ İlk Yardım:
- ✓ Yanık bölgesini hemen soğuk su altında tut (10-15 dakika).
- ✓ Kabarcıkları patlatma! Enfeksiyon riskini artırır.
- ✓ Steril gazlı bezle gevşek bir şekilde ört.
- ✓ Ağrı için parasetamol gibi ağrı kesiciler kullanılabilir.

🔥 3. Derece Yanık (Tam Kalınlıkta Yanık)

- ✓ Cildin tüm katmanları zarar görür, deri beyaz, kahverengi veya kömürleşmiş görünür.
- ✓ Sinirler hasar gördüğü için ilk etapta ağrı hissedilmeyebilir.
- ✓ İlk Yardım:

🚑 **Hemen 112'yi ara!**

- ✗ Yanık bölgesine su dökme veya müdahale etme!
- ✓ Yanık bölgesine temiz, nemli bir bez koy.
- ✓ Kişiyi sakinleştir ve bilincini kontrol et.

Yanıklarda İlk Yardım: Yanık dereceleri ve yanlış bilinenler.

2 Yanıklarda Yanlış Bilinenler (Kesinlikle Yapılmaması Gerekenler!)

- ✗ Yanığın üzerine diş macunu, yoğurt veya salça sürmek:
 - ✓ Yanığı kapatarak ısıyı içeride hapseder ve enfeksiyon riskini artırır.
- ✗ Yanık üzerine buz koymak:
 - ✓ Doku hasarını artırabilir ve cildi daha fazla tahriş edebilir. Soğuk su daha güvenlidir.
- ✗ Yanık kabarcıklarını patlatmak:
 - ✓ Enfeksiyon kapma riskini artırır. Kabarcıklar kendiliğinden patlamalıdır.
- ✗ Yanık bölgesine pamuk veya yapışkan bez koymak:
 - ✓ Dokuya yapışarak çıkartılırken daha fazla zarar verebilir. Steril gazlı bez tercih edilmelidir.

📌 Unutma!

Yanıklarda ilk yardım, hasarı en aza indirmek ve enfeksiyonları önlemek için hayati öneme sahiptir. Özellikle 3. derece yanıklar acil tıbbi müdahale gerektirir! 🚑🔥



Kırık ve Çıkıklarda İlk Yardım: Sabitleme yöntemleri ve yanlış müdahaleler

1 Kırık, Çıkık ve Burkulma Nedir?

- ◆ **Kırık:** Kemik bütünlüğünün bozulmasıdır. Açık (cilt dışına çıkan) ve kapalı (cilt altında kalan) kırık olarak ikiye ayrılır.
- ◆ **Çıkık:** Eklem yüzeylerinin normal pozisyonunun bozulmasıdır (örneğin omuz çıkığı).
- ◆ **Burkulma:** Eklem bağlarının gerilmesi veya yırtılmasıdır (örneğin bilek burkulması).

✚ Belirtiler:

- ✓ Şiddetli ağrı ve hareket kısıtlılığı
- ✓ Şişlik, morarma ve şekil bozukluğu
- ✓ Kırıkta anormal hareket ve sürtünme hissi
- ✓ Çıkıkta eklem normal konumundan farklı görünmesi



2 Kırıklarda İlk Yardım ve Sabitleme Yöntemleri

🚑 **Önemli:** Kırık olan bölge asla düzeltilmeye çalışılmamalıdır!

- ✓ Hasta hareket ettirilmemeli, kırık bölge sabitlenmelidir.
- ✓ Kırık bölgeyi desteklemek için atel (sert bir nesne) kullanılabilir.
- ✓ Kol kırıklarında:
 - Dirsek bükülmeden askıya alınabilir.
 - Kolun altına sert bir tahta, rulo gazete veya kitap koyularak sabitlenebilir.
- ✓ Bacak kırıklarında:
 - Yaralı bacağı sağlam bacağına bağlayarak sabitleyebilirsiniz.
- ✓ Açık kırıklarda:
 - Kanamayı durdurmak için steril bir bezle kapat.
 - Kemik uçlarını asla içeri itme!

✚ Turnike uygulanmaz, kanama varsa hafif bası ile kontrol edilir.

Kırık ve Çıkıklarda İlk Yardım: Sabitleme yöntemleri ve yanlış müdahaleler

3 Çıkıklarda İlk Yardım

🚑 Çıkık olan eklemi yerine oturtmaya çalışmak çok tehlikelidir!

- ✓ Eklem sabit tutulmalı ve desteklenmelidir.
- ✓ Çıkık olan bölgeye buz uygulanarak şişlik azaltılabilir.
- ✓ Omuz çıkığında kol gövdeye sarılarak sabitlenmelidir.
- ✓ Diz veya ayak bileği çıkığında, hastayı hareket ettirmeden profesyonel yardım çağırılmalıdır.



4 Yanlış Bilinenler ve Yapılmaması Gerekenler!

- ✗ Kırığı ya da çıkığı zorla yerine oturtmaya çalışmak!
✓ Bu durum sinirlere ve damarlara zarar verebilir.
- ✗ Kırık bölgeyi hareket ettirmek!
✓ Daha fazla hasara neden olabilir.
- ✗ Isı veya masaj uygulamak!
✓ Şişlik ve iç kanamayı artırabilir.
- ✗ Açık kırıklarda kemik uçlarını içeri itmeye çalışmak!
✓ Enfeksiyon riskini artırır ve daha fazla hasara yol açabilir.
- ✗ **Unutma!** Kırık ve çıkıklarda bilinçli hareket etmek, hastanın durumunu kötüleştirmemek için çok önemlidir. Sabitleme işlemi doğru yapılmalı ve en kısa sürede profesyonel sağlık ekibine haber verilmelidir. 🚑💡

Elektrik Çarpmalarında İlk Yardım: Güvenli yaklaşım ve müdahale adımları.

Elektrik çarpması, yüksek veya düşük voltajlı elektrik akımına maruz kalma sonucu vücutta oluşan ciddi yaralanmalardır. Yanlış müdahale, hem kazazedeye hem de kurtarıcıya zarar verebilir.

Bu nedenle, güvenli bir yaklaşım benimsenmelidir.

1 **Güvenli Yaklaşım** (Önce Kendi Güvenliğini Sağla!)

⚡ Elektrik çarpan bir kişiye doğrudan dokunmak, seni de çarpabilir!

✅ İlk olarak güç kaynağını kapat!

- Prizden elektrik çarpması durumunda sigortayı kapat veya fişi çek.
- Yüksek gerilim hatlarında asla yaklaşma! Elektrik idaresine haber ver.

✅ Eğer elektrik kaynağını kapatamıyorsan,

- Kuru bir tahta parçası, plastik veya kalın lastik eldiven kullanarak kazazedeyi elektrik kaynağından uzaklaştır.
- Metal nesnelerle müdahale etme!

✅ Kendi güvenliğin sağlandıktan sonra hastayı değerlendir.



Elektrik arpmalarında İlk Yardım: Güvenli yaklaşım ve müdahale adımları.



2 Elektrik arpmasına Uğrayan Kişiy e Müdahale

- ◆ **Bilinç Kontrolü:** Hastanın bilinci açık mı, tepki veriyor mu?
- ◆ **Solunum Kontrolü:** Nefes alıp almadığını kontrol et (Bak-Dinle-Hisset yöntemi).
- ◆ **Nabız Kontrolü:** Eğer nabız yoksa hemen CPR (Kalp Masajı ve Suni Solunum) başlat.
- ◆ **Yanıklar varsa:**
 - Yanık bölgeyi temiz suyla soğut (10-15 dakika).
 - Yanık bölgeye buz veya krem sürme!
 - Steril bir bezle ört.
- ◆ **Kas Spazmları ve Kırıklar:**
 - Elektrik arpması şiddetli kas kasılmalarına neden olabilir, bu da kırıklara yol açabilir.
 - Kırık veya çıkık şüphesi varsa hareket ettirme ve profesyonel yardım çağır.

◆ Eğer kazazede bilinçsizse ve nefes almıyorsa, hemen 112'yi ara ve CPR'a başla!

3 Elektrik arpmasında Yanlış Bilinenler!

✗ Kazazedeye hemen dokunmak:

✓ Elektrik akımı hala devam ediyorsa seni de çarpabilir!

✗ Yanık bölgesine diğ macunu, yoğurt veya krem sürmek:

✓ Bu maddeler yanığın daha fazla hasar almasına neden olabilir.

✗ Hastayı sarsarak kendine getirmeye çalışmak:

✓ Kırık veya omurilik yaralanması olabilir, hareket ettirmek tehlikelidir.

✗ Küçük elektrik çarpmalarını önemsememek:

✓ Elektrik arpması iç organlara zarar verebilir, etkileri hemen görünmeyebilir!

◆ Unutma!

Elektrik arpmalarında en önemli şey önce kendi güvenliğini sağlamak, sonra hastaya bilinçli bir şekilde müdahale etmektir.

Yanlış bir hamle, ikinci bir kazaya sebep olabilir. Her durumda 112'yi arayarak profesyonel destek al! 🚑⚡

BÖLÜM 3: ÖZEL AÇIL DURUMLAR VE MÜDAHALE

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat.

Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum.



Zehirlenmelerde İlk Yardım:

Zehirlenmeler, zararlı bir maddenin vücuda ağız yoluyla, solunumla, deriyle temas ederek ya da enjeksiyonla alınması sonucu oluşan acil durumlardır.



01.

Genel İlkeler:

- ✓ Zehirlenen kişiyi mümkünse zehir kaynağından uzaklaştır.
- ✓ Kusma varsa hastayı yan yatırarak boğulmayı önle.
- ✓ 112 Acil Servis'i ara ve zehirlenme türü hakkında bilgi ver.
- ✓ Kişinin bilincini ve solunumunu kontrol et.
- ✓ Zehirli madde ambalajı varsa sağlık ekiplerine gösterilmek üzere sakla.

02.

Yapılmaması Gerekenler:

- ✗ Kişi bilinçsizse asla kusturmaya çalışma.
- ✗ Süt, yoğurt, tuzlu su içirme gibi halk arasında bilinen uygulamalardan kaçın.
- ✗ Kimyasal madde içmiş kişiye ağızdan hiçbir şey verme.

03.

Zehirlenme Türüne Göre İlk Yardım Farklılıkları:

- **Ağız yoluyla alınan zehirlerde:** Maddeyi tanımla, kusturma sadece uzman önerisiyle yapılır.
- **Solunum yoluyla** (gaz, duman): Hemen açık havaya çıkar.
- **Ciltle temas eden zehirlerde:** Bol suyla en az 15 dakika yıka.
- **Gözle temas:** Gözü bol suyla yıkayarak sağlık kuruluşuna başvur.

Zehirlenme Türleri ve İlk Yardım: Kısa Bilgiler & Doğru Bilinen Yanlışlar

📌 Unutma!

Zehirlenme durumlarında doğru müdahale hayat kurtarıcı, yanlış müdahale ise hayati tehlike yaratabilir.

Her durumda profesyonel tıbbi yardım çağrılmalıdır. 🚑💊



Gıda Zehirlenmesi

Neden: Bozulmuş, mikrop kapmış veya toksin içeren yiyecekler.

Belirtiler: Bulantı, kusma, karın ağrısı, ishal.

01.

✅ Ne Yapılmalı:

- Kişi bilinçliyse sıvı kaybını önlemek için bol su içmesi sağlanır.
- Şiddetli belirtilerde veya çocuk/yaşlı ise 112 aranmalıdır.



❌ Yanlış:

- ❌ Süt içirmek → Zehirli maddenin emilimini artırabilir.
- ❌ "Kusturalım geçer" → Bazı maddeler yemek borusuna ikinci kez zarar verir.

Kimyasal Zehirlenme (Ev temizlik ürünleri, asit-baz maddeler)

Neden: Çamaşır suyu, lavabo açıcı, deterjan gibi maddelerin yutulması.

Belirtiler: Ağız-boğaz yanması, karın ağrısı, bilinç değişikliği.



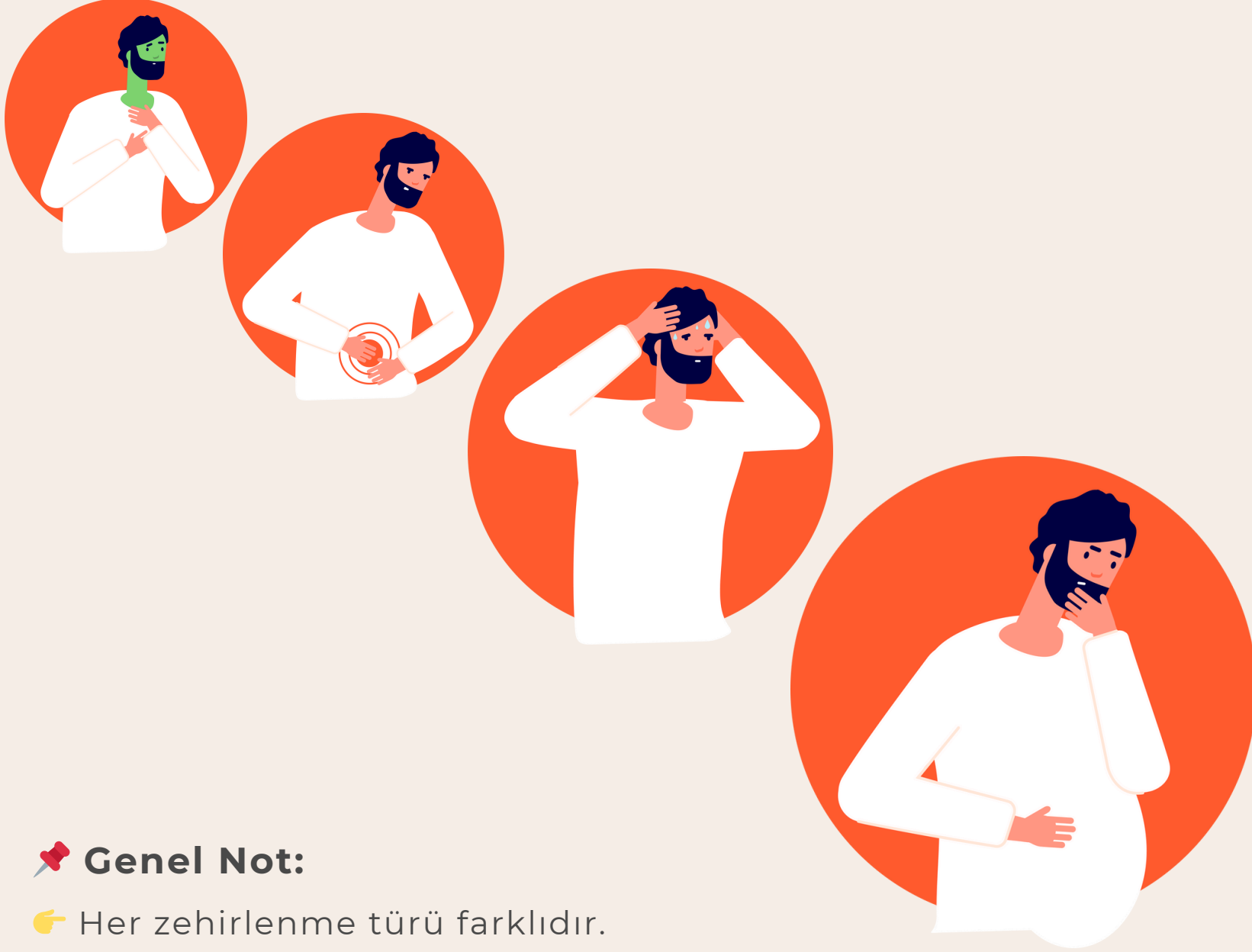
✅ Ne Yapılmalı:

- Kusturulmaz!
- Ağız bol suyla çalkalanır ama su içirilmesi doktor önerisiyle yapılır.
- 112 aranır, ürün ambalajı saklanır.

❌ Yanlış:

- ❌ Kusturma → Yemek borusunu ikinci kez yakabilir.
- ❌ Yoğurt/süt verme → Kimyasalın etkisini artırabilir.

Zehirlenme Türleri ve İlk Yardım: Kısa Bilgiler & Doğru Bilinen Yanlışlar



Genel Not:

- Her zehirlenme türü farklıdır.
- “Her zehire aynı müdahale” yaklaşımı yanlıştır.
- En güvenli adım:** 112'yi aramak ve yönlendirme almaktır.

Zehirlenmede doğru müdahale hayat kurtarır, yanlış uygulama riski büyütür!

03.

Gaz Zehirlenmesi (Karbonmonoksit, LPG, doğal gaz)

Neden: Yanmış soba, şofben, baca tıkanıklığı, kapalı alanda gaz kaçağı.

Belirtiler: Baş dönmesi, mide bulantısı, halsizlik, bayılma.

✓ Ne Yapılmalı:

- Kişi hemen açık havaya çıkarılır.
- 112 aranır, kapalı ortam havalandırılır.
- Bilinçsizse CPR için değerlendirme yapılır.

✗ Yanlış:

- Kolonya, sirke koklatmak → Zehirlenmeyi geçirmez, hatta zarar verir.
- “Uyusun geçer” → Hayati riski olan durumlarda vakit kaybına neden olur.

04.

İlaç Zehirlenmesi

Neden: Yanlış ilaç alımı, doz aşımı, çocukların ulaşabileceği yerde ilaç bulundurmak.

Belirtiler: Mide bulantısı, uyku hali, bilinç kaybı, nöbet geçirme.

✓ Ne Yapılmalı:

- İlaç kutusu saklanır ve 112 aranır.
- Kişi bilinçliyse sol yanına yatırılır, kusması engellenir.

✗ Yanlış:

- Suni solunum, bilinçli kişiye uygulanmaz.
- “Kendi kendine geçer” → Zaman kaybı hayati olabilir.

Havale ve Bayılmalarda İlk Yardım

Havale ve bayılma durumları, beyne giden oksijenin geçici ya da aniden kesilmesiyle ortaya çıkar.

Her iki durumda da soğukkanlı ve bilinçli müdahale çok önemlidir. Yanlış uygulamalar hastanın durumunu daha da kötüleştirebilir



Havale (Sara Nöbeti - Epilepsi) Geçiren Birine İlk Yardım

Havale, beynin elektriksel aktivitesindeki ani bozulmalarla oluşur. Sara (epilepsi) nöbeti en yaygın havale türüdür.

✓ Ne Yapılmalı?

- Kişiyi güvenli bir alana yatır (çevresinde sert, kesici, sivri cisimler varsa uzaklaştır).
- Başını yana çevir, solunum yolunun açık kalması için.
- Süreyi takip et. Nöbet 5 dakikadan uzun sürüyorsa 112'yi ara.
- Nöbet bittikten sonra koma pozisyonu (yan yatış) ver.
- Bilinci yerine gelene kadar yanında kal.

✗ Yapılmaması Gerekenler:

- ✗ Ağızına kaşık, bez, parmak sokmak → Diş kırığı, boğulma riski!
- ✗ Tutarak nöbeti durdurmaya çalışmak
- ✗ Su içirmeye veya kaldırmaya çalışmak



Bayılmada İlk Yardım (Senkope Müdahale)

Bayılma, kısa süreli bilinç kaybıdır ve genellikle açlık, stres, ani korku, sıcak ortam gibi nedenlerle oluşur.

✓ Ne Yapılmalı?

- Hastayı sırtüstü yatır.
- Ayaklarını 30 cm kadar yukarı kaldır, beyne giden kan akışını artırmak için.
- Havalandırmayı sağla, kalabalık ortamdan uzaklaştır.
- Sıkı giysileri gevşet (kravat, kemer, yaka).
- Kendine geldiğinde, hemen ayağa kaldırma. Önce oturur pozisyona getirilmelidir.

✗ Yapılmaması Gerekenler:

- ✗ Tokat atmak, soğuk su dökmek
- ✗ Koklatmak (kolonya, amonyak gibi)
- ✗ Su içirmeye çalışmak
- (bilinç tam açık değilse boğulabilir)



✳ Unutma!

- ➡ Bayılmada hedef, beyne giden kanı artırmaktır.
- ➡ Havalede hedef, hastayı güvende tutmak ve solunum yolunu açık bırakmaktır.
- ➡ Her durumda 112'yi aramak ve sakin kalmak en doğru adımdır.
- 🚑 “Yanlış müdahale yardım değil, zarar getirir.” İlkyardımda bilgi kadar doğru tutum da hayati önem taşır.

Kalp Krizi Geçiren Birine Ne Yapılmalı?

- Kalp krizi, kalbi besleyen damarların tıkanması sonucu kalp kasının oksijensiz kalmasıdır.
- Erken müdahale hayat kurtarır!
- Bu nedenle belirtileri tanımak ve doğru ilk yardım uygulamak çok önemlidir.

🔍 Belirtileri Tanıma:

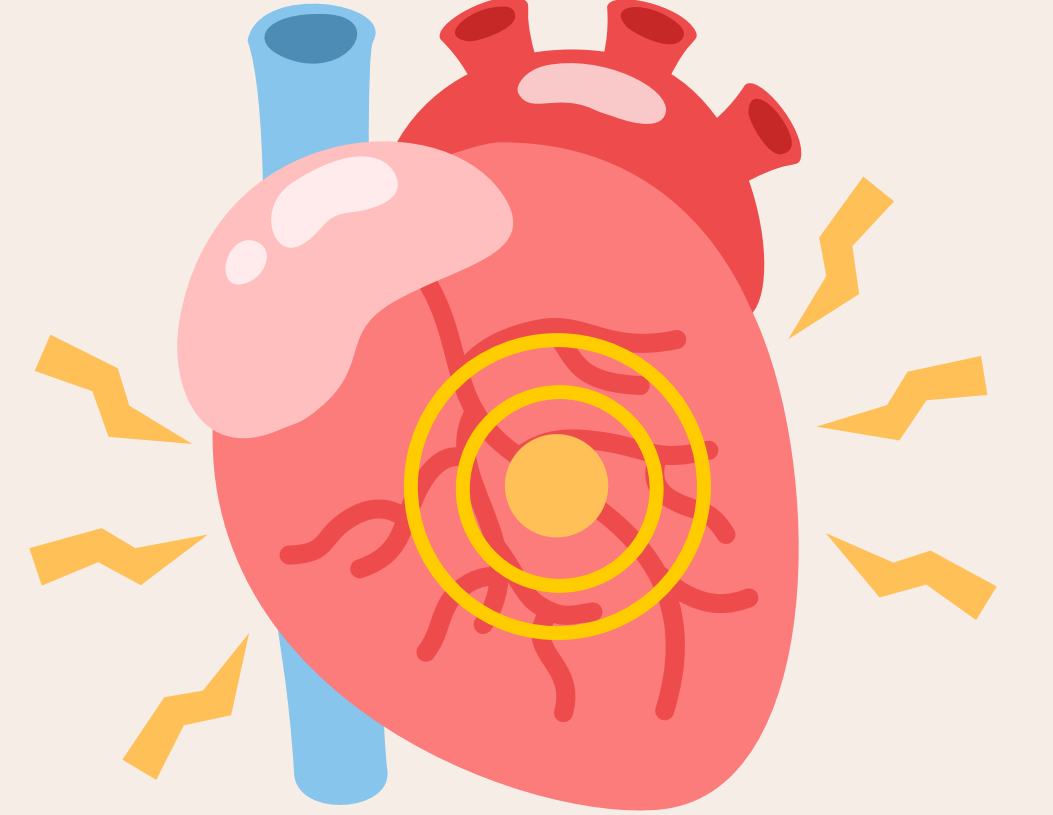
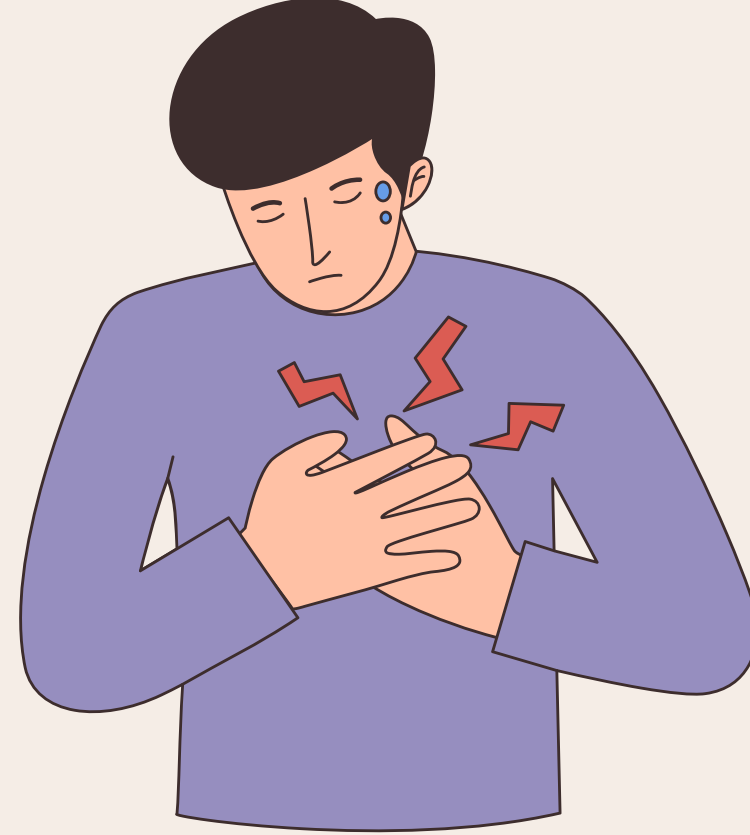
- ✓ **Göğüs ağrısı:** Göğüste baskı, sıkışma, yanma hissi (genellikle 5 dakikadan uzun sürer)
 - ✓ **Ağrı yayılımı:** Sol kola, boyna, çeneye, sırtta yayılabilir
 - ✓ Nefes darlığı, terleme, mide bulantısı
 - ✓ Soğuk terleme, baş dönmesi, bayılma hissi
 - ✓ Endişe ve ölüm korkusu hissi
- 💡 Kadınlarda, yaşlılarda ve diyabet hastalarında belirtiler farklı ve hafif olabilir! (Yalnızca nefes darlığı, halsizlik gibi)

🚑 Ne Yapılmalı?

- ✓ Hemen 112'yi ara!
- ✓ Kişiyi oturur pozisyona getir, sakinleştir.
- ✓ Eğer bilinci açık ve alerjisi yoksa, 1 adet aspirin (300 mg) çiğnetilebilir.
- ✓ Giysileri gevşet, ortamı havalandır.
- ✓ Yalnız bırakma, konuşarak yanında kal.

❌ Yapılmaması Gerekenler:

- ❌ Ayağa kaldırmak veya yürütmek
- ❌ Su, yiyecek, ilaç zorla vermek
- ❌ "Geçer" deyip beklemek, zaman kaybı!



💡 Unutma!

💔 Kalp krizi her yaşta olabilir.

- Erken tanı ve doğru müdahale hayat kurtarır. 🚑
- Aspirin, kanı sulandırarak damardaki tıkanıklığın ilerlemesini yavaşlatabilir, ancak sadece bilinci açık ve alerji yoksa kullanılmalıdır.

Felç (İnme) Geçiren Birine Ne Yapılmalı?

- **İnme (felç), beyne giden kan akışının aniden durması sonucu gelişen hayati bir durumdur.**
- **Beyin hücreleri oksijensiz kaldığında dakikalar içinde hasar görmeye başlar.**
- **Erken tanı ve müdahale, kalıcı sakatlıkları ve ölüm riskini azaltır.**

🧠 FAST Yöntemi ile İnme Belirtilerini Tanı!

F – Face (Yüz):

- ➔ Kişiye gülümsemesini söyle.
- ➔ Yüzde kayma, asimetri veya tek taraflı düşüklük var mı? (özellikle ağız köşesi)

A – Arm (Kol):

- ➔ Kişiden iki kolunu aynı anda kaldırmasını iste.
- ➔ Tek kolda güçsüzlük, düşme ya da hareketsizlik var mı?



S – Speech (Konuşma):

- ➔ Basit bir cümle kurmasını iste.
- ➔ Konuşması peltek mi, kelimeleri yutuyor mu ya da hiç konuşamıyor mu?

T – Time (Zaman):

- ➔ Bu belirtiler varsa hemen 112'yi ara!
- ➔ Her saniye önemlidir: “Zaman beyindir!”

📌 Unutma!

- FAST yöntemi ile inme belirtilerini erken fark edersen, bir hayatın geri kalanını kurtarabilirsin. Dakikaların bile önemi vardır. 🧠⌚🚑

✅ Ne Yapılmalı?

- Kişiyi hareket ettirmeden sakın bir şekilde yatır.
- Baş ve omuzları hafif yukarıda olacak şekilde pozisyon ver.
- Ağızda yemek varsa çıkar, kusma varsa başı yana çevir.
- Bilinci yerindeyse sakinleştir, konuş.
- İlaç verme, su içirme, yürümesini isteme.
- 112 ekiplerine belirtileri ve ne zaman başladığını bildir.

❌ Yanlış Müdahaleler:

- ❌ “Biraz dinlensin geçer” demek
- ❌ Kendi kendine iyileşmesini beklemek
- ❌ Bilinçsiz kişiye su içirmek ya da ilaç vermek



Sıcak Çarpması ve Donmalarda İlk Yardım

- **Vücut ısının normal sınırların üzerine çıkması ya da altına inmesi, hayati tehlike yaratabilir.**
- **Sıcak çarpması ve donma, iklim koşullarına bağlı gelişen acil durumlardır.**
- **Doğru müdahale, kalıcı hasarları ve ölümleri önleyebilir.**

☀️ Sıcak Çarpması (Güneş Çarpması)

📌 Belirtiler:

- Yüksek ateş (40°C ve üzeri)
- Kuru, sıcak ve kızarmış cilt (terleme durmuştur)
- Baş dönmesi, baş ağrısı
- Bulantı, bilinç bulanıklığı, bayılma
- Hızlı nabız ve solunum

🎯 Risk Grupları:

- 🧒 Bebekler ve küçük çocuklar
- 🧓 Yaşlılar
- 🧑 Açık havada çalışanlar
- 🏃 Spor yapanlar, uzun süre güneşte kalanlar



✅ İlk Yardım Adımları:

- Hemen gölge veya serin bir ortama alın.
- Giysileri gevşetin veya çıkarın.
- Soğuk kompres (koltuk altı, ense, kasık) uygulayın.
- Ilık suyla vücut ıslatılarak serinletme yapılabilir.
- Bilinci yerindeyse ağızdan yavaş yavaş su verilebilir.
- 📞 **112 Acil Servis çağrılmalıdır!**

❌ Yapılmaması Gerekenler:

- ❌ Buzlu suyla ani soğutma
- ❌ Bilinci kapalı kişiye su içirme

📌 Unutma!

- **Vücut ısısındaki dengesizlikler hayati tehlike oluşturur.**
- **Sıcak çarpmasında soğutmak, donmada yavaşça ısıtmak esastır.**
- **Her durumda hızlı ama bilinçli müdahale gerekir.** 📞 🚑 🏠

❄️ Donma (Soğuk Yaralanması)

📌 Belirtiler:

- Uyuşukluk, karıncalanma, hissizlik
- Soluk, sert ve balmumu gibi cilt
- Ciltte morarma, kabarcıklar
- İleri evrede: Hareket edememe, bilinç kaybı

🎯 Risk Grupları:

- 🏔️ Açık alanda uzun süre kalanlar
- 🧒 Çocuklar, 🧓 yaşlılar
- ❄️ Yetersiz giyimli bireyler
- 🩺 Dolaşım bozukluğu olan hastalar

❌ Yapılmaması Gerekenler:

- ❌ Donmuş bölgeyi ovma → Doku hasarı artar.
- ❌ Sıcak su, soba, saç kurutucu ile ani ısıtma
- ❌ Alkol içirmek (vücut ısını daha da düşürür)



✅ İlk Yardım Adımları:

- Kişiyi soğuk ortamdan uzaklaştır.
- Islak giysileri çıkar, kuru ve sıcak giysilerle ört.
- Donmuş bölgeyi ovmadan, yavaş yavaş ısıt (ılık su veya vücut temasıyla).
- Ilık içecek verilebilir (bilinci açıksa).
- 📞 **112 Acil Servis çağrılmalıdır!**



Hayvan Isırıklarında İlk Yardım: Kuduz Riski ve Yara Bakımı

- Hayvan ısırıkları, hem fiziksel yaralanma hem de bulaşıcı hastalıklar açısından riskli durumlardır.
- Özellikle kuduz gibi ölümcül hastalıkların bulaşma ihtimali nedeniyle, hızlı ve doğru ilk yardım büyük önem taşır.

🐾 Kuduz Riski Olan Durumlar:

- Sahipsiz, aşısız veya vahşi hayvanların ısırması
- Isıran hayvanın davranışlarında saldırganlık, salya akışı gibi kuduz belirtileri
- Kedi, köpek dışında tilki, yarasa gibi vahşi hayvanlarla temas

📌 Unutma: **Kuduz, tedavisi olmayan ama aşıyla önlenebilir bir hastalıktır.**

📌 Önemli Not:

- **Kuduz riski taşıyan bir hayvanın ısırması halinde gelişmiş belirti beklemeden tıbbi müdahale gereklidir.**
- **Çünkü kuduzun tedavisi yoktur, ama önlenebilir bir hastalıktır.**



✅ İlk Yardım Adımları:

1 Yarayı Temizle

- Isırılan bölgeyi bol sabunlu suyla en az 10 dakika yıka.
- Bu işlem, virüs yükünü büyük oranda azaltır.
- Ardından temiz suyla durula.

2 Antiseptik Uygula

- Yaraya tentürdiyot, povidon iyot veya alkol bazlı bir antiseptik sür.

3 Kanamayı Kontrol Et

- Kanama varsa, temiz bir bezle hafifçe bastırarak durdur.
- Derin yara varsa, pansumanla kapat ancak sıkı bandaj uygulama.

4 Tıbbi Yardım Al

- 📞 112'yi ara ya da en yakın sağlık kuruluşuna başvur.
- Aşı durumu bilinmeyen veya şüpheli hayvanlar için kuduz aşısı ve gerekiyorsa kuduz serumu uygulanır.

5 Hayvan Bilgilerini Bildir

- Mümkünse hayvanın sahipli olup olmadığını, aşı durumunu ve davranış özelliklerini sağlık personeline aktar.

❌ Yapılmaması Gerekenler:

- ❌ Yarayı kapatmadan önce temizlemeden bandajlamak
- ❌ Isırık yerine sıcak basmak veya kesmeye çalışmak
- ❌ “Hayvanda bir şey yoktu” deyip tıbbi yardım almamak

Arı ve Akrep Sokmalarında İlk Yardım

- Arı ve akrep sokmaları genellikle yerel ağrı, şişlik ve kızarıklık ile sınırlı kalsa da, bazı durumlarda alerjik reaksiyonlar ve hatta hayati risk söz konusu olabilir. Bu nedenle her sokmaya dikkatle yaklaşmak gerekir.

1 Arı Sokmasında İlk Yardım

Belirtiler:

- Sokulan bölgede ağrı, kızarıklık ve şişlik
- Kaşıntı veya yanma hissi
- Alerjik bünyelerde: Nefes darlığı, baş dönmesi, kurdeşen, bilinç kaybı

Unutma!

➔ Özellikle çocuklar, yaşlılar ve alerjik bünyeye sahip kişiler daha büyük risk altındadır.

➔ Alerjik reaksiyon riski varsa, vakit kaybetmeden profesyonel yardım alınmalıdır.



Zehir küçük olabilir, ama etkisi

büyük olabilir.

Bilinçli ilk yardım hayat kurtarır.

İlk Yardım Adımları:

- **İğne ciltteyse çıkar:** Tırnak ya da kart gibi düz bir cisimle, deriyi yırtmadan kenarından kazıyarak çıkar. Cımbızla sıkmak iğnenin zehrini artırabilir.
- **Soğuk uygulama yap:** Şişlik ve ağrıyı azaltmak için buz torbası uygula (direkt cilde temas etmemeli).
- **Sakinleştir:** Kişi panik içindeyse sakinleştirmeye çalış, çünkü kalp atışı hızlandıkça zehir daha hızlı yayılır.
- **Alerjik bünyeler için dikkat:** Daha önce ciddi reaksiyon gösterenlerde adrenalin oto-enjektörü (EpiPen) kullanımı gerekebilir.
- **Durumu izleyin:** Geniş yayımlı şişlik, nefes darlığı, bilinç bulanıklığı varsa hemen 112 aranmalı.

2 Akrep Sokmasında İlk Yardım

Belirtiler:

- Yoğun ve zonklayıcı ağrı
- Sokulan bölgede morarma, kas seyirmesi
- Terleme, bulantı, baş dönmesi
- Ciddi vakalarda: Solunum güçlüğü, kalp ritim bozukluğu, bilinç kaybı



İlk Yardım Adımları:

- Kişiyi sakin tut: Zehrin yayılımını azaltmak için hareket ettirmemeye çalış.
- Sokulan bölgeyi sabit tut ve kalp seviyesinden aşağıda tut.
- Soğuk uygulama yapılabilir (buz torbası, soğuk su).
- Bölgeyi sıkma, kesme, emme gibi işlemler yapılmamalı.
- 🚑 Mutlaka 112'yi ara veya en yakın sağlık merkezine ulaştır.

Yapılmaması Gerekenler (Her İki Durum İçin Ortak):

- ❌ Sokulan yeri kesmek, emmek
- ❌ Alkol, kolonya veya krem sürmek
- ❌ Panik yaratmak
- ❌ Direkt buz temas ettirmek (buz yanığı riski)

Göz, Kulak ve Buruna Kaçan Cisimlerde İlk Yardım

Vücuda yabancı cisim kaçması durumunda, refleks olarak çıkarma çabası sık görülür. Ancak hatalı müdahaleler organlara kalıcı zarar verebilir. Bu nedenle doğru yaklaşım, zarar vermeden müdahaleyi sınırlamak ve uzman yardımı sağlamaktır.



1 Göze Kaçan Cisimlerde İlk Yardım

Belirtiler:

- Batma, yanma, gözde sulanma
- Kızarıklık, görmede bulanıklık
- Göz kapağını oynatamama, ışığa hassasiyet

Ne Yapılmalı?

- Göze dokunma, ovuşturma!
- Göz açıkken temiz içme suyuyla hafifçe yıka.
- Göz kırpma, yabancı cismin gözden çıkmasına yardımcı olabilir.
- Sert, batıcı veya yapışkan bir cisim varsa kesinlikle dokunma!
- Göz kapalı tutulup hastaneye başvurulmalı.



2 Kulağa Kaçan Cisimlerde İlk Yardım

Belirtiler:

- Kulakta doluluk, uğultu, ağrı veya işitme kaybı
- Çocuklarda huzursuzluk, kulağa dokunma
- Sinek/böcek gibi canlı varlıklar durumunda hareket hissi

Ne Yapılmalı?

- Kesinlikle cımbız, kürdan veya pamuklu çubukla çıkarmaya çalışılmamalı!
- Canlı böcek varsa: Kulağa birkaç damla zeytinyağı damlatılarak hareketi durdurulabilir.
- Kişi hafif yana yatırılarak yerçekimiyle çıkması denenebilir.
- Kulakta kanama veya yoğun ağrı varsa derhal sağlık kuruluşuna başvurulmalı.



3 Buruna Kaçan Cisimlerde İlk Yardım

Belirtiler:

- Tek taraflı burun tıkanıklığı, kötü koku
- Kanama, burun akıntısı
- Çocuklarda huzursuzluk ve ağlama

Ne Yapılmalı?

- Burun deliğini kapatıp şiddetli nefes verme ya da burun karıştırma kesinlikle yapılmamalı!
- Kişi ağzından nefes almalı, sakinleştirilmeli.
- Buruna kaçan cisim görünür pozisyondaysa, baş hafif öne eğilip cisim kendiliğinden düşebilir.
- Görünmüyorsa veya çıkmıyorsa mutlaka uzman müdahalesi gerekir.

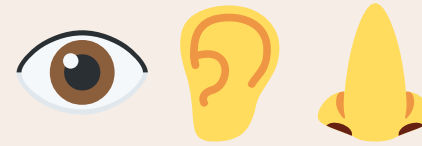
Göz, Kulak ve Buruna Kaçan Cisimlerde İlk Yardım

✗ Ortak Yapılmaması Gerekenler:

- ✗ Sivri, sert veya yabancı cisimlerle müdahale etmek
- ✗ Organı zorlamak, bastırmak
- ✗ Evde çıkarma denemeleri
- ✗ "Bir şey olmaz" deyip ihmal etmek

✦ Unutma!

- ➔ Göz, kulak ve burun çok hassas yapılardır.
- ➔ Yanlış müdahale görme, işitme ya da solunum kaybına kadar ilerleyebilir.
- ➔ En güvenli yaklaşım:
Dokunma, değerlendirme yap, 112'yi ara ya da sağlık kuruluşuna yönlendir.



"Dokunma, uzman görsün!"
ilkesini unutma. 🚑



Çocuklarda ve Bebeklerde İlk Yardım: Özel Hassasiyetler ve Müdahale Farklılıkları

Çocuklar ve bebekler, fizyolojik olarak yetişkinlerden farklıdır; bu nedenle ilk yardım uygulamaları da özel dikkat ve hassasiyet gerektirir.

Yanlış müdahaleler, daha ciddi sonuçlara yol açabilir. Bu yüzden hem doğru bilgiyi bilmek hem de sakin kalmak çok önemlidir.



1 Temel Farklılıklar Nelerdir?

- ♦ Organlar daha hassas ve küçüktür. Ciltleri daha incedir, ısı kaybı hızlı olur.
- ♦ Solunum yolları dar olduğu için tıkanmaya daha yatkındırlar.
- ♦ Kalp atış hızları yüksektir ama müdahale eşiği düşüktür.



2 Bebeklerde (0-1 yaş) Müdahale Farklılıkları

✓ CPR (Temel Yaşam Desteği):

- Kalp masajı: İki parmakla, göğsün ortasına uygulanır.
- 30 bası + 2 suni solunum şeklinde döngü yapılır.
- Nefes verirken ağız ve burun birlikte kapatılır.

✓ Boğulma (Hava yolu tıkanıklığı):

- Bebek baş aşağı, yüzüstü kol üzerine yatırılır
- Sirtına 5 kez kürek kemikleri arasına vurulur.
- Açılmazsa, sırt üstü çevrilip göğsüne 5 kez iki parmakla basılır.

✗ Yapılmaması Gerekenler:

- Ağızına el sokmak, kaşık sokmak
- Bebeği sallamak veya sarsmak



3 Çocuklarda (1-8 yaş) Müdahale Farklılıkları

✓ CPR:

- Tek el kullanılarak kalp masajı yapılabilir.
- 30 kalp masajı + 2 suni solunum şeklinde döngü uygulanır.

✓ Heimlich Manevrası:

- Yetişkinlerdeki gibi uygulanır ancak daha nazikçe yapılmalıdır.
- Çocuğun boyuna inip göbek üstü, kaburgaların altına baskı uygulanır.

✓ Kanama, yanık, kırık:

- Cilt hassas olduğu için steril bezle nazikçe bastırılmalı.
- Yanıkta sadece ılık su ile soğutulmalı, buz veya krem kullanılmamalı.
- Kırık şüphesinde çocuğu hareket ettirmemek esastır.

Çocuklarda ve Bebeklerde İlk Yardım: Özel Hassasiyetler ve Müdahale Farklılıkları



4 Genel Kurallar ve Hassasiyetler

- ✓ Her durumda çocuğu sakinleştir, korkutmadan müdahale et.
- ✓ 112 çağırıldığında çocuğun yaşını, kilosunu ve belirtilerini açıkça bildir.
- ✓ Ebeveyn yoksa, çocuk hakkında bilgileri topla ve sağlık ekiplerine aktar.

✗ Yanlış Uygulamalar (Kaçınılmalı)

- ✗ Ağızdan zorla su/ilaç verme
- ✗ Çocuğu sallamak, sarsmak
- ✗ “Bekleyelim geçer” yaklaşımı
- ✗ Soğuk havada ateşi düşürmek için buz banyosu yaptırmak

📌 Unutma!

- ➔ Bir yetişkine uygulanan ilk yardım, çocuk için tehlikeli olabilir.
- ➔ İlk yardımda en güvenli yol: Hassasiyet + Bilgi + Sakinlik.



“Küçük bedenler, büyük dikkat ister.”



İlk Yardımın 5 Altın Kuralı

Unutma: “İlk yardım, önce düşün sonra dokun sanatıdır.” 🚑💡

01

ÖNCE GÜVENLİK!

→ Kendinin ve çevrenin güvenliğinden emin olmadan müdahale etme



02

112'YI ARA, BİLGİ VER!

→ Hızlı, net ve doğru bilgi hayat kurtarır.



03

DOKUNMADAN DEĞERLENDİR!

→ Bilinç, solunum ve nabız kontrolü yap, durumu gözlemlle.



04

DOĞRU MÜDAHALE, YANLIŞSIZ YARDIM!

→ Bildiğin kadarını uygula, bilmediğini yapma



05

SAKİN KAL, YÖNLENDİR!

→ Panik bulaşıcıdır. Soğukkanlılık her şeyden değerlidir.



Toplumsal Sorumluluk: İlk Yardım Bilgisinin Yaygınlaştırılması İçin Herkesin Üstlenebileceği Roller

İlk yardım sadece sağlık çalışanlarının değil, toplumun her bireyinin sorumluluğudur. Acil durumlarda ilk müdahaleyi yapabilecek kadar bilgi sahibi olmak, hayat kurtarmakla kalmaz, bilinçli bir toplum inşa etmenin temelidir.

✓ Neden Toplumsal Bir Sorumluluktur?

- Ambulans ulaşana kadar geçen her dakika kritik önemdedir.
- Kaza, afet, boğulma, bayılma, kalp krizi gibi durumlar herkesin başına gelebilir.
- Eğitimli bireyler sayesinde ölüm oranları düşer, sakatlıklar azalır.
- İlk yardım bilen bir toplum, kendine ve çevresine güven verir.

✳️ Unutma!

İlk yardım sadece bilgi değil, bir vicdan, vatandaşlık ve insanlık görevidir.

“Bilmiyorsan öğren, biliyorsan öğret!” ilkesiyle hareket etmek, gerçek bir toplumsal dönüşüm başlatır.



Bireysel Olarak Üstlenilebilecek Roller:

◆ İlk yardım eğitimi almak:

Belediyeler, okullar, sivil toplum kuruluşları ve sağlık kuruluşlarının açtığı ücretsiz eğitimlere katılabilirsin.

◆ Çevredekileri bilinçlendirmek:

Aile üyelerine, arkadaşlarına ve çocuklara temel bilgileri anlatabilir, farkındalık oluşturabilirsin.

◆ İş yerlerinde ilk yardım kültürünü desteklemek:

Bulunduğun kurumda ilk yardım eğitimi almış personel sayısını artırmak için teşvik edebilirsin.

◆ Afet ve acil durum çantalarında ilk yardım malzemesi bulundurmak:

Sadece bilgi değil, araç-gereç hazırlığı da sorumluluk gerektirir.

◆ Sosyal medya ve topluluklarda bilinçlendirici içerikler paylaşmak:

Doğru bilgi yaymak, yanlışları düzeltmek büyük fark yaratır.



Eğitim Kurumlarına ve Ailelere Düşen Görevler:

- Okullarda ilk yardım farkındalığı artırılmalı.
- Çocuklara oyunlar ve görsellerle anlatılmalı.
- Aileler çocuklarına örnek olarak soğukkanlılık ve yardımseverlik değerlerini aşılmalı.



Toplumsal Destek ile Ne Kazanırız?

- Daha güvenli yaşam alanları
- Daha hızlı müdahale edilen kazalar
- Toplumda empati, bilinç ve yardımlaşma artışı
- Sağlık sisteminin yükünün azalması

Tesekkür Ederim

www.oguzozyaral.com



@oguzozyaral