

1 ÖNCE BENİ OKU

Bu kılavuz; profesyonel yardım ulaşıncaya dek yapılacak ilk yardımın doğru yönlendirilmesine yardımcı olmak için tasarlanmıştır.

Kılavuzu okumak için acil bir durumda karşılaşmayı beklemeyin, sık sık okuyarak hatırladıkça tutmaya çalışın.


İş yerindeki ilk yardım görevlilerini ve ambulans çağırma prosedürünü mutlaka öğrenin.

İLK YARDIM GÖREVLİLERİ:

EN YAKIN İLK YARDIM ÇANTASININ/KUTUSUNUN YERİ:


EN YAKIN GÖZ YIKAMA İSTASYONUNUN YERİ:

GEREKLİ TELEFON NUMARALARI:



2 TEHLİKE

ELEKTRİK / DUMAN / GAZ / TRAFİK / HAREKETLİ MAKİNELER / DÖNEL AKSAM / YIKINTI / DÖKÜNTÜ / MOLOZ / YANGIN



Bir olaya müdahale ederken önce çevre güvenliğinden ve yaralıların güvenliklerinin sağlandığından emin olmalısınız. Durum güvenli değilse önce tehlikelerin giderilmesini sağlayarak güvenliği sağlamalı, kendinizi de başkalarını da riske etmemelisiniz.

EYLEM:
Olaydan etkilenenlerin, yaralıların sayılarından emin olun. Çevrenizde "İlk Yardım" eğitilmiş kişiler olup olmadığını öğrenin. Çevrenizdeki etkilenmeyen kişileri 112'yi aramak, yaralıyı / yaralıları rahatlatmak gibi yardımcı işlerde kullanın.


HER ŞEYDEN ÖNCE SAKİN OLUN!

3 DEĞERLENDİRME

Kazazedeleri hayatta tutabilmek için müdahale aşamalarını hızlıca değerlendirin. Bu değerlendirme, etkili tedavinin hemen başlatılması yanında 112 ve ambulans ekibine doğru bilgi aktarılmasını da sağlar.

KAZAZEDENİN BİLİNCİNİN AÇIK OLUP OLMADIĞINI KONTROL ET!

"Beni duyabiliyorsan gözlerini aç" diye seslenin. Biliniyorsa adıyla seslenin. Gözlerini açması için yaralının iki kulağına da seslenin. Yaralının omuzlarından sarsarak hafif bir uyarı verin. Çevre ya da durum tehlikeli olmadıkça kazazedeyi hareket ettirmeyin.



4 YARDIM ÇAĞIRMA

Olabilirdiğince hızlı bir şekilde **112** aranarak olay/kaza bildirilmelidir. Arayan kişi kendini tanıtmalı, istenirse telefon numarası verilmelidir. Sakin olunmalı, yöneltilen sorulara net ve doğru cevaplar verilmelidir. Olay yeri bildirilirken yakın bir caddenin ya da çok bilinen bir yerin adı verilmelidir. Biliniyorsa yaralıların adları ve durumları hakkında bilgi verilmeli olayın tanımı yapılmalıdır. Yapılan ilk yardım uygulamaları bildirilmeli, merkezde verilen talimatlara uyulmalıdır. Merkez görevlisi gerekli bilgileri aldıktan sonra ifade etmeden telefon kapatılmamalıdır.

YALNIZSANIZ YARDIM ÇAĞIRMALI, BİRİ 112'Yİ ARARKEN DİĞER KİŞİ YARALI İLE İLGİLENMELİ, HAVA YOLUNU VE SOLUNUMUNU DEĞERLENDİRMELİDİR.



5 HAVA YOLU

BİLİNCİ KAPALI, TEPKİSİZ BİR KAZAZEDENİN HAVA YOLLARININ KONTROL EDİLMESİ GEREKİR!

Solunum yolunu tıkayan bir engel olmadığından emin olmak için ağızına bakın, engel varsa kaldırın, temizleyin.

Çeneyi kaldırarak ve başını geriye doğru eğerek hava yolunun açılmasını sağlayın. Bu dilin hava yolunu kapatmasını da engelleyecektir.



6 SOLUNUM

SOLUNUM DEĞERLENDİRMESİ

Göğüs hareketlerine, göğsün yükselişi ve alçalışına bakın.

Bir elinizi yaralının midesinin üzerine koyarak elinizin yükselip alçalıp almadığını hissetmeye çalışın.

Kazazedenin yüzüne iyice yaklaşarak solunum seslerini duymaya, nefesini yanağınızda hissetmeye çalışın.

SOLUNUM YOKSA!

KAZAZEDE SOLUNUM YAPAMIYORSA 112'Yİ ARAYIN YA DA YAKINDAKİ İNSANLARDAN ARAMALARINI İSTEYİN.

TAM KARDİYO PULMONER RESÜSİTASYONA (CPR) BAŞLAYIN. (KALP MASAJI VE SUNI SOLUNUM)

VARSA, DEFİBRİLATÖR (ELEKTROŞOK) CİHAZINI HAZIRLAMALARINI İSTEYİN.




7 DOLAŞIM

SOLUNUMU VE KALP ATIMI OLMAYAN KAZAZEDEYE YAŞAM DESTEĞİ (CPR) Sağlam ve düz bir zemine yatırılan kazazedeye ağızdan 2 kurtarıcı nefes verin. Bir elinizin ayasını diğer elinizin üzerine koyarak kazazedenin göğsünün ortasına (yandaki resimdeki gibi) yerleştirin. Göğsüne dakikada 100 - 120 darbe olacak şekilde en fazla **5-6 cm.** derinlikte **30 kez** bastırın. 30 darbeden sonra başı geriye doğru eğip çeneyi kaldırarak hava yolunu açın. Bir elinizin baş ve işaret parmağı ile burun deliklerini kapatın. **5 saniye** içinde ağızına **2 derin nefes** üfleyin. Göğüs hareketlerini izleyerek kazazede için biraz temiz hava soluyun. Yeniden 5 saniye içinde 2 etkili kurtarma nefesi üflemeyi tekrarlayın. İkinci nefesten sonra da göğüs hareketi etmezse 30 darbeli kalp masajını ve ardından 2 kez ağızdan ağıza solunumu tekrarlayın.

Kazazede iyileşme belirtileri gösterene, 112 ekibi ulaşana, yorulana, devam edemeyecek duruma gelene, sizin için sağlık riski oluşana, kişinin öldüğü bildirilene kadar devam edin.

30 KEZ KALP MASAJI, PEŞİNDEN AĞIZDAN AĞIZA 2 DERİN SOLUK ÜFLEMENE DEVAM EDİN.



8 DEFİBRİLASYON (ELEKTROŞOK)

Kalbi durmuş ya da durmak üzere olan kazazedede kalp atışları (nabız) vücuda kan pompalayamayacak kadar hızlanmış, dolaşımı sağlayamıyor ve beyne yeterince kan gitmiyorsa "DEFİBRİLASYON - ELEKTROŞOK" gerekiyor demektir. Defibrilasyon, kalbe normal ritmine dönebilmesi için kısa süreli yüksek elektrik akımı verilmesidir.

Elektroşok uygulaması hayat kurtarıcı olup yönetmeliklere göre "İlk Yardım Sertifikası" olan kişilerce uygulanabilir. Cihazlar, uygulamanın gerekli olup olmadığını gösterebilmektedir.



9 BİLİNCİ KAPALI

Başka yarası var mı, kontrol edin. Ceplerinde keskin nesnelere bakın.

KAZAZEDEYE AŞAĞIDA TARİF EDİLDİĞİ VE RESİMLERDE GÖSTERİLDİĞİ GİBİ KURTARMA POZİSYONU VERİN.

Size yakın kolunu vücuduna dik açıya getirin. (1)

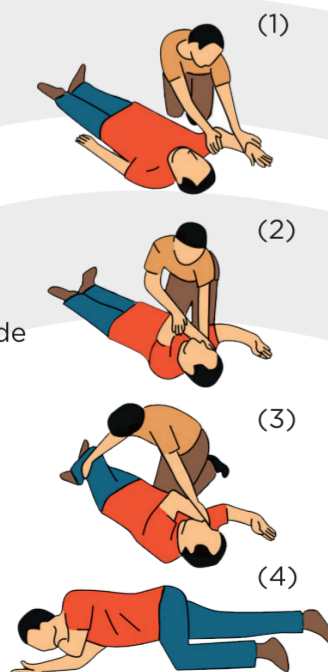
Uzaktaki kolu göğüs boyunca çekin ve elin dış yüzünü yanağın üzerine yerleştirin. (2)

Uzaktaki dizini kavrayarak ayağı kaldırırken aynı zamanda kendinize doğru çekin. Böylece kazazede size doğru dönmüş olur. (3)

Kazazede tamamen dönmüş, üstteki diz 90 dereceye yakın kıvrılmış ve sabit olmalıdır. (4)

Hava yolunu, solunumu ve dolaşımı tekrar kontrol edin.

Sürekli solunumunu kontrol edin. Varsa birine **112**'yi aratın, kimse yoksa kazazedeyi bırakın ve **112**'yi arayın...



10 KANAMALI

Eldiven giyin, kanayan bölgeyi yükseltin.

Kol ve bacaklarda gerekiyorsa turnike uygulayın.

Yarayı inceleyin, herhangi bir yabancı cisim varsa bunları yerinde bırakın ve yarayı sarın.

Kanamayı durdurmak için yaranın üzerine doğrudan baskı uygulayın.

Yaranın üzerine pet ya da tampon yerleştirip sarğı bezi ile sıkıca sarın. Yaralıdan hala kan sızıntısı varsa üzerine tamponlarla destekleyip sarğı bezi ile bir kat daha sarın.

Kan kaybı çok fazla ise yaralı şoka girebilir. Bilinci açık olan kazazedeyi yatırın, üzerini örtterek vücut ısısını koruyun, bacaklarını yükseğe kaldırın.

Kazazedeye moral ve güven verin...



11 KIRIKLAR

Kazazedeye hareket etmemesini söyleyin.

Kırık bölgesini destekleyerek sabit tutun.

Kan kaybı açısından yarayı inceleyin varsa kanamayı önleyici önlemleri alın.

Açık kırıklarda kırık kemiklere ve zedelenmiş dokulara dokunmayın, üzerini yumuşakça pet ya da tamponla kapatıp sarğı bezi ile sıkmadan sarın.

Kazazede en rahat ettiği pozisyonu isteyecektir. Eğer rahat değilse siz yardım edebilirsiniz ya da yarayı ellerinizle sabit hale getirebilirsiniz.

Profesyonel yardım için 112'yi arayın.



12 YANIKLAR

Önce yanık açısından çevre güvenliğinden emin olun. Tehlikeli bir durum varsa gerekli önlemleri alınmasını sağlayın. Kimyasal yanıkla uğraşıyorsanız etkilenen bölgeyi bol su ile yıkayın. Etkilenmemiş bölgelere kimyasal bulaştırmamaya dikkat edin.

Kimyasal olmayan yanıklarda önce saat, yüzük, kolye, kemer gibi kısıtlayıcı giysi ve aksesuarları çıkarın.

Yanık bölgesini en az 10 dakika soğuk akan suyla yıkayın ya da suya daldırın.

Yanık bölgesi soğutulduktan sonra steril ve yumuşak bir sarğı bezi ile sıkmadan gevşekçe sarın.

YAPILMAMASI GEREKENLER
Sarı bezlerini sıkıca sarmayın. Herhangi bir losyon, merhem, krem uygulamayın. Dış macunu, bitkisel yada hayvansal yağlar sürmeyin. Hasarlı cildi yada su toplamış kabarcıkları sıyırmayın.

