



BİLİNÇ BOZUKLUKLARI VE CİDDİ HASTALIK DURUMLARINDA İLK YARDIM



Sunum Planı



- Tanımlar
- Bilinç
- Bayılma (Senkop)
- Bayılma öncesi durum (Presenkop)
- İnme (Felç)
- Sara (Epilepsi) nöbeti
- Çocukluk çağı (ateşe bağlı) nöbet
- Şeker hastalığı ve şeker hastalığına bağlı acil durumlar
- Alerji ve şiddetli alerji (anafilaksi)
- Nefes darlığı
- Çok hızlı nefes alıp veren hasta
- Vücut sıvı dengesindeki bozukluk

Tanımlar



- **Bilinç:** Kişinin kendisinden ve çevresinden haberdar olma halidir.
- **Bilinç Bozukluğu:** Bilincin hafif uyku halinden hiçbir uyarana yanıt vermediği derin uyku haline kadar olan değişimleri kapsayan durumdur.
- Bilinç bozukluğu aniden ortaya çıkar ve genellikle hayatı tehdit eden beyin fonksiyonlarındaki bir bozulmadan kaynaklanır.

Bilinç Bozukluğu

Bilinç Bozukluğunun Değerlendirilmesi

- Bilinç bozukluğunun değerlendirilmesinde akılda kolayca kalması için oluşturulmuş olan kısaltma **USAY**'dir.
 - **U (Uyanıklık):** Uyanıktır ve sizinle normal şekilde konuşur. Sorduğunuz sorulara akla ve mantığa uygun olacak şekilde cevaplar verir.
 - **S (Sesli uyarılara cevap):** Sorduğunuz sorulara cevap verir. Ancak hasta/yaralının sorulan sorulara doğru ve net (kişileri tanıma, yeri ve zamanı bilme açısından) cevap verip vermediğine dikkat edilmelidir.
 - **A (Ağrılı uyarılara cevap):** Uyanık değildir. Ancak ağrıyı hissedebileceği şekilde bir uyarı verildiğinde yüzünü buruşturur ve ağrı uygulanan yeri çekmeye çalışır.
 - **Y (Yanıtsız):** Bilinci tamamen kapalıdır. Sesli ya da ağrılı hiçbir uyarana cevap vermez.

Bilinç Bozukluğu

Bilinç Bozukluğu Yapan Nedenler



- Kafa ve beyindeki yaralanmalar
- İnme (felç)
- Beyindeki kitleler
- Enfeksiyonlar
- İlaçların aşırı dozda alınması ya da yan etkileri
- Sıcak çarpması
- Sara (epilepsi) nöbeti
- Kan basıncı (tansiyon) düşmesi
- Uyuşturucu madde alımı
- Zehirli gazların solunması
- Kan şekeri düşüklüğü
- Karaciğer ve böbrek yetmezlikleri
- Guatr hastalığı
- Depresyon veya şizofreni gibi psikiyatrik nedenler

Bilinç Bozukluğu

Bilinç Bozukluğunda İlk Yardım



- Hasta/yaralının;
 - Bilinç durumunu değerlendirin ve eğer bilinç bozukluğu varsa seviyesini USAY'ı kullanarak belirleyin.
 - Eğer bilinç bozukluğu varsa 112 acil yardım numarasını arayın ya da aratın.
 - Yaşam bulgularını değerlendirin. Eğer yaşam bulguları yoksa derhal Temel Yaşam Desteğine başlayın.
 - Bilinci tamamen kapalı ve yaralanma şüphesi yoksa hasta/yaralıyı kurtarma (iyileşme, derlenme) pozisyonuna getirin.

Bilinç Bozukluğu

Bilinç Bozukluğunda İlk Yardım



- Bilinci açık ancak kendini kötü hissetme, terleme ve/veya bayılma hissi varsa şok pozisyonuna getirin.
- Yaralanma ya da şüphesi varsa hasta/yaralının pozisyonu sadece acil taşıma tekniklerine uygun şekilde boyun korunarak değiştirilebilir. Eğer boyun korunamıyorsa pozisyonu değiştirmeyin.
- Sık sık solunumunu kontrol edin.
- Yardım gelinceye kadar yanından ayrılmayın.

Bayılma (Senkop)

- Beyne giden kan akışının geçici bir süre ile azalmasından kaynaklanan kısmi veya tam bir bilinç kaybıdır.
- Nedenleri:
 - Korku
 - Aşırı heyecan
 - Sıcak
 - Yorgunluk
 - Kapalı ortam, kirli hava
 - Aniden ayağa kalkma
 - Kan şekerinin düşmesi
 - Şiddetli enfeksiyonlar
 - Kalp hastalıkları
 - Kalpteki ritim bozuklukları
 - Kullanılan ilaçlar
 - Kan basıncı (tansiyon) düşmesi
 - Psikiyatrik hastalıklar (özellikle çocuklarda nefes tutma)
 - Nörolojik hastalıklar

Bayılma (Senkop)

Belirti Ve Bulguları



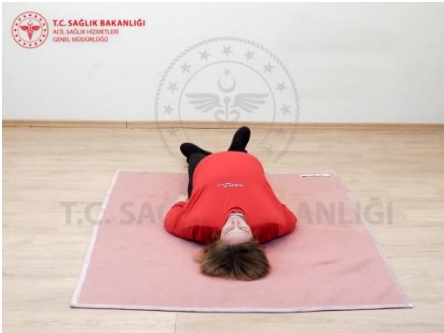
- Baş dönmesi ve/veya sersemlik
- Bulantı
- Halsizlik, yorgunluk
- Terleme
- Çarpıntı
- Soğuk cilt
- Bulanık görme
- Kulaklarda uğultu ve/veya çınlama
- Boyunda, omuzlarda ya da sırtta ağrı

Bayılma (Senkop)

İlk Yardım



- Kişi bayılma hissi tarif ediyor veya bayılma belirti ve bulgularını gösteriyorsa;
 - Düz bir zemine (yere) sırt üstü uzanmasını söyleyin ve yardımcı olun.
 - Üzerinde bulunan sıkı giysileri gevşetin.
 - Şok pozisyonuna getirin.
 - İyileşme bulgularını gözlemleyin.
 - Hamileliğin ileri haftalarında bulunuyorsa sol tarafı üzerine yatırın.
 - Yaşam bulguları yoksa; 112 acil yardım numarasını arayın ve Temel Yaşam Desteğine başlayın.



Bayılma Öncesi Durum

(Presenkop - Bayılayazma) – Belirti Ve Bulgular

- Tam bir bayılmanın olmadığı ancak bayılma öncesi ortaya çıkan tablo bayılma öncesi durum (presenkop - bayılayazma) olarak adlandırılır.
- Belirtiler:
 - Güçsüzlük
 - Baş dönmesi
 - Bulantı
 - Karın ağrısı
 - Üşüme veya soğuk terleme hissi
 - Bulanık görme ve/veya göz kararması
- Bulgular:
 - Solukluk
 - Terleme
 - Kusma
 - Titreme
 - Esneme
 - Kas geriliminde azalma
 - Bilinç bulanıklığı

Bayılma Öncesi Durum

(Presenkop - Bayılayazma) – İlk Yardım



Amaç; kalbe giden kan akımını arttırmaktır.

- Hasta/yaralının bayılma öncesi durumda olduğundan emin olun.
- Çevreden yaralanmaya neden olabilecek eşyaları uzaklaştırın.
- Hasta/yaralı ayakta ise yardım ederek çömelmesini sağlayın.



Bayılma Öncesi Durum

(Presenkop - Bayılayazma) – İlk Yardım

- Ayaklarını birbiri üzerine çapraz konuma getirmesini sağlayın.
- Hasta/yaralının iki elini birbirine kenetlemesini ve kollarını çekmesini söyleyin.



Bayılma Öncesi Durum

(Presenkop - Bayılayazma) – İlk Yardım



- Yumruklarını sıkmasını söyleyin.



- Boynunu öne eğmesini ve çenesini göğsüne değdirmeye çalışmasını sağlayın.



Bayılma Öncesi Durum

(Presenkop - Bayılayazma) – İlk Yardım



- Hasta/yaralıda bulgular düzelmez veya tam bilinç kaybı gelişirse kurtarma pozisyonuna (iyileşme, derlenme) getirin, 112 acil yardım numarasını arayın.
- Yaşamsal bulgular yoksa; 112 acil yardım numarasını arayın ve Temel Yaşam Desteğine başlayın.



İnme (Felç)



- İnme beyindeki bir damarın aniden tıkanması ya da kanamasına bağlı olarak meydana gelir.
- Bu durum hasta/yaralının beynindeki etkilenen bölgenin yerine göre vücudunun bir kısmını hareket ettirememesi, konuşamaması ve anlamaması gibi durumlara yol açar.



İnme (Felç)

Belirti Ve Bulguları



- Aniden ortaya çıkan uyuşma ve/veya kuvvet kaybı
- Görmede bulanıklık, kayıp
- Konuşmada zorlanma
- Ani gelişen bilinç kaybı
- Aniden başlayan şiddetli baş ağrısı
- Baş dönmesi ve düşme

İnme (Felç)

Nasıl Anlaşılır?



- **FAST yaklaşımı:** İnme (felç) geçirdiği düşünülen kişiden üç basit komutu yerine getirmesi istenir.
- **Komut 1- F (Face-Yüz):** Yüzdeki simetrinin bozulması
 - Değerlendirme yaparken hastanın gülümsemesini ya da dişlerini göstermesini isteyin. **Ağzın bir köşesinde eğilme var mı?**

İnme (Felç)

Nasıl Anlaşılır?



- **Komut 2- A (Arm-Kol):** Kol hareketlerinin değerlendirilmesi
 - Bunun için hastanın her iki kolunu aynı anda kaldırmasını isteyin. **Kollardan birisinde düşme ya da hareket ettirememe var mı?**
- **Komut 3- S (Speech-Konuşma):** Konuşmanın değerlendirilmesi
 - Bunun için hastanın tekrarlaması için basit bir cümle söyleyin. **Kelimeleri söylerken sorun yaşıyor veya hiç konuşamıyor mu?**

İnme (Felç)

Nasıl Anlaşılır?



!!! Hasta/yaralı komutlardan herhangi birini yapmakta zorlanıyorsa inme (felç) olarak kabul edin ve bir sağlık kuruluşuna nakledilmesini sağlayın.

- **T (Transfer-Nakil):** İnme geçiren hasta/yaralının zaman kaybetmeksizin bir sağlık kuruluşuna nakledilmesine karşılık gelir. Bunun için ilk yardımcının 112 acil yardım numarasını araması ya da aranmasını sağlaması gereklidir.

İnme (Felç)

İnmede İlk Yardım



- Hasta/yaralının bilincinin açık olup olmadığını ve rahat nefes alıp verdiğini kontrol edin.
- Hasta/yaralıyı rahatlatın. Yardımın gelmek üzere olduğunu söyleyin.
- Hasta/yaralı oturabiliyorsa dik oturtun. Rahat nefes alıp vermesini sağlayın.
- Oturamıyorsa kurtarma (iyileşme, derlenme) pozisyonuna getirin.
- 112 acil yardım numarasını arayın ya da aranmasını sağlayın.
- Yaşam bulguları yoksa Temel Yaşam Desteğine başlayın.

Sara (Epilepsi) Nöbeti



- Kişinin istemi dışında vücut kaslarının bir bölümünün ya da tamamının sarsılarak kasılmasıdır. Nöbetin nedeni beyin hücrelerinin normal dışı çalışmasıdır.
- Nedenleri:
 - Zehirlenme
 - Uykusuzluk
 - Açlık
 - Elektrik çarpması
 - Kan şekeri düşüklüğü
 - Çocuklarda yüksek ateş
 - Alkol yoksunluğu
 - Madde bağımlılığı
 - Beyin hasarı
 - Ani kalp durması



Sara (Epilepsi) Nöbeti

Belirti Ve Bulguları



- Nöbet öncesinde normalde olmayan kokuların alınması veya kas kasılmaları gibi ön belirtilerin olması
- Nöbet öncesi bir bağıрма-çığlık duyulması
- Aniden bilincin kaybolması ve şiddetli bir şekilde yere düşme
- Tüm vücutta görülen yaygın kasılmalar
- Dudakların gri-mavi bir renk alması
- Ağızdan tükürükler dışarı çıkması (Dil ısırılmışsa dışarı çıkan tükürük kanlı olabilir.
- İdrar ve/veya büyük abdest kaçıрма

Sara (Epilepsi) Nöbeti

Belirti Ve Bulguları



- Nöbet sonlanırken en son aşamada bir gevşemenin olması ve kasılmaların sonlanması
- Nöbet sonrası şaşkınlık görülmesi, nerede olduğundan habersiz, uyku halinde ya da derin bir uyku halinin olması
- Bazen nöbet aşağıdaki hafif belirtilerle de görülebilir;
 - Bir noktaya doğru dalgın bakış ve hayal dünyasına dalmış gibi görünme
 - İstemsiz mimik ve hareketler
 - Ağız şapırdatma veya dudak ısırma
 - Anlamsız konuşma ve tekrarlayan hareketler

Sara (Epilepsi) Nöbeti

İlk Yardım

- **Nöbet sırasında:**
 - Hasta/yaralının üzerinde ve/veya çevresinde yaralanmasına neden olabilecek eşyalar varsa uzaklaştırın.
 - Kendisine zarar vermemesi için dikkatli olun.
 - Başını çarpmasını engellemek için başın altına yumuşak bir malzeme koyun.
 - Nöbet süresini kaydedin.



Sara (Epilepsi) Nöbeti

İlk Yardım



- **Nöbet sonrasında:**

- Hasta/yaralıyı kurtarma (iyileşme, derlenme) pozisyonuna alın.
- Yaşamsal bulguları takip edin.
- Hasta/yaralının yardım gelinceye ya da tamamen uyanık hale gelinceye kadar yanından ayrılmayın.
- Yaşamsal bulgu yoksa; 112 acil yardım numarasını arayın veya aratın ve Temel Yaşam Desteğine başlayın.



Çocukluk Çağı (Ateşe Bağlı) Nöbeti

- Beş yaş altı çocuklarda görülen enfeksiyonlara bağlı ortaya çıkan yüksek ateş beyin hücrelerindeki elektriksel aktivitede bozulmaya ve nöbete neden olabilir.
- Belirti ve bulguları:
 - Ateş
 - Kaslarda sertleşme
 - Yüz, kollar ve bacaklarda kontrolsüz kasılmalar
 - Gözlerde yukarı kayma
 - Dudak, kulak, tırnaklar ve yüzde morarma
 - Bilinç kaybı

Çocukluk Çağı (Ateşe Bağlı) Nöbet

İlk Yardım



- Çocuğun üzerinde bulunan giyecekleri çıkarın.
- Çocuğun etrafını güvenli duruma getirerek yaralanmasını engelleyin (yastık ve battaniye gibi malzemeleri kullanabilirsiniz).
- Çocuğu kurtarma (iyileşme, derlenme) pozisyonuna getirin.



Çocukluk Çağı (Ateşe Bağlı) Nöbet

İlk Yardım



- Oda sıcaklığında su ve temiz havlu ile vücut sıcaklığını düşürmeye çalışın.
- Eğer çocuğun;
 - 38 derece ve üzerinde ateşi varsa
 - Bilinci açılmıyorsa
 - İlk nöbetse
 - Yaşamsal bulgular yoksa112 acil yardım numarası aranmalı yada aratılmalıdır.

Şeker Hastalığına Bağlı Acil Durumlar

Kan Şekeri Düşüklüğü – Belirti Ve Bulguları



- Güçsüzlük
- Sersemlik hissi
- Halsizlik
- Dikkat eksikliği
- Konuşmada bozulma
- Terleme
- Titreme
- Çarpıntı
- Bulantı
- Sıcaklık hissi
- Görme bulanıklığı
- Uykuya meyil
- Bilinç kaybı
- Nöbet

Şeker Hastalığına Bağlı Acil Durumlar

Kan Şekeri Düşüklüğü – İlk Yardım



- ***Bilinci açık ve kusmuyorsa:***

- Hasta/yaralının güvenli bir yere oturmasını veya uzanmasını sağlayın.
- Yanında şeker varsa verin. Şeker yok ise; meyve suyu, şekerli süt veya reçel verebilirsiniz.
- Şeker verdikten sonra bulgular hemen düzelmeyebilir. 10-15 dakika bekleyin.
- Şekerli gıdalarla hastanın belirtilerinin düzelmesi kan şekeri düşüklüğünü destekler. Bu durumda şeker vermeye devam edin.
- 112 acil yardım numarasını arayarak veya aratarak yardım isteyin.

Şeker Hastalığına Bağlı Acil Durumlar

Kan Şekeri Düşüklüğü – İlk Yardım



- ***Bilinci kapalı ise:***
 - Hastayı kurtarma (iyileşme, derlenme) pozisyonuna getirin.
 - Yanında kalın.
 - Yaşamsal bulgularını takip edin.
 - 112 acil yardım numarasını arayın veya aratın.

Şeker Hastalığına Bağlı Acil Durumlar

Kan Şekeri Aşırı Yüksekliği – Belirti Ve Bulguları

- Bulantı
- Kusma
- Bulanık görme
- Nefeste aseton kokusu (çürük elma kokusu)
- Susuzluk belirtileri (susama hissi, cildin kuruması, kalbin hızlı çarpması)
- Hızlı nefes alıp verme
- Bilinç kaybı

!!! Eğer bu bulgular varsa hasta/yaralının hayati tehlikesi vardır.

Kan Şekerinin Aşırı Yüksekliği

Kan Şekeri Aşırı Yüksekliği – İlk Yardım

- Hastanın bilinci açık ve sizden yardım istiyorsa, hastaya yardım edin.
- Reçeteli ilaç alıp almadığını sorun.
- Bilinci açıksa su içmeye teşvik edin.
- 112 acil yardım numarasını arayın veya aratın.
- Yardım gelene kadar yaşamsal bulgularını takip edin.
- Bilincini kaybederse hastayı kurtarma (iyileşme, derlenme) pozisyonuna getirin.
- Yaşamsal bulgular yoksa Temel Yaşam Desteğine başlayın.

Alerji Ve Şiddetli Alerji (Anafilaksi)



- Arı sokmaları, yer fıstığı ve penisilin gibi vücudun duyarlı olduğu alerjenlere karşı bağışıklık sisteminin verdiği aşırı tepkidir.
- Belirti ve bulgular vücudun verdiği tepki düzeyine göre hastalarda farklılık gösterebilir.
- Anafilaksi adı verilen Şiddetli alerji ise; ağız, dil veya boğazda şişme sonrası hava yolunda daralma ve nefes almayı zorlaştıran bir tablodur.
- Şiddetli alerji hayatı tehdit eden bir tablodur ve hızlı müdahale yapılması gereklidir.

Alerji Ve Şiddetli Alerji (Anafilaksi)

Şiddetli Alerjide (Anafilaksi) Belirti Ve Bulgular

- Yüz, dudaklar, göz kapakları ve dilde şişme
- Vücutta yaygın kızarıklık ve döküntüler (kurdeşen)
- Karın ağrısı, kusma, ishal
- Hırıltılı solunum ya da sürekli öksürük
- Solunum zorluğu
- Ses kısıklığı ve konuşma güçlüğü
- Boğazda şişme hissi
- Baş dönmesi ve bayılma
- Bilinç bulanıklığı veya kaybı

Alerji Ve Şiddetli Alerji (Anafilaksi)

İlk Yardım



- **Bilinci açık hastada:**

- Hasta/yaralının rahat nefes alıp verebileceği en rahat pozisyonu almasına yardım edin.
- Şiddetli alerji (anafilaksi) hikayesi olan hastaların çoğu otomatik olarak kullanacakları ilaçlara (otomatik enjektör) sahiptirler ve bunu beraberlerinde taşırlar. Hasta/yaralının ilacı (otomatik enjektör) varsa ilacı kendisinin uygulamasına yardım edin.
- Otomatik enjektör uygulaması yapılırken 112 acil yardım numarasını arayın veya aratın.



Alerji Ve Şiddetli Alerji (Anafilaksi)

İlk Yardım

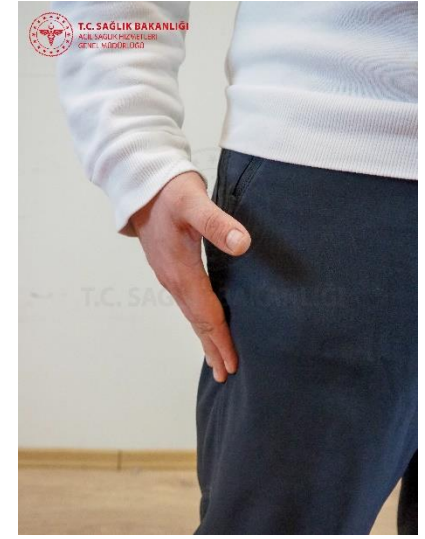


- ***Bilinci kapalı hastada:***

- Hastanın üzerinde alerji ile ilgili bilezik veya kart gibi hastalığını belirten bir belge var mı (kontrol edin)?
- Otomatik enjektör var mı (kontrol edin)? Varsa tarif edilen şekilde otomatik enjektörü uygulayın.
- Otomatik enjektör uygulaması yapılırken 112 acil yardım numarasını arayın veya aratın.
- Yaşamsal bulgularını takip edin.
- Düzelme yoksa ikinci kez otomatik enjektörü uygulayın.
- 112 acil yardım ekibi gelinceye kadar hasta/yaralının yanından ayrılmayın ve kontrol edin.

Alerji Ve Şiddetli Alerji (Anafilaksi)

Otomatik Enjektör Uygulaması Nasıl Yapılır?



Nefes Darlığı

Astım



Astım; hava yollarını daraltan ve atak sırasında yaşamı tehdit eden bir hastalıktır.

- **Belirti ve bulguları:**

- Nefes almakta zorlanma
- Alınan nefesin yeterli olmadığının ifade edilmesi
- Hızlı nefes alıp verme ve öksürme
- Nefes verirken ıslık ya da hırıltı sesi çıkarma
- Göğüste sıkışma veya ağrı hissetme



Nefes Darlığı

Astım – Durumun Kötüleştiğini Gösteren Belirti Ve Bulgular

- Belirtilerde hızlı kötüleşme
- İnhaler ilaç almasına rağmen belirtilerin artması
- Şiddetli nefes darlığı
- Normal konuşmanın bozulması (cümle kuramama)
- Terleme
- Solukluk
- Endişe ve panikleme
- Dudakların ve tırnak yataklarının gri mavi tonu alması
- Bilinç kaybı



Nefes Darlığı

Astım – İlk Yardım



- Sakin olun ve hastaya güvende olduğunu anlatın.
- En rahat olduğu pozisyonu almasına yardım edin. Zorla yatırmaya çalışmayın.
- Pencereleeri açın ve sıkı giysileri gevşetin.
- Kendi ilaçlarını (inhaler, hava) almasına yardım edin.



Nefes Darlığı

Astım – İlk Yardım



- İlaçları aldıktan sonra 5 (beş) dakika içinde durumda düzelme olmazsa 112 acil yardım numarasını arayın ya da aratın.
- Hasta/yaralı bilincini kaybederse kurtarma (iyileşme, derlenme) pozisyonuna getirin ve solunumu sürekli kontrol edin.
- 112 acil yardım ekibi gelinceye kadar yanından ayrılmayın ve kontrol edin.
- Yaşam bulguları yoksa Temel Yaşam Desteğine başlayın.



KOAH- (Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı)

- Nefes almayı zorlaştıran hava yolu tıkanıklığıdır.
- Genellikle sigara içenlerde görülür.
- Yaşlı kişilerde daha sıklıkla görülür.
- **Belirti ve bulgular:**
 - Belirti ve işaretler astıma benzer.
 - Nefes verirken ıslık ya da hışıltı sesi çıkarma
 - Öksürük ve nefes darlığı

KOAH (Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı)

KOAH Atak Sırasındaki İlk Yardım



- En rahat olduğu pozisyonu almasına yardım edin.
- Zorla yatırmaya çalışmayın. Genelde oturur pozisyonda daha rahat nefes alırlar.
- Kendisine ait ilaçları (inhaler, hava) almasına yardım edin.
- İlaçları aldıktan sonra 5 (beş) dakika içinde durumda düzelme olmazsa 112 acil yardım numarasını arayın ya da aratın.
- Salgılarını atabilmesi için öksürmeye teşvik edin.
- 112 acil yardım ekibi gelinceye kadar yanından ayrılmayın ve kontrol edin.
- Yaşamsal bulguları yoksa Temel Yaşam Desteğine başlayın.

Çok Hızlı Nefes Alıp Veren Hasta

- Bazı insanlarda duygusal sıkıntılar ve stres hiperventilasyon adı verilen nefes alıp vermenin hızlanmasına neden olabilir.
- Belirti ve bulgular:
 - Nefes darlığı
 - Hızlı nefes alma (dakikada 40 ve üzeri)
 - Eller, ayaklar ve ağız çevresinde karıncalanma, uyuşma
 - Baş dönmesi ve sersemlik hissi

Çok Hızlı Nefes Alıp Veren Hasta

İlk Yardım



- Hasta/yaralıya güven verin
- Sakin bir yerde oturmasını sağlayın.
- Karın kaslarını kullanarak burundan yavaşça nefes almasını, aldığı nefesi bir iki saniye içinde tutmasını ve daha sonra dudaklarını büzerek ağzından yavaşça vermesi söyleyin.
- Uygulama sırasında hasta /yaralıya destek olun.

Vücut Sıvı Dengesindeki Bozukluk

- Spor müsabakaları, sıcak havalar ve çok soğuk karlı havalarda kişiler susuzluk hissi hissetmeseler dahi vücutlarından su kaybederler.
- **Belirti ve bulgular:**
 - İdrar renginde koyulaşma
 - İdrar miktarında azalma
- **Vücut suyu ve dengesindeki bozukluğunda ilkyardım:**
 - Bu durumlarda kişiler susuzluk hissetmese de su içmeye teşvik edilmelidir.

DİKKAT!!

Susuzluğu gidermek için kar veya buz kullanılmamalıdır.