



Türk Kızılayı

Ataç 1 sokak No:32 06420
Yenisehir Ankara
Tel:0312 430 23 00
Faks: 0312 430 01 75
www.kizilay.org.tr

Toplumsal Hizmetler Faaliyet Alanı Koordinatörlüğü

Sosyal Hizmetler Müdürlüğü
Erler Mah. Türk Kızılayı Cad. No: 6
Etimesgut/ANKARA
Telefon: 0312 293 60 40-41-42
Faks: 0312 245 45 41
www.ilkyardim.org.tr



7 TEMEL İLKEMİZ

İNSANLIK

AYRIM GÖZETMEMEK

TARAFSIZLIK

BAĞIMSIZLIK

HAYIR KURUMU NİTELİĞİ

BİRLİK

EVRENSELLİK



ÖN SÖZ

Bilindiği gibi, ülkemizde meydana gelen ev, iş, trafik, vb. kazalar, hastalık ve afetler nedeniyle binlerce insan yaşamını kaybetmeye ya da sakat kalmaktadır. Bu durum, iş ve güç kaybına yol açmakte, ölen ya da yaralıların yakunlarında ciddi psikolojik rahatsızlıklara neden olabilmektedir.

Yapılan bilimsel çalışmalar; kazalardan sonraki ölümlerin % 50'sinin yaklaşık ilk 30 dakika içerisinde gerçekleştiğini, meydana gelen olay sonrası bilinçli ve etkin ilk yardım ile ölüm ve sakatlıkların önlenmesinin mümkün olduğunu göstermektedir. Bu nedenle; hasta ya da yaralıların yaşamını kurtarmak, oluşturabilecek sakatlıkların önlemek ve iyileşmeyi kolaylaştırmak için doğru ve yeterli düzeyde ilk yardım bilgisine sahip olmak büyük önem taşımaktadır.

Türk Kızılayı; toplumun bilinçlendirilerek zarar görebilirliği en aza indirmek amacıyla, 1960 yılından bu yana sürdürdüğü ilk yardım eğitimlerini Dünya'da kabul görmüş standartlara yükselmiştir.

Toplumsal ilk yardım bilincinin oluşturulmasına katkı sağlaması için hazırlanan bu ilk yardım cep kitabı, karşılaşılabilecek çeşitli acil durumlarda yapılabilecek ilk yardım temel bilgilerini içermektedir.

**ACİL DURUMLARDA
ARANMASI GEREKEN**

TELEFONLAR

ACİL YARDIM
112

İTFAİYE
110

JANDARMA
156

POLİS
155

TRAFFİK
154

ZEHİR DANIŞMA MERKEZİ
114

SİVİL SAVUNMA

(ilinizdeki
(ilinizdeki numarayı öğrenin)

İÇİNDEKİLER

1. İlk Yardım Temel Uygulamaları	4
2. İnsan Vücudu İle İlgili Bilinmesi Gerekenler	8
3. Solunum Yolu Tıkanıklıkları	9
4. Bilinç Bozuklukları	12
5. Kanamalar	14
6. Kırık, Çökük ve Burkumlalar	17
7. Havale	21
8. Sara Krizi	22
9. Kan Şekeri Düşüklüğü	24
10. Göğüste Kuvvetli Ağrı	25
11. Yanıklar	26
12. Sıcak Çarpması	29
13. Yaralanmalar	30
14. Böcek Sokması ve Hayvan Isırmaları	32
15. Zehirlenmeler	34
16. Hasta/Yaralı Taşıma	35

İLK YARDIM

1. İLK YARDIM TEMEL UYGULAMALARI

1.1. İlk Yardım, Acil Yardım, İlkyardımcı Kavramları

a. İlk yardım

Herhangi bir kaza yada yaşamı tehlkiye düşüren bir durumda, sağlık görevlilerinin tıbbi yardımı sağlanıncaya kadar; hayatın kurtarılması, durumun daha kötüye gitmesini önlemek amacıyla olay yerinde, tıbbi araç gereç aranmaksızın mevcut araç, gereçle yapılan İLAÇSIZ uygulamalardır.

b. Acil yardım

Hasta ve yarallılara acil tedavi ünitelerinde doktor ve sağlık personeli tarafından yapılan tıbbi müdahalelerdir.

c. İlk yardım ve acil yardım arasındaki farklar

Acil yardım; sağlık personeli tarafından acil tedavi ünitelerinde yapılan müdahale olmasına karşın, ilk yardım; ilk yardım eğitimi almış herkesin, olay yerinde bulabildiği malzemeleri kullanarak yaptığı hayat kurtarıcı müdahale ya da uygulamalıdır.

d. İlk yardımın amaçları

- Hayati tehlikeinin ortadan kaldırılmasını sağlamak,
- Yaşam fonksiyonlarının sürdürülmesini sağlamak,
- Hasta/yaralının durumunun kötüleşmesini engellemek,
- İyileşmeyi kolaylaştırmak.

e. İlk yardımcı

İlk yardım tanımında belirtilen amaç doğrultusunda, hasta veya yaralıya tıbbi araç gereç aranmaksızın mevcut araç ve gereçlerle, sağlık ekibi gelinceye kadar, ilaçsız uygulamaları yapan konuya ilgili eğitim sonunda ilk yardımcı sertifikası almış kişiyi tanımlamaktadır.

f. İlk yardımcıının özellikleri

- İnsan vücudu ile ilgili bilgilere sahip olmalı,
- Öncelikle kendi can güvenliğini korumalı,
- Sakin olmalı ve kendine güvenmelii,
- Olay yerindeki olanakları değerlendirebilmeli,
- Olayı en kısa sürede ve doğru olarak acil yardım merkezine bildirmeli (112'yi aramak),
- Çevrede bulunan kişilerden yararlanabilmelidir.

1.2. İlk Yardım Temel Uygulamaları (Koruma-Bildirme-Kurtarma)

a. Koruma

Koruma; olay yerinde olası tehlikelerin belirlenerek güvenli bir çevre oluşturmaktır.

Olay trafik kazası ise;

- Trafik güvenliği için reflektör yerleştirilir,
- Mümkinse olay yeri görünebilir biçimde işaretlenir,
- Meraklı kişiler olay yerinden uzaklaştırılır,
- Kazaya uğrayan aracın kontak anahtarı kapatılır,
- Olay yerinde sigara içilmez ve içilmesi önlenir.

Gaz varlığı söz konusu ise;

- Vana kapatılarak gaz akışı kesilir,
- Kapı, pencere açılarak ortam havalandırılır,
- Patlama tehlikesi nedeniyle elektrik düğmesi, çağrı cihazı vb. kivilcim oluşturacak araç gereç kullanılmaz ya da kullanımı engellenir,
- Hasta/yaralılar yerlerinden kimildetilmaz,
- Özellikle kanamalı vakalarda müdahaleden önce eldiven vb. giyilerek kan ile temas önlenir,
- Hasta/yaralıların öncelikle yaşam bulguları (bilinç, solunum, dolaşım), daha sonra ise kanama ve kırık vb. durumları değerlendirilir,
- Hasta/yaralılar sıcak tutulur.



b. Bildirme

Bildirme; olayın en hızlı şekilde yardım kuruluşuna haber verilmesidir. Tibbi yardım için 112 Acil Yardım Merkezi aranmalıdır. 112'nin aranmasında dikkat edilecek hususlar:

- Sakin olunmalı ya da sakın bir kişi aramalı,
- Kimin hangi numaradan aradığı belirtilmeli,
- Olay yerinin kesin adresi verilmeli,
- Olayın türü (kaza, patlama, kalp krizi vb.) bildirilmeli,
- Hasta/yaralı sayısı bildirilmeli,
- Hasta/yaralının durumu (ağır, hafif) belirtilmeli,
- Yapılan ilk yardım hakkında bilgi verilmeli,
- Acil yardım hattındaki kişi telefonu kapatıncaya kadar iletişim sürdürülmelidir.

c. Kurtarma

Kurtarma; hasta ya da yaralının değerlendirildikten sonra durumuna göre yapılması gereken ilk yardım uygulamalarıdır. Hasta ya da yaralılara müdahale olay yerinde, olabildiğince hızlı, sakın ve dikkatli bir şekilde yapılmalıdır. İlk yardım bilinmiyorsa hasta ya da yaralılara asla dokunulmamalı, olay yeri güvenlik önlemi alınıp, tıbbi yardım için 112 aranmalıdır.

**“Bilmiyorsan dokunma,
hemen 112’yi ara”.**

2. İNSAN VÜCUDU İLE İLGİLİ BİLİNMESİ GEREKENLER

2.1. Dolaşım Sistemi

Vücutun ihtiyacı olan oksijeni, besini, hormonları, pihtılaşma ve koruyucu elemanları hücrelere taşır. Kalp, damarlar ve kandan oluşmaktadır. Kan dolaşım sistemi içinde dolaşan, kırmızı renkli yaşamsal bir sıvıdır. Yetişkin bir kişiye ortalama 4-5 litre kan bulunur (vücut ağırlığının yaklaşık %8 veya 1/13'ü).

Kanın vücuttaki görevleri ;

- . Oksijen ve besin öğelerini taşır.
- . Vücut sıcaklığını muhafaza eder.
- . Vücutu enfeksiyonlara karşı korur

Nabız: Kanın atardamara yaptığı basıncıtır.

Nabızı sayısı;

- . Yetişkinlerde; 60-100/dak.
- . Çocuklarda (1-8 yaş); 100-120/dak.
- . Bebeklerde (0-12 ay); 120-140/dak.

2.2. Solunum Sistemi

Vücutun ihtiyacı olan oksijeni (O_2) alıp zararlı karbondioksiti (CO^2) dışarı atar. İki bölümden oluşur:

SOLUNUM YOLU	AKÇİĞERLER
AĞIZ-BURUN	BRONŞLAR
GIRTLAK	BRONŞCUKLAR
SOLUK BORUSU	

Solunum sayısı;

- . Yetişkinlerde; 12-20/dak.
- . Çocuklarda; 16-22/dak.
- . Bebeklerde; 18-24/dak.

3. SOLUNUM YOLU TIKANIKLIKLARI

Solunum yolunun solunuşunu gerçekleştirmesi için gerekli havanın geçmesine engel olacak şekilde tikanmasıdır.

3.1. Kısıtlı Tikanma Az da olsa, bir miktar hava geçişinin olduğu tikanmadır.

Belirtileri: Kısıtlı tikanıklık yaşayan kişi;

- . Öksürebilir
- . Nefes alabilir
- . Konuşabilir

İlk yardım

- . Öksürmeye teşvik edilir
- . Dokunulmaz
- . ASLA SIRTINA VURULMAZ

3.2. Tam Tıkanma

Hava girişinin tamamen engellendiği tikanmadır.

a. Tam tıkanma belirtileri;

- Kişi nefes alamaz,
- Açı çeker, ellerini boynuna götürür,
- Konuşamaz
- Morarmıştır.

b. Yetişkin ve çocuklarda solunum yolu tıkanlığında ilk yardım

Heimlich manevrası uygulanır.

Heimlich manevrası uygulama tekniği:

- Hasta/yaralının bilinci, ağız içi ve solunumu kontrol edilir,
- Bilinci yerinde ise; sırtta (iki kürek kemигi arasına) 5 kez vurulur,
- Nesnenin çıkıp çıkmadığı ağız içerisinde kontrol edilir,
- Cisim çıkmadı ise ; hasta/yaralı ayakta ya da oturur pozisyonda iken arkasından sarılarak gövdesi kavranır,
- Bir el yumruk yapılarak, baş parmak çıkışını midenin üst bölümüne (göğüs kemigi altına) gelecek şekilde yerleştirilir,
- Diğer el ile yumruk yapılan el kavranarak kuvvetle arkaya ve yukarı doğru 5-7 kez basınç uygulanır,
- Sırtta vurma ve karın basisine yabancı cisim çıkana kadar devam edilir,
- Eğer nesne çıkmaz ve kişinin bilinci kaybolur ise; hemen tıbbi yardım istenir (112) ve temel yaşam desteği (suni solunum, göğüs basisi) uygulamasına başlanır.



10

c. Bebeklerde solunum yolu tıkanlığında ilk yardım

- Bebeğin bilinci, solunum yolu açılığı ve solunumu kontrol edilir,
- Bebek ilk yardımıcının bir kolu üzerine yüzükoyun yatırılır,
- Bebeğin başı ve boynu parmaklarla desteklenerek öne doğru eğilir,
- Bebeğin başı gergin olarak gövdesinden aşağıda tutulur,
- El bileğinin iç kısmıyla sırtta (iki kürek kemigi arasına) çok hafif olmayacak şekilde 5 kez vurulur,
- Bebeğin başı elle kavranarak, diğer kol üzerine sırtüstü çevrilir, yabancı cismin çıkıp çıkmadığı ağız içinden kontrol edilir,
- Yabancı cisim çıkmadıysa, bebeğin başı gövdesinden aşağıda olacak şekilde tutulur,
- İki parmakla, göğüs kemığının alt bölümüne (göğüs basisi bölgesinin altına) 5 kez bası uygulanır,
- Sırtta vurma ve göğüs basisi işlemlerine yabancı cisim çıkana kadar devam edilir,
- Tıbbi yardım istenir (112),
- Cisim çıkmaz ve bebeğin bilinci kaybolursa temel yaşam desteğine başlanır.



11

4. BİLİNÇ BOZUKLUKLARINDA İLK YARDIM

4.1. Bayılmalarda İlk Yardım

- Etraftaki meraklılar uzaklaştırılır,
- Hasta/yaralı sırt üstü yatırılarak ayakları yaklaşık 30 cm. yukarı kaldırılır,
- Hasta/yaralının solunum yolu açılığı kontrol edilir,
- Hasta/yaralının sıkıştırmaları gevşetilir,
- Kusma varsa yan yatış pozisyonunda tutulur.

4.2. Bilincin Kapalı Olması (Koma) Durumunda İlk Yardım

- Olay yeri güvenliği sağlanır,
- Hasta/yaralının bilinci kontrol edilir,
- Giysiler gevşetilir,ağzının içine bakılır,
- Solunumu değerlendirilir,
- Solunum var ise hasta/yaralıya koma pozisyonu verilir,



12

Koma pozisyonu verilmesi;

- Hasta/yaralının karşı taraftaki kolu göğsü üzerine konulur,
- Karşı taraftaki bacağı dik açı yapacak şekilde kıvrılır,
- İlk yardımçıya yakın kolu başa paralel uzatılır,
- Karşındaki omuz ve kalçadan tutularak bir hamlede çevrilir,
- Üsteki bacak öne doğru destek yapılır.

4.3. Şok Durumunda İlk Yardım

- Hasta /yaralının endişe ve korkuları giderilir,
- Mممكün olduğunda temiz hava soluması sağlanır,
- Hava yolunun açılığı sağlanır,
- Hasta/yaralının solunumu kontrol edilir,
- Kanama varsa hemen durdurulur,
- Şok pozisyonu verilir(Hasta/yaralı sırt üstü düz olarak yere yatırılır, bacakları yaklaşık 30cm kadar kaldırarak altına destek konur),
- Acil tıbbi yardım gelinceye kadar hasta/yaralının yanında kalınır,
- Düzenli aralıklarla yaşam belirtileri (hareket, öksürük vb.) değerlendirilir,
- Isı kaybını önlemek için battaniye ile örtülür,
- Gereksiz yere hareket ettirilmez,
- Tıbbi yardım için 112 aranır.

5. KANAMALAR

Damar bütünlüğünün bozulması sonucu kanın damar dışına (vücut içine veya dışına doğru) çıkışmasına kanama denir.

5.1. Kanama Çeşitleri

5.1.1. Damar yapısına göre kanama çeşitleri

a. Atardamar kanaması: Kalp atışına uyumlu şekilde kesik-kesik ve fışkırarak akar, açık kırmızı renklidir.

b. Toplardamar kanaması: Devamlı akar, koyu kırmızı renklidir.

c. Kılcal damar kanaması: Kanama yavaş ve sizintili şeklindedir. Küçük kabarcıklar görülebilir.

5.1.2. Kanın aktığı yere göre kanama çeşitleri

a. Dış kanamalar:
Açık yaralarda görülür.

b. İç kanamalar:
Dışardan görülmeyen kanamalardır.

c. Doğal deliklerden olan kanamalar:
Kulak, burun, ağız, anüs ve üreme organlarından olan kanamalardır.



5.2. Kanamalarda İlk Yardım

5.2.1. Dış kanamalarda ilk yardım

- Yara üzerine direk baskı yapılır,
- Kanama durmazsa ikinci bir bez konarak basıncı arttırılır,
- Gerekliyorsa yara üzerindeki bezler kaldırılmadan bandaj ile sarılarak basınç sürdürülür,
- Kontrol altına alınamayan kanamalarda kanayan bölgeye en yakın basınç noktasına bası uygulanır,
- Kanama kol veya bacaklıdaysa ve kırık şüphesi yoksa, kanayan bölge kalp hızasından yukarıya yükseltilir,
- Şok pozisyonu verilir, (hasta/taralının ayakları yatar pozisyonda 30 cm. yükseltilir),
- Sık sık yaşam belirtileri kontrol edilir (2-3 dk. arayla),

UYARI: Kanamalarda turnike sadece uzuv koplamlarında tüm kanamayı durdurucu uygulama basamaklarının en sonunda cevap alınmaz ise uygulanmalıdır.



5.2.2. İç kanamalarda ilk yardım

- Hasta/yaralının bilinci ve solunumu değerlendirilir,
- Üzeri örtüerek ayakları 30 cm. kaldırılır,
- Asla ağızdan yiyecek içecek verilmez,
- Kapalı kırık varsa, kan damarlarının yaralanmasını önlemek ve bir iç kanamaya sebep olmamak için yaralının hareketsiz kalması sağlanır,
- Şok pozisyonunda hasta/yaralının yaşamsal değişimleri izlenir,
- Tıbbi yardım istenir(112).

5.2.3. Burun kanamasında ilk yardım

- Hasta/yaralı sakınleştirilir,
- Uygun bir yere oturtulur,
- Başı hafifçe öne eğilir,
- Burun kanatları 5 dk. süreyle sıkılır,
- Eğer kanama durmuyorsa doktora gitmesi sağlanır.

5.2.4. Kulak kanamasında ilk yardım

- Kanama hafifse temiz bir bezle temizlenir,
- Kanama ciddi ise; kulak tıkanmadan dış kulak yolu kan/akıntıyı emmesi için gazlı bezle kapatılır,
- Yaralının hareketsiz olarak kanayan kulak üzerine yan yatması sağlanır,
- Hemen acil tıbbi yardım çağrıları yapılır (112).

Unutulmamalıdır ki, kulak kanaması olası bir beyin kanamasının habercisi olabilir.

6. KIRIK, ÇIKIK VE BURKULMALAR

6.1. Kırık

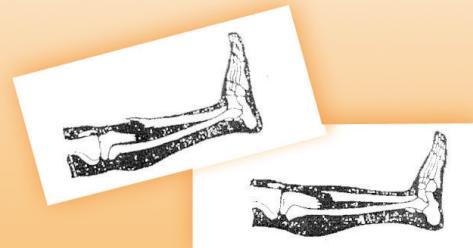
Kırık, kemik bütünlüğünün bozulmasıdır. Kırıklar, darbe sonucu ya da kendiliğinden oluşur.

6.1.1. Kırık çeşitleri

a. Kapalı kırık: Kemik bütünlüğü bozulmuştur. Ancak deri sağlamdır.

b. Açık kırık :Deri bütünlüğü bozulmuştur. Kemik uçları dışarı çıkabilir, beraberinde kanama ve enfeksiyon riski taşırlar.

c. Parçalı kırık :Kemik birden fazla yerden kırılmıştır.



6.1.2. Kırık belirtileri

- Hareketle artan ağrı,
- Şekil bozukluğu,
- Morarma, şişlik,
- Hareket kaybı,
- Hareketlerde kısıtlama.

6.1.3. Kırıklarda ilk yardım

- Kırık bölgenin hareketi doku harabiyetini artıracağından hasta/yaralı zorunlu olmadıkça hareket ettirilmez,
- Kırılan kemik düzeltilmeye çalışılmaz,
- Kırık bölge tahta, karton vb. sert ve düz nesne (atel) ile sabitlenir (tespit edilir),
- Şişlik olacağından kol kırıklarında saat, yüzük, bilezik vb. takılar çıkarılır,
- Açık kırıklarda öncelikle yara üzeri temizlenir ve üzeri temiz bir bezle kapatılır,
- Sabitleme yapılan kırık bölgede düzenli olarak nabız kontrol edilir,
- Şoku önlemek için, özellikle soğuk havalarda hasta/yaralı battaniye ile örtülererek vücut ısısı korunur,
- Tıbbi yardım için 112 aranır.



6.2. Burkulma

Burkulma; Eklem yüzeylerinin anlık birbirinden ayrılmasıdır.

6.2.1. Burkulma belirtileri

Ağrı, kızarıklık, şişlik, hareket kaybı.

6.2.2. Burkulmalarla ilk yardım

- Burkulan eklem dolasımı engellemeyecek şekilde elastik bandajla tespit edilir,
- Şişmeyi önlemek için burkulan bacak kalp seviyesinden yukarı kaldırılır,
- Ağrıyi ve kanamayı azaltmak için soğuk uygulama yapılır,
- Burkulan eklem gereksiz yere hareket ettirilmez.
- Acil tıbbi yardım sağlanır(112).

6.3. Çıkık

Çıkkık; Eklem yüzeylerinin kalıcı olarak birbirinden ayrılmasıdır.

6.3.1. Çıkkık belirtileri

- Şiddetli ağrı,
- Kızarıklık, şişlik,
- Hareket kaybı.

6.3.2. Çıkkıklarda ilk yardım

- Eklem bulunduğu şekilde tespit edilir,
- Düzenli olarak nabız ve vücut ısısı kontrol edilir,
- Çıkkık yerine oturtulmaya çalışılmaz,
- Yaralıya yiyecek ve içecek verilmez,
- Ağrıyi ve kanamayı azaltmak için soğuk uygulama yapılabilir,
- Gereksiz yere hareket ettirilmez, Acil tıbbi yardım sağlanır(112). Tespit uygulamaları;
- Yaralı bölge sabit tutulmalıdır.
- Yara varsa üzeri temiz bir bezle kapatılmalıdır.
- Yaralı bölge nasıl bulunduysa öyle tespit edilmelidir.
- Tespit; kırık, çıkkık, burkulmanın üstünde ve altında kalan eklemleri de içerecek şekilde yapılmalıdır.



Omuz Çıkgı

7. HAVALE

Havale; Adalelerin kontrol edilemeyen kasılmalarıdır. Sinir merkezindeki tahriş sonucu beyinde gerçekleşen elektriksel boşalmalar nedeniyle meydana gelir.

7.1. Havale Nedenleri

- Beyinde yaralanma,
- Beyinde enfeksiyon,
- Yüksek ateş,
- Bazı hastalıklar (sara krizi).

7.2. Ateşli Havale Herhangi bir hastalık sonucu vücut sıcaklığının 38°C 'nin üzerine çıkmasıyla oluşur. Genellikle 6 ay ve 6 yaş arasındaki çocuklarda rastlanır.

7.3. Ateşli Havale Durumunda İlk Yardım

- Öncelikle hasta ILIK SUYLA ıslatılmış, ıslak havlu yada çarşafa sarılır,
- Ateş bu yöntemle düşmüyorsa oda sıcaklığında küvete sokulur, duş alması sağlanır,
- Tıbbi yardım istenir(112).

8. SARA KRİZİ

8.1. Sara Krizi Belirtileri

- Hastada var olmayan koku alma, adale kasılması vb. ön haberci denilen belirtiler olur.
- Bazen hasta bağırrır, şiddetli ve ani bir şekilde bilincini kaybederek yiğilir.
- Yoğun ve genel adale kasılması görülür.
- Kişinin 10 - 20 sn. kadar nefesi kesilebilir.
- Dudaklarda ve yüzde morarma gözlenir.
- Ardından kısa ve genel adale kasılması, sesli nefes alma, aşırı tükürük salgılanması, altına kaçırma görülür.
- Hasta dilini isırabilir başını yere çarpıp yaralayabilir.
- Aşırı kontolsüz hareketler gözlenebilir.
- Son aşamada hasta uyanır, şaşkındır, nerede olduğundan habersiz, uykulu hali vardır.

8.2. Sara Krizi Geçiren Kişiye ilk Yardım

- Olay yeri güvenlik önlemleri alınır,
- Kriz kendi sürecine bırakılır,
- Hasta bağlanmaya çalışılmaz,
- Kilitlenmiş çene açılmaya çalışılmaz,
- Yabancı herhangi bir madde kullanılmaz (soğan, kolonya vb),
- Hastanın kendini yaralamamasına dikkat edilir,
- Etraftaki zarar verebilecek malzemeler uzaklaştırılır,
- Sıkın giysiler gevşetilir,
- Kusma durumunda solunum yolu tıkanmaması için dikkatli olunur.
- Düşme sonucu yaralanma varsa müdehale edilir,
- Tıbbi yardım istenir(112).

9. KAN ŞEKERİ DÜŞÜKLÜĞÜ

Kan şekeri düşüklüğü, herhangi bir nedene bağlı olarak vucutta kan şekeri eksildiğinde ortaya çıkan durumdur.

9.1. Kan Şekeri Düşüklüğü Nedenleri

- . Şeker hastalığı,
- . Uzun süren egzersizler sonrası,
- . Uzun süre aç kalma sonrası,
- . Mide - bağırsak ameliyatı olmuş kişilerde yemek sonrası.

9.2. Kan Şekeri Düşüklüğü Belirtileri

- . Ani kan şekeri düşme belirtileri; Terleme, hızlı nabız, titreme, yorgunluk, bulantı, aniden açıkma hissi
- . Kan şekerinin yavaş ve uzun sürede düşme belirtileri; Baş ağrısı, konuşma güçlüğü, görme bozukluğu, uyuşukluk, kafa karışıklığı, şuur kaybı.

9.3. Kan Şekeri Düşüklüğünde İlk Yardım

- . Hastanın solunum yolu açıklığı ve solunum değerlendirilir.
- . Bilinci yerindeyse; şekerli su içirilir.
- . Belirtiler 15 - 20 dakikada geçmiyorsa sağlık kuruluşuna başvurulur.
- . Bilinci kapali ise; Koma Pozisyonu verilerek yardım çağrılır (112).

Kan şekeri düşük yada yüksek olsa da 2 kesme şekerinin alınması hayat kurtarıcı olabilir.

10. GÖĞÜSTE KUVVETLİ AĞRI

10.1. Belirtileri

- . Sıkıntı, nefes darlığı, ağrı hissi,
- . Terleme, mide bulantısı,
- . Kravat bölgesinde ağrı,
- . Bazen hazırlıksız ve kas ağrısı ile karıştırılabilir.

10.2. Göğüste Kuvvetli Ağrı Durumunda İlk Yardım

- . Hastanın yaşam bulguları kontrol edilir,
- . Hasta istirahata alınır,
- . Hastaya yarı oturur pozisyon verilir,
- . Sakinleştirilir,
- . Kullandığı ilaçları varsa almasına yardımcı olunur,
- . Yardım istenir (1-1-2),
- . Yaşam bulguları izlenir.



11. YANIKLAR

Yanık; Vücutun herhangi bir bölgesinin alev, sıcak nesne, kimyasal madde, elektrik, radyasyon, donmuş yüzey ile temas etmesi veya sürtünmesi sonucu oluşan doku bozulmasıdır.

11.1. Yanık Çeşitleri

- Isı (alev, sıcak nesne) nedenli yanıklar
- Elektrik çarpması sonucu oluşan yanıklar
- İşin ile oluşan yanıklar
- Sürtünme ile oluşan yanıklar
- Donma sonucu oluşan yanıklar
- Kimyasal madde teması ile oluşan yanıklar

11.2. Yanık Dereceleri

I. Derece yanıklar

- Deri yüzeyinde kızarıklık (pembe, kırmızı)
- Ağrı, hassasiyet
- Yanık bölgede ödem, hafif şişlik
- Genelde 48 saatlik süreç içinde iyileşir.



26

II. Derece yanıklar;

- Derinin 1. ve 2. tabakasında kızarıklık
- Yoğun ağrı, hassasiyet
- En belirgin olarak deri yüzeyinde içi su dolu kabarcıklar (bül)
- Derinin kendini yenilemesiyle iyileşir.

III. Derece yanıklar;

- Derinin tüm tabakaları etkilenir
- Kaslar, sinirler ve damarlar etkilenmiştir
- Görünüm beyaz kuru yaradan, siyah rengে kadar değişir
- Bütün sinirler yandığından ağrısızdır.

11.3. Isı İle Oluşan Yanıklarda İlk Yardım

- Kişi hala yaniyorsa, paniğe engel olunur, koşması engellenir,
- Hasta/yaralının battaniye vb. ile üzeri kapatılır ve yuvarlanması sağlanır,
- Hasta/yaralının solunum yolu açılığı ve solunumu değerlendirilir,
- Yanan bölge, en az 20 dakika soğuk su altında tutulur,
- Şişlik olusabileceğinden yüzük, bilezik vb. çıkarılır,
- Giysiler çıkarılır,
- Deri sabunlu su ile dikkatle temizlenir,
- Su toplayan yerler patlatılmaz,
- Yanık bölgelere (el, ayak) birlikte bandaj yapılmaz,
- Yanık üzeri temiz bezle örtülür, yanık üzerine hiçbir madde sürülmez,
- Hasta/yaralı battaniye ile örtülür,
- Yanık geniş ve sağlık kurumu uzaksa, kusma yoksa, bilinci açıksa hasta/yaralıya ağızdan sıvı verilerek sıvı kaybı telafi edilir,
- (1 lt. su + 1 çay kaşığı karbonat + 1 çay kaşığı tuz),
- Tıbbi yardım istenir(112).

11.4. Kimyasal Yanıklarda İlk Yardım

- Kimyasal maddenin deri ile teması en kısa sürede önlenir,
- Kimyasal madde ile temas eden giysiler çıkarılır,
- Yanıklı vücut bölgesi bol ve tazyiksiz akan su ile en az 20-25 dakika yıkınır,
- Hava sıcaklığı dikkate alınarak hasta/yaralı battaniye vb. ile örtülür,
- Tibbi yardım sağlanır (112).



11.5. Elektrik Yanıklarında İlk Yardım

- Soğukkanlı ve sakin olunur,
- Yaralıya temas edilmeden önce elektrik akımı kesilir,
- Elektrik akımı kesilemiyorsa elektrik geçirmeyen nesne ile yaralının elektrikle teması kesilir,
- Hasta/yaralının bilinç ve solunum kontrolü yapılır,
- Yaralı gereksiz yere hareket ettirilmez,
- Yanan bölge yumuşak ve temiz bezle örtülür,
- Acil tibbi yardım istenir(112).

12. SICAK ÇARPMASI

12.1. Belirtileri

- Adale krampları
- Güçsüzlük, yorgunluk
- Baş dönmesi
- Solgun ve sıcak deri
- Bol terleme
- Hızlı nabız
- Mide krampları, kusma, bulantı
- Davranış bozukluğu
- Bilinç kaybı, hayal görme

12.2. Sıcak Çarpmasında İlk Yardım

- Hasta serin ve havadar bir yere alınır,
- Giysileri çıkarılır,
- Sırt üstü yatırılır, bacaklar yükseltilir,
- Bilinci açıksa sıvı kaybını gidermek için karışıklımlı sıvı (karbonat, tuz ve su karışımı), maden suyu,meyve suyu vb. içecekler içirilir,
- Islak giysiler varsa çıkartılarak kuru giysiler giydirilir,
- İlik su ile duş alması sağlanır,
- Gerekirse tibbi yardım istenir(112).

13. YARALANMALAR

Yara; bir travma sonucu deri, deri altı dokular ya da iş deri (mukoza) bütünlüğünün bozulmasıdır.

13.1. Yara Çeşitleri

- Kesik yaralar,
- Ezikli yaralar,
- Parçalı yaralar,
- Delici yaralar,
- Kirli (Enfekte) yaralar

Uyarı! Özellikle ezikli ve delici yaralar başta olmak üzere tüm yaralanmalarda tetanoz hastalığı tehlikesi mevcut olduğundan, yaralanmalarda hasta/yaralılar tetanoz açısından değerlendirilmek ve gereğinde aşı uygulaması için sağlık kuruluşuna yönlendirilmelidir.



13.2. Yaralanmalarda İlk Yardım

- Yaşam bulguları değerlendirilir,
- Yara; oluş şekli, süresi, yabancı cisim, kanama yönünden değerlendirilir,
- Kanama durdurulur,
- Yaranın içi karıştırılmaz,
- Yaranın üzeri kapatılır,
- Batan cisim varsa çıkarılmaz, sabitlenerek hasta/yaralının sevki sağlanır,
- Tibbi yardım sağlanır,
- Tetanos açısından hasta/yaralı uyarılır,
- Delici karın yaralanmalarında çıkan organlar asla içeri sokulmaz,
- Delici göğüs yaralanmalarında hasta/yaralının bilinci açık ise yarotur pozisyonunda tutulur.

14. BÖCEK SOKMALARI VE HAYVAN ISIRIKLARI

14.1. Arı Sokmasında İlk Yardım

- . Derinin üzerinde arının iğnesi görünüyorsa çıkarılır,
- . Soğuk uygulama yapılır (buz, soğuk su), amonyak kullanılmaz,
- . Eğer arı ağızdan sokmuş ise, şişme nedenli solunum yolu tikanıklığı olabileceğinden, kişinin derhal buz emmesi sağlanır ve en kısa sürede tıbbi yardım istenir,
- . Alerji hikayesi olanlar için çok acil tıbbi yardım istenir(112).

14.2. Akrep Sokmasında İlk Yardım

- . Sokmanın olduğu bölge hareket ettirilmez,
- . Yaralı yatar pozisyonda tutulur,
- . Yaraya soğuk uygulama yapılır,
- . Dolaşımı engellemeyecek şekilde bandaj uygulanır,
- . Turnike uygulanmaz,
- . Yara üzerine hiçbir girişim yapılmaz (kesilmez, emilmez vb.).

14.3. Yılan Sokmasında İlk Yardım

- . Hava yolu açılığının sağlanır,
- . Kişinin solunumu kontrol edilir,
- . Yaralı sakınleştirilir, dinlenmesi sağlanır,
- . Yara mümkünse soğuk sabunlu su ile yıkınır,
- . Yaraya yakın bölgede baskı yapabilecek yüzük, bilezik, saat gibi eşyalar çıkarılır,
- . Isırılan bölgeye soğuk uygulama yapılır,
- . Isırılan bölgede dolasımı engellemeyebilecek basınçta bandaj yapılır, (turnike uygulanmaz),
- . Yaralı mümkün olduğunda hareket ettirilmez,
- . Isırılan yer kesilmez ve emilmez,
- . Yaşam belirtileri izlenir,
- . Acil tıbbi yardım istenir(112).

14.4. Deniz Canlıları Isırma ya da Sokmasında İlk Yardım

- . Kişi hareket ettirilmez,
- . Yaralanan bölge ovulmaz,
- . Batan diken varsa ve görünüyorsa, çıkarılır,
- . Bu hayvanların enzimleri sıcak dayanaksız olduğu için sıcak uygulama yapılır,
- . Tıbbi yardım için kişi en yakın sağlık kuruluşuna gönderilir.

15. ZEHİRLENMELER

15.1. Sindirim Yolu Zehirlenmelerinde İlk Yardım

- Bilinç kontrollü yapılır,
- Ağız zehirli maddeyle temas etmişse su ile çalkalanır,
- Zehirli madde, el ile temas etmişse el sabunlu su ile yakanır,
- Yaşam bulguları değerlendirilir,
- Kusma, bulantı, ishal vb. belirtiler değerlendirilir,
- Özellikle yakıcı maddenin alındığı durumlarda hasta asla kusturulmaz!
- Bilinç kaybı varsa koma pozisyonu verilir,
- Kişinin üzeri örtülür,
- Tıbbi yardım istenir (112).

Olayla ilgili bilgiler kaydedilir,

- Zehirli maddenin türü,
- İlaç yada uyuşturucu alıyor mu?
- Hastanın bulunduğu saat,
- Evde ne tür ilaçlar var?
- Zehir danışma merkezi 114 aranır.

15.2. Solunum Yolu Zehirlenmelerinde İlk Yardım

- Olay yeri güvenliği sağlanır,
- Hasta temiz havaya çıkarılır ya da cam, kapı vb. açılarak ortam havalandırılır,
- Yaşamsal belirtiler değerlendirilir,
- Hasta/yaralı yarı oturur pozisyonda tutulur,
- Bilinci kapalı ise koma pozisyonu verilir,
- Acil tıbbi yardım için 112 aranır,
- Zehir danışma merkezi 114 aranır.

15.3. Deri Yolu Zehirlenmelerinde İlk Yardım

- Olay yeri güvenliği sağlanır,
- Yaşam bulguları değerlendirilir,
- Ellerin zehirli madde ile teması önlenir,
- Zehir bulaşmış giysiler çıkartılır,
- Deri 15 - 20 dakika boyunca deri bol suyla yakanır.
- Tibbi yardım için 112 aranır,
- Zehir danışma merkezi 114 aranır.

16. HASTA/YARALI TAŞIMA

Hasta/yaralı olay yerinde tehlike durumu varsa , solunumu durmuş ise taşınmalıdır. Gerekmeyen durumlarda asla yerinden kumuldatılmamalıdır.

Hasta yaralının araçtan çıkarılması gerekiyorsa, Rentek manevrası uygulanır.

- Ortam, emniyet açısından değerlendirilir,
- Yaralının bilinci kontrol edilir, bilinci kapalı ise 112 aranır,
- Solunum değerlendirilir,
- Yaralının ayaklarının pedala sıkışmadığından emin olunur,
- Emniyet kemeri bağlı ise açılır,
- Yaralıya yan tarafından yaklaşarak bir el ile kolu, diğer el ile çenesi tutularak boynu desteklenir,
- Baş - boyun - gövde hizası bozulmadan yaralı tek hareketle araçtan dışarı çıkarılır,
- Yaralı yavaşça yere yada sedyeye yerleştirilir.

**KIZILAY İLK YARDIM EĞİTİM MERKEZLERİ (İYEM)
İLETİŞİM BİLGİLERİ**

	İYEM ADI	ADRES	TELEFON/FAKS/E-POSTA
1	ULUSAL İLK YARDIM PROGRAMI	Erler Mah. Türk Kızılayı Cad. No:6 Ettemesgut/Ankara	Tel:0 312 293 60 40-41-42 Faks: 0 312 245 46 41 ulusalikyardim@kizilay.org.tr
2	ADANA İYEM	Kurtuluş Mah. 16.Sok No:11 Aşma Kat SEHÝAN/ADANA	Tel:0 322 454 72 99 Faks: 0 322 457 19 51
3	ANKARA MAMAK İYEM	Bahçeleriçi Mah 278.Cad No:65/ MAMAK-ANKARA	Tel: 0 312 49 21-22 Faks: 0 312 311 43 72 kizilaymamacak@hotmail.com
4	ANKARA ODTÜ İYEM	ODTÜ Eğitim Fakültesi Bed Eg. ve Spor Bölümü ODTÜ/ANKARA	Tel: 0 312 210 49 71 Faks: 0 312 210 79 68 odtu.ilkyardim@kizilay.org.tr
5	ANTALYA/ ALANYA İYEM	Saray Mah. Atatürk Cad.Oral Apt.No:124 K:1 D: 5 07400 ALANYA	Tel: 0 242 513 20 82 Faks: 0 242 513 63 87 alanyakizilay@hotmail.com
6	BATMAN İYEM	Kültür Mah. 2605 Sk. No:13 BATMAN	Tel: 0 488 215 68 50 Faks: 0488 - 213 49 05
7	BURSA İYEM	Şehreköprü Mah. 18. Okul Sok. No: 12 Osmangazi / BURSA	Tel: 0 224 220 24 40 Faks: 0 224 220 24 99 info@bursakizilay.org.tr
8	DENİZLİ İYEM	Uçançbaşı Mah. 552 Sok.No:2 DENİZLİ	Tel: 0 258 264 43-242 79 63 Faks: 0 258 261 77 07 kizilaydenizli@hotmail.com
9	DÜZCE İYEM	Cedidiye Mah.Kızılay Sk. Kızılay İşhanı No: 26 DÜZCE	Tel: 0 380 514 31 68 Faks: 0 380 514 21 36 duzce.ilkyardim@kizilay.org.tr
10	ESKİŞEHİR İYEM	Istiklal Mah. 2 Eylül Cad. Kızılay İş Merkezi Kat:4 D:4 ESKİŞEHİR	Tel: 0 222 221 99 00 Faks: 0 222 221 99 05
11	HATAY İSKENDERUN İYEM	Paşa Karaca Ali Ahraz İş Merkezi Çeyrek Mah. 47 Sok. No:53 Kat:1/8 İSKENDERUN/HATAY	Tel: 0 326 613 07 28 Faks: 0 326 614 85 76 hatay.ilkyardim@kizilay.org.tr
12	İSTANBUL BAKIRKÖY İYEM	Zeytinlik Mah.Yakut Sk. No:19 BAKIRKÖY/İSTANBUL	Tel: 0 212 543 52 52 Faks:0 212 543 67 73 pinar.guvun@kizilay.org.tr
13	İSTANBUL TUZLA İYEM	Eviya Çelebi mah. Hatboyu Cad. Kaymakamlık arkası No:3/A TUZLA/İÇMELER/İSTANBUL	Tel: 0 216 446 78 00 Faks: 0 216 446 78 01 tuzlakizilay@gmail.com

14	İZMİR İYEM	Şehit Nevres Bulvarı Kızılay İş Merkezi No:3/1 ALSANCAKİ/İZMİR	Tel: 0 232 421 47 90 Faks: 0 232 421 47 88 ilkyardim@kizilayizmir.org.tr
15	KAYSERİ İYEM	Kızılay Hastanesi Tacettin Veli Mah. Halit Nânim. cad. No:5 Melihgazi/KAYSERİ	Tel:0 352 221 02 22 Faks: 0 352 232 69 63 ilkyardimkizilay@hotmail.com
16	KOCAELİ/ GÖLCÜK İYEM	Kavaklı mah. Adnan Menderes Bulvarı 86.sok. No:19 GÖLCÜK/KOCAELİ	Tel: 0 262 413 36 31 Faks: 0 262 412 39 08 kizilaygolcuksubesi@mynet.com
17	KOCAELİ/ DARICA İYEM	Bağlarbaşı Mah. Bayır Sok. No:14 DARICA / KOCAELİ	Tel: 0262 - 745 06 00 Faks: 0262 - 745 73 13
18	KOCAELİ/DİLOVASI İYEM	Cumhuriyet Mah. İbni Sina Cad. No:12 DİLOVASI/KOCAELİ	Tel: 0262 754 61 00 Faks: 0262 754 71 56
19	KONYA İYEM	Karakurt Mah. Taşkapı Medrese Sok. No:52 Meram/KONYA	Tel: 0 332 351 41 00 Faks: 0 332 351 97 02 www.kizilay-konyasube.org.tr
20	MALATYA İYEM	İsmetiyeli Mah. Halep Cad. No:22/B MALATYA	Tel: 0 422 321 11 06 Faks: 0 422 321 11 06 malatya.ilkyardim@kizilay.org.tr
21	MERSİN SİLİFKE İYEM	Göksu Mah. Veli Gürten Bozbey cad. Kızılay İş Hanı Kat 2 SİLİFKE/MERSİN	Tel: 0 324 714 20 48 Faks: 0 324 714 91 06 kizilaysilifke_33@hotmail.com
22	MUŞ İYEM	Atatürk Bulvarı Bankalar Cad. Kızılay İş Hanı K-4No:16 MUŞ	Tel: 0 436 212 37 95 Faks: 0 436 212 23 15 mus.kizilay@mynet.com
23	SAMSUN İYEM	19.Mayıs Mah. Ağabâli Cad. No:1 SAMSUN	Tel: 0 362 432 46 94-431 19 90 Faks: 0 362 431 19 90
24	SİİRT İYEM	Bahçelievler Mah. Mâsbâh Çalapçıkay Cad. No:15 Kızılay İşhanı K:3 /1 SİİRT	Tel: 0 484 223 40 32 Faks: 0 484 223 60 60 sirtkizilay@hotmail.com
25	ŞANLIURFA/BİRECİK İYEM	Meydan Mah. M. Emin Akan Cad. BİRECİK/ŞANLIURFA	Telefon: 0414 652 65 88 Faks: 0414 652 62 81
26	TEKİRDAĞ ÇORLU İYEM	Kazimiye Mah.Yeni Çeşme Sok. Kızılay İş Merkezi No:4 ÇORLU/TEKIRDAG	Tel: 0 282 651 50 19 Faks: 0 282 650 24 38 ilkyardim@corlukizilay.org
27	TRABZON İYEM	Gülbaharhatun Mahallesı İnönü Caddesi No: 42/1 / TRABZON	Tel: 0 462 202 00 11-0 462 321 61 90 Faks: 0 462 323 01 83
28	VAN İYEM	Ali paşa Mah. Şırke Cad. No: 52 VAN	Teln: 0 432 210 03 03 Faks: 0 432 216 03 03 kizilayvansubesi@mynet.com