



Trafikte Acil Durumların Yönetilmesi

TRAFİK GÜVENLİĞİ

Doç.Dr. Ahmet ZENGİN



Öğrenme Hedefleri

Bu konuyu çalıştıktan sonra:

- ⊕ Trafik kazası ile karşılaşan kişinin neler yapması gerektiğini tanımlayabilir.
- ⊕ İlk yardımın amaçlarını tanımlayabilir.
- ⊕ Kaza sonrasında yaralıya müdahale ile ilgili sınırları ve koşulları tanımlayabilir.
- ⊕ Yangına müdahale adımlarını tanımlayabilir.

İçindekiler

• Öğrenme Hedefleri

1. Acil durum nedir?
2. Olay yeri yönetimi, yangın, kaza.
3. Araçta bulunması gereken güvenlik ekipmanları.
4. İlkyardım
5. Kurslar ve bilgi beceri kazanılacak adresler.

■ Konunun Özeti

■ Değerlendirme Soruları

Acil Durum

Türkçeye, İngilizce "*emergency*" sözcüğünün karşılığı olarak giren ve **hemen müdahale gerektiren tüm durum ve haller** karşılığı olarak kullanılan bir ifadedir.

Acil durum, hemen müdahale ya da reaksiyon gerektiren, beklenmeyen ve ciddi olay ya da durum olarak tanımlanabilir.

Yaralanma, kalp krizi, mahsur kalma, yangın, ev ve iş kazaları ya da trafik kazaları gibi bir çok durum, olayın ciddiyetine göre *acil durum* sayılabilir ve polis, itfaiye, sağlık ekibi gibi acil durum servislerinin müdahalesini gerektirebilir.

Türkiye'de emniyet müdürlükleri, jandarma, belediyelere bağlı itfaiye teşkilatları, Sağlık Bakanlığı gibi kurumlarca kullanılan değişik acil durum telefon numaraları bulunmaktadır.

Acil durum numaralarının tamamı, gerek sabit, gerek cep telefonları ve gerekse telefon kulübelerinden "ücretsiz" olarak aranabilir.

Bunun yanı sıra acil durum servisleri arandığında operatör otomatik olarak arayan kişinin yerini belirler. Cep telefonları kapsama alanı dışında olduğu (çekmediği) durumlarda dahi, eğer telefonu kapsayan başka bir operatör varsa acil servis numaralarını aramak mümkündür.

ACİL DURUM Telefonları

Acil Durum Başvuru Telefonlarını öğrenelim
ve hiçbir zaman gereksiz yere aramayalım!

112 Acil Yardım (Ambulans)

110 İtfaiye

155 Polis

177 Orman Yangını

156 Jandarma

184 Sağlık Danışma

114 Zehir Danışma

187 Doğalgaz Arıza

158 Sahil Güvenlik

Kazaya Uğrama Riski

Kazaya uğrama riski her zaman vardır. Herhangi bir kaza ya da olay karşısında bizlere yardımcı olacak ve ilkyardım uygulaması yapacak kişiler en yakınımızdaki insanlardır.

İlkyardım uygulayabilmek için ilkyardım eğitimi almak gerekir.

Bir trafik kazasına ilk şahit sizseniz ne yapmalısınız?

Bir kazaya tanık olduğunda kaza geçirenlere yardım etmek bir vatandaşlık ve insanlık görevidir.

Kazaya tanık olan kişinin yardım etmeden önce kendi güvenliğini sağlaması gereklidir.

Yaralıları için sağlık yardımını almak üzere 112 aranmalıdır.

Bölgeye kaza olduğuna ilişkin işaret (reflektör) koyulmalıdır.

Yanma veya boğulma riski yoksa araç içindekilere müdahale edilmemelidir.

Trafik kazası, kazaya uğramış ve hayatta kalmış olan kişi için dört şekilde sonuçlanabilir:

1. Kişi kazadan yara almadan kurtulmuştur.
2. Kişi hafif derecede yaralanmıştır.
3. Kişi orta derecede yaralanmıştır.
4. Kişi ağır derecede yaralanmıştır.

Hayatta kalmış olan kazazedenin, kaza anında ve hemen sonrasında nasıl bir psikolojik durum içinde olduğuna dair yapılan çalışmalarda, kazanın hemen sonrasında yaşadıkları duyguların **korku ve panik** ya da **üzüntü ve çaresizlik** olduğunu belirtilmiştir.

Bu kazazedelerin % 78'inin kaza anını hatırladığı da belirtilmektedir.

Kazanın hemen ardından, kazazede için hayatta kalma, diğerlerini kurtarma, yardım çağırma ve güvenliğı sağlama birincil önceliklerdir.

Bu aşamada, hem kazazedenin hem de çevreden yardıma gelenlerin, strese bağı olarak adrenalin düzeyinin yükselmesiyle birlikte, etkinlik düzeyi yükselirken gerçek üretkenlik düzeyi düşer.

Risklerin değerlendirilme kapasitesi zayıflayabilir ve yaralanmalara uygun olmayan müdahaleyle kazazedeye zarar verici sonuçlar ortaya çıkabilir.

Bu dönemde gerek kazaya maruz kalan kişilerde, gerekse çevreden yardıma gelenlerde (bazen de acil ilk yardım ekiplerinde) kendini feda etme/ adama davranışı sıklıkla gözlenir.

Bu davranış, önlem alınmadan müdahale edilmesine ve kurtarıcılarının zarar görmesine yol açmaktadır. O nedenle, yardım edecek olan kişi ya da kişilerin öncelikle kendi güvenliğini sağlaması gereklidir.

27-06-2011

* Kazazedelere yardım ederken öldü:
Kaza yapan araçtaki kazazedelere
yardım ederken hayatını kaybetti.



Kayseri-Nevşehir karayolunda meydana gelen kazada 5 kişi yaralandı. Yaralılara yardım etmek isteyen 1 kişi ise başka bir aracın çarpması sonucu hayatını kaybetti.

Alınan bilgilere göre, Nevşehir'den Kayseri yönünde seyir halinde olan C.Ç. yönetimindeki 06 SCN 81 plakalı otomobil, Kayseri'nin İncesu ilçesine bağlı Garipçe köyü yakınlarında sürücünün direksiyon hakimiyetini kaybetmesi sonucu devrildi.

Kazada, açık isimleri öğrenilemeyen otomobil sürücüsü C.Ç. ile otomobilde bulunan V.Ş, E.Ç, N.Ç. ve S.Ş. çeşitli yerlerinden yaralandı. Yaralıların genel sağlık durumlarının iyi olduğu öğrenildi.

Bu arada, Nevşehir'den Kayseri istikametine gitmekte olan N.Ş'nin kullandığı 34 DM 7320 plakalı otomobil, yaralılara yardım etmeye çalışan S.D'ye ve 50 EY 440 plakalı otomobile çarptı. Ağır yaralanan S.D. kaldırıldığı Kayseri Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde yapılan tüm müdahalelere rağmen hayatını kaybetti.

Kazaya Müdahale Anında

Kazazede için yapılacaklar:

- *Kazazedenin şokta olup olmadığının anlaşılması, şok durumu varsa uygun müdahalenin yapılması.
- *Kişinin bilincinin yerinde olup olmadığı anlaşıldıktan sonra kişiye güven verme, kendisine yardım edileceğini bildirme, teselli etme ve umut verme, bundan sonraki sürecin kontrol altında olduğunu bildirme. Bilgilendirme, sakinleştirme.

Müdahale eden topluluğa yönelik yapılabilecekler:

- *Yardım etmek adına zarar vermeme amacının bildirilmesi.
- *Taşıma hatalarından kaynaklanan kalıcı hasarların uygun bir tarzda bildirilmesi.
- *Bunu yaparken grubun telaşlı ya da öfkeli olabileceğini hesaba katarak, öncelikle dikkatlerini çekme; suçlayıcı, yargılayıcı, buyurgan tavırlı olmadan işbirliği ve sükunete davet etme, kontrol sağlamaya dönük iş bilir ve yönlendirici olma.
- *Tüm bunları yapabilmek için böylesi bir durumun önceden tatbikat ya da rol oynama teknikleri ile denenmiş olması, eğitimin alınmış olması, diğer bir deyişle zihinsel hazır oluş, uygun davranışların ortaya çıkmasını kolaylıkla tetikleyeceğinden çok önemlidir.

İlkyardım

İlkyardım, beklenmedik bir kaza ya da hastalık sonucu sağlığı tehlikeye girmiş kişiye sağlık personeli gelinceye kadar, olayın geçtiği yerde, eldeki imkanlarla, ilaçsız olarak yapılan uygulamalara denir.

- * İlkyarımda amaç, hasta/yaralının durumunun kötüleşmesini önlemek, iyileşmesini kolaylaştırmaktır.
- * İlkyardım için yalnızca bir ilkyardım çantasına gereksinim vardır.

*Bu bölümün yazımında İstanbul Valiliği İl Afet ve Acil Durum Müdürlüğü tarafından düzenlenen “Güvenli Yaşam İçin Adım At” projesi materyalinden yararlanılmıştır.

İlkyardım temel uygulamaları üç kavramdan oluşur

- Koruma;
 - * Olay yerinde güvenliğin sağlanması,
- Bildirme;
 - * Acil yardım ekiplerinin harekete geçirilmesi,
- Kurtarma;
 - * Hasta/yaralıya ilkyardım işlemlerinin yapılması.

Koruma

- *Kaza ya da olay yerinde yangın, gaz kaçağı, hızla giden araçlar gibi tehlike oluşturabilecek etkenler varsa, öncelikle kendinizin ve hasta ya da yaralının can güvenliğini sağlamalısınız.
- *Patlama ya da yangın tehlikesi varsa, hasta ya da yaralıyı dikkatlice olay yerinden uzaklaştırmak gerekir. Ancak bu mümkün değilse hasta / yaralıyı asla yerinden kımıldatmayın.

Olay Yeri Güvenliği Ve Uyarılar

- *Kaza geçiren araçların çevresini uyarı levhalarıyla (reflektör) işaretleyerek evre güvenliği sağlanmalıdır.
- *Araç içerisinde ve çevresinde, patlama riski yaratmamak için sigara içilmemelidir.
- *Zehirlenme tehlikesi varsa, zehirli maddelere dokunulmamalı, zehirli maddeler ortada bırakılmamalıdır.

Bildirme

- *Kendinizi ve hasta ya da yaralının güvenliğini sağladıktan sonra, olayı/kazayı sağlıkla ilgili acil yardım telefonu (112) arayarak bildirmelisiniz.
- *112 yi aradığınızda kısa ve düzgün konuşarak şu bilgileri vermelisiniz:

112'yi aradığımızda

- * Olayın ya da kazanın olduğu yerin açık adresini (en yakın ekibin ulaşması için)
- * Kim olduğunuz ve telefon numaranızı (olayın doğrulanması için)
- * Olay yerinde ne olduğunu (ekiplerin hazırlanması için)
- * Yaralı sayısını (olay yerine gelecek olan ambulans sayısı için) bildirirmeniz gerekir.

Özetle

- ✓ Ne oldu?
- ✓ Nasıl oldu?
- ✓ Nerede oldu?
- ✓ Ne zaman oldu?
- ✓ Neresi yaralandı?
- ✓ Konularında bilgi verilir.



Telefon **112 Komuta Merkezi** kapatmadan,
kapatılmamalıdır!

Kurtarma

- * Bir olay ya da kaza yerindeki yaralılara yapılan tüm ilkyardım uygulamalarını kapsamaktadır.
- * Olay yerinde birden fazla hasta veya yaralı bulunduğunda hangisinin öncelikli olduğu çok önemlidir.
- * Yapılacak olan hızlı ve doğru değerlendirme, doğru ilkyardım uygulaması yaparak hasta/yaralının hayatının kurtulmasını sağlayacaktır.

*Trafik kazası sonrası bir araçta yanma riskini iyi değerlendirmek gerekir. Eğer araçtan yakıt sızıntısı varsa derhal o mahalli terk etmek, yaralıları da mümkün mertebe usulüne uygun taşıma yöntemleriyle ulaştırmak gerekir.

Yaralı Taşınmasında Genel Kurallar

Yaralı taşınmasında ilk yardımcı kendi sağlığını riske sokmamalıdır, gereksiz zorlama ve yaralanmalara engel olmak için aşağıdaki kurallara uygun davranmalıdır.

- Yaralıya yakın mesafede çalışılmalıdır.
- Daha uzun ve kuvvetli kas grupları kullanılmalıdır.
- Sırtın gerginliğini korumak için dizler ve kalçalar bükülmelidir (omurilik yaralanmaları riskini azaltır).
- Yerden destek alacak şekilde, her iki ayağı da kullanarak biri diğerinden biraz öne yerleştirilmelidir.
- Kalkarken ağırlığı kalça kaslarına vererek dizler, en uygun biçimde doğrultulmalıdır.
- Baş her zaman düz tutulmalı, homojen ve düzgün bir şekilde hareket ettirilmelidir.
- Yavaş ve düzgün adımlarla yürümek gerekir. Adımlar omuzdan daha geniş olmamalıdır.
- Ağırlık kaldırırken karın muntazam tutulup kalçayı kasmak gerekir.
- Omuzlar, leğen kemiğinin ve omuriliğin hizasında tutulmalıdır.
- Yön değiştirirken ani dönme ve bükülmelerden kaçınılmalıdır.
- Yaralı mümkün olduğunca az hareket ettirilmelidir.
- Yaralı baş-boyun-gövde eksenini esas alınarak en az 6 destek noktasından kavranmalıdır.
- Yaralı taşımak mükemmel bir ekip çalışması gerektirir.
- Tüm hareketleri yönlendirecek sorumlu bir kişi olmalı, bu kişi hareketler için gereken komutları (dikkat, kaldırıyoruz gibi) vermelidir. Bu kişi genellikle ağırlığın en fazla olduğu ve en fazla dikkat edilmesi gereken bölge olan baş ve boyun kısmını tutan kişi olmalıdır.

Araç içindeki yaralıyı taşıma

* Kaza geçirmiş yaralı bir kişiyi eğer bir tehlike söz konusu ise omuriliğine zarar vermeden araçtan çıkarma tekniğidir. Bu uygulama, solunum durması (yapay solunum uygulaması yapmak için), yangın ve patlama tehlikesi gibi olağanüstü durumlarda uygulanır.

- Kaza ortamı değerlendirilir; patlama, yangın tehlikesi belirlenir, çevre ve ilk yardımcının kendi güvenliği sağlanır.

- Hastanın/yaralının omuzlarına hafifçe dokunarak ve “iyi misiniz?” diye sorarak bilinci kontrol edilir.

- Hastanın/yaralının solunum yapıp yapmadığı gözlemlenir (göğüs hareketleri izlenir). Eğer solunum yok ise;

- Hastanın/yaralının ayaklarının pedala sıkışmadığından emin olunur; emniyet kemeri açılır.

- Hastaya/yaralıya yan tarafından yaklaşılr ve bir elle kolu, diğer elle de çenesi kavranarak boynu tespit edilir (hafif hareketle).

- Baş-boyun-gövde hizasını bozmadan araçtan dışarı çekilir.

- Hasta/yaralı yavaşça yere veya sedyeye yerleştirilir.

Yaşamsal tehdit yoksa kazazedeler hareket ettirilmemelidir

- * Yangın ve patlama riski yoksa kazazedeye dokunulmamalıdır.
- * Trafik kazalarında kazanın şekli ve yaralının kazadaki konumu çok önemlidir. Kişinin dışarıdan görünen herhangi bir yarası ya da kanaması olmasa da iç organlarında ciddi hasarı, kazanın etkisiyle ilk anda gözlenememiş ve hayati risk oluşturan bir kırığı, kanaması olabilir.
- * Bu tip durumlarda ilk olarak çevre güvenliği alınmalı. Yaralı asla oynatılmamalı ve ambulans gelene kadar beklenmelidir. Hastayı olduğu şekli ile bırakmak en doğru yaklaşım tarzıdır. Sağlık ekipleri, kazanın oluş şeklini ve yaralıyı inceleyerek nasıl ve ne gibi yardımcı sağlık malzemeleriyle müdahale edilmesi gerektiğine karar verir ve uygular.
- * Yanlış taşıma girişimleri, uzman olmayanların müdahalesi kazazedenin hayatını tehdit edebilir. Omurilik kırığı varsa yanlış taşıma ve müdahaleler felce yol açabilir.

Araçlarda Bulundurulması Gereken Acil Müdahale Ekipmanları

İlk yardım çantası: Traktörler, motosikletler ve motorlu bisikletler hariç tüm motorlu araçlarda 1 adet çanta, içinde aşağı sıralanan malzemelerle hazır bulundurulmalıdır.

- Büyük sargı bezi** (10 cm x 3-5 m), 2 Adet
- Hidrofil gaz steril** (10x10 cm 50'lik kutu), 1 Kutu
- Üçgen sargı**, 3 Adet
- Antiseptik solüsyon** (50 ml), 1 Adet
- Flaster** (2 cm x 5 m), 1 Adet
- Çengelli iğne**, 10 Adet
- Küçük makas** (paslanmaz çelik), 1 Adet
- Esmark bandajı**, 1 Adet
- Turnike** (En az 50 cm örgülü tekstil malzemeden), 1 Adet
- Yara bandı**, 10 Adet
- Alüminyum yanık örtüsü**, 1 Adet
- Tıbbi eldiven**, 2 Çift
- El feneri**, 1 Adet



Üçgen Reflektör: Motosikletler ve motorlu bisikletler hariç tüm motorlu araçlarda 2 adet.

Yangın Söndürme Cihazı: Binek araçlarda 1 adet, 1kilogramlık

Stepne: Motosikletler ve lastik tekerlekli traktörler hariç bütün araçlar ile tarım orman römorkları da dahil olmak üzere tüm römorklarda her zaman kullanılabilir durumda bulundurulmalıdır.

Araç Yanması

- * Yangın çok kısa sürede büyür ve yayılır.
- * Yangına ilk müdahale konusunda bilgilenenmeniz, herhangi bir ortamda karşılaşılabileceğiniz yangın olayına ilk müdahale kapasitenizi artıracaktır.

Başvuru için:

<http://www.uzmantv.com/etiket/yang%C4%B1na%20m%C3%BCdahale>

<http://www.iakbm.gov.tr/yangin.html>

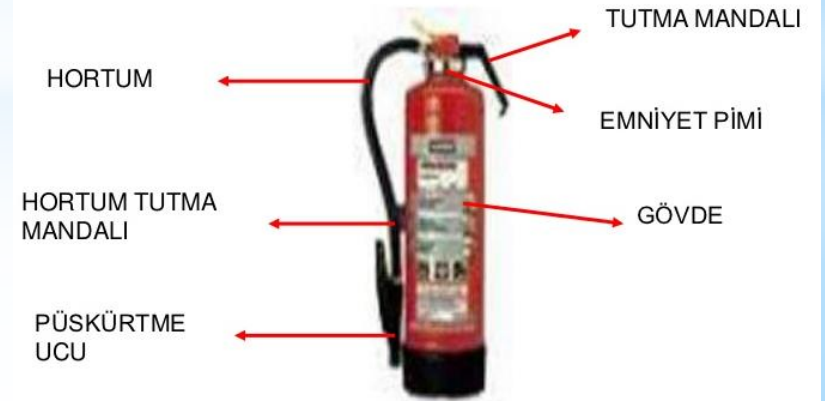
Angın söndürücüler

- * Taşınabilir yangın söndürücüler çok değerli yangın söndürme aletleridir. Bu aletler, erken müdahale edilmediği durumlarda hızla büyüyeabilecek ve daha fazla hasar verebilecek küçük yangınları ortadan kaldırarak, can ve mal kaybının önlenmesinde çok önemli rol oynarlar.
- * Herkesin öğrenmesi gereken ilk nokta, küçük bir yangının nasıl söndürüleceğidir, çünkü büyük yangınların çoğu küçük başlar.
- * Her evde ve ofiste en azından bir tane çok amaçlı, TSE damgalı, ABC tipi, yeterince büyük ve etkili ancak herkesin kaldırabileceği ağırlıkta bir yangın söndürücü bulundurulmalıdır; yaklaşık 6 kg.'lık olması uygundur. Ailedeki her üye, yangın söndürücünün nasıl kullanılacağını öğrenmelidir. Araçlarda 1kg.lık araç tipi yangın söndürücü bulunmalıdır.

Yangın Söndürücünün Bölümleri

- 1. Basınç saati:** Yangın söndürücüde yeterli basınç olup olmadığını gösterir.
- 2. Pim:** Yangın söndürücü kullanılmadan önce çekilip çıkartılmalıdır.
- 3. Hortum başı:** Yangının kaynağına doğrultulmalıdır.
- 4. Hortum:** Esnek, kaliteli ve kullanılması kolay olmalıdır.
- 5. Etiket:** Yangın söndürücünün hangi tür yangınlar için olduğunu ve nasıl kullanılacağını gösterir.
- 6. Tarih etiketi:** Son kullanım tarihini gösterir.

Yangın Söndürme Tüpü



Araçlarda bulunan yangın tüplerinin basınç göstergesini periyodik olarak kontrol etmek gerekmektedir. Basınç değerleri düşmüş olan tüplerin işinin ehli kuruluşlarda doldurulması gerekir.

Muhtelif bir araç yangınının fark edilmesi ile öncelikle kendimiz ve çevremizdekilerin can güvenliğini sağlamamız gerekir.

Yangının aracımızda, evimizde, işyerimizde istemimiz dışında her an olabilecek bir vaka olduğu için yangın anında yapılması gereken en önemli unsurlardan birisi panik olmamaktır.

Aracımızda ve çevremizde oluşabilecek bir yangında, yangının başlangıç zamanında yapılacak olan ilk müdahale çok önemlidir.

Yangın tüpünün kolay ulaşılabilir yerde konumlandırılması, acil durumda zaman kaybını önleyecektir.

Emniyet pimini çektikten sonra, yanan bölgenin tespiti ile alevin başladığı noktaya küçük zikzaklar ile tüpü boşaltılır, tamamen söndüğünden emin olmadan işlemi durdurulmaz.

Yangın tüplerinin içinde bulunan toz bir kullanımlıktır, pimi açılan tüpün basıncı boşalacağı için tüp tekrar kullanılamaz, yeniden doldurulmalıdır.

Yangın Söndürücüyü Kullanmak İçin

P.A.S.S. (Pimi çek, Ateşe Yönel, Sık, Süpür)

- 1. Pimi çek:** Pimi yere paralel çekin.
- 2. Ateşin kaynağına doğru yönel:** Yangın söndürücüyü aşağıdan ve ateşe doğru tutun. Zehirli gazı solumaktan kaçının ve üzerinize sıçrayabilecek yanmakta olan parçalara dikkat edin.
- 3. Sık:** Yangın söndürücüyü ateşe doğru sıkın. Sıkarken belirli bir mesafeden uzaktan sıkın ve ateş sönmeye başladıkça yaklaşın.
- 4. Süpür:** Yangın sönünceye kadar süpürür gibi yaparak, söndürücü maddeyi sıktığınız alanı genişletin.

Yangın sönmediği takdirde, ilk müdahaleden sonra geri çekilip durumu gözden geçirin.

Bir kez sıkılan yangın söndürücü tam boşalmasa bile, yeniden doldurulmalıdır. Kullanılan tüp yere yatay olarak konulmalıdır.

İlkyardım Becerisi Kazanmak İçin

- * İlkyardımcı sertifika eğitim programı Sağlık Bakanlığından ilkyardım eğitimi verme ve ilkyardımcı sertifikası programı düzenleme ile yetkilendirilmiş olan kurumlar tarafından düzenlenir.
- * Temel becerileri kazandıran Temel İlk Yardım eğitiminin süresi 16 saattir. 16 saatlik program en az 2 gün sürecek şekilde planlanmaktadır. İlkyardım kurusu sonunda yazılı ve uygulamalı olmak üzere 2 bölümden oluşan sınav yapılmaktadır. Sınavda 100 üzerinden 85 alan kişilere İlkyardımcı Sertifikası verilir, bu sertifikanın geçerlilik süresi 3 yıldır.
- * İlk Yardım eğitimini İlk Yardım Eğitimcisi sertifikası olan kişiler verebilir.
- * Belediyelerin 112 Acil Yardım servislerinde belli dönemlerde ücretsiz olarak ilkyardım eğitimleri almak mümkündür.

Sorular

Sorular

Bölüm Soruları

Soru-1	İlkyardım uygulamaları koruma, bildirme ve kurtarma adımlarından oluşur.	Doğru	
Soru-2	Trafik kazası sonrası ambulans çağırmak için 110 acil numarası aranmalıdır.		Yanlış
Soru-3	Trafik kazası sonrasında araçta kalmış kişide kişide solunum durması varsa yapay solunum uygulaması yapmak için kişiyi «rentek manevrası» ile araç dışına çıkarmak gerekir.	Doğru	
Soru-4	Rentek manevrası» ile araçtan kazazede çıkarılmasının bir diğer koşulu da araçta yangın ve patlama tehlikesi gibi olağanüstü bir durum olmasıdır.	Doğru	
Soru 5	Kaza sonrasında yaralıları en yakın hastaneye götürmek gereklidir.		Yanlış

Kaynaklar

- * İstanbul Valiliği İl Afet ve Acil Durum Müdürlüğü tarafından düzenlenen “Güvenli Yaşam İçin Adım At”
- * www.guvenliyasam.org
- * Ilgın GÖKLER DANIŞMAN, Banu YILMAZ (2004). Travma Psikolojisi Kurs Notları : Türk Psikologlar Derneği 2004 Yaz Dönemi Eğitim Programı.
- * Fahriye OFLAZ (2008). Felaketlerin Psikolojik Etkileri Ve Hemşirelik Uygulaması. C.Ü.Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 12(3), 70-76.
- * Acil Sağlık Hizmetlerinde Sosyal Hizmet Çalışmaları Panel Kitapçığı (2009). Sos. Çal. Arzu KAYA, Sos. Çal. Elvan ÖZKAN, Dr. Ahmet Haki TÜRKDEMİR (Editörler) T.C. Ankara Valiliği İl Sağlık Müdürlüğü İl Ambulans Servisi Başhekimliği, ISBN : 978-975-590-286-9
- * http://www.ailehekimligi.gov.tr/index.php?option=com_content&view=article&id=557:hasta-ve-yaral-tama-teknikleri&catid=58:ilkyardim&Itemid=202
- * **Trafik kazasına tanık olursanız ne yaparsınız?**
Mesude Erşan, <http://www.hurriyet.com.tr/yazarlar/14948737.asp>
- * <http://www.saglik.gov.tr/TR/dosya/1-76213/h/ilkyardim-yonetmeliginde-degisiklik-yapilmasina-dair-yo-.doc>