

www.ilkyardim.org.tr



**İLK YARDIM
ÖĞREN
HAYAT
KURTAR**



**İLK YARDIM
AKRAN EĞİTİMİ**

www.kizilay.org.tr



İLK YARDIM
ÖĞREN
HAYAT
KURTAR

İLK YARDIM AKRAN EĞİTİMİ

Amaç: Katılımcılar; ilk yardımın tanımı ile ilk yardım temel uygulamaları, insan vücudu, kısmi ve tam tıkanma, bayılma, şok, koma, sara, dış kanama, burun kanaması, yanık ve donma, kırıklar, hayvan ısırıkları ve böcek sokmaları, yaralanmalar, zehirlenmeler, göz kulak ve buruna yabancı cisim kaçması, yüksek ateş durumu, acil durum numaralarını kapsayan konularda bilinç sahibi olurlar.



İLK YARDIM
ÖĞREN
HAYAT
KURTAR

İLK YARDIM NEDİR?

İlk yardım; herhangi bir kaza ya da yaşamı tehlikeye düşüren bir durumda, sağlık görevlilerinin tıbbi yardımı sağlanıncaya kadar hayatın kurtarılması ve durumun daha kötüye gitmesini önlemek amacıyla olay yerinde, tıbbi araç gereç aranmaksızın mevcut araç, gereçle yapılan ilaçsız uygulamalardır.



İLK YARDIM
ÖĞREN
HAYAT
KURTAR

İLK YARDIM TEMEL UYGULAMALARI



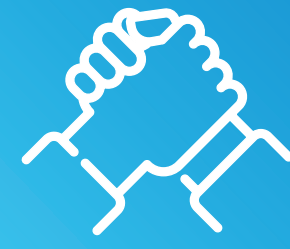
KORUMA

- Olay yerinde ilk yardımcının öncelikle kendi can güvenliğini sağlaması
- Olay yeri güvenliğinin sağlanması



BİLDİRME

Acil Yardım ekiplerinin harekete geçirilmesi
(112)



KURTARMA

Hasta ya da yaralıya ilk yardım müdahalelerinin yapılması

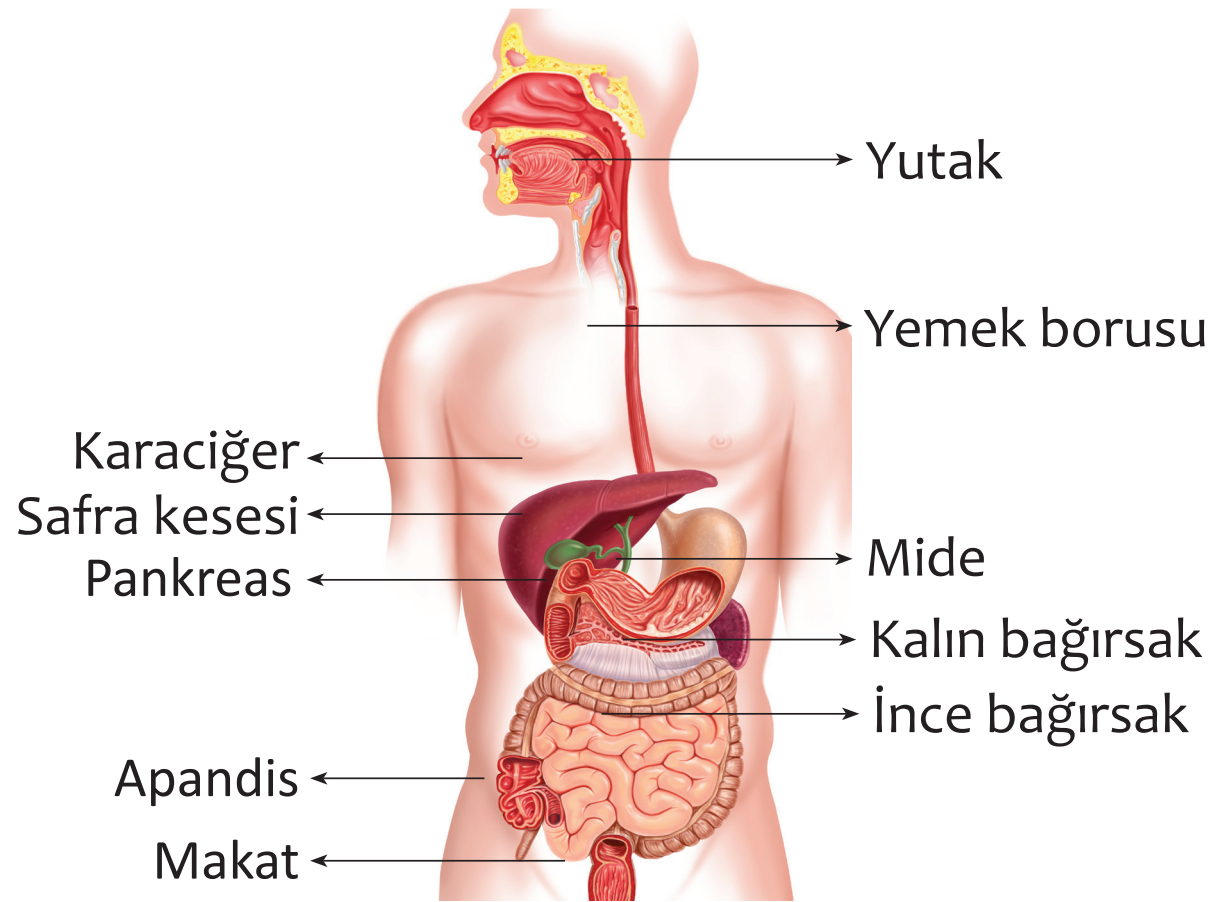
Katılımcıya KBK kısaltmasının açılımı sorulur.



İLK YARDIM
ÖĞREN
HAYAT
KURTAR

İNSAN VÜCUDU

Sistem: Kendine özgü görevleri olan ve çeşitli organların oluşturduğu vücut yapılarıdır.



- Hareket Sistemi (Kas, Kemik ve Eklemler)
- Dolaşım Sistemi (Kalp, Kan ve Damarlar)
- Sinir Sistemi (Beyin, Beyincik, Omurilik ve Omurilik Soğanı)
- Solunum Sistemi (Soluk Borusu, Akciğerler)
- Boşaltım Sistemi (Böbrekler, İdrar Kanalları, İdrar Kesesi, İdrar Borusu Yolu)
- Sindirim Sistemi (Dil ve Dişler, Yemek Borusu, Mide, Safrakesesi, Pankreas, Bağırsaklar)

Katılımcılardan organların yerini göstermeleri istenir.



İLK YARDIM
ÖĞREN
HAYAT
KURTAR

KISMİ TIKANMADA İLK YARDIM

■ KISMİ TIKANMA BELİRTİLERİ

- Kişi öksürür, nefes alabilir, konuşabilir.
- Kişiyeye dokunulmaz ve öksürmeye teşvik edilir.



Katılımcılara uygulama yaptırılır.

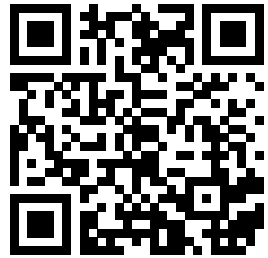


İLK YARDIM
ÖĞREN
HAYAT
KURTAR

TAM TIKANMADA İLK YARDIM

TAM TIKANMA BELİRTİLERİ

- Kişi nefes alamaz, acı çeker gibi ellerini boynuna götürür, konuşamaz, rengi morarır.



VIDEO





İLK YARDIM
ÖĞREN
HAYAT
KURTAR

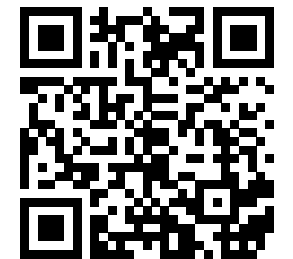
TAM TIKANMADA İLK YARDIM

- Hasta ayakta ya da oturur pozisyonda olabilir.
- Öncelikle bilinci kontrol edilir.
- Sırtına iki kürek kemiği arasına 5 - 7 kez vurulur.
- Cismin çıkıp - çıkmadığı ağız içerisinden kontrol edilir.
- Çıkmadıysa, arkadan sarılarak gövdesi kavranır.
- Bir el yumruk yapılarak başparmak çıkıntısı midenin üst kısmına, göğüs kemiği altına gelecek şekilde konur. Diğer el ile yumruk yapılan el kavranır.
- Kuvvetle arkaya ve yukarı doğru bastırılır. Bu hareket 5 - 7 kez yabancı cisim çıkıncaya kadar tekrarlanır.



Katılımcılara uygulama yaptırılır.

VIDEO





İLK YARDIM
ÖĞREN
HAYAT
KURTAR

TAM TIKANMADA İLK YARDIM

Kişi tek başına ise;

Fotoğrafta görüldüğü gibi sandalyeden destek alınarak karna bası yapılır.



Katılımcılara uygulama yaptırılır.



İLK YARDIM
ÖĞREN
HAYAT
KURTAR

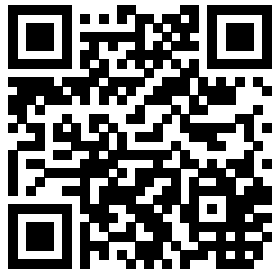
BİLİNÇ BOZUKLUKLARINDA İLK YARDIM

BAYILMA / ŞOK BELİRTİLERİ

- Ciltte soğukluk, solukluk ve nemlilik
- Endişe, huzursuzluk
- Dudaklarda solukluk ya da morarma
- Susuzluk hissi
- Bilinç seviyesinde azalma

BAYILMA / ŞOKTA İLK YARDIM

- Sıkan kıyafetleri gevşetin.
- Kişiyi sırt üstü yatırın. Kişinin ayaklarını 30 cm kaldırın.
- Kendini iyi hissedinceye kadar dinlenmesini sağlayın.
- Yiyecek ve içecek vermeyin.



VIDEO

Katılımcılara uygulama yaptırılır.



İLK YARDIM
ÖĞREN
HAYAT
KURTAR

BİLİNÇ BOZUKLUKLARINDA İLK YARDIM

KOMA BELİRTİLERİ

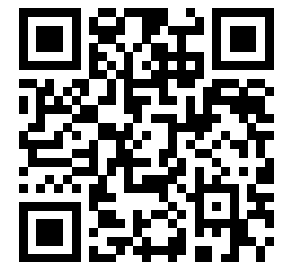
- Yutkunma, öksürük vb. tepkilerin kaybolması
- Sesli ve ağrılı uyarılara cevap vermeme hali
- İdrar ve dışkı kontrolünün kaybolması



Katılımcılara uygulama yaptırılır.

KOMA POZİSYONU

- Ağızına yabancı cisim olup olmadığı açısından bakın.
- Bak-dinle-hisset yöntemi ile solunumunu kontrol edin.
- Bilinç kapalı, solunum var ise koma pozisyonu verin. Yiyecek ve içecek vermeyin.



VIDEO



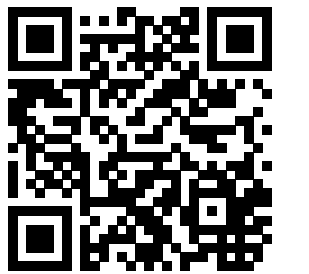
İLK YARDIM
ÖĞREN
HAYAT
KURTAR

SARA KRİZİNDE (EPİLEPSİ) İLK YARDIM

- Kriz kendi sürecine bırakılır.
- **Kilitlenmiş çene açılmaya çalışılmaz.**
- Herhangi bir madde kullanılmaz, koklatılmaz ya da ağızdan herhangi bir yiyecek, içecek verilmez.
- **Başını çarpmasını engellemek için altına yumuşak bir malzeme konulur.**
- Acil yardım istenir. **(112)**



VIDEO

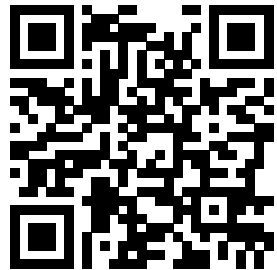




İLK YARDIM
ÖĞREN
HAYAT
KURTAR

DIŞ KANAMALARDA İLK YARDIM

- Kanayan yer üzerine temiz bir bezle bastırın.
- Gerekirse bandaj ile sarıp kanlanmış bezleri kaldırmadan basıncı artırın.
- Kanama kol ve bacaklarda ise kanamayı durdurma işlemlerinden sonra kanamanın olduğu uzvu kalp seviyesinin üzerine çıkarın.



VIDEO

Katılımcılara uygulama yaptırılır.



İLK YARDIM
ÖĞREN
HAYAT
KURTAR

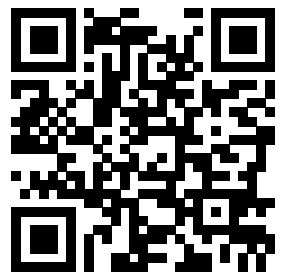
BURUN KANAMASINDA İLK YARDIM

- Kişinin başını hafifçe öne eğin.
- Burun kanatlarına 5 dakika süreyle bastırın.



Katılımcılara uygulama yaptırılır.

VIDEO



YANIK VE DONMALARDA İLK YARDIM



YANIKLARDA İLK YARDIM

- Yanmış olan bölgenin sıcakla teması kesilir.
- Yanmış alandaki deriler kaldırılmadan giysiler çıkarılır.
- Yanık bölge en az 20 dakika yumuşak akan soğuk çeşme suyu altında tutulur. Bu işlem yanık yüzey büyükse ısı kaybı çok olacağından önerilmez.
- Su toplamış yerler patlatılmaz.
- Yanık üzerine ilaç ya da yanık merhemi vb. hiçbir madde sürülmez.

DONMALARDA İLK YARDIM

- Donuk bölge ovulmaz, bu bölgenin kendi kendine ısınması sağlanır.
- Isınma işleminden sonra hâlâ hissizlik varsa bezle bandaj yapılır.
- El ve ayaklar bulunduğu doğal pozisyonda tutulur.
- Yumruk yapılmış eller açılmaz ve yukarı kaldırılır.
- Acil yardım için 112 aranır.



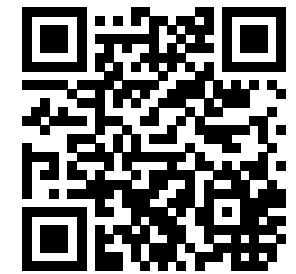
İLK YARDIM
ÖĞREN
HAYAT
KURTAR

KIRIKLARDA İLK YARDIM

- Kırık olan bölge hareket ettirilmez, sıcak tutulur.
- Kol etkilenmişse yüzük, saat vb. eşyalar çıkarılır.
- Kırık olan bölge omuz ve kolda ise şekildeki gibi kolu askıya alma işlemi yapılır.
- Acil yardım istenir. (112)



Katılımcılara uygulama yaptırılır.



VIDEO



İLK YARDIM
ÖĞREN
HAYAT
KURTAR

HAYVAN ISIRIKLARI VE BÖCEK SOKMALARINDA İLK YARDIM



- Kara canlıları (akrep, yılan, arı vb.) tarafından böcek sokması ya da hayvan ısırıklarına maruz kalınca soğuk uygulama yapılır.
- Kedi-köpek ısırıklarında yaralı bölge 5 dakika boyunca sabun ve soğuk suyla yıkanır.
- Deniz canlıları tarafından sokma ve ısırılmaya maruz kalınca sıcak uygulama yapılır.
- Kene ısırması durumunda asla müdahale edilmez.
- Tüm hayvan ısırıkları ve böcek sokmalarında kişinin en yakın sağlık kuruluşuna sevki sağlanır.



İLK YARDIM
ÖĞREN
HAYAT
KURTAR

YARALANMALARDA İLK YARDIM

- Batan cisim çıkarılmaz.
- Kanama durdurulur.
- Acil yardım istenir. **(112)**
- Tetanos aşısı konusunda kişi uyarılır.





İLK YARDIM
ÖĞREN
HAYAT
KURTAR

ZEHİRLENMELERDE İLK YARDIM

Sindirim yolu ile zehirlenmede ilk yardım

Hasta / yaralı kusturulmaya çalışılmaz. Kişinin sağlık kuruluşuna sevki sağlanır.

Solunum yolu ile zehirlenmede ilk yardım

Ortam havalandırılır, hasta temiz ortama çıkarılır ve ortamda gaz var ise elektrik düğmelerine dokunulmaz.

Cilt yolu ile zehirlenmede ilk yardım

Zehirle temas etmiş vücut bölgesi 15-20 dakika süreyle bol suyla yıkanır.

Zehirlenme Belirtileri





İLK YARDIM
ÖĞREN
HAYAT
KURTAR

GÖZ, KULAK VE BURNA YABANCI CİSİM KAÇMASINDA İLK YARDIM

Göze toz, kirpik gibi madde kaçtığında

- Göz ışığa çevrilir.
- Alt ve üst göz kapağı içine bakılır.
- Nemli ve temiz bir bezle çıkarılmaya çalışılır.
- Hastaya gözünü kırpmaması söylenir.
- Göz ovulmaz.
- Bol su ile yıkanır.

Kulağa yabancı cisim kaçtığında

- Kesinlikle sivri ve delici bir cisimle müdahale edilmez.
- Su değiştirilmez.



Burna yabancı cisim kaçtığında

- Burun duvarına bastırarak kuvvetli bir nefes verme ile cismin atılması sağlanmaya çalışılır.

Göz, kulak ve burna batan cisim varsa çıkarılmaz, acil yardım istenir.



İLK YARDIM
ÖĞREN
HAYAT
KURTAR

YÜKSEK ATEŞ DURUMUNDA İLK YARDIM

Herhangi bir ateşli hastalık sonucu vücut sıcaklığının 38° C'nin üzerine çıkmasıyla oluşur.

- Öncelikle ıslak havlu ya da bez yardımıyla hastanın ateşi düşürülmeye çalışılır.
- Ateş bu yöntemle düşmüyorsa ılık duş aldırılır.
- Acil yardım için 112 aranır.





İLK YARDIM
ÖĞREN
HAYAT
KURTAR

ACİL DURUM NUMARALARI



112

ACİL YARDIM (HIZIR ACİL)



155

POLİS



110

İTFAİYE



154

TRAFİK



156

JANDARMA



114

ZEHİR DANIŞMA MERKEZİ