|  |
| --- |
| **İlk Yardım** |

|  |
| --- |
| **A. TANIMI**  Aniden hastalanan veya kazaya uğrayan kişinin hayatını kurtarmak ve doktora ulaştırılıncaya kadar, o andaki durumunun daha kötüye gitmesini önlemek için mevcut malzemelerle yapılan yardıma ilk yardım denir. İlk yardımı yapan kimse ne kadar bilgili olursa olsun doktorun yerini tutamaz. Bu husus unutulmamalıdır.  **B. ÖNEMİ**  Yaşamı boyunca insan, ilkyardımı gerektiren durumlarla her zaman karşılaşabilir. Zamanında yapılacak basit ve etkili bir ilk yardımla hasta veya yaralının hayatı kurtarılabilir.  **C. TEMEL İLKELER**  TEŞHİS: Teşhis için önce hastanın veya yaralının hikayesi öğrenilir. Sonra belirtiler ve bulgular saptanır.  TEDAVİ: Hasta için en uygun ilkyardım, zamanında ve zarar vermeden uygulanır.  TAŞIMA: Teşhis ve tedavi yapıldıktan sonra en yakın sağlık kurumuna uygun koşullar içinde taşınır.  **D. İLK YARDIMIN TEMEL KURALLARI:**   * http://www.duzce.edu.tr/sivilsavunma/ilkyard.gif   Hasta veya kazazedenin emniyetini sağlayın   * Yatırıp, dinlendirin. * Kaza yerini işaretleyin. * Paniği önleyin, kalabalığı dağıtın. * Temiz hava sağlayın, hastayı sıcak tutun, sıkı giysilerini gevşetin. * Hasta veya kazazedeyi iyice muayene edin. * Müdahaleyi süratle, sakin ve gerektiği kadar yapın. * Düzenli solunum sağlayın. * Kanamayı durdurun. * Şoku önleyin. * Bilinci yerinde olmayanlara yiyecek ve içecek vermeyin * Gerekiyorsa tıbbi tedavi için doktor sağlayın. * Bilmediğiniz durum varsa, ısrar etmeyin.   **E. KANAMALARDA İLK YARDIM**  Çeşitli nedenlerle kanın damar dışına çıkmasına kanama denir. Yetişkin bir kimsede 5-6 kg. kan vardır. 1-1,5 kg. kan kaybeden bir insanın hayatı tehlikeye girer. O HALDE KANAMALARI HEMEN DURDURMAK GEREKİR. Kanamaları kanın aktığı yere göre iç ve dış kanama olmak üzere ikiye ayırabiliriz.  **1. İç kanamalar**  İç organlardaki dokuları besleyen kan damarlarının yırtılması veya zedelenmesi sonucu kanın damarlardan vücut boşluklarına akmasında denir. İç kanamaları kişiyi ölüme götürebilir.  **Bulguları;**  -Baygınlık hali, baş dönmesi,  -Yüzde, dudaklarda ve parmak uçlarında solukluk,  -Huzursuzluk, -Derinin nemli ve soğukluğu, -Susama hissi,  -Hızlı ve zayıf nabız, nabzın güçlükle hissedilmesi,  -Hızlı solunum,  -Hava açlığı hissetmesi (Sanki hava alamıyormuş gibi bir hisse kapılması),  -Bilincin azalması ve en sonunda bilincin kaybolması.  **Yapılacak ilk yardım**  -Yaralı sırt üstü yatırılır.  -Baş yana çevrilir.  -Şoka karşı tedbir alınır.  -Ağızdan yiyecek-içecek verilmez.  -Sarsmadan ambulans veya sedye ile hastahaneye götürülür.  **2. Dış Kanamalar**  Kanın damardan vücut dışına çıkmasına dış kanama denir. Dış kanama genellikle yaralanmalar sonucu olur ve atardamar, toplardamar, kılcal damar kanamaları şeklinde görülür.  **Dış Kanamaları Durdurucu Yöntemler**  **a. Parmakla Basınç Yapma**  Yara ufak ve kanama az ise; Yara üzerine temiz bir bez ya da pansumanla BASTIRINIZ.  **b.Basınçlı Pansuman (Tampon)**  Yara içindeki yabancı cisimleri çıkarmadan yara üzerine temiz bir pansuman koyduktan sonra kravat, eşarp veya varsa sargı bezi ile sıkıca SARINIZ.  **c. Kanayan Yerin Yüksekte Tutulması**  Yaralı veya kanayan kısmın kalp seviyesi üzerine yükseltilmesi ile kanama oldukça azalır hatta durulabilir.  **d. Damar Üzerine Basınç Yapılacak Tazyik Noktaları**  Şakak bölgesi: Kulak önüne parmağınızla bastırınız.  Yüz bölgesi: Kanamanın olduğu taraf alt çene kemiğinin orta kısmına parmağınızla bastırınız.  Baş ve yüzün bir bölgesinde:  -Önce yaralının arkasına geçiniz.  -Hastanın başını kanayan yana doğru eğiniz.  -Dört parmakla alt çene köşesinin hemen altına (kanayan tarafta) boyuna BASTIRINIZ.  Kol bölgesinde (Omuz ve üst kol):  -Yaralının önüne durunuz. -Başını kanayan tarafa doğru eğiniz. -Baş parmağınızla o taraf köprücük kemiğinin üçte bir iç kısmının arka ve alt tarafına doğru BASTIRINIZ.  Bacak bölgesinde:  -Yaralıyı sırt üstü ve düz yatırınız.  -Kanayan tarafta yer alınız.  -Kasık kıvrımının üçte bir kısmından geçen atardamarı sıkıştıracak bir kuvvetle bastırınız.  -Kalp seviyesinin yukarısına kaldırınız.  e. Boğucu Sargılama (Turnike)  Boğucu sargılama; kol ve bacaklardaki büyük kanamalarda atardamarı, deri ile kemik arasına sıkıştırarak kanamayı durdurma yöntemidir. Tek kemikler üzerine uygulanır. (Kolda pazı, bacakta uyluk kemiğine uygulanır). Uygulamada dar sargı, kravat, kemer, eşarp, mendil, ince lastik vb. malzeme kullanılabilir. Kesinlikle tel, kablo, zincir v.b. kullanılmamalıdır.Turnike uygulaması sonucu meydana gelen doku harabiyeti ve bunun ortaya çıkardığı istenmeyen etkiler nedeniyle günümüzde turnike uygulanmamaktadır.  Ancak, aşağıda belirtilen özel durumlarda başka bir şey yapılamıyorsa turnike uygulanır.  -Çok sayıda ciddi yaralının bulundugu bir ortamda tek ilk yardımcı varsa, kanamayı durdurmak ve daha sonra diğer yaralılar ile ilgilenmek gerekiyorsa  -Yaralının güç koşullarda bir yere taşınması gerekiyorsa (örnegin, engebeli bir arazi geçilecekse), taşıma sırasında kanamayı durdurmak amacıyla  -Uzuv kopması varsa ve kanama yerine en yakın atar damara baskı uygulaması yetersiz kalmışsa hasta/yaralıya turnike uygulanabilir.  **f. Boğucu Sargılama Uygulanması**  -Boğucu sargılama uygulanacak yer tespit edilir.  -Boğucu sargılama malzemesi sıkıca 2-3 kez sarılır ve bağlanır. -Sıkıştırma çubuğu (turnike ağacı) yerleştirilir tekrar bağlanır.  -Kan duruncaya kadar sıkıştırma çubuğu döndürülür, kan durunca çubuk sabitleştirilir.  -Boğucu sargı bağlandıktan sonra uygulama zamanı bir kağıda kaydedilir ve görülecek şekilde vücuda asılır.  -Her 20 dakikada bir 5-10 saniye boğucu sargı gevşetilir.  -Turnike bir saatten fazla uygulanmamalı şayet uzun kalacaksa gevşetme aralıkları sıklaştırılmalıdır.  -Kol ve bacak kopmaları varsa, temiz bir poşet içine konulan kopan uzuv buz ve su bulunan ikinci bir poşetin içine konularak kazazede ile birlikte tam teşekküllü bir hastahaneye götürülmelidir.  **F. YARALANMALAR**  Çeşitli nedenlerle vücut dokularının bütünlüğünün bozulması ya da bir kısmının kaybına yara denir.  **1. Yaralanmalarda İlk Yardım**  **a. Yapılması Gerekenler**  -Yaralıyı emniyetli bir yere alarak oturtunuz veya yatırınız.  -Ellerinizi sabunlu su ile yıkayınız.  -Varsa önce kanamayı durdurunuz.  -Yara üzerinde giysi varsa dikiş yerinden sökünüz veya kesiniz.  -Yara çevresinde kılları temizleyiniz.  -Yara üzerine pansuman koyduktan sonra yara etrafını sabunlu su ile temizleyiniz ve yaraya değmeyecek şekilde tentürdiyot sürünüz.  -Yara kirli ise yarayı merkezden, dış çevreye doğru ılık sabunlu su ile yıkayınız.  -Yara üzerine pansuman koyup, sargı bezi ile sarınız.  -Yaralı kısmın altına kalın karton vb. koyup sararak tespit ediniz, dinlendiriniz.  -Ağrıyı, şişliği ve morluğu önlemek için o bölgeye havluya sarılı buz koyunuz.  -Yara içinde batık cisimler varsa, simitçik yapıp koyunuz ve sargı bezi ile sarınız.  **b. Yapılmaması Gerekenler**  -Yara üzerine tentürdiyot ve benzeri antiseptik sürmeyiniz.  -Yara üzerine, yara tozu, pudra, merhem, kül, tütün vb. şeyler koymayınız.  -Batmış olan cisimleri çıkarmayınız.  -Yara üzerine pamuk koymayınız.  -Yaraya ve pansuman malzemesine el sürmeyiniz.  **G. YANIKLAR, HAŞLANMALAR VE İLK YARDIM**  Ateş, sıcak bir cisim, elektrik, radyasyon, asit veya bazla oluşan yaralara yanık; sıcak su, buhar vs. yol açtığı doku bozukluklarına ise haşlanma denir. Vücut dokularının yanma derecelerine göre yanıklar 3 gruba ayrılır. http://www.duzce.edu.tr/sivilsavunma/ILKYARD5.gif  1.Birinci derece yanık: Bunun en güzel örneği güneş yanıklarıdır. Deri yüzeyi kızarır, hafif şiş oluşur. Yanık bölge duyarlı olup bastırınca ağrır.  2.İkinci derece yanık:Yukarda belirtilenlere ek olarak deri üzerinde içi su dolu kabarcıklar olur. 5 cm2 den daha büyük böyle bir yanığı olan kişiyi hemen hastahaneye gönderiniz.  3.Üçüncü Derece yanık: Yanık derinin bütün kalınlığını içine aldığı gibi bazen daha derinlere, kemiğe kadar inebilir. Böyle yanığı olanlar hemen hastahaneye gönderilmelidir. Yanıklarla haşlanmalar; şoka, mikrop almaya, solunum zorluğuna sebep olur.  **Yanık ve Haşlanmalarda İlk yardım**  - Küçük bir yeriniz yanmışsa içinde küçük buz parçaları bulunan su dolu bir kovaya sokunuz ya da musluk suyu altına 10 dakika tutunuz. -Yanık veya haşlanmış kısımlara elinizi sürmeyiniz.  -Yanık veya haşlanmış yüzeye temiz bir bez veya pansuman koyunuz. -Yanık nedeniyle deride oluşan içi su dolu kabarcıkları sıkmayınız, patlatmayınız.  -Yanıklı hastayı sakin, ılık bir yerde dinlendiriniz.  -Yanmış giysileri çıkarmayınız. -Yanık üzerine yoğurt, salça, diş macunu sürmeyiniz.  -Yanık bölgesinde bilezik, künye, yüzük varsa keserek çıkarınız.  -Asit yanıklarında, giysilerini çıkarınız, bol su ile yıkayınız. -Baz yanıklarında, asit yanıklarındaki gibi davranınız.  -Elektrik sonucu oluşan yanıklar ile büyük yanıklarda hastayı zaman kaybetmeden hastahaneye götürünüz.  **H. SOLUNUM SİSTEMİYLE İLGİLİ İLK YARDIM**  Yaşam için gerekli temiz havanın alınıp kirli hava olarak geri atılmasına SOLUNUM, çeşitli nedenlerle solunum durması haline de BOĞULMA denir.  **http://www.duzce.edu.tr/sivilsavunma/ilkyard4.gif1. Boğulma nedenleri**  -Solunum yolu; bilinçsiz olarak dilin arkaya gitmesi, başın öne doğru bükülmesi, yabancı cisim, takma diş, ağızda biriken kanın solunum yolunu kapatması veya solunum yollarının yaralanması, ses tellerinin şişmesi gibi nedenlerle tıkanabilir.  -Çeşitli zehirli gazlar, kafa yaralanmaları gibi nedenlerle santral sinir sisteminin çalışmasının yavaşlaması, suda boğulma ve iple boğulmalar v.b. nedenlerle solunum yavaşlayabilir veya durabilir.  -Kalp durması, şok durumu, elektrik çarpması, karbonmonoksit zehirlenmesi nedeniyle de solunum durabilir.  -Göğüs duvarının delici cisimlerle yaralanmaları sonucu da boğulma olabilir.  **2. Boğulma belirtileri Duygu ve Bulguları Bunlar boğulmanın derece ve şiddetine göre ikiye ayrılırlar.**  **a. İlk Safhada Görülenler**  -Baş dönmesi ve halsizlik,  -Nefes darlığı, -Nabız sayısının artması,  -Kısmi bilinç kaybı, -Boyun damarlarında şişme,  -Yanak ve dudaklarda morarma ile birlikte yüzde kızarma, kan toplanması.  **b. Sonraki Safhada Görülenler**  -Dudaklar, burun, kulaklar ve ayak parmakları mavimtırak gridir.  -Solunum kesik kesiktir veya hiç yoktur.  -Nabız yavaş ve düzensizdir.  -Tam bilinç kaybı vardır.  **c. Ne Yapmalıyız?**  -Boğulmaya neden olan etken ortadan kaldırılır. (yabancı cisim, ağızda takma diş, sakız v.b)-Boyun, çene yere dik olacak şekilde, arkaya bükülür. Çene açılır, dil öne çekilir.  -Ağızdan ağıza yapay solunum yapılır. Solunum yollarının açılması ilk üç dakika içinde yapılmalıdır, beyin daha fazla oksijensizliğe dayanamaz.  **3. Suda Boğulmada İlk yardım**  -Suda boğulma tehlikesi geçiren kişiyi karaya çıkarıp, sırt üstü yatırın.  -Yakasını, kemerini gevşetiniz.  -Takma dişini çıkarınız.  -Ağzının içindeki yabancı cisimleri temizleyiniz. Ağızdan ağıza yapay solunum yapınız. Soluk verdiği zaman kişinin başını yana çeviriniz. Bu hareketi 5-6 kez tekrarlayınız. Böylece; fazla su köpürerek dışarı çıktığı gibi kişiye yeterli solunum da yaptırmış olursunuz.  -Daha sonra ıslak giysileri çıkarıp battaniyeye sarın,  -Yutulan suyu çıkartmak için iki elinizle karnı altından tutarak hastayı yukarı kaldırınız. Bu suretle hava yolundaki suların boşalmasına yardım etmiş olursunuz.  **4. Ağızdan ağıza Sun'i Teneffüs Metodu**  -Kişiyi düz bir yere sırtüstü yatırınız.  -Çenesini yukarı gelecek şekilde başını geriye çekerek solunum yollarını açınız.  -Ağız çevresini temizleyiniz.  -Çeneye bastırarak ağzın açılmasını sağlayıp, diğer elinizle burun deliklerini tıkayınız.  -Derin nefes alıp ağızdan ağıza dakikada 12-15 defa üfleyiniz.  -Göğüs kafesinin yükselip, yükselmediğini kontrol ediniz.  -Solunum normale dönünceye kadar veya hastahaneye ulaştırıncaya kadar işleme devam ediniz.  **I. ELEKTRİK ÇAPRMASINDA İLK YARDIM**  Elektrik çarpması sonucunda kas krampları, kırıklar, sinir felci, solunum merkezinin felci, solunum ve kalbin durması olabilir.  -Kesinlikle kendinizi tehlikeye atmayınız.  -Elektrik fişi size yakınsa çekiniz.  -Sigortayı çıkarınız.  -Kuru tahta, sopa, ip, deri kemer ya da kuru gazete tomarı ile yaralının elektrik teli ile olan ilişkisini kesiniz.  -Varsa yanık tedavisi uygulayınız.  -Bilinçsiz ve soluk alamıyorsa ağızdan ağıza yapay solunum yapınız.  -Bilinçsiz fakat soluk alıyorsa, şok durumunu önleyiniz, ayaklarını yukarı kaldırınız. Nabız alınamıyorsa kalp masajı yapınız.  -Bilinçli ve soluk alıyorsa, sakin olarak dinlendiriniz. Kendisine gelince ambulansla hastahaneye gönderiniz.  **J. ŞOK**  Kelime anlamı SARSILMA demektir. Dolaşım sistemindeki kanın çeşitli nedenlerle azalması, hücrelere yeterli oksijenin gelmemesi sonucu ortaya çıkar.  **1.Belirtileri**  -Kaza yerinde sessiz, sakin, hiç hareket etmeyen bir yaralının bilinci yerinde olmayabilir.  -Deri soğuktur ve soluktur,  -Soğuk ve yapışkan bir terleme görülür,  -Gözler göz çukuruna batmış şekilde sanki burnu sivrilmiş gibidir.  -Nabız zayıftır ve hızlıdır. -Solunum hızlanmıştır.  **2. Yapılması Gerekenler**  http://www.duzce.edu.tr/sivilsavunma/ilkyard3.gif-Uygun bir yere sırtüstü yatırınız.  -Etrafındaki kalabalığı dağıtınız.  -Az hareket ettirmeye çalışınız.  -Beynin kan dolaşmasını ve çalışmasını kolaylaştırmak için başta kanama yoksa başı 150-300 aşağı getirip, ayak ucunu 30-40 cm kaldırınız.  -Yakasını, kemerini, gömleğini gevşetiniz.  -Solunum yolu tıkanıklığı varsa gideriniz.  -Gerekirse yapay solunum ve kalp masajı yapınız.  -Kanaması varsa kanamayı durduracak önlemi alınız.  -Kırık varsa atel ile tespit yapınız.  -Soluk almakta güçlük çekiyorsa baş ve göğüs kısmını hafifçe yükseltiniz.  -Battaniye ile örtünüz.-Yaralı bilinçsiz ise katı yiyecek-içecek vermeyiniz.  -İhtiyaç durumunda dudakları ve dili birkaç damla su ile ıslatınız.  **K. BİLİNÇ KAYBI (HİSSİZLİK) VE İLK YARDIM**  Bilinç kaybı, beynin çalışmasındaki geçici bir duraklamadır.  **Bilinç Kaybında İlk Yardım**  http://www.duzce.edu.tr/sivilsavunma/ilkyard1.gif-Yaralı veya hastaya temiz hava sağlayınız ve solunum yollarının tıkanmasını önleyiniz.  -Solunum bozulmuş veya durmuşsa suni solunum yaptırınız.-Hastayı yana yatırınız.(sağa ya da sola)  -Giysilerinin boyun, göğüs ve bel kısımlarını gevşetiniz.  -Battaniyeye sarınız, sıcak uygulama yapmayınız.  -Yiyecek ve sulu şeyler vermeyiniz.  -Hastayı yalnız bırakmayınız.  -Mümkün olan süratle tıbbi müdahaleye naklediniz.  **L. KIRIKLAR-ÇIKIKLAR-BURKULMALAR**  **1. Kırıklar**  Herhangi bir kuvvet zoru ile kemik bütünlüğünün bozulmasına KIRIK denir. Çeşitleri:  a.Açık Kırık  b.Kapalı Kırık  a. Kırıklarda Genel Duygu ve Bulgular  -Kırık yerinde ve yakınında ağrı,  -Dokunmaya karşı hassasiyet,  -Şekil bozukluğu,  -Şişlik, morluk,  -Hareketsizlik ve kuvvetsizlik,  -Kırık kemiklerin birbirine sürtünme sesi.  b. Kırıklarda Genel Tedavi Kuralları  -Eğer deride yara varsa üzerine steril bir pansuman ya da mendil koyup sarınız.  -Yara içinde görülen kemik parçalarını çıkarmaya çalışmayınız. Kanama yapabilir. Damar ve sinirleri yaralayabilirsiniz. O kısmın üzerine steril pansuman koyunuz. Sonra bir bezi simit şeklinde katlayıp delik olan kısmı ortaya gelecek şekilde yerleştiriniz. En üst kısmına kalın pamuk ya da sünger tabakası koyunuz.Sarınız.  -Kırık olup olmadığını önce elbisesi üzerinden hafifçe elle muayene ederek saptamaya çalışınız. -Önce sağlam tarafın, elbise kolunu çıkarınız. Gerekirse elbise yerini dikiş yerinden sökünüz ya da kesiniz.  -Elle hoyratça muayene etmeyiniz. Kırık yerini oynatmayınız. Ağrı şoka yol açabilir. Kırık kemik uçları damar ve sinirleri yaralayabilir.  -Kırık uçlarını hareketsiz hale getirmek için kırık yerini tespit ediniz. Kol ya da bacağın her iki yanına kalın karton ya da tahta koyup sargı bezi, eşarp, kravat ya da gömlek parçaları ile sarınız.  -Tespit için kullanılan karton, tahta gibi gereçler kırık yerini bir üst birde alt tarafındaki eklemlerin ötesine kadar gelecek uzunlukta olmalıdır. Bu araçlara atel adı verilir. Atellerin deriye gelen kısımları pamuk ve bezlerle beslenmelidir.  -Şok durumuna göre önlem alınız.  -Kanama varsa bilinen önlemlerle kanamasını durdurunuz.  -Kırık yerin üzerine havluya sarılı buz torbası koyunuz.  -Yaralıyı battaniye ile örtünüz. Dinlendiriniz.  -Yaralı kısmı kalp seviyesinin yukarısına kaldırınız.  -Kırılan organı hangi durumda bulduysanız o durumda tespit ediniz. Kırığı yerine koymaya çalışmayınız. Gereksiz dokunmalardan kaçınınız.  -Yaralıyı ambulansla ortopedi ve travmatoloji kliniğine götürünüz.  c. Omurga Kırıklarında İlk Yardım  Çoğu kez yüksek bir yerden düşme ya da trafik kazaları sonucu omurgada kırık ve bazen içinden geçen omurilikte değişik derecelerde yaralanmalar olabilir.  -Yaralıyı muayene etmeden, belinde ya da boynunda ağrısı, başka bir şikayeti olup olmadığını sormadan döndürmeyiniz. Ayağa kaldırmayınız.  -Kesin tanı bilinmedikçe belinde ağrısı olan böyle bir yaralıda kırığın da olabileceğini unutmayınız. Kırık olmadığı kesin olarak saptanıncaya kadar kırık var gibi hareket ediniz.  -Eğer omurgasında bir kırıktan şüpheleniyorsanız, yaralıyı yerinden kaldırmadan altına genişçe bir tahta ya da kapı yerleştiriniz.  -Baş ve boyunun her iki yanına ayakkabılarını ve katlayarak elbiselerini koyarak boynunun oynamasını engelleyiniz. Eğer elinizde kum torbası varsa onu da koyabilirsiniz. Naylon torba içine kum veya toprak doldurarak kum torbası yapabilirsiniz.  -Yaralıyı omuzlar, havsala, uyluk, dizaltı ve ayak bileğinin üzerinden geçecek şekilde geniş bezlerle tahtaya bağlayınız. Böyle taşıyınız. Röntgen çekilip kesinlikle kırık olmadığı saptanmadıkça ayağa kaldırmayınız.  -Aksi durumda kendiliğinden iyi olabilecek bir omurga kırığı, yaralı kişinin kaba muayenesi, ayağa kaldırılması ya da uygun olmayan taşıma koşulları nedeniyle omurilik zedelenmesi olabilir. Bunun sonucu bacaklarda felç, halsizlik, idrarı ve büyük abdestini tutamaması gibi çok önemli sonuçlar doğurabilir.  -Yara varsa steril pansuman koyunuz.  -Şok durumuna göre önlem alınız.  -Ağrısını dindiriniz.  d. Parmak Kırıklarında İlk Yardım  -Kırık olan parmak altına parmak genişliğinde bir tahta ya da eğer elinde varsa hazır dar bir alüminyum şerit (atel) koyarak sarınız. Gerekirse kırık parmağı; yandaki sağlam parmağa flasterle ya da sargı bezi ile sararak tespit ediniz.  -Kırık tarafı kalp seviyesinin üzerinde tutunuz.  -Kırık yer üzerine buz koyunuz.  -Parmaktaki yüzük kesilerek çıkarılmalıdır. (yüzük nedeniyle şişlik olur. Yüzük parmağı sıkarak kangrene çevirebilir.)  -Hastahaneye gönderiniz.  e. Ön Kol Kırıklarında İlk Yardım  -Kazanın olduğu yerde yaralının ceketini çıkarmadan, kırık olan tarafın elini karşı omuza gelecek şekilde kolu göğüs üzerine koyunuz ve göğüse sarınız.  -Ön kolu da üçgen sargı bezi ya da tülbentle boyuna asınız.  -Eğer elinizde tespit için hazır gereçler (atel) ya da tahta, kalın karton varsa kol ya da ön kolun her iki yüzüne bunları uygulayınız. Gömleğinizden yırttığınız bezlerle, kravat, eşarp ya da sargı bezi ile kırık yerinin yukarısından ve aşağısından bağlayınız.  -Kolu göğüs üzerine koyup başka bir eşarp ya da üçgen sargı ile sarınız. -Ön kolu da üçgen sargı, tülbent ya da eşarp ile boyuna asınız.  -Kırık yer üzerine buz koyunuz. Bilezik varsa çıkarınız.  f. Kürek ve Köprücük Kemiği Kırıklarında İlk Yardım  -Kırık tarafın koltuk altına ufak bir pamuk topağı ya da katı bir bez koyup kolu eşarp ya da tülbentle boyuna asınız.  -Kırık yer üzerine buz koyunuz.  -Yaralıyı oturur durumda ve ambulansla hastahaneye gönderiniz.  -Eğer üçgen sargı ya da eşarp yoksa yaralı elinizi ceketinizin iki düğmesi arasından içeri sokup aynı taraf ceket eteğini yukarı kaldırıp iğneleyiniz.  -Bir omuz üzerinden gelen sargıyı (katlanmış bir tülbent) karşı taraf koltuk altından geçirip arkada bağlayınız. Diğer sargı ile yanı işlemi karşı tarafa yapıp arkadan birbiri ile ve ilk sargının uçları ile düğüm ediniz. Bunları yaparken omuzları arkaya doğru çekiniz.  g. Bacak Kırıklarında İlk Yardım  -Bacakta kırık varsa kaza yerinde yaralının pantolonunu çıkarmaya çalışmayınız.  -Eğer yara varsa pantolonun dikiş yerinden sökünüz ya da kesiniz. Yara üzerine temiz mendil ya da pansuman koyup üzerinden sarınız. Böylece açık bir kırıkta yaradan mikropların girmesini önlemiş ve kanamanın durmasını sağlamış olursunuz.  -Eğer elinizde uzun tahta ya da kalın karton varsa uzun olanını dışta ayak bileğinden bele kadar, kısa olanını da iç tarafta ayak bileğinden kasığa gelecek şekilde bacağın her iki yanına yerleştiriniz.  -Ayak bileğinin üzerinden diz altından ve üstünden gömlek parçası, eşarp, kravat ya da sargı bezi ile bağlayınız.  -Eğer elinizde tespit için araç-gereç varsa içine katlanmış bez ya da pamuk koyup bacağı yavaşça yerleştiriniz, sonra bunun üzerinden sarınız.  -Eğer elinizde tespit için hiçbir araç-gereç yoksa kırık olan bacağı sağlam bacağa sararak tespit ediniz. -Kırık yara üzerine havluya sarılı buz koyunuz.  -Sırtüstü yatar durumda ve sedye ile hastahaneye gönderiniz.  h. Ayak ve Ayak Bileği Kırıklarında İlk Yardım  -Kişinin ayağındaki yaraların üzerine temiz bir mendil ya da pansuman koyup sarınız.  -Yumuşak kare şeklindeki bir yastığın ortasına ayağı yerleştiriniz.  -Yastığın kenarlarını önde birbirine yaklaştırınız, çengelli iğne ile tutturunuz. Gerekiyorsa üzerinde sargı bezi ile sarınız.  -Yastık içine koymadan önce havluya sarılı buz uygulayınız.  -Kalp seviyesinin üzerinde tutunuz.  **N. ÇIKIKLARDA İLK YARDIM**  Bir eklemi oluşturan kemiklerden bir veya hepsinin birbiri üzerinde yer değiştirerek normal eklem ilişkisinin değişmesine "ÇIKIK"denir. Çıkık ile eklem kapsülü denen eklemi çevreleyen zar bağları da yırtılabilir. Bu ise sık sık çıkıklara, burkulmalara yol açar. Çıkık olan eklemde ağrı, şişlik, hareket sınırlılığı vardır. Çıkık eklemi bükme ile eklemin tekrar eski çıkık durumuna geldiği görülür.  -Çıkık olan eklemi yerine koymaya çalışmayınız.  -Kırıkta olduğu gibi çıkık eklemi bir şekilde tespit ediniz.  -Çıkıktan şüphelendiğiniz zaman eklemde ve onun yanındaki kemiklerde kırığın, eklem bağında yırtığın da olabileceğini unutmayınız.  -Çıkık eklem üzerinde yarım saat havluya sarılı buz torbası koyunuz.  -Kalp seviyesinin üzerinde tutunuz.  -En yakın sağlık merkezine götürünüz.  **O. BURKULMALARDA İLK YARDIM**  Bir eklemin etrafındaki bağların, eklem kapsülü ve diğer yumuşak doku yapılarını; eklemin normal hareket genişliğinin ötesinde zorlanmasına "BURKULMA" denir. Eklemde şişlik, ağrı, morluk olur. Bu yapılar normalden fazla gerilebilir. Hatta yırtılabilir. Hareketler ağrılıdır.  -Burkulmuş eklemi hareket ettirmeyiniz.  -O eklem üzerine yarım saat havluya sarılı buz torbası koyunuz.  -Burkulmuş ayağınızın üzerine basmayınız. Koltuk değneği kullanınız.  -Burkulmuş ayağınızın altına 4-5 yastık koyarak kalp seviyesinin üzerine kaldırınız. Burkulmuş yerinizi sarkıtmayınız. Şişlik, kanama ve ağrı olabilir.  -Burkulma kolunuzda ise kolunuz kalp seviyesi üzerinde olacak şekilde tülbentle kolunuzu boynunuza asınız.  -Kesinlikle sıcak havlu ya da termofor uygulamayınız. Şişliğin artmasına yol açarsınız. -Ovuşturmayınız. O ekleminizi dinlendiriniz.  -Elastik sargı ile sıkmayacak şekilde sarınız.  -Parmaklarınızı oynatarak kaslarınızı çalıştırınız. Böylece kasların pompalayıcı etkisi ile şişliğin azalmasına çalışınız.  -Her burkulmanın altından bir kırık ya da eklem bağı yırtığı çıkabileceğini unutmayınız.  -En yakın sağlık merkezine götürünüz.  **P. EZİLMELERDE İLK YARDIM**  Vücudun bir yerine örneğin kol ya da bacağa ağır bir cisim düştüğü ya da çarptığı zaman deri ve altındaki dokular kaslar ezilir. Yırtılabilir, kanama şişlik olur.  -Elastik sargı sarıp o yerinizi yüksekte tutunuz.  -O bölgeye havluya sarılı buz uygulayınız.  -O bölgenizi dinlendiriniz.  **R. ZEHİRLENMELER VE İLK YARDIM**  Zehirli maddelerin vücuda girmesi sonucu ortaya çıkan duruma ZEHİRLENME denir.  **1. Zehirlenme Şekilleri**  **a. Ağız Yolu İle;**  \*Gıda zehirlenmeleri, ilaçlarla olan zehirlenmeler, kimyasal madde ile zehirlenmeler, alkol zehirlenmesi.  **b. Solunum Yolu İle;**  \*Karbonmonoksit zehirlenmeleri, diğer zehirli gazlarla olan zehirlenmeler.  **c. Deri Yolu İle;**  \*Zehirli gazlar, böcek öldürücü ilaçlarla olan zehirlenmeler, diğer kimyasal maddelerle olan zehirlenmeler.  **2. Belirtiler**  -Ağızda yanma, özel tat, yutkunma zorluğu, bulantı, kusma, karın ağrısı, karın krampı, ishal, halsizlik, baş ağrısı, baş dönmesi ve terleme,  -Bilinçte değişik derecelerde bozukluk,  -Solunum ve dolaşımda değişik derecelerde bozukluk, hatta durma,  -Önemli durumlarda idrar miktarı azlığı hatta hiç idrara çıkamama,  -Görmede bozukluk, nabızda zayıflama, gözbebeklerinde küçülme, kan basıncında düşme ve havaleler olabilir.  a. Bilinci Yerinde ise;  -Mümkün olduğu kadar çabuk tıbbi yardım isteyiniz:http://www.duzce.edu.tr/sivilsavunma/ilkyard6.gif bir ambulans (Tel: 112) çağırınız. Zehirlenmenin nedenini biliyorsanız, haber verirken belirtiniz. Ayrıca Zehirlenmelerde Başvurulacak Danışma Merkezini arayabilirsiniz.  -Tıbbi yardım ulaşana kadar hasta yalnız bırakılmamalıdır.-Kusturarak mide içindekileri boşaltınız.  b. Bilinci Kaybolmuş ise;  -Yan yatırınız.  -Baş ve boyunu arkaya çeviriniz, soluk yolunu açınız.  -Alt çeneyi ve dili öne çekiniz.  -Gerekirse ağızdan ağıza yapay solunum yapınız.  -Kalp durmuşsa kalp masajı uygulayınız.  -Hastahaneye gönderiniz.  **3. Zehirli mantar, Tütün ve Zehirli Diğer Bitkiler ile Olan zehirlenmelerde İlk yardım**  -Ağızdan bol su içirerek sulandırınız.  -Parmağınızı zehirlenenin ağzına sokarak kusturmaya çalışınız. Tırnağınız uzunsa hastanın boğazını yaralayabilirsiniz. Tırnağınızı kesiniz.  -Kusarak çıkarılanı saklayınız. Birlikte hastahaneye götürünüz. Böylece zehrin cinsi saptanabilir.  -Zehirli gıdayı aldıktan sonra 3-4 saat geçmişse müshil vererek dışarı atılmasını sağlayınız.  -İki üç yemek kaşığı tıbbi kömürü bir bardak su içinde karıştırarak içiniz. Tıbbi kömür zehirleri bünyesinde tutar.  -Şoku önleyiniz. Hastahaneye gönderiniz.  DİKKAT: Genel kural olarak zehirlenen kişiyi kusturmayın; bu kuralın tek istisnası eğer kişi bilinçli ise ve kısa bir süre önce olması "ilaç içimi" söz konusu ise kusturulabilinir. |