

## BÖLÜM 12

# ZEHİRLENMELERDE GÜVENLİ DAVRANIŞ VE İLK YARDIM



## ZEHİRLENMELER

Vücuda zehirli bir maddenin girmesi ile vücudun normal fonksiyonlarının bozulmasıdır. Zehirlenme en çok sindirim, solunum ve cilt yoluyla meydana gelir.

### Sindirim yolu ile zehirlenme belirtileri

- ☹ Bulantı
- ☹ Kusma
- ☹ Karın ağrısı, ishal
- ☹ Bilinç kaybı
- ☹ Solunum-kalp durması



### Sindirim yolu ile zehirlenmelerde ilkyardım

- ☺ Bilinç kontrolü yapılır.
- ☺ Zehirli madde ile temas olduysa ağız ve el su ile çalkalanır, yıkanır.
- ☺ Kusturulmaya çalışılmaz.
- ☺ Bilinç kaybı varsa koma pozisyonu verilir.
- ☺ **112** Acil Yardım Servisi aranır.

### Solunum yolu ile zehirlenme belirtileri

- ☹ Nefes darlığı
- ☹ Morarma
- ☹ Bilinç kaybı
- ☹ Solunum-kalp durması



### Solunum yolu ile zehirlenmelerde ilkyardım

- ☺ Hastanın olduğu ortam havalandırılır ya da hasta temiz havaya çıkartılır.
- ☺ Bilinci yerindeyse yarı oturur pozisyonda tutulur.
- ☺ Bilinci kapalıysa koma pozisyonu verilir.
- ☺ **112** Acil Yardım Servisi aranır.

### Cilt yolu ile zehirlenme belirtileri

- ☹ Kaşıntı
- ☹ Kızarma
- ☹ Bilinç kaybı
- ☹ Solunum-kalp durması



### Cilt yolu ile zehirlenmelerde ilkyardım

- ☺ Zehirli madde ile ellerin teması önlenir.
- ☺ Zehir bulaşmış giysiler çıkartılır.
- ☺ 15-20 dakika bol su ile yıkanır.
- ☺ **112** Acil Yardım Servisi aranır.

## Zehirlenmelerden korunmak için güvenli davranışlar

Zehirlenmeler sonucu hastalanır ve ölebiliriz. Bu nedenle zehirlenmeye neden olabilecek maddelerden uzak durmalı ve güvenli davranışlar kazanmalıyız.



- ✓ İsmi bilmediğim şeyleri yiyip içmem.
- ✓ Temizlik malzemelerini yüksekte saklarım.
- ✓ Sebze ve meyveleri yıkamadan yemem.
- ✓ Havagazı ve tüp vanası ile oynamam.
- ✓ İşim bitince havagazı vanasını ya da tüpün vanasını kapatırım.
- ✓ Ocak sönmüşse ve gaz kaçmışsa ortamı hemen havalandırırım, çakmak çakmam, elektrik düğmesini açmam.
- ✓ Garaj gibi kapalı ortamlarda oynamam.
- ✓ Bilmediğim, tanımadığım ilâç gibi nesnelere oynamam, onlara dokunmam.
- ✓ İlâçla oynamam, oynayanı uyarırım.
- ✓ Hayvan ya da böcek tarafından ısırıldığında ya da sokulduğumda hemen öğretmenime veya büyüklerime haber veririm.
- ✓ Annem, babam ya da doktor bana kullan demedikçe hiçbir ilâcı kullanmam.



## Zehirlenmelerde genel ilkyardım kuralları nelerdir?

- ☺ Zehirlenmeye neden olan madde uzaklaştırılır.
- ☺ Hayatî fonksiyonların devamı sağlanmaya çalışılır.
- ☺ **112** Acil Yardım Servisine haber verilir.

## BÖLÜM 13

# HAYVAN ISIRMALARINDA VE SOKMALARINDA GÜVENLİ DAVRANIŞ VE İLK YARDIM



Hayvanları hepimiz çok severiz. Özellikle kedi, köpek gibi evcil hayvanlar bizlerin en iyi dostudur. Ancak hayvanların ısırma ve sokmaları sonucunda zarar görebiliriz.

## HAYVAN ISIRMA VE SOKMALARINDA BELİRTİLER VE İLK YARDIM

### Kedi, Köpek Isırması



#### Belirtileri

- ☹️ Doku yaralanması,
- ☹️ Kanamadır.

#### İlkyardım

- 😊 Hafif yaralanmalarda yara beş dakika süreyle sabun ve soğuk suyla yıkanmalıdır.
- 😊 Yaranın üstü temiz bir bezle kapatılmalıdır.
- 😊 Ciddi yaralanma ve kanama varsa yaraya temiz bir bezle basınç uygulanarak kanama durdurulmalıdır.
- 😊 Derhal tıbbî yardım istenmeli ve kişi kuduz aşısı için uyarılmalıdır.

### Arı Sokması



#### Belirtileri

- ☹️ Arının soktuğu yerde acı, şişme, kızarıklık,
- ☹️ Arı birkaç yerden soktuysa alerjik bünyeli kişilerde tehlikeli olabilir.

#### İlkyardım

- 😊 Yaralı bölge yıkanır.
- 😊 Derinin üzerinden eğer görülüyorsa arının iğnesi çıkarılır.
- 😊 Soğuk uygulama yapılır (Sirke ve amonyak kullanılmamalıdır.).
- 😊 Arı eğer ağızdan sokmuşsa, solunumu güçleştiriyorsa buz emmesi sağlanır.
- 😊 Ağız içi sokmalarında ve alerjisi olanlar için tıbbî yardım istenir.

### Akrep Sokması



#### Belirtiler

- ☹️ Ağrı, şişlik, iltihaplanma,
- ☹️ Kızarma, morarma,
- ☹️ Adale krampları, titreme ve karıncalanma,
- ☹️ Huzursuzluk ve havale gözlenebilir.

#### İlkyardım

- 😊 Kişi hareket ettirilmez.
- 😊 Kişi yatar pozisyonda tutulur.
- 😊 Yaraya soğuk uygulama yapılır.
- 😊 Kan dolaşımını engellemeyecek şekilde bandaj uygulanır.
- 😊 Yara üzerine hiçbir girişim yapılmaz.

## HAYVAN ISIRMA VE SOKMALARINDA BELİRTİLER VE İLK YARDIM

### Yılan Sokması



#### Belirtileri

- ☹ Bölgede morluk, iltihaplanma (1-2 hafta sürer),
- ☹ Kusma, karın ağrısı, ishal gibi sindirim bozuklukları,
- ☹ Aşırı susuzluk,
- ☹ Şok, kanama,
- ☹ Psikolojik bozukluklar,
- ☹ Kalpte ritim bozukluğu,
- ☹ Baş ağrısı ve solunum düzensizliği.

#### İlkyardım

- ☺ Hasta sakinleştirilip, dinlenmesi sağlanır.
- ☺ Yara su ile yıkanır.
- ☺ Yaraya yakın bölgede baskı yapabilecek eşyalar (yüzük, bilezik, vb.) çıkarılır.
- ☺ Yara baş ve boyunda ise yara çevresine baskı uygulanır.
- ☺ Kol ve bacaklarda ise yara üstünden dolaşımı engellemeyecek şekilde bandaj uygulanır (Turnike uygulanmaz.).
- ☺ Soğuk uygulama yapılır.
- ☺ Yara üzerine herhangi bir girişimde bulunulmaz (Yara emilmez.).
- ☺ Yaşamsal bulgular izlenir.
- ☺ Tıbbî yardım istenir.

### Deniz Canlıları



#### Belirtileri

- ☹ Kızarma, şişme, iltihaplanma,
- ☹ Sıkıntı hissi,
- ☹ Huzursuzluk,
- ☹ Havale,
- ☹ Baş ağrısı.

#### İlkyardım

- ☺ Yaralı bölge hareket ettirilmez.
- ☺ Batan diken varsa ve görünüyorsa çıkarılır.
- ☺ Sıcak uygulama yapılır (Bu hayvanların salgıları (enzimleri) sıcağa karşı dayanıksızdır.).
- ☺ Etkilenen bölge ovulmamalıdır.

### Hayvan ısırıkları önemli bir sorundur.

Hayvanların ağızında daima mikrop vardır. Kedi, köpek vb. hayvanların dişleri sivri ve keskindir. Isırıkları dokuları derin olarak etkiler ve mikroplar derine işler.



**Hayvan ısırma ve sokmalarında güvenli davranışları hatırlayalım.**

- ✓ Uzun kollu tişört ve pantolon giyerim.
- ✓ Pantolonumun paçalarını çorap ya da botlarıma'nın içine sokarım.
- ✓ Ara sıra saçlarımı, sırtımı ve omuzlarımı kontrol ederim (arı, böcek v.s. var mı?).
- ✓ Yılan v.b. hayvanların olduğunu bildiğim veya duyduğum yerlerde yürümem.
- ✓ Eğer yılan vb. hayvanla karşılaşırsam geldiğim yoldan geri dönerim.
- ✓ Sağlam ve dayanıklı bot giyerim.
- ✓ Tanımadığım ve aşıları olmayan kedi, köpekle oynamam, ellemem.
- ✓ Başıboş hayvanlardan uzak dururum.
- ✓ Arıların yoğun olduğu yerlerde dolaşmam, kovanlarını ellemem.
- ✓ Bal, reçel vb. yiyecekleri açık havada yerken dikkatli olurum.



## BÖLÜM 14

# GÖZ, KULAK, BURUNA YABANCI CİSİM KAÇMASINDA GÜVENLİ DAVRANIŞ VE İLKYARDIM





Göz, kulak, burun gibi organlarımıza yabancı cisim kaçabilir.

### Göze yabancı cisim kaçmasında uygulanacak ilkyardım:

#### Toz gibi küçük madde kaçmışsa

- ☺ Gözü ışığa doğru çevirerek alt gözkapığı içine bakılır.
- ☺ Nemli temiz bir bezle küçük madde çıkarmaya çalışılır.
- ☺ Kişiye gözünü kırpmasını söylenir.
- ☺ Gözünü ovması engellenir.
- ☺ Yabancı cisim çıkmıyorsa sağlık kuruluşuna gitmesi sağlanır.

#### Herhangi bir cisim batmışsa

- ☺ Gerekmedikçe kişi hareket ettirilmez.
- ☺ Göze hiçbir şekilde dokunulmaz.
- ☺ Sağlık kuruluşuna gitmesi sağlanır.



## Kulağa yabancı cisim kaçmasında ilkyardım

- ☺ Kesinlikle sivri bir cisimle çıkarmaya çalışılmaz.
- ☺ Su değdirilmez.
- ☺ Kişinin sağlık kuruluşuna gitmesi sağlanır.



## Buruna yabancı cisim kaçmasında ilkyardım

- ☺ Yabancı cisim olmayan burun duvarına bastırarak kişinin kuvvetlice nefes vermesi sağlanır.
- ☺ Cisim çıkmazsa kişinin sağlık kuruluşuna gitmesi sağlanır.



## Vücutumuza yabancı cisim kaçmasını önlemek için dikkat etmemiz gereken bazı davranışlar

- ✓ Leblebi, küçük oyuncak parçaları, düğme vb. küçük cisimleri burnuma ve kulağıma sokmam.
- ✓ Yabancı cisimi sivri uçlu ya da kesici aletle çıkarmaya çalışmam.
- ✓ Gözümü korumak için, güneşli ve rüzgarlı havada gözlük ve şapka kullanırım.
- ✓ Kulak ve burundaki yabancı cisimi çıkarmak için su kullanmam çünkü; kaçan parçalar şişer ve daha fazla zarar verebilirler.
- ✓ Tozlu ve topraklı alanlarda oynamam.
- ✓ Kalem, silgi vb. malzemeleri hiç kimseye fırlatmam, kulaklarıma sokmam.
- ✓ Sağlık kuruluşuna başvururum.



## ROL OYNAMA



Tülin arkadaşları ile parktaki basketbol sahasında oynamaktadır. Basketbol sahası, küçük çocukların oynadığı kum havuzuna yakındır. Birden çıkan rüzgar yakındaki kumları havalandırır ve Tülin'in gözüne kum kaçar. Tülin birden ellerini gözüne kapar:

**Tülin** — Ayy, ayy! Gözüm, gözüm çok fena!

**Tolga** — Ne var yaa?...Amma da çıtkırıldımsın!

**Turbo** — Bir dakika bakayım, ellerini gözünden çekebilir misin?

Rol alanlar : Tülin, Turbo, Tolga

### Tartışma Soruları

- Turbo'nun davranışı doğru muydu ? Neden ?
- Turbo ilk yardım olarak ne yapmalıydı ?
- Bu oyunda güvenli davranışlar ne olmalıdır ?





## ROL OYNAMA

Tolga, Tülin ve Turbo, hafta sonunda okulun pikniğine giderler. Piknikte Fen Bilgisi öğretmeni Caner Bey çocuklara seslenir:

**Caner Bey** – Hey, çocuklar! Kim küçük bir keşif gezisine gelmek istiyor?

**Tülin** – Ben, ben istiyorum. Heyy!...Turbo, hadi Tolga'yı bul da hep beraber gidelim.

**Turbo** – Geliyor, tamam hadi!

Hepsi birlikte yola çıkarlar. Hava ve manzara çok güzeldir. Güneş parlamakta, böcekler uçuşmakta, yolun sağında küçük bir dere şırıldamaktadır. Öğretmen, onlara böcekleri, bitkileri anlatırken yavaş yavaş yürümektedirler. Tolga birden elini kulağına yapıştırarak zıplamaya başlar.

**Tolga** – Offf! Kulağım...!

**Caner Bey** – Tolga, ne oldu?

**Tolga** – Kulağıma birşey girdi. İçinde kıınıldıyor!

**Tülin** – Böcek mi acaba?

**Turbo** – Bir bakayım, dur biraz.

Rol alanlar: Tülin, Turbo, Tolga, Caner Bey

### Tartışma Soruları

- Bu oyundaki olay nedir ?
- Turbo bu durumda ne yapmalıydı ?
- Kulağa yabancı cisim kaçmasıyla ilgili güvenli davranışlar neler olmalıdır ?

## ROL OYNAMA

Tülin, Turbo, Tolga ve Tolga'nın küçük kardeşi Emre, Turbo'nun evinde televizyon seyrederekken Tülin'in gözleri ağırlaşır, oturduğu koltukta uyuyakalır, kalır. Turbo ve Tolga filme dalmışlardır.

Tolga'nın küçük kardeşi Emre yavaşça Tülin'e yaklaşır. Tabaktaki leblebilerden birini alarak yavaşça Tülin'in burun deliğine yaklaştırır, parmak ucu hafifçe Tülin'in burnuna dokunur. Burnu gıcıklanan Tülin birden irkilir, o sırada nefes almaktadır. Leblebi birden Tülin'in burnuna kaçar ve Tülin fırlar.

**Tülin** — Ahh, ne yapıyorsun?

**Emre** — Tülin Abla sadece şaka yapıyordum.

**Tolga** — Emre, yine mi muzurluk? Tülin ne oldu?

**Tülin** — Burnuma birşey soktu, içinde! Nasıl çıkacağız?

**Turbo** — Bir saniye. Sakin olun. Tülin dön bana bakayım.

Rol alanlar : Tülin, Turbo, Tolga, Emre

### Tartışma Soruları

- Bu oyundaki olay nedir ?
- Emre'nin davranışı doğru muydu ?
- Turbo nasıl bir ilkyardım uygulaması ?
- Buruna yabancı cisim kaçmasında güvenli davranış neler olmalıdır ?



## BÖLÜM 15

# SOLUNUM YOLU TIKANMASINDA GÜVENLİ DAVRANIŞ VE İLK YARDIM



## SOLUNUM YOLU TIKANIKLIĞI

Solunum yolumuzun, solunum yapabilmemiz için gerekli havanın geçişine engel olacak şekilde tıkanmasıdır.

### Tam Tıkanma

Hava geçişi tamamen engelleniyorsa "**tam tıkanma**" vardır. Bu durumda aşağıdaki belirtiler olur:

- ☹ Nefes alamayız.
- ☹ Ellerimizi boynumuza götürür ve acı çekeriz.
- ☹ Konuşamayız.
- ☹ Rengimiz morarır.

Böyle bir tıkanma söz konusu olan bilinci kaybolmamış kişiye "**Hemlik (Heimlich) Manevrası**" uygularız.



### Kısmî Tıkanma

Hava geçişi az da olsa var ise "**Kısmî tıkanma**" meydana gelir. Kısmî tıkanma olduğunda aşağıdaki belirtiler olur:

- ☹ Öksürürüz.
- ☹ Nefes alabiliriz.
- ☹ Konuşabiliriz.

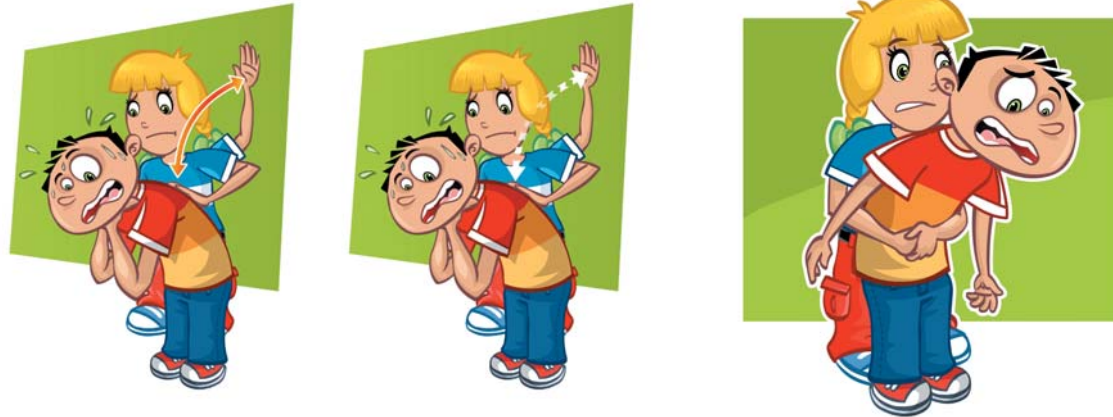
Böyle bir tıkanma varsa "**Kişiyeye dokunulmaz, kişi öksürmeye teşvik edilir.**"





Solunum yolu tamamen tıkanan bilinçli kişiye ilkyardımda **HEMLİK (Heimlich) MANEVRASI** uygulanır.

- ☺ Kişi ayakta ya da oturur pozisyonda olabilir.
- ☺ Çok yavaş olmayacak şekilde sırtına, iki kürek kemiğinin arasına elimizin avuç içiyle 5 kez vurulur.
- ☺ Kişiye arkasından sarılarak gövdesi kavranır ve öne doğru iyice eğilmiş olmasına dikkat edilir.
- ☺ Bir elimizi yumruk yaparak kişinin göğüs kemiği alt ucu ile karının üst kısmı arasına yerleştirilir.
- ☺ Boşta kalan diğer el ile yumruk yapılan el kavranır. Kuvvetlice içe ve yukarı doğru bastırılır.
- ☺ Bu hareket 5-7 kez yabancı cisim çıkana kadar tekrarlanır.



- ☺ Yabancı cisim çıkmadıysa 5 kez sırta vurma, 5-7 kez karına baskı birbiri ardına uygulanır.
- ☺ Şah damarından nabız ve solunum değerlendirilir.
- ☺ Tıbbî yardım istenir (**112 Acil Yardım Servisi**).

## ROL OYNAMA

Bugün Tülin'in doğum günüdür. Sabah büyük bir sevinçle uyanır ve doğum günü partisine çağırdığı arkadaşlarıyla öğleden sonra beraber olmanın hayalini kurar. Öğleden sonra olmuştur. Yavaş yavaş ev sevdikleriyle dolar. Önce oyunlar oynarlar, sıra doğum günü pastasının mumlarını üfleme gelir.

Tülin büyük bir nefes alır ve mumları bir seferde söndürür, bu sırada arkadaşları hep bir ağızdan "İyi ki doğduun Tülin" diye şarkılar söylemeye başlarlar. Hep beraber doğum günü pastasını afiyetle yerken Tolga büyük bir pasta dilimini ağzına götürür ama birden nefes alamadığını ve pastanın soluk borusuna kaçtığını anlar. Arkadaşlarını bir telaş alır. Tolga'nın öksüremediği ve nefes alamadığını gören, ilkyardım bilen arkadaşı Turbo yardımına koşar ve "Hemlik (Heimlich) Manevrası" uygulayarak ilkyardıma yapar.



### Rol alanlar

- Tülin
- Tolga
- Turbo
- Diğer arkadaşlar

Sınıfınızda bu oyunu canlandırın.  
Arkadaşlarınızla tartışın.

### Tartışma Soruları

- Bu hikâyede Tolga'nın başına gelen olay nedir ?
- Turbo'nun yaptığı ilkyardım doğru mudur?
- Boğazımıza birşey kaçmaması için yapacağımız güvenli davranışlar nelerdir ?



Solunum yolu  
tıkanmasında  
güvenli davranışları  
hatırlayalım.

- ✓ Yemeği küçük lokmalar halinde yerim.
- ✓ Lokmalarımı çok iyi çiğneyerek yutarım.
- ✓ Ağızmda bir şey varken gülüp konuşmam.
- ✓ Küçük cisimleri ağızma almam, alanları uyarırım.
- ✓ Arkadaşımla yemek yerken onu güldürmem, ona şaka yapmam, ben de gülmem.
- ✓ Kuruyemiş yerken dikkatli olurum, iyi çiğnerim.
- ✓ Solunum yoluna bir şey kaçan kişi öksürüyorsa onu öksürmeye teşvik ederim, kesinlikle sırtına vurmam.



## YETİŞKİNLERDE VE ÇOCUKLARDA HEMLİK (HEİMLİCH) MANEVRASI ÖĞRENİM REHBERİ

1. Geliştirilmesi gerekir	Basamağın, yanlış uygulanması veya sırası ile uygulanmaması
2. Yeterli	Basamağın doğru olarak ve sırası ile uygulanması, eksikliklerin olması halinde eğiticinin yardımına gerek duyulması
3. Ustalaşmış	Basamağın duraklamadan, yardıma gerek kalmadan, doğru olarak ve sırası ile uygulanması
Gözlem yapılmadı	Basamağın eğitici tarafından gözlenmemiş olması
Katılımcının adı soyadı	
Tarih	

DAVRANIŞ BASAMAKLARI	UYGULAMA				
	1	2	3	4	5
1. Bilinci sesli ve ağırlı uyarılarla kontrol etme					
2. Hasta veya yaralının ABC'sini kontrol etme					
Bilinci yerinde ise;					
3. Sirtına 5 kez vurma					
4. Hastanın ayakta ya da oturur pozisyonda iken arkasında durma					
5. Arkadan sarılarak gövdesini kavrama					
6. Bir elini yumruk yaparak hastanın karnının üst kısmı ile göğüs kemiği arasına yerleştirme					
7. Diğer elini bu elin üstüne koyma					
8. Ani hareketle karnın üst bölümüne aşağıdan yukarı doğru basınç uygulama					
9. Aynı harekete 5-7 kez yabancı cisim çıkana kadar devam etme					

Katılımcı bu uygulamayı yapmaya:

Hazır  
İmza

Hazır Değil  
Tarih

Notlar

## BÖLÜM 16

# HASTA VEYA YARALI TAŞIMA TEKNİKLERİ VE GÜVENLİ DAVRANIŞ



Bir olay ya da kaza durumunda olağanüstü bir tehlike söz konusu değilse hasta veya yaralının yeri değiştirilmemeli, hasta veya yaralıya dokunulmamalıdır.

Hasta veya yaralılar sadece aşağıda verilen durumlarda olay yerinden emniyetli bir alana acil taşıma yöntemleri ile taşınır.

- 😊 Gaz sızıntısı ve yangın, patlama tehlikesi varsa
- 😊 Hasta veya yaralının solunum ve kalp durmuş ise
- 😊 Hasta veya yaralının bilinci yoksa



## Hasta veya yaralı taşıma tekniklerinden bazıları şunlardır:

- ☺ Sürükleme
- ☺ Kucakta taşıma
- ☺ Sırtta taşıma
- ☺ Omuzda taşıma (İtfaiyeci Yöntemi)
- ☺ Altın Beşik
- ☺ Araç içindeki yaralıyı taşıma (Rentek Manevrası)

Hasta veya yaralının ciddi bir yaralanması yoksa ve bilinci yerinde ise iki, üç, dört elle Altın Beşik yapılarak taşınabilir.

### İki Elle Altın Beşik Yaparak Hasta veya Yaralı Taşıma

İlk yardımı bilen iki kişi yanyana durur ve ellerinden birini birbirlerinin omuzlarına koyarlar.

Birlikte hafifçe eğilerek boşa kalan ellerini ortada birleştirip, ellerini bileklerinden kavrarlar.

Bu pozisyonda hasta veya yaralıyı ellerinin üzerine yerleştirip taşırlar.





## Üç Elle Altın Beşik Yaparak Hasta veya Yaralı Taşıma

- İlk yardımı bilen iki kişi yan yana durur.
- Bir ilkyardımcı bir eliyle diğer ilkyardımcının omzunu kavrar. Diğer eli ile arkadaşının bileğini kavrar.
- Diğer ilkyardımcı bir eli ile kendi bileğini diğer eli ile öbür ilkyardımcının bileğini kavrar.
- Bu pozisyonda hasta veya yaralıyı ellerinin üzerine yerleştirip taşırlar.





## Dört Elle Altın Beşik Yaparak Hasta veya Yaralı Taşıma

- İlk yardımcımlar bir elleri ile kendilerinin el bileğini kavrar.
- Öbür elleri ile de diğer ilkyardımcının bileğini kavrar.
- Bu pozisyonda hasta veya yaralıyı ellerinin üzerine yerleştirip taşırlar.
- Hasta, ilkyardımcıların omuzlarına ellerini koyarak dengesini sağlar.





## Hasta veya yaralı taşınmasında nelere dikkat edilir?

- ✓ Hasta veya yaralıya yakın mesafede çalışılmalıdır.
- ✓ Kol-bacak gibi kuvvetli ve uzun kaslar kullanılmalıdır.
- ✓ Ağırlık kaldırılırken diz ve kalçalar bükülmelidir.
- ✓ Ağırlık kalça kaslarına verilmelidir.
- ✓ Hasta veya yaralı mümkün olduğunca az hareket ettirilmelidir.
- ✓ Hasta veya yaralının baş, boyun, gövde hizası korunmalıdır.

## Taşıma ile ilgili güvenli davranışlar

Günlük yaşantımızda taşıma ile ilgili bazı güvenli davranışlar kazanmalıyız.

- ✓ Önce kendi güvenliğimi sağlarım.
- ✓ Ağır olan eşya ve kişileri taşımam.
- ✓ Çantama lüzumsuz ağırlık koymam.
- ✓ Yerden ağırlık kaldırırken dizlerimi bükerek alırım.
- ✓ Bir şey taşıırken yürüdüğüm yere dikkat ederim.
- ✓ Mümkünse ortopedik sırt çantası kullanırım.
- ✓ Taşıyamayacağım şeyler için yardım isterim.



## Aliřtırma

Aşağıdaki cümleleri dikkatle okuyup yanındaki paranteze doğru ise (D) yanlış ise (Y) koyalım.

1. Yerden çantamı kaldırırken dizlerimi bükerim. ( )
2. İlk yardımcı olarak, tehlike söz konusu değilse hasta veya yaralıyı yerinden oynatmam. ( )
3. Yangın, patlama, gaz sızıntısı varsa ve hasta soluk almıyorsa hastayı olay yerinden uzaklaştırırım. ( )
4. Altın Beşik taşıma tekniklerinden birisi değildir. ( )
5. Ağır yükleri ve insanları taşımam. ( )

Cevap Anahtarı  
1. D  
2. D  
3. D  
4. Y  
5. D

## İLKYARDIM ÇANTASINDA OLMASI GEREKENLER

- 5 adet gazlı bez
- 5 adet sargı bezi
- 3 elastik bandaj
- 1 adet fener
- 1 çift eldiven
- 5 adet üçgen bez
- 1 adet makas
- 1 adet cımbız
- 1 adet düdük
- 1 adet kalem
- 1 adet not defteri
- 1 adet ilkyardım el kitabı



## SÖZLÜK

- tökezlemek** : Yürürken ayağı bir yere çarpıp sendelemek.
- demonstrasyon** : Uygulamalı öğretim
- tespit** : Bir şeyi sağlam bir biçimde yerleştirme, yerinden oynamaz duruma getirme, saptama (Kazadan etkilenen bölgeyi daha fazla zarar görmemesi için sabitleştirme.).
- Hemlik (Heimlich) Manevrası** : Solunum yolu tıkanıklıklarında, tıkanmaya neden olan cismin çıkartılması için yapılan bir müdahale tekniği.
- turnike** : Organ kopması veya şiddetli kanamalarda, kanamayı durdurma amacı ile üçgen sargı, kemer, kravat gibi 8-10 cm eninde malzemelerle kol veya bacağın sıkıca bağlanması.
- Rentek Manevrası** : Yaralıyı araçtan güvenli bir şekilde çıkarma tekniği.

## **KAYNAKÇA**

---

- Türkiye Kızılay Derneęi İlk Yardım Eęitimi Kaynak Kitabı, Ankara 2001.
- Türkiye Kızılay Derneęi İlk Yardım Eęitim Rehberi, Ankara 2001.

# TÜRKİYE İLLER HARİTASI







A N K A R A • 2 0 0 6

[www.kizilay.org.tr](http://www.kizilay.org.tr) • <http://iogm.meb.gov.tr> • <http://orgm.meb.gov.tr>

ISBN : 975-92079-7-4