



İLK YARDIM

CEP KİTABI

ilk yardım öğren hayat kurtar

www.kizilay.org.tr
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 kaybetmekte ya da sakat kalmaktadır. Bu durum, iş ve güç kaybına yol açmakta, ölen ya da yaralıların yakınlarında 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, oluşabilecek sakatlıkları 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 yükseltmiştir.

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

TRAFİK
154

ZEHİR DANIŞMA MERKEZİ
114

SİVİL SAVUNMA

.....
(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, Çıkık ve Burkulmalar	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