

# Güvenli Davranış ve İlk Yardım Eğitimi Öğrenci Kitabı





## İSTİKLÂL MARŞI

Korkma, sönmez bu şafaklarda yüzen al sancak;  
Sönmeden yurdumun üstünde tüten en son ocak.  
O benim milletimin yıldızıdır, parlayacak;  
O benimdir, o benim milletimindir ancak.

Çatma, kurban olayım, çehreni ey nazlı hilâl !  
Kahraman ırkıma bir gül ! Ne bu şiddet, bu celâl?  
Sana olmaz dökülen kanlarımız sonra helâl...  
Hakkıdır, Hakk'a tapan, milletimin istiklâl

Ben ezelden beridir hür yaşadım, hür yaşarım.  
Hangi çılgın bana zincir vuracakmış? Şaşarım !  
Kükremiş sel gibiyim, bendimi çiğner, aşarım.  
Yırtarım dağları, enginlere sığmam, taşarım.

Garbın âfâkını sarmışsa çelik zırhlı duvar,  
Benim iman dolu göğsüm gibi serhaddim var.  
Ulusun, korkma ! Nasıl böyle bir imanı boğar,  
"Medeniyet ! " dediğin tek dişi kalmış canavar?

Arkadaş ! Yurduma alçakları uğratma, sakın.  
Siper et gövdeni, dursun bu hayâsızca akın.  
Doğacaktır sana va'dettiği günler Hakk'ın...  
Kim bilir, belki yarın, belki yarından da yakın.

Bastığın yerleri "toprak ! " diyerek geçme, tanı:  
Düşün altındaki binlerce kefensiz yatanı.  
Sen şehit oğlusun, incitme, yazıktır, atanı:  
Verme, dünyaları alsan da, bu cennet vatanı.

Kim bu cennet vatanın uğruna olmaz ki fedâ?  
Şühedâ fişkırarak toprağı sıksan, şühedâ !  
Cânı, cânânı, bütün varımı alsın da Huda,  
Etmesin tek vatanımdan beni dünyada cüdâ

Ruhumun senden, İlâhi, şudur ancak emeli:  
Değmesin mabedimin göğsüne nâmahrem eli.  
Bu ezanlar-ki şahadetleri dinin temeli-  
Ebedî yurdumun üstünde benim inlemeli.

O zaman vecd ile bin secde eder-varsataşım,  
Her cerîhamdan, İlâhi, boşanıp kanlı yaşım,  
Fışkırır ruh-ı mücerred gibi yerden na' şım;  
O zaman yükselerek arşa değer belki başım.

Dalgalan sen de şafaklar gibi ey şanlı hilâl !  
Olsun artık dökülen kanlarımın hepsi helâl.  
Ebediyen sana yok, ırkıma yok izmihlâl:  
Hakkıdır, hür yaşamış, bayrağımın hürriyet;  
Hakkıdır, Hakk'a tapan, milletimin istiklâl !

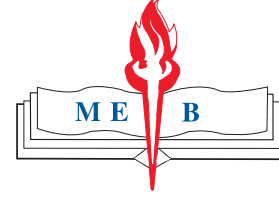
## ATATÜRK'ÜN GENÇLİĞE HİTABESİ

Ey Türk gençliği! Birinci vazifen, Türk istiklâlini, Türk cumhuriyetini, ilelebet, muhafaza ve müdafaa etmektir.

Mevcudiyetinin ve istikbalinin yegâne temeli budur. Bu temel, senin, en kıymetli hazinendir. İstikbalde dahi, seni, bu hazineden, mahrum etmek isteyecek, dahilî ve haricî, bedhahların olacaktır. Bir gün, istiklâl ve cumhuriyeti müdafaa mecburiyetine düşersen, vazifeye atılmak için, içinde bulunacağın vaziyetin imkân ve şeraitini düşünmeyeceksin! Bu imkan ve şerait, çok nâmûsait bir mahiyette tezahür edebilir. İstiklâl ve cumhuriyetine kastedecek düşmanlar, bütün dünyada emsali görülmemiş bir galibiyetin mümessili olabilirler. Cebren ve hile ile aziz vatanın, bütün kaleleri zapt edilmiş, bütün tersanelerine girilmiş, bütün orduları dağıtılmış ve memleketin her köşesi bilfiil işgal edilmiş olabilir. Bütün bu şeraitten daha elîm ve daha vahim olmak üzere, memleketin dahilinde, iktidara sahip olanlar gaflet ve delâlet ve hattâ hıyanet içinde bulunabilirler. Hattâ bu iktidar sahipleri şahsî menfaatlerini, müstevlilerin siyasî emelleriyle tevhit edebilirler. Millet, fakr u zaruret içinde harap ve bitap düşmüş olabilir.

Ey Türk İstikbalinin evlâdı! İşte, bu ahval ve şerait içinde dahi, vazifen; Türk istiklâl ve cumhuriyetini kurtarmaktır! Muhtaç olduğun kudret, damarlarındaki asîl kanda, mevcuttur!

*K. Atatürk*



# Güvenli Davranış ve İlk Yardım Eğitimi Öğrenci Kitabı

2005 • ANKARA

Bu kitap Türk Kızılayı ve Millî Eğitim Bakanlığının armağanıdır.

ISBN : 975-92079-7-4

**Basım Yeri**  
ANKARA

**Basım Yılı**  
2005

**Yazarlar**

Dr. Gönül DEMİR  
Dr. Nuray BİNGÖL  
Sacide KARAGÖZ

**Çalışma Grubu**

Ayşe Özge NAZLI  
Emine İSKENDEROW  
Hayrünisa SALDIROĞLU  
Müge Çelikcan EKİCİ  
Yekta DOĞRU  
Zehra Pınar ÇELİKER  
Zeynep KILIÇ

**İllüstrasyon ve  
çizgi karakterler**

Atlantik  
www.abi.com.tr

**Grafik Tasarım ve Baskı**

Yazar Grafik  
231 44 40  
www.yazargrafik.com

Milli Eğitim Bakanlığı Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığının İlköğretim Genel Müdürlüğüne gönderdiği 21.11.2005 tarih ve 12106 sayılı yazısı ile "Güvenli Davranış ve İlk Yardım Eğitim Projesi" kapsamında Öğretmen El Kitabı ve Öğrenci Kitabı 6-14 yaş öğrenciler için eğitim-öğretim açısından uygun bulunmuştur.

Bu yayının tüm hakkı Türk Kızılayına aittir.

# dizin



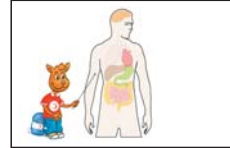
**BÖLÜM 1**.....9  
Türk Kızılayının  
Temel 7 İlkesi



**BÖLÜM 2**.....15  
İlk Yardım Temel Uygulamalarında  
Güvenli Davranış ve İlk Yardım



**BÖLÜM 3**.....25  
İlk Yardımcının Özellikleri



**BÖLÜM 4**.....29  
İnsan Vücudu



**BÖLÜM 5**.....33  
Hasta veya Yaralı Değerlendirmede  
Güvenli Davranış ve İlk Yardım



**BÖLÜM 6**.....49  
Kanamalarda Güvenli Davranış  
ve İlk Yardım



**BÖLÜM 7**.....61  
Yaralanmalarda Güvenli Davranış  
ve İlk Yardım



**BÖLÜM 8**.....69  
Isı Dengesi Bozukluklarında  
Güvenli Davranış ve İlk Yardım



**BÖLÜM 9**.....75  
Kırık-Çıkık ve Burkulmalarda  
Güvenli Davranış ve İlk Yardım



**BÖLÜM 10**.....87  
Kan Şekeri Düşmesinde Güvenli  
Davranış ve İlk Yardım



**BÖLÜM 11**.....91  
Havalelerde Güvenli Davranış  
ve İlk Yardım



**BÖLÜM 12**.....95  
Zehirlenmelerde Güvenli Davranış  
ve İlk Yardım



**BÖLÜM 13**.....99  
Hayvan Isırmalarında ve  
Sokmalarında Güvenli Davranış  
ve İlk Yardım



**BÖLÜM 14**.....103  
Göz, Kulak, Buruna Yabancı Cisim  
Kaçmasında Güvenli Davranış  
ve İlk Yardım



**BÖLÜM 15**.....111  
Solunum Yolu Tıkanmasında  
Güvenli Davranış ve İlk Yardım



**BÖLÜM 16**.....117  
Hasta veya Yaralı Taşıma Teknikleri  
ve Güvenli Davranış



## TURBO

Ben Turbo. On iki yaşında bir kanguruyum. Her zaman insanlara ve çevreme iyilik yapmayı, yardım etmeyi seven biriyim. Ayrıca çalışmayı da çok severim. Çevreme yardım etmek amacıyla aranıza katıldım ve Türk Kıızılayı ile tanıştım. Türk Kıızılayının insanlara yardım etmek için en yararlı kuruluş olduğunu görerek Kıızılay gönüllüsü oldum. Kıızılayın ilkyardım eğitimine katıldım. Arkadaşlarım Tülin ve Tolga ile ilkyardım ve güvenli davranış bilgilerini sizinle paylaşmak için bu kitapta yer aldım.

## TOLGA

Ben Tolga. Dokuz yaşındayım. Ailem, öğretmenlerim ve arkadaşlarım biraz yaramaz ve hareketli olduğumu söylüyorlar ama Turbo ile arkadaş olup Tülin ile Kıızılaydan ilkyardım eğitimi aldıktan sonra ilkyardım koşullarını bilmenin ve güvenli davranmanın önemini kavradım. Kıızılay gönüllüsü olarak ilkyardım ve güvenli davranış becerilerimi sizinle paylaşmak için bu kitapta yer aldım.



## TÜLİN

Ben Tülin. Dokuz yaşındayım. Tolga ile aynı sınıftayım. Her zaman davranışlarıma dikkat ederim. Turbo ve Tolga ile birlikte Kıızılaydan ilkyardım eğitimi aldıktan sonra ilkyardım ve güvenli davranışları bilmenin önemini daha iyi anladım. Bilgilerimi daha çok kişiyle paylaşmak için Kıızılay gönüllüsü oldum. İlkyardım ve güvenli davranış bilgilerimi sizinle paylaşmak için bu kitapta yer aldım.

# ÖNSÖZ

Sevgili öğrenciler,

Türk Kızılayı barışta ve savaşta din, dil, ırk bakımından hiçbir ayırım yapmadan insan hayatını ve sağlığını korur, bütün insanlara şefkatle yaklaşır. Anlayış, dostluk, işbirliği ve sürekli barış için çalışır, ihtiyaç halinde herkese yardım elini uzatır.

Türk Kızılayı ve Millî Eğitim Bakanlığı olarak sizlere, ilginizi çekeceğini ve yararlı olacağını umduğumuz **“Güvenli Davranış ve İlk Yardım Eğitim Kitabı”** hazırladık. Bu kitapla ilkyardımla ilgili temel uygulamaları öğreneceksiniz. Aynı zamanda, kazalardan ve yaralanmalardan korunmak için uymanız gereken güvenli davranış kurallarını da bulacaksınız. Öğretmenlerinizle birlikte; oyunlar, hikâyeler şeklinde ve uygulamalarla işleyeceğiniz konulardan büyük zevk alacağınızı düşünüyoruz. İlk yardımcısı Turbo ile arkadaşları Tülin ve Tolga da bu keyifli yolculuğunuzda size arkadaşlık edecekler.

İlgi, çaba ve başarılarınız için şimdiden hepimizi kutluyor ve sizi çok seviyoruz.

**Tekin KÜÇÜKALİ**  
Kızılay Genel Başkanı

**Prof. Dr. Necat BİRİNCİ**  
Millî Eğitim Bakanlığı Müsteşarı





## BÖLÜM 1

# TÜRK KIZILAYININ TEMEL 7 İLKESİ



# TÜRK KIZILAYININ TEMEL İLKELERİ



Kızılay, savaşta ve barışta hiçbir ayırım yapmadan insan hayatını ve sağlığını koruyan, insanların kişiliğine saygı göstererek anlayış, dostluk, işbirliği ve sürekli barış için çalışan, ihtiyaç hâlinde herkese yardım elini uzatan, insanî ve gönüllü bir kuruluştur.

Kızılay, **Uluslararası Kızılhaç ve Kızılay Dernekleri** Federasyonuna bağlı uluslararası bir kuruluştur. Federasyona bağlı 183 ülkede bu dernekler faaliyetlerini sürdürmektedirler.



## Kızılay barışta ve savaşta hep yanımızdadır.



### Barışta, afet ve acil durumlarda

- ☺ Geçici barınma, giyinme ve beslenme ihtiyaçlarına yönelik gerekli malzemeleri sağlar.
- ☺ İlkyardımcıları yetiştirir.
- ☺ Kan ürünleri sağlar.
- ☺ İhtiyacı olanlara sağlık hizmeti desteği sağlar.
- ☺ Gençlerin eğitimine destek verir.



### Savaşta

- ☺ Yaralıların tedavi ve bakımına yardım eder.
- ☺ Savaş esirlerine yardım eder.
- ☺ Sivillerin bakımını ve beslenme ihtiyaçlarını sağlar.

**Herkes Kızılaya gönüllü olabilir ve çalışmalarına destek verebilir.**

**Kızılay ve Kızılay gönüllüleri yardım ve hizmetlerinde 7 temel ilke doğrultusunda hareket ederler.**

	<b>1. İnsaniyetçilik</b>	Savaş yaralılarına ayırım yapmaksızın yardım eder. Deprem, sel, büyük yangınlar gibi olaylarda insanların acılarını ayırım yapmadan önlemeye ve hafifletmeye çalışır. Barışı destekler.
	<b>2. Eşitlik</b> (Ayrım Gözetmemek)	Milliyet, ırk, din, cinsiyet, siyasi düşünce, inanç farkı gözetmez. Sadece kişilerin acılarını gidermeye ve yardım etmeye çalışır.
	<b>3. Tarafsızlık</b>	Savaşta ve ülke içi veya dışı anlaşmazlıklarda taraf tutmaz. İrk, din, siyaset gibi konularda tartışmaya girmez.
	<b>4. Bağımsızlık</b>	Hiçbir yere bağlı değildir. Kendi ülkesinin yasalarına uygun olarak çalışan bağımsız bir kurumdur.
	<b>5. Gönüllülük</b>	Kazanç amacı gütmeyen, çıkar gözetmeyen bir yardım kurumudur.
	<b>6. Birlik</b>	Bir ülkede sadece bir tane Kızılay ya da Kızıllaç Derneği vardır. Herkese açıktır ve tüm yurda hizmet eder.
	<b>7. Evrensellik</b>	Dünyadaki bütün Kızılay ve Kızıllaç Dernekleri aynı haklara sahiplerdir ve karşılıklı yardımlaşma içindedirler.



## Kızılay Gönüllüsü

Hiçbir karşılık beklemeden, Kızılayın temel ilkelerine uyarak ihtiyaç duyduğu anda Kızılayın faaliyetlerine kendi yetenek ve imkanları ölçüsünde kendi isteği ile destek veren kişidir. Bu destek;

- 😊 Kızılayı tanıtmak,
- 😊 İlk yardımcı olmak,
- 😊 İlk yardım gününe gönüllü katılmak,
- 😊 Kızılay tarafından verilen uygun görevleri yapmak,
- 😊 Güvenli davranış ve ilk yardım kurallarını uygulamak, çevredeki kişileri bu konuda uyarmak şeklinde çalışmalar yapar.



## Nasıl Kızılay gönüllüsü oluruz?

Bunun için önce Kızılay gönüllüsü olmayı istemek gerekir. Sonra Kızılaya başvurup bir gönüllülük formu doldururuz.



## İlkyardım Gönüllüsü Ön Başvuru Formu

Adı Soyadı	
Doğum Tarihi/Yeri	
Sınıfı	
Okulu	
Adresi	
Telefonu	
E-mail	

## İlkyardım ve Kızılay ile ilgili yapabileceklerim;

Kızılayı tanıtabilirim	
İlk yardım öğrenebilirim	
İlkyardım ve Kızılay ile ilgili;	
Resim yapabilirim	
Şiir yazabilirim	
Kompozisyon yazabilirim	



Eğer siz de  
Kızılay gönüllüsü  
olmak istiyorsanız  
yandaki formu doldurup  
öğretmeninize veriniz.



## BÖLÜM 2

# İLK YARDIM TEMEL UYGULAMALARINDA GÜVENLİ DAVRANIŞ VE İLK YARDIM







İLK YARDIM  
BİLMEK  
HAYAT  
KURTARIR.

SİZ DE  
ÖĞRENİN.

**İlkyardım:** Herhangi bir kaza ya da yaşamı tehlikeye düşüren bir durumda sağlık görevlilerinin tıbbî yardımı sağlayıncaya kadar hayatın kurtarılması ya da durumun daha kötüye gitmesini önleyebilmek amacıyla olay yerinde, tıbbî araç gereç aranmaksızın mevcut araç ve gereçlerle yapılan ilâçsız uygulamalardır.

**Acil tedavi:** Hasta ve yaralıları ambulans ya da acil tedavi ünitelerinde, doktor ve sağlık personeli tarafından ilâç veya tıbbî malzemelerle yapılan uygulamalardır.

**İlk yardım ve acil tedavi** arasında bazı farklar vardır.

### İlkyardım

- Olay yerinde,
- Eldeki olanaklar kullanılarak, ilâçsız yapılan uygulamadır.



### Acil tedavi

- Ambulans ya da sağlık kuruluşunda
- İlâç veya tıbbî malzemelerle yapılan uygulamadır.








Hasta veya yaralının  
hayatî tehlikesi varsa asla yerinden kımıldatmayın!

## İlkyardımın öncelikli amaçları

- Hasta veya yaralının yaşamsal fonksiyonlarını sürdürmek
- Durumunun kötüleşmesini önlemek
- İyileşmesini kolaylaştırmak

## İlkyardımanın üç temel uygulaması (KBK):

 <b>"K" Koruma</b>	<b>"B" Bildirme</b> 	<b>"K" Kurtarma</b> 
<p>Olay yerinde ikinci bir tehlikeyi önlemek ve güvenli bir çevre oluşturmak önemlidir. Bunun için;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Trafik kazasında, kazanın olduğu yerin önüne ve arkasına reflektör yerleştirilmelidir.</li><li>• Şofben zehirlenmesinde gaz vanası kapatılmalı, oda havalandırılmalı, kıvılcım çıkartacak çakmak, elektrik düğmesi gibi aletlerin kullanılması engellenmelidir.</li><li>• Elektrik çarpmasında şalter kapatılmalıdır.</li></ul>	<p>İlkyarımda haber verilecek telefon numarası <b>112</b> Acil Yardım Servisidir.</p> <p>Olayı bildiren kişi mutlaka;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Olayın olduğu yerin tam adresini,</li><li>• Kimliğini ve hangi numaradan aradığını,</li><li>• Olayın ne olduğunu (yangın, kaza, zehirlenme)</li><li>• Hasta veya yaralıların sayısı ve genel durumunu,</li><li>• Hasta veya yaralılara herhangi bir müdahale yapıldı ise neler yapıldığını bildirmelidir.</li></ul>	<p>Hasta veya yaralılara olay yerinde hızla ama sakın bir şekilde ilkyardım müdahalesi yapılmalıdır. Bunun için;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hasta veya yaralıların ABC'si değerlendirilmelidir.</li><li>• Hasta veya yaralının korku ve endişeleri giderilmelidir.</li><li>• Çevredekiler organize edilmelidir.</li><li>• Gerekli ilkyardım müdahalesi çevredeki imkanlar ile uygulanmalıdır.</li><li>• Hasta veya yaralı hareket ettirilmemelidir.</li><li>• <b>112</b> Acil Yardım Servisine haber verilmelidir.</li></ul>

Resimlerin altındaki noktalı alanlara ilkyardımanın temel uygulamalarından uygun olanının ismini yazınız.  
(KORUMA - BİLDİRME - KURTARMA)



.....



.....



## Kazalardan korunma ile ilgili güvenli davranışlarımız.

- ✓ Emniyet kemeri takmak,
- ✓ Arabanın arka koltuğuna oturmak,
- ✓ Arabanın camından sarkmamak,
- ✓ Camlardan dışarı bir şey atmamak,
- ✓ Bisiklete binerken kask takmak,
- ✓ Yaya geçidini kullanmak,
- ✓ Park edilmiş arabaların etrafında oynamamak,
- ✓ Pencerelelerden sarkmamak,
- ✓ Tırabzamlardan kaymamak,
- ✓ Kapıları dikkatli ve yavaş kapatmaktır.





## Kazalardan korunma ile ilgili güvenli davranışlarımız

- ✓ Karşıdan karşıya geçerken önce sola, sonra sağa, sonra tekrar sola bakmak,
- ✓ Kaza anında sakin olmak,
- ✓ Önce kendi güvenliğimi sağlamak,
- ✓ İkinci bir kaza olmaması için önlem almak,
- ✓ Olay yerinde sigara içilmesini önlemek,
- ✓ Çevredeki meraklı kişileri uzaklaştırmak,
- ✓ Gaz kaçağı varsa vanayı kapatmak,
- ✓ Ortamı havalandırmak,
- ✓ Elektrik düğmelerini açmamak,
- ✓ Yol kenarında oyun oynamamak,
- ✓ Yola kaçan topumun arkasından koşmamak,
- ✓ Merdivenlerden koşarak inmemek,
- ✓ Sık sık düşüyor ve tökezliyorsam anneme, babama gözlerimi muayene ettirmelerini söylemektir.



# BULMACA



## Soldan Sağa



1. İlkyardımda çevre güvenliğinin sağlanması
2. Köpek - Takunya
5. İlkyardımda yardım çağırma
6. Boşluk - Bir soru
8. İlkyardım müdahalesi

## Yukarıdan Aşağıya



1. Pas, pislik - Babanın ilk hecesi
2. Küçük bitki - Bir sayı
3. Bir nota
4. Ekmek yapılan madde - Bir hayvan
5. Parlak olmayan - Ayının evi
6. Kırmızı - Bir nota
8. Anne - Bir kız ismi

	1	2	3	4	5	6	7	8
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								

# ROL OYNAMA

## Rol alanlar:

Turbo, Tolga, Tülin, bir yaralı işçi



## Senaryo

Turbo evde dönem ödevini yapmaktadır. Ancak evlerinin yanında bir inşaat vardır ve çok gürültü olmaktadır. Turbo canı sıkkın bir şekilde dışarı hava almaya çıkar. İnşaatta bir işçi çalışmaktadır. Tolga ve Tülin ise kask, dirseklik ve dizlik takmamış bir halde inşaatın önünden bisikletle geçmektedirler. O sırada büyük bir gürültü kopar ve arkasından çığlıklar duyulur. Bir işçinin ayağına tahta düşmüştür, dizi kanamaktadır ve bağırılmaktadır. AAHh, aaaah...

Tülin oturur vaziyette ağlamakta ve ayağını tutmaktadır. Tolga yüz üstü yerde sessiz yatmaktadır.

Turbo koşarak olay yerine gelir ve şunları yapar;

- Hemen etrafına bakar, çevre güvenli mi diye kontrol eder.
- İlkyardımı biliyorum sakın olun der.
- Tolga'nın bilincine bakar (iyi misin diye dokunarak sorar), cevap alamayınca ağız içini kontrol ettikten sonra, baş çene pozisyonu vererek solunumunu dinler, solunumu vardır. Nabzını şah damarından üç parmağı ile kontrol eder, nabzı da vardır. Solunumu ve nabzı vardır ancak bilinci yoktur, hemen sabit yan yatış (koma) pozisyonu verir.
- İşçiye temiz bir bez verip hemen kanamanın üzerine koymasını söyler.
- Tülin'i fazla kımıldatmadan hemen yatar pozisyona getirip tahta düşen ayağının daha fazla zarar görmemesi için tespit (sabitler) eder. **112** Acil Yardım Servisini köşedeki telefon kulübesinden arar. Acil Yardım Ekibi gelene kadar yanlarında bekler.

**Sınıfınızda öğretmeniniz ve arkadaşlarınızıyla bu oyunu canlandırın.**

**Arkadaşlarınızıyla aşağıdaki soruları tartışarak cevaplayınız.**

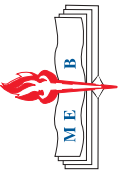
- Turbo koruma ile ilgili neler yaptı ?
- Turbo bildirme ile ilgili neler yaptı ?
- Turbo kurtarma ile ilgili neler yaptı ?
- Başka neler yapabilirdi ?
- Tülin ve Tolga hangi güvenli davranışları göstermeliydi ?





TÜRK KIZILAYI

1868



## İLK YARDIM TEMEL UYGULAMALARI BECERİSİ 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 yapılamadı	Basamağın eğitici tarafından gözlenmemiş olması
Katılımcının adı soyadı	
Tarih	

### DAVRANIŞ BASAMAKLARI

	UYGULAMA				
	1	2	3	4	5
1. Sakin olma ve telaşa kapılmama					
2. Kendisinin ve hasta veya yaralının güvenliğini sağlama (reflektör koyma, havagazını kapatma, ... vs.)					
3. Meraklıları uzaklaştırma					
4. <b>112</b> Acil Yardım Servisine haber verme ve gerekli bilgileri iletme					
5. Olay ortamında sigara içilmesini önleme					
6. Hasta veya yaralı ile sakin, yumuşak şekilde konuşma					
7. Hasta veya yaralıyı yatırma ve şikayetini sorma					
8. Doğru ilkyardım uygulama					
9. Yardım ekibi gelene kadar olay yerini terk etmeme					
10. Yardım ekibine olay ve hasta veya yaralı hakkındaki bilgileri verme					

Katılımcı bu uygulamayı yapmaya:

Hazır  
İmza

Hazır Değil  
Tarih

Notlar

# BÖLÜM 3 İLK YARDIMCININ ÖZELLİKLERİ



## İLK YARDIMCININ ÖZELLİKLERİ

Doğru ve etkili bir ilkyardım uygulayabilmek için ilkyardım konusunda bilgi, beceri ve bazı özelliklere de sahip olmalıyız.

### Bunlar:

- 😊 İnsan vücudu ile ilgili bilgilere sahip olmak,
- 😊 Önce kendi can güvenliğini korumak,
- 😊 Sakin olmak,
- 😊 Kendine güvenli olmak,
- 😊 Pratik olmak,
- 😊 Eldeki olanakları değerlendirebilmek,
- 😊 Olayı anında ve doğru olarak 112 Acil Yardım Servisine haber vermek,
- 😊 Çevredeki kişileri organize edebilmek ve kişilerden yararlanabilmek,
- 😊 İyi iletişim kurabilmektir.



Şimdi aşağıdaki hikâyeyi dikkatle okuyarak altta verilen soruları arkadaşlarınızı zla birlikte cevaplayın.

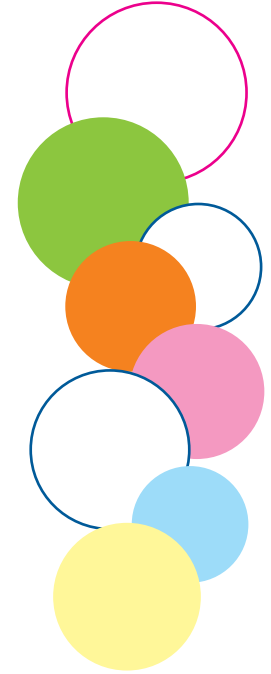
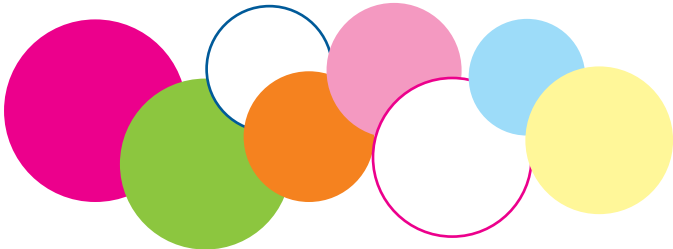
## HİKÂYE

Turbo, Tülin ve Tolga aileleriyle birlikte yaz tatilinde kampa gitmişlerdi. Akşamüstü arkadaşlarıyla oyun alanında toplanmış, aralarında sohbet edip birbirlerine fıkra anlatıyorlardı. Tülin sandviç yiyordu. O sırada arkadaşlarından biri çok komik bir fıkra anlattı ve hepsi gülmeye başladılar. Birden Tülin çırpınarak ellerini boğazına götürdü, yüzü korkunçtu. Hepsi bir anda ne olduklarını şaşırmışlardı ve çok korkmuşlardı. Telaşla sağa sola koşup bağırişiyorlardı.

Turbo onlara "sakin olun, ben ilkyardımcı biliyorum" dedi. Tolga'ya hemen anne ve babasını çağırmasını söyledi ve kararlılıkla Tülin'in arkasına geçerek doğru ilk yardım müdahalesini yaptı. Tülin'in boğazına kaçan sandviç parçası dışarı çıktı ve Tülin rahatladı. Tülin'in annesi geldiğinde Tülin yeniden gülmeye başlamıştı. Annesi Turbo'ya ve arkadaşlarına teşekkür etti. Tülin bir daha asla ağzında bir şey varken gülmeyeceğine dair söz verdi.

### Tartışma Soruları

Turbo'nun hangi davranışları ilkyardımcı özelliklerine uygundu? İlkyardımcıda başka hangi özellikler olmalıdır?





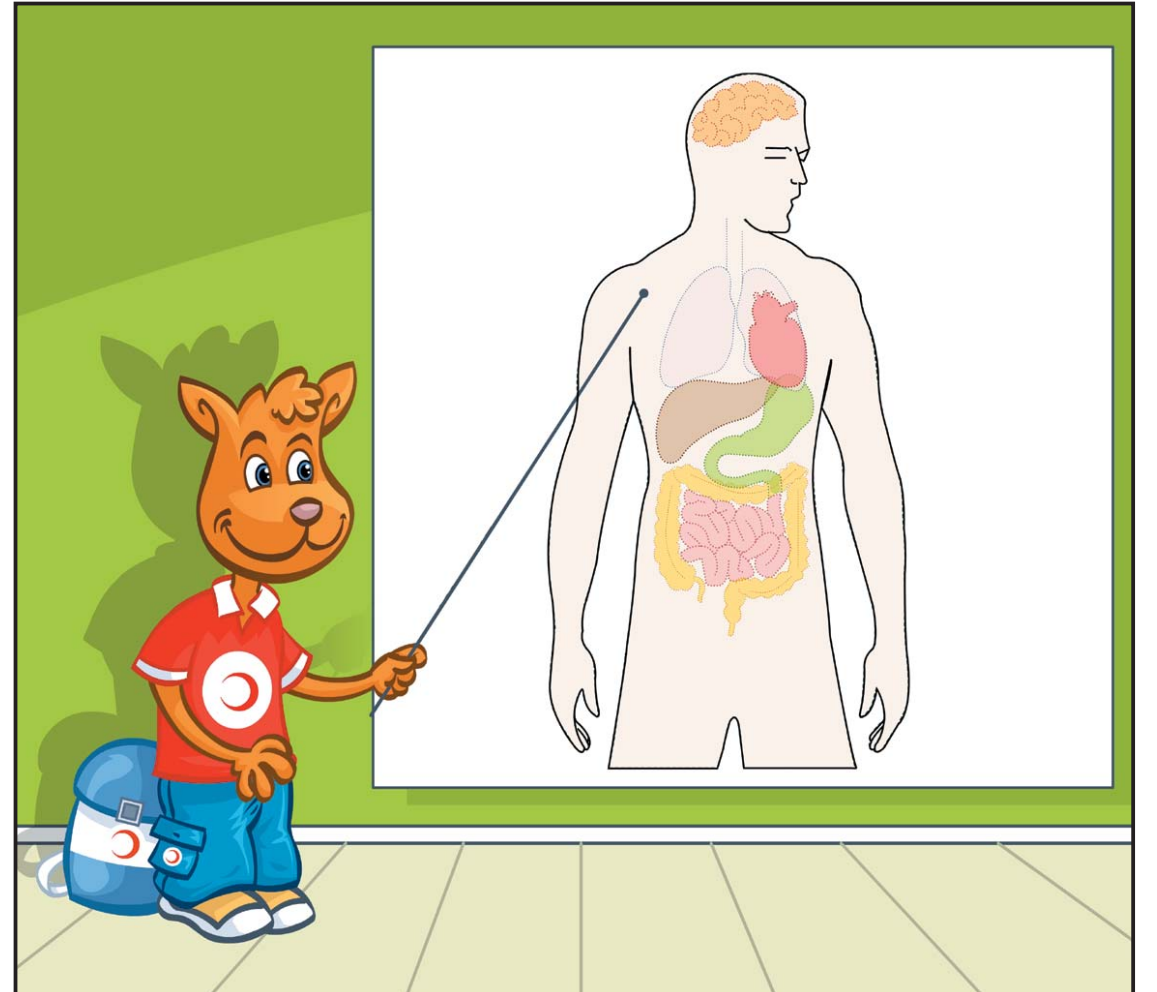
# BÖLÜM 4 İNSAN VÜCUDU



**İlk yardım uygulamalarının doğru yapılabilmesi için insan vücudunu çok iyi tanmalıyız.**

**İnsan vücudunu oluşturan temel yapılar**

<b>HÜCRE</b> İnsan vücudunun en küçük temel yapısıdır.
<b>DOKU</b> Hücreler bir araya gelip dokuları oluşturur. (kas dokusu, sinir dokusu vb.)
<b>ORGAN</b> Çeşitli dokular bir araya gelerek organları oluşturur. (kalp, akciğer vb.)
<b>SİSTEM</b> Kendine özgü görevleri olan organların oluşturduğu vücut yapılarıdır. (solunum sistemi, dolaşım sistemi vb.)





### Hareket sistemi

Kemik, eklem ve kaslardan oluşur.  
Hareket ve destek görevi vardır.



### Dolaşım sistemi

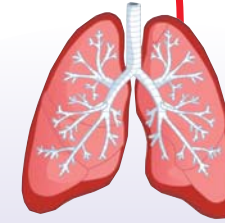
Kalp, damar ve kandan oluşur.  
Dokulara oksijen ve besin elemanları taşır ve dokularda oluşan atıkları (zararlı maddeleri) toplar.

## VÜCUDUMUZUN SİSTEMLERİ VE GÖREVLERİ



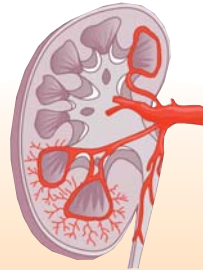
### Sinir sistemi

Beyin, beyincik ve omurilik soğanından oluşur.  
Anlama, algılama ve dengeyi sağlama görevi vardır. Ayrıca kalbin çalışması ve solunumda da görevi vardır.



### Solunum sistemi

Akciğer, soluk borusu, burun ve ağızdan oluşur. Dokuların oksijenlenmesini sağlar.



### Boşaltım sistemi

Böbrek, idrar boruları ve idrar kesesinden oluşur. Vücuda zararlı olan maddelerin atılmasını sağlar.



## YAŞAM BULGULARI

İlk yardım uygulamalarında vücudumuzla ilgili bilmemiz gereken yaşam bulguları



**Bilinç durumu:** Sağlıklı bir kişi kendisine yöneltilen tüm uyarılara cevap verir. Eğer dokunarak veya sesli uyarılara cevap vermiyorsa bilinç kaybı vardır.



**Solunum:** Normalde 1 dakikadaki solunum sayısı yetişkinlerde 12-20, çocuklarda ve bebeklerde ise 20-25 arasındadır.



**Dolaşım:** Normalde yetişkinlerde 1 dakikadaki nabız sayısı 60-100 arasındadır. Çocuklarda ve bebeklerde ise 100-120 dir.



**Nabız:** Kalp atımlarının damar duvarına yaptığı basıncın elle hissedilmesidir.

## BÖLÜM 5

# HASTA VEYA YARALI DEĞERLENDİRMEDE GÜVENLİ DAVRANIŞ VE İLK YARDIM





## HASTA VEYA YARALI DEĞERLENDİRME

Kendimizin ve çevremizin güvenliğini sağladıktan sonra ilkyardıma doğru uygulamak için hasta veya yaralıyı değerlendirmemiz gerekir.

### Hasta veya yaralı değerlendirmenin amacı

- Hasta veya yaralının durumunun ve yarasının ciddiyetini belirlemek,
- Önce hangi hasta veya yaralıya yardım edeceğimizi belirlemek,
- Hangi ilkyardım uygulamasını yapacağımızı belirlemek,
- İlkyardıma doğru yapmaktır.

### Hasta veya yaralıyı iki aşamada değerlendiririz

- Birinci değerlendirme
- İkinci değerlendirme

## BİRİNCİ DEĞERLENDİRME



Birinci değerlendirmenin yapılması için aşağıdaki uygulamaları iyi bilmek gerekir.

**Bunlar;**



(A) Solunum yolu açıklığının sağlanması ,



(B) Solunumun değerlendirilmesi,



(C) Dolaşımın değerlendirilmesidir.

## Bilinç kontrolünü yapmak için;

- Önce hasta veya yaralıya seslenir, omzuna dokunuruz.
- "İyi misin?" diye sorarız.
- Eğer cevap alamıyorsak hasta veya yaralının bilinç kaybı olduğunu düşünürüz.
- Hemen **112** Acil Yardım Servisini aramamız gerekir.



**Olay yerinde ilk önce sessiz durana müdahale edilir.**

## (A) Solunum yolu açıklığının sağlanması;



Ağız içini kontrol ederiz.  
Yabancı cisim varsa dikkatlice çıkarırız.



Baş çene pozisyonu veririz.  
Bir elimizle hasta veya yaralının alnından,  
diğer elimizin parmak uçları ile çenesinden  
tutarız ve başını geriye doğru iteriz.

Hasta veya yaralının boynunda bir problem düşünüyorsak  
**DOKUNMAYIZ.**

## (B) Solunum değerlendirilmesi

- **BAK-DİNLE-HİSSET** yöntemiyle hasta veya yaralının solunumunu 10 saniye boyunca değerlendiririz.
- Başıımızı hasta veya yaralının göğsünü görecek şekilde yan çeviririz, göğüs hareketini gözleriz.
- Kulağıımızla hasta veya yaralının solunum sesini dinler, yanağıımızla hasta veya yaralının nefesini hissetmeye çalışırız.



### (C) Dolaşımın değerlendirilmesi

- Yetişkin ve çocuklarda şah damarından, bebeklerde ise üst kol iç yüzünden 3 parmağımızı kullanarak 5 saniye süre ile kalp atışlarını kontrol ederiz. Alamazsak diğer taraftan kontrol ederiz.



- Nabıza aynı anda iki taraftan birden bakılmaz.

Birinci değerlendirme sonucu hasta veya yaralının bilinci yoksa solunum ve nabızı varsa  
**SABİT YAN YATIŞ (KOMA) POZİSYONU VERİRİZ.**



## SABİT YAN YATIŞ (KOMA) POZİSYONU

(...)



(...)



Sabit yan yatış (koma) pozisyonunu öğrenim rehberi basamaklarına göre öğretmeninizle birlikte uygulayın.

Resimleri doğru sırada numaralandırın.

(...)



## İKİNCİ DEĞERLENDİRME

Eğer hasta veya yaralının bilinci yerindeyse ikinci değerlendirme yapılır.



1. Hasta veya yaralı ile konuşularak (konuşabiliyorsa) durumu hakkında aşağıdaki soruları sorarak bilgi almalıyız.  
"Ne oldu?  
Sürekli kullandığınız bir ilaç var mı?  
Alerjiniz var mı?" diye sorulur.



4. Dolaşımına bakmak için nelere dikkat edilir?  
Nabız hızlı mı?  
Nabız yavaş mı?  
Düzenli mi?



2. Bilinç durumunu değerlendirmek için nelere dikkat etmeliyiz?  
"Her soruya cevap verebiliyor mu?  
Tanıma özelliğini yitirmiş ve unutuyor mu?  
Bazı konuları hatırlıyor mu?" bakılır.



5. Vücut ısısı ve nemini kontrol etmek için nelere dikkat edilir?  
Vücut soğuk mu?  
Vücut sıcak mı?  
Vücut nemli mi?



3. Hasta veya yaralının solunumunu tespit etmek için nelere bakılır?  
Hızlı mı?  
Yavaş mı?  
Düzenli mi?



6. Elle dokunarak başı kontrol etmek için nelere dikkat edilir?  
Şişlik var mı?  
Kesik veya yara var mı?  
Çökme veya kırık var mı?



### 7. Yüz kontrolü için nelere dikkat edilir?

Yüz kemiklerinde şişlik var mı?  
Göz altında morarma var mı?  
Kulak ya da burundan gelen kan veya sıvı var mı?



### 8. Boyun kontrolü için nelere dikkat edilir?

Baş ve boyun hareket ettirilmeden iki elle kontrol yapılır.  
Kanama, şişlik ve ağrı var mı?  
Varsa hareket ettirme.



### 9. Göğüs kontrolü için nelere dikkat edilir?

Göğüste ağrı var mı?  
Kanama var mı?  
Göğüse batan bir cisim var mı?



### 10. Karnın kontrolü için nelere dikkat edilir?

Ağrı, sertlik var mı?  
Kanama, şişlik var mı?  
Elleri arkaya kaydırılarak bel kontrolü yapılır.



### 11. Kalça kontrolü için nelere dikkat edilir?

Kalçada şekil bozukluğu var mı?  
Ağrı var mı?  
Kırık var mı?



### 12. Bacaklar ve kolların kontrolü için nelere dikkat edilir?

Her iki bacak ve kol tek tek elle kontrol edilir.  
Şekil bozukluğu var mı?  
Şişlik var mı?  
Ağrı var mı?  
Hareket kaybı var mı?  
Nabız yerlerinden nabız alınıyor mu?



**Hasta veya yaralıları değerlendirirken bazı güvenli davranışları hatırlamalıyız.**

- ✓ Kendi güvenliğim ve hasta veya yaralının güvenliğinden emin olurum.
- ✓ Olay yerini değerlendiririm.
- ✓ Kendimi tanıtır ve ilkyardıma bildiğimi söylerim.
- ✓ Hasta veya yaralının kanaması varsa eldiven giyerim, yoksa kalın bir bez ya da naylon poşet kullanırım.
- ✓ Hasta veya yaralıya yakın mesafede çalışırım.
- ✓ Çevrede benim ve hasta veya yaralının zarar görmesine neden olacak bir tehlike varsa tehlikeden uzaklaştırılmasını sağlarım.
- ✓ Hemen **112** Acil Yardım Servisini çağırırım.
- ✓ Hasta veya yaralıya batmış bir cisim varsa asla yerinden çıkarmam.
- ✓ Hasta veya yaralıyı hareket ettirmem.

## ROL OYNAMA

Turbo, Tülin ve Tolga bir gün önce karnelerini almışlardı ve üçü de sınıflarını geçmişlerdi, çok mutluydular. Artık ders çalışmak yoktu, şimdi keyifle bisikletlerine biniyorlardı. Turbo ve Tülin kasklarını dizlik ve dirsekliklerini takmışlardı. Babaları bisikletlerini kontrol etmişti. Tolga ise bunların hiçbirini yapmamıştı. Üstelik Turbo ile Tülin bisikletlerini yavaş ve dikkatlice, yolun kendilerine ayrılan kısmında sürerken Tolga yolun ortasına doğru gidiyor ve hızlı sürüyordu. Tam köşeyi dönüyorlardı ki Tolga hızını alamayarak duvara çarptı ve bisikletle birlikte yere yuvarlandı. Hiç sesi çıkmıyordu.

Turbo ile Tülin hemen yanına geldiler çok korkmuşlardı. Turbo kendini hemen topladı sağa sola baktı. Yolun ortasında değillerdi. İkinci bir kaza tehlikesi olmadığını görünce Tolga'ya "iyi misin?" diye sorarak omuzlarına dokundu. Sorusuna cevap alamayınca Tülin'e hemen birisini bulup **112** Acil Yardım Servisini aramasını söyledi. Tolga upuzun yatıyordu. Turbo, Tolga'ya baş çene pozisyonu vererek solunumunu dinledi. Soluk alıyordu. Şah damarından nabzına baktı, atıyordu. Hemen Tolga'ya sabit yan yatış pozisyonu verdi. Tülin'in haber verdiği **112** Acil Sağlık Ekibi gelerek Tolga'yı hastaneye götürdü.



### TARTIŞMA SORULARI

- Burada güvenli davranışlar hangileriydi?
- Tolga'nın yaptığı hatalı davranışlar nelerdi?
- Turbo ilk yardım olarak neler yaptı? Doğru muydu?
- Tülin'in davranışları nasıldı?
- Siz Turbo olsaydınız, ne yapardınız?



## HASTA VEYA YARALILARDA BİRİNCİ DEĞERLENDİRME BECERİSİ 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	

### UYGULAMA

DAVRANIŞ BASAMAKLARI	UYGULAMA				
	1	2	3	4	5
1. Acil yardım görevlisinin, kendisi ve hasta veya yaralının güvenliğini sağlamak					
2. Seslenerek ve dokunarak hasta veya yaralının bilincini kontrol etmek					
3. Yardım isteme (112 Acil Yardım Servisi)					
4. Hasta veya yaralıyı sert bir zemine yatırmak					
5. Sıkan giysilerini gevşetmek					
6. Ağız içini kontrol etmek (kör dalı ş yöntemi)					
7. Baş çene pozisyonu vermek <ul style="list-style-type: none"><li>Bir el ile alından, diğer elin parmak uçları ile çenesinden geriye doğru itmek</li><li>Başı hafifçe geriye doğru eğerek solunum yolunu açmak</li></ul>					
8. BAK-DİNLE-HİSSET yöntemi ile solunumu 10 saniye süre ile kontrol etmek					
9. Şah damarından 5 saniye süre ile nabzını kontrol etmek					
10. Solunum ve nabız varsa, bilinci yoksa sabit yan yatı ş pozisyonu vermek					

Katılımcı bu uygulamayı yapmaya:

İmza

Hazır Değil  
Tarih

Notlar

## HASTA veya YARALILARDA İKİNCİ DEĞERLENDİRME BECERİSİ 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 yapılamadı	Basamağın eğitici tarafından gözlenmemiş olması
Katılımcının adı soyadı	
Tarih	

DAVRANIŞ BASAMAKLARI	U Y G U L A M A				
	1	2	3	4	5
1. Görüşerek bilgi edinmek <ul style="list-style-type: none"><li>• Kendini tanıtmak</li><li>• Hasta veya yaralıya adıyla hitap etme, hoşgörülü ve nazik davranmak</li><li>• Yaralıların endişelerini gidermek</li><li>• Olayın oluş şeklini öğrenmek</li><li>• Kişisel özgeçmişlerini almak (ne yedikleri, kullandıkları ilaçlar, alerjileri vb. var mı?)</li></ul>					
2. Biliş düzeyini belirlemek					
3. Solunum sayısı, ritmini belirlemek					
4. Nabız sayısı, ritmi ve gücünü belirlemek					
5. Vücut veya cilt ısı, nemlilik ve renk kontrolü yapmak					
6. Baş muayenesi yapmak <ul style="list-style-type: none"><li>• Ağrı, hassasiyet, morluk, yara var mı? Sormak</li><li>• Sağlı deriyi kontrol etmek, yüzü kontrol etmek</li><li>• Ağız içine bakmak</li><li>• Kulak, burundan kan sıvı geliyor mu? Bakmak</li></ul>					
7. Boyun muayenesi yapmak <ul style="list-style-type: none"><li>• Ağrı, hassasiyet, şişlik, şekil bozukluğuna bakmak</li><li>• Baş, boyun, gövde hizasını korumak</li></ul>					
8. Göğüs kafesini muayene etmek <ul style="list-style-type: none"><li>• Saplanmış cisim, açık yara, morluk var mı kontrol etmek</li><li>• Ağrı, duyarlılık, sertlik var mı kontrol etmek</li><li>• Göğüs kafesi genişlemesi normal mi kontrol etmek</li></ul>					
9. Karın boşluğunu muayene etmek <ul style="list-style-type: none"><li>• Saplanmış cisim, açık yara, şişlik, morluk var mı kontrol etmek</li><li>• Ağrı, duyarlılık, sertlik var mı kontrol etmek</li><li>• Kalça kemiklerini kontrol etmek</li><li>• Elleri bel bölgesine kaydırarak kontrol etmek</li></ul>					
10. Kol ve bacakları muayene etmek <ul style="list-style-type: none"><li>• Kuvvet, his kaybı var mı? Sormak</li><li>• Ağrı, şişlik, şekil bozukluğu var mı? Sormak</li><li>• İşlev kaybı, kırık var mı? Sormak</li><li>• Nabız noktalarından nabız alınıyor mu? Sormak</li></ul>					

Katılımcı bu uygulamayı yapmaya:

Hazır  
İmza

Hazır Değil  
Tarih

Notlar

## SABİT YAN YATIŞ (KOMA) POZİSYONU UYGULAMA 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
Özilem yapılamadı	Basamağın eğitici tarafından gözlenmemiş olması
Katılımcının adı soyadı	
Tarih	

DAVRANIŞ BASAMAKLARI	U Y G U L A M A				
	1	2	3	4	5
1. Sesli uyarı ve dokunma ile bilinci kontrol etmek.					
2. Biliş yok ise 112 Acil Yardım Servisine haber vermek.					
3. Sıkın giysileri gevşetmek.					
4. Ağız içinde yabancı cisim olup olmadığını kontrol etmek.					
5. Bak, dinle, hisset yöntemi ile solunumu değerlendirmek.					
6. Şah damarından nabız kontrol etmek.					
7. Ortam koşullarını dikkate alarak hasta veya yaralıyı hangi tarafa döndüreceğine karar vermek ve o tarafa diz çökmek.					
8. Hasta veya yaralının karşı taraftaki kolunu gövdesinin üzerine koymak.					
9. Hasta veya yaralının karşı taraftaki bacağını diğer bacağının yanına dik açı yapacak şekilde kıvrımak.					
10. Kendine yakın kolu baş hizasında yukarı uzatmak.					
11. Hasta veya yaralının karşı taraf omzundan ve karşı taraf kalçasından kavrayarak yavaşça, tek hareketle kendine doğru çevirmek.					
12. Hasta veya yaralının yan yatar pozisyonda iken üstteki bacağını kalça ve dizden bükerek öne doğru destek yapmak.					
13. Altta bacağı dizden bükerek arkaya destek yapmak.					
14. Hasta veya yaralının başını uzatılan kolun üzerine yan pozisyonda koymak.					
15. Üstteki kolu öne getirerek elini hasta veya yaralının yanına altına yerleştirmek.					
16. Tıbbî yardım gelinceye kadar yan pozisyonda tutmak.					
17. 3-5 dakikada bir solunum ve nabız kontrol etmek.					

Katılımcı bu uygulamayı yapmaya:

Hazır  
İmza

Hazır Değil  
Tarih

Notlar





## BÖLÜM 6

# KANAMALARDA GÜVENLİ DAVRANIŞ VE İLKYARDIM



## Kanamalarda Güvenli Davranış ve İlk Yardım

Kanama, damar bütünlüğünün bozulması sonucu kanın damar dışına akmasıdır.

Kanamalar iç ve dış kanama şeklinde olabilir.

**Dış kanama:** Kanın yaradan vücut dışına akmasıdır.

**İç kanama:** Kanın vücut içine akmasıdır. Kan dışarıdan görülmez.



## Dış Kanamalarda İlk Yardım



- 😊 Hasta veya yaralının durumu değerlendirilir (ABC).
- 😊 Acil yardım servisinden yardım çağrılır (112 Acil Yardım Servisi).
- 😊 Hasta veya yaralı yere yatırılır.
- 😊 Kanayan yerin üzerine temiz bir bezle baskı uygulanır.
- 😊 Kanama durmazsa ilk bez kaldırılmadan ikinci bir bez konarak baskı arttırılır.
- 😊 Gerekirse bandaj yapılır.
- 😊 Kanayan bölge yukarı kaldırılır.
- 😊 Eğer kanama durmadıysa kanayan yere en yakın basınç noktasına baskı uygulanır.
- 😊 Hasta veya yaralının ayakları 30 cm. yukarı kaldırılarak şok pozisyonu verilir.
- 😊 Kanayan bölge açıkta kalacak şekilde hasta veya yaralının üzeri örtülür.
- 😊 112 Acil Sağlık Ekibi gelene kadar hasta veya yaralının yanında beklenir.

(...)



(...)



(...)

Kanamamanın durdurulması öğrenim rehberine göre öğretmeninizle uygulayın.  
Yukarıdaki resimleri doğru sırasına göre numaralandırın. (...)

## İç kanamalarda ilkyardım

- ☺ Hasta veya yaralının durumu değerlendirilir (ABC).
- ☺ Hasta veya yaralı sırt üstü yatırılarak ayakları 30 cm yukarı kaldırılır.
- ☺ Üzeri örtülür.
- ☺ Hasta veya yaralı hareket ettirilmez.
- ☺ Hasta veya yaralıya ağızdan yiyecek, içecek verilmez, **112** Acil Yardım Servisi çağrılır.

## Burun kanamalarında ilkyardım

- ☺ Hasta veya yaralı sakinleştirilir ve endişeleri giderilir.
- ☺ Hasta veya yaralı oturtularak baş hafif öne eğilir.
- ☺ Burun kanatları 5 dakika süre ile sıkılır.
- ☺ Kanama durmazsa hasta veya yaralının bir sağlık kuruluşuna gitmesi sağlanır.



Kanaması olan kişiye **ŞOK POZİSYONU** verilir.

## Şok Pozisyonu

- ☺ Hasta veya yaralı sırt üstü yatırılır.
- ☺ Bacakları 30 cm yükseltilir.
- ☺ Üzeri örtülür.
- ☺ Solunum ve nabız 2-3 dakikada bir kontrol edilir.
- ☺ **112** Acil Sağlık Ekibi gelene kadar hasta veya yaralının yanında beklenir.



## Kanamalı kişinin endişelerini gidermeliyiz.

- ☺ Onlara ilkyardımcı olduğımızı söyleriz.
- ☺ Adını öğrenip ismiyle hitap ederiz.
- ☺ Hoşgörülü ve nazik davranırız.
- ☺ Yarasını görmesine izin vermeyiz.
- ☺ Her şeyin yolunda gittiğini söyleriz.
- ☺ Hasta veya yaralının yanından sağlık ekipleri gelene kadar uzaklaşmayız.
- ☺ Hasta veya yaralıya dokunuruz ve konuşuruz.

## Kanamaya neden olacak olaylardan korunmak için yapmamız gereken güvenli davranışlar

- ✓ Hiç kimseye yaralayıcı cisimler atmam, atanı da uyarırım.
- ✓ Merdivenlerden koşarak inmem.
- ✓ Merdivenlerden inerken tırabzanlara tutunarak inerim.
- ✓ Zemin ıslaksa küçük ve yavaş adımlarla yürürüm.
- ✓ Kesici aletlerle oynamam (bıçak, makas, çakı, jilet vb).
- ✓ Çıplak ayakla dolaşmam.
- ✓ Cam kırığı olan yerde oynamam.
- ✓ Makas, çatal, bıçak, şiş, tığ vb. kullanırken dikkatli olurum.
- ✓ Kanamayı durdururken eldiven giyerim, eldiven yoksa bulaşıcı hastalıklardan korunmak için elimi naylon poşet geçiririm.
- ✓ Kanamayı durdurma işlemlerinden sonra hemen elimi iyice yıkarım.
- ✓ Kan bulaşmış bezler, eldiven vb. malzemeleri poşete koyduktan sonra çöpe atarım.





## ÖRNEK OLAY ÇALIŞMASI

Bahar gelmiş, çiçekler açmış, çimenler ve ağaçlar yeşermişti. Hava çok güzeldi. Turbo'yla Tülin oynamak için dışarı çıkmışlardı. Tolga aceleyle ayakkabılarını giydi; bağlamadan kapıdan çıkarak hızla merdivenlerden inmeye başladı.

Annesi arkasından yavaş olması için onu uyardı, ama Tolga dinlemedi. Tam en alt basamağa gelmişti ki ayakkabısının bağına basarak yuvarlandı. Bağırarak merdivene oturdu, dizi kan içindeydi. Turbo ve Tülin hemen onun yanına koştular.

Turbo, Tolga'ya sakin olmasını, Tülin'e de Tolga'nın annesine haber vermesini söyledi. Tolga'nın dizinde küçük bir kesik vardı ve buradan kan akıyordu. Yarada bir cisim görünmüyordu. Turbo hemen temiz bir bezle yaranın üzerine bastırdı ama bezin üstü kan oldu. Turbo yaranın üzerine ikinci bir bez daha koyarak bastırdı. O sırada Tolga'nın annesi geldi, zaten kanama da durmuştu. Annesi hemen Tolga'yı yakındaki sağlık merkezine (polikliniğe) götürdü.

- Tolga'nın davranışları nasıldı ?
- Tülin ile Turbo'nun davranışları nasıldı ?
- İlk yardım olarak yapılanlar nelerdi ?
- Tolga düşmemek için hangi güvenli davranışları göstermeliydi ?



## YARA ÜZERİNE BASKI VE BANDAJLA KANAMA DURDURMA BECERİSİ 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 yapılamadı	Basamağın eğitici tarafından gözlenmemiş olması
Katılımcının adı soyadı	
Tarih	

DAVRANIŞ BASAMAKLARI	UYGULAMA				
	1	2	3	4	5
1. Kendini tanıtır ve hasta veya yaralıyı sakinleştirmek					
2. Kanayan yer üzerine temiz bir bezle baskı yapmak					
3. Kanama devam ederse ikinci bir bez ile baskı yapmak					
4. Bez üzerinden sargı yapmak					
5. Sargı yaparken kanamayı durduracak kadar sıkıştırmak					
6. Hasta veya yaralıyı sırt üstü yatırmak					
7. Ayaklarının altına destek koyarak 30 cm kadar kaldırmak					
8. Kanayan bölgeyi yukarıda tutmak					
9. Yaralıyı pansuman görülecek şekilde battaniye ile örtmek					
10. 112 Acil Yardım Servisini arama					
11. Tıbbî yardım gelene kadar bu pozisyonu korumak					
12. 2-3 dakika aralıklarla hasta veya yaralının solunum ve nabzını kontrol etmek					

Katılımcı bu uygulamayı yapmaya:

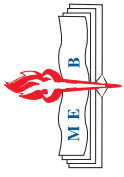
Hazır  
İmza

Hazır Değil  
Tarih

Notlar



TÜRK KIZILAYI  
1968



## BURUN KANAMASINI DURDURMA UYGULAMA BECERİSİ 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 yapılamadı	Basamağın eğitici tarafından gözlenmemiş olması
Katılımcının adı soyadı	
Tarih	

### DAVRANIŞ BASAMAKLARI

	UYGULAMA				
	1	2	3	4	5
1. Hasta veya yaralıyı sakinleştirmek					
2. Hasta veya yaralıyı oturur, öne doğru eğilmiş pozisyonda tutmak					
3. Her iki burun kanatlarına baskı yapmak ya da hasta veya yaralının kendisinin yapmasını sağlamak					
4. 5 dakika içinde durmayan kanamada tıbbî yardım istemek					

Katılımcı bu uygulamayı yapmaya:

Hazır  
İmza

Hazır Değil  
Tarih

Notlar

## ŞOKLU HASTA veya YARALIYA İLK YARDIM UYGULAMA BECERİSİ 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. Hasta veya yaralıyı sırt üstü yatırma					
2. Kanama ve şok ile ilgili bulguları kontrol etme					
• Görünür kanama					
• Soluk cilt					
• Ciltte soğukluk					
• Hızlı nabız					
3. Ayaklarının altına destek koyarak 30 cm kadar kaldırma					
4. Yaralıyı (varsa pansuman ve turnike görülecek şekilde) battaniye ile sarma					
5. <b>112</b> Acil Yardım Servisini arama					
6. Tıbbî yardım gelene kadar bu pozisyonu koruma					
7. Hasta veya yaralının solunum ve nabzını 2-3 dakika aralıklarla kontrol etme					

Katılımcı bu uygulamayı yapmaya:

Hazır İmza  
Hazır Değil Tarih

Notlar



## BÖLÜM 7

# YARALANMALARDA GÜVENLİ DAVRANIŞ VE İLK YARDIM



## YARALANMALAR

Yaralanmalar hayatımızda en çok karşılaştığımız durumlardır. Yaralar basit olabileceği gibi çok ciddi de olabilir.

**Yara** : Çarpma, vurma, kesilme gibi olaylar sonucu deri ya da deri altı dokusunun bütünlüğünün bozulmasıdır. Yaralar çeşitli şekillerde olabilir. Aşağıda bazı yara çeşitleri verilmiştir.

**Kesik yara** : Cam, bıçak gibi kesici aletlerle olan yaralardır.

**Ezik yara** : Taş sopa, yumruk gibi sert bir cismin çarpması sonucu olan yaralanmadır.

**Delici yara** : Uzun ve sivri aletlerle oluşan yaralardır.

**Enfekte yara**: Derin ve kirli yaralar, ısırma ve sokma sonucu olan yaralar bu gruba dahildir.



# YARALANMALAR

## Yaraların ortak belirtileri

- ☹️ Ağrı,
- ☹️ Kanama,
- ☹️ Yaralanan derinin ayrılmasıdır.

## Yaralanmalarda ilkyardım

- 😊 Kanama varsa durdurulur, üzeri kapatılır.
- 😊 Batan cisim varsa çıkartılmaz.
- 😊 Yaralının sağlık kuruluşuna gitmesi sağlanır.
- 😊 Yaralı tetanozdan korunma için uyarılır.
- 😊 Delici göğüs yaralanmalarında yaralının bilinci yerindeyse yarı oturur şekilde oturtularak sırtı desteklenir ve ayakları 30 cm yükseltilerek şok pozisyonu verilir ve **112** Acil Yardım Servisi aranır.
- 😊 Delici karın yaralanmalarında hasta sırt üstü yatırılır ve **112** Acil Yardım Servis aranır.







YARADAKİ YABANCI CİSME DOKUNULMAMALIDIR.



YARA İÇİ KURCALANMAMALIDIR.

GÖĞÜS VE KARINA BATAN DELİCİ BİR CİSİM VARSA  
KESİNLİKLE ÇIKARTILMAMALIDIR.





Herhangi bir nedenle yaralanmamak için bazı güvenli davranışları kazanmamız gerekir.

## Bu nedenle:

- ✓ Bisiklet, paten ve kaykaylarımın sağlam ve bakımlı olmasına dikkat ederim.
- ✓ Trafik kurallarına uyarım.
- ✓ Her zaman emniyet kemerimi takarım.
- ✓ Beni yaralamayacak oyuncaklarla oynarım.
- ✓ Paten, bisiklet, kaykay kullanırken güvenli yerlerden giderim ve koruyucu başlık kullanırım.
- ✓ Ağır ve büyük eşyalar ile oynamam, taşımam.
- ✓ Kesici aletlerle oynamam.
- ✓ Kimse olmadığı zaman asansöre binmem.





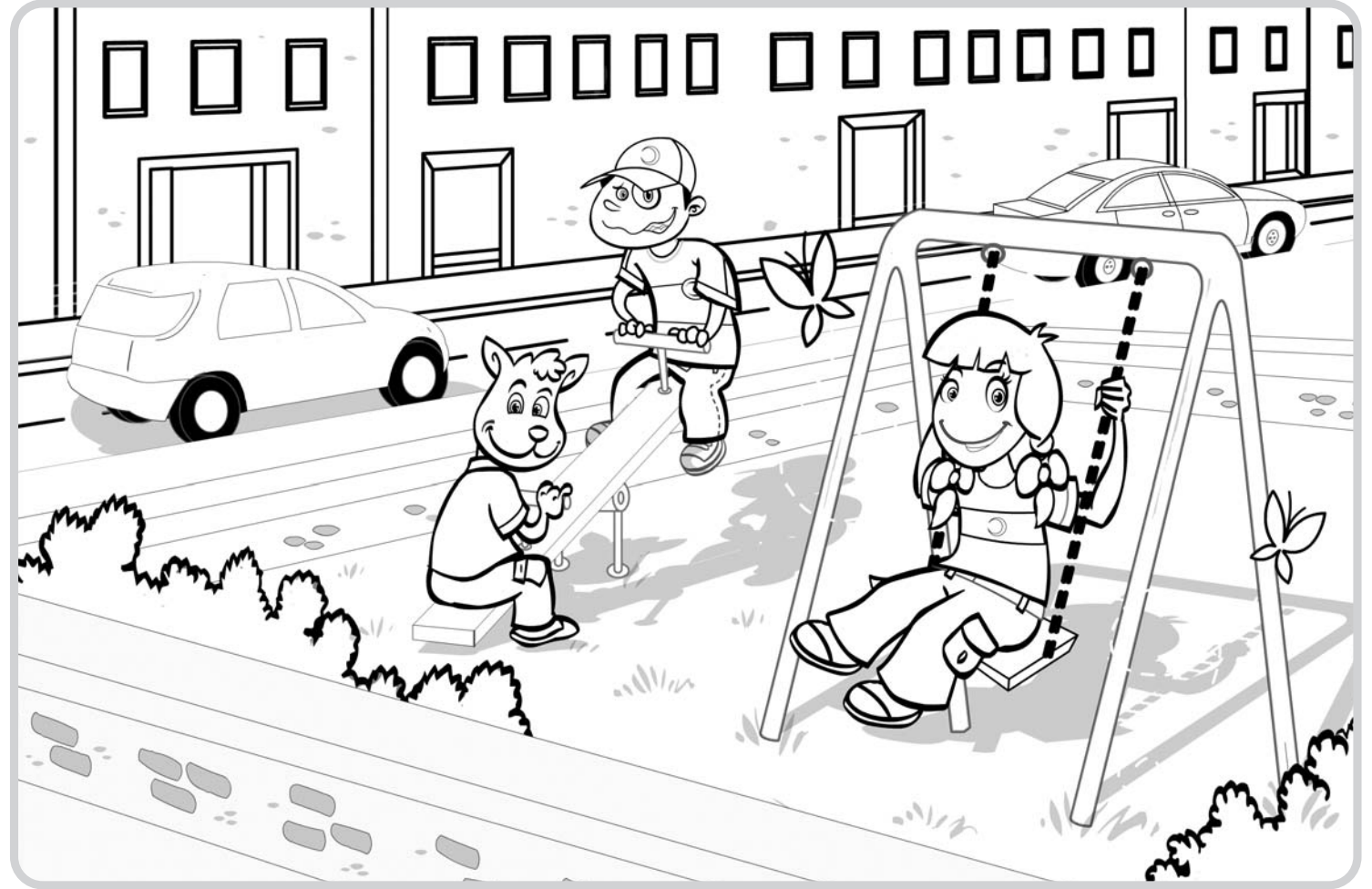
- ✓ Merdivenlerden inip çıkarken dikkatli olurum.
- ✓ Caddeye kaçan topun arkasından koşmam.
- ✓ Tanımadığım bilmediğim yerlerde oynamam.
- ✓ Bilmediğim paketleri ellemem ve açmam.
- ✓ Kaygan zeminlere dikkatli basarım.
- ✓ Teneffüslerde koşturmam, sakın ve dikkatli hareket ederim.
- ✓ Oyuncaklarımla oynadıktan sonra toplarım, yürüdüğüm yerlerde bırakmam.
- ✓ Bozuk salıncak, tahterevalli gibi oyuncaklara binmem.
- ✓ Caddelerde ve trafiğin olduğu alanlarda oynamam.



## BOYAMA



Yukarıdaki resme  
bakarak yandaki  
resmi boyayınız.





## BÖLÜM 8

# ISI DENGESİ BOZUKLUKLARINDA GÜVENLİ DAVRANIŞ VE İLKYARDIM



**YANIK :** Herhangi bir nedenle ısıya maruz kalma sonucu oluşan doku bozukluğudur.  
Yanıklar çeşitli nedenlerle oluşur.

### Isı İle Yanıklar

**Belirtiler**

- ☹ Kızarıklık
- ☹ İçi su dolu kabarcıklar
- ☹ Ağrı



**İlkyardım**

- ☺ Kişi yanıyor ise koşması engellenir ve üzeri battaniye vb. ile örtülerek yerde yuvarlanması sağlanır.
- ☺ Yanan bölge büyük değilse en az 20 dakika tazyiksiz soğuk su altında tutulur (Yanık bölge büyükse ısı kaybı çok olacağından önerilmez).
- ☺ Yanmış alandaki deriler kaldırılmaz, su toplamış kabarcıklar delinmez.
- ☺ Yanık üzerine ilaç dahil hiçbir şey sürülmez.
- ☺ Yanığa maruz kalan kişi sağlık kuruluşuna gönderilir veya **112 Acil Yardım Servisinden** yardım istenir.

### Elektrik Çarpması

**Belirtiler**

- ☹ Deride yanma
- ☹ Kalpte ritim bozukluğu
- ☹ Düşmeye bağlı, kırık ve yaralanmalar



**İlkyardım**

- ☺ Elektrik akımı şalterden kesilir.
- ☺ Akımı kesemiyorsak tahta, ip vb. cisimler kullanılıp kişi ile elektrik akımının teması kesilmeye çalışılır.
- ☺ Kişi kıvrırdatılmaz.
- ☺ Üzeri örtülür.
- ☺ **112 Acil Yardım Servisinden** yardım istenir.

### Kimyasal Madde

**Belirtiler**

- ☹ Kızarıklık
- ☹ Deride bozulma



**İlkyardım**

- ☺ Deriyle temas eden maddenin en kısa zamanda deriyle teması kesilir.
- ☺ Bölge bol-tazyiksiz su ile 15-20 dakika yıkanır.
- ☺ Kişinin giysileri çıkartılır, üzeri örtülür.
- ☺ **112 Acil Yardım Servisinden** yardım istenir.

**SICAK ÇARPMASI:** Yüksek sıcaklık ve nem sonucu vücut ısısının ayarlanamaz hâle gelmesidir.

### Sıcak Çarpması

#### Belirtiler

- ☹️ Adele krampları
- ☹️ Yorgunluk
- ☹️ Baş dönmesi
- ☹️ Terleme
- ☹️ Kusma
- ☹️ Davranış bozukluğu
- ☹️ Bilinç kaybı



#### İlkyardım

- 😊 Kişi havadar ve serin bir yere alınır.
- 😊 Giysileri çıkartılır.
- 😊 Sırt üstü yatırılıp kol ve bacakları yükseltilir.
- 😊 Bilinci açıksa su ve varsa maden sodası içirilir.





**DONMA:** Aşırı soğuk sonucu, soğuğa maruz kalan bölgeye yeterince kan gitmemesi nedeniyle dokularda hasar meydana gelmesidir.

Donma
<b>Belirtiler</b> <ul style="list-style-type: none"><li>☹ Deride soğukluk, uyuşukluk sonra kızarıklık</li><li>☹ Şişlik, ağrı ve içi su dolu kabarcıklar</li><li>☹ Soğuğa maruz kalan organda siyahlaşma</li></ul>
<b>İlk Yardım</b> <ul style="list-style-type: none"><li>😊 Kişi ılık bir ortama alınır (Çok sıcak ortam daha çok zarar verir).</li><li>😊 Sakinleştirilir ve hareket ettirilmez.</li><li>😊 Kuru giysiler giydirilir.</li><li>😊 Sıcak içecekler içirilir.</li><li>😊 Donan bölge ovulmaz.</li><li>😊 El ve ayaklar yukarı kaldırılır.</li><li>😊 <b>112</b> Acil Yardım Servisinden yardım istenir.</li></ul>





**Yanık, donma,  
elektrik çarpmaları  
hayatımızı tehlikeye  
sokabilir.**

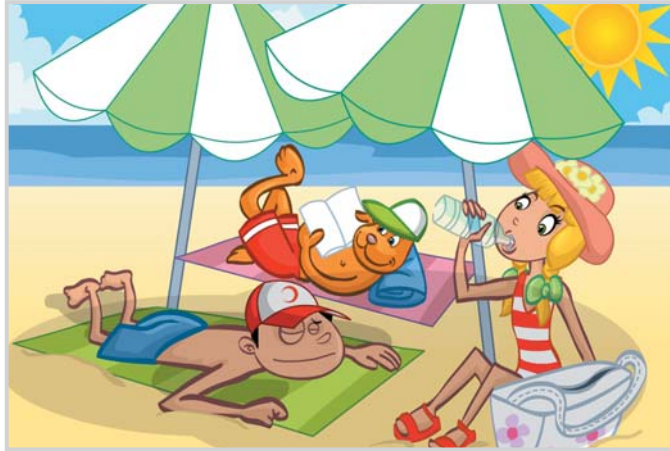
**Bunlardan korunmak için  
güvenli davranışlar  
kazanmalıyız.**

## **Bu nedenle;**

- ✓ Elektrik çarpan kişiye dokunmam, önce elektrik akımını keserim, şalteri indiririm.
- ✓ Elektrik akımını kesme imkanım yoksa, tahta, ip, vb. cisimlerle teması keserim.
- ✓ Elektrik çarpan kişiyi kıpırdatmam.
- ✓ Elektrik düğmeleri ve prizlerle oynamam.
- ✓ Elektrik prizlerine koruyucular takarım.
- ✓ Ateşle oynamam.
- ✓ Kibritle oynamam.
- ✓ Büyük bir kişi yanımda yoksa mutfakta ocağı kullanmam.
- ✓ Tavanın sapsarının ocaktan dışarı taşmamasına dikkat ederim, çıkaranı uyarırım.
- ✓ Yakıcı aletleri güvenli bir yere koyarım.
- ✓ Uygun olmayan yerlere sıcak sıvı ve yemek bırakmam.



- ✓ Sobaların etrafına koruyucu koyarım.
- ✓ Banyoda elektrikli alet kullanıldıktan sonra prizden çıkarırım.
- ✓ Banyoda elektrikli alet kullanırken çıplak ayakla dolaşmam.
- ✓ Kışın eldiven ve bere takarak dışarı çıkarım.
- ✓ Üşüdüysen hemen eve veya okuldaysam sınıfıma giderim.
- ✓ Islak eldivenlerle kartopu oynamam.
- ✓ Çok üşüdüysen önce ılık ortama girerim, ellerimi veya ayaklarımı sıcak soba ya da kaloriferde ısıtmam.
- ✓ Çok üşüdüysen sıcak içecekler içerim.
- ✓ Yazın öğle zamanı güneşte gezmem, denize girmem.
- ✓ Yazın dışarıda şapka takarım ve açık renk giysiler giyerim.
- ✓ Yazın bol sıvı alırım.



## BÖLÜM 9

# KIRIK, ÇIKIK VE BURKULMALARDA GÜVENLİ DAVRANIŞ VE İLKYARDIM



Eğer herhangi bir yerden düşer, bir yere çarpar ya da bir kaza geçirirsek kırık, çıkık ya da burkulma oluşabilir.

**KIRIK:** Kemik bütünlüğünün bozulmasıdır. Eğer aşağıdaki belirtiler varsa kırıktan şüphe ederiz.

### Kırık belirtileri

- ☹ Şekil bozukluğu
- ☹ Hareket kaybı
- ☹ Şişlik
- ☹ Ağrı



## Kırıklarda İlk Yardım

Kırıktan şüpheleniyorsak aşağıdaki ilkyardım basamaklarını uygulamalıyız.

- 😊 Hasta veya yaralı hareket ettirilmez.
- 😊 Kolda kırık varsa saat, bilezik gibi eşyaları çıkartılır.
- 😊 Kırık şüphesi olan bölge; etrafta bulunan kitap, sopa, tahta, karton gibi sert malzemelerle kırığın ön ve arkasındaki eklemleri içine alacak şekilde tespit edilir.
- 😊 Tıbbî yardım için **112** Acil Yardım Servisi aranır.



**BURKULMA:** Eklem yüzeylerinin anlık olarak ayrılmasıdır.

### Burkulma belirtileri

- ☹ Ağrı
- ☹ Kızarıklık, şişlik
- ☹ Harekette kısıtlanma



**Burkulmalarda aşağıdaki ilkyardım basamaklarını uygulamalıyız.**

- 😊 Sıkıştırıcı bandaj ile burkulmuş eklem tespit edilir.
- 😊 Burkulan yer yukarı kaldırılır.
- 😊 Burkulan organ hareket ettirilmez.
- 😊 Tıbbî yardım istenir (**112 Acil Yardım Servisi**).



**ÇIKIK:** Eklem yüzeylerinin kalıcı olarak ayrılmasıdır.

### Çıkık belirtileri

- ☹ Ağrı
- ☹ Şişlik
- ☹ Kızarıklık
- ☹ Hareketlerde kısıtlanma



### Çıkıkta aşağıdaki ilkyardım basamaklarını uygulamalıyız.

- 😊 Eklem bulunduğu şekilde tespit edilir.
- 😊 Çıkık yerine oturtulmaya çalışılmaz.
- 😊 Tıbbî yardım istenir (**112 Acil Yardım Servisi**).





## Kırık, çıkık ve burkulmalardan korunmak için bilmemiz ve uygulamamız gereken güvenli davranışlar şunlardır:

- ✓ Oyun oynarken, koşarken zemine dikkat ederim. Toprak ve kum alanda oynarım.

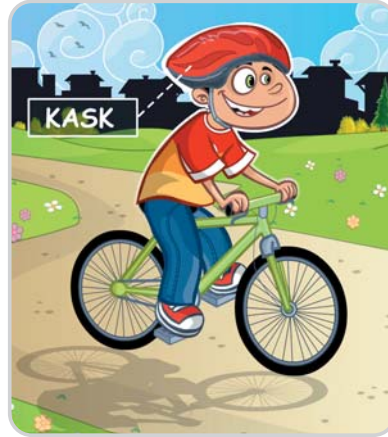


- ✓ Oyun oynarken kordonları, bağcıkları olmayan kıyafetler giyerim. Yoksa takılıp düşerek bir yerimi incitebilirim.
- ✓ Oynarken rahat spor ayakkabılar giyerim, takılıp düşmemek için bağcıklarımı bağlarım.

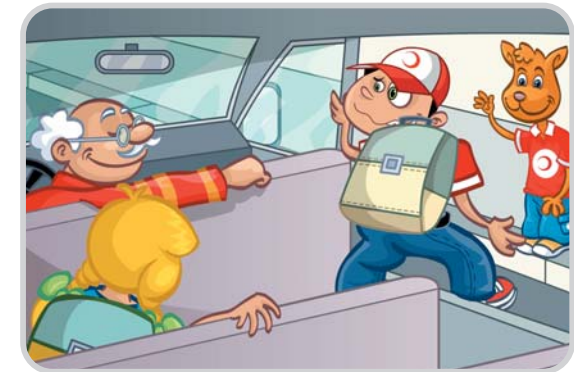
- ✓ Islak yerlerde oynamam. Oynarsam ayağım kayar ve düşerek bir yerimi incitebilirim.



- ✓ Oynarken arkadaşlarımı itmem,
- ✓ Çarpıp düşmemek için bisiklet ve kaykayla oynarken sürat yapmam, güvenli yerlerde oynarım.
- ✓ Üzerine basıp, takılıp düşmemek için merdivenlere oyuncak, ayakkabı vb. gibi eşyalar bırakmam.



- ✓ Otobüse, okul servisine binerken tutunarak binerim, okul servisinde itişip kakışmam. Yoksa düşerek bir yerimi incitebilirim.
- ✓ Okul servisi tamamen durmadan, inmek için ayağa kalkmam.
- ✓ Okul servisinde ayakta durmam, otururum. Yoksa ani bir hareketle düşerek bir yerimi incitebilirim.
- ✓ Okul servisinin perçeresinden elimi kolumu veya başımı çıkartmam.





- ✓ Çocuk bahçesinde oyuncaklarla oynarken kaydırakta ya da salıncakta ayakta durmam. Yoksa düşebilir ve bir yerimi kırabilirim.
- ✓ Kaydırığa önünden tırmanmam, arka taraftaki merdivenleri kullanarak tırmanırım ve kayarım.

- ✓ Merdivenlerden inip çıkarken arkadaşlarımı itmem.
- ✓ Tenefüse çıkarken yavaş ve dikkatlice çıkarım.
- ✓ Merdivenlerden inerken tırabzanlara tutunarak inerim.
- ✓ Tırabzanlara oturmam ve tırabzanalardan kaymam.



## ÖN KOLUN VE BİLEĞİN SERT MALZEME İLE TESPİTİ 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
<b>Genel Prensipler</b>					
1. Hasta veya yaralının endişelerini gidermek					
2. Bilezik ve yüzük gibi sert takıları çıkarmak					
3. Parmak uçlarından dolaşımı kontrol etmek (renk, duyarlılık vb.)					
<b>Ön Kolun ve Bileğin Sert Malzeme ile Tespiti</b>					
1. Yumuşak madde ile kaplanmış iki tespit malzemesi hazırlamak					
2. Birini parmak diplerinden dirseğe kadar içten yerleştirmek					
3. Diğerini elin üst yüzünden dirseğe kadar dıştan yerleştirmek					
4. Bilekten ve dirseğe yakın bir bölgeden iki şeritle bağlamak					
5. Kol askısı ile tespit etmek					

Katılımcı bu uygulamayı yapmaya:

Hazır  
İmza

Hazır Değil  
Tarih

Notlar

## KOL ASKISI 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 yapılamadı	Basamağın eğitici tarafından gözlenmemiş olması
Katılımcının adı soyadı	
Tarih	

### DAVRANIŞ BASAMAKLARI

	UYGULAMA				
	1	2	3	4	5
<b>Genel Prensipler</b>					
1. Hasta veya yaralının endişelerini gidermek					
2. Bilezik ve yüzük gibi takıları çıkarmak					
3. Parmak uçlarından dolaşımı kontrol etmek (renk, duyarlılık vb.)					
<b>Kol Askısı</b>					
1. Üçgen bandajı, tepesi dirsek, tabanı gövde ile aynı hizada yerleştirmek					
2. Kolu dirsek hizasından bükülü olarak göğsün alt kısmına yerleştirmek					
3. Üçgen bandajın iki ucunu yaralının boynuna düğümlemek					
4. Parmakları görülebilir şekilde bırakmak					
5. Kol askısı desteğini göğüs boşluğu ve yaralı kol üzerine yerleştirerek iki ucu diğer koltuk altında birbirine bağlamak					

Katılımcı bu uygulamayı yapmaya:

Hazır  
İmza

Hazır Değil  
Tarih

Notlar

## BACAK KEMİĞİ KIRIĞI 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 yapılamadı	Basamağın eğitici tarafından gözlenmemiş olması
Katılımcının adı soyadı	
Tarih	

### DAVRANIŞ BASAMAKLARI

### UYGULAMA

	1	2	3	4	5
<b>GENEL PRENSİPLER</b>					
1. Hasta veya yaralının endişelerini gidermek					
2. Sert, dayanıklı materyal bulmak					
3. Yumuşak materyal ile takviye etmek					
<b>BACAK KEMİĞİ KIRIĞI</b>					
1. Bacakları tutmak ve yavaşça ayak yönüne doğru çekmek					
2. Doğal boşlukları kullanarak yaralı bacağın altından kumaş şeritleri geçirmek (5 adet)					
3. Yumuşak malzemeyle kaplanmış tespit malzemelerinden birini iç tarafta kasıktan ayağa kadar yerleştirmek					
4. Diğerini dış tarafta kalçadan ayağa kadar yerleştirmek					
5. Bilek hizasındaki şeritle ayak tabanı üzerine 8 şekli verilerek bağlamak					
6. Sırasıyla diğer şeritleri tespit tahtası üzerine gelecek şekilde bağlamak					

Katılımcı bu uygulamayı yapmaya:

Hazır  
İmza

Hazır Değil  
Tarih

Notlar



## BÖLÜM 10

# KAN ŞEKERİ DÜŞMESİNDE GÜVENLİ DAVRANIŞ VE İLKYARDIM





## KAN ŞEKERİ DÜŞMESİ

Herhangi bir nedenle kan içinde bulunan şeker miktarının azalmasıdır.

### Kan şekerinin düşme nedenleri

- ☹ Şeker hastası olmak
- ☹ Uzun süre aç kalmak
- ☹ Uzun süre egzersiz yapmak

### Kan şekeri düşmesi belirtileri

- ☹ Aniden acıkmak
- ☹ Terlemek
- ☹ Titremek
- ☹ Yorgunluk hissetmek



Resimde, Tülin'de kan şekeri düşmesi ile ilgili hangi belirtileri gözlüyorsunuz?



### Kan şekeri düşmesinde ilkyardım

- ☺ Hastanın bilinci yerindeyse şekerli su içirilir.
- ☺ 15-20 dakika da belirtiler geçmiyorsa bir sağlık kuruluşuna gitmesi sağlanır.

### Kan şekeri düşmesi ile ilgili güvenli davranışları hatırlamalıyız

- ✓ Okula gitmeden önce kahvaltımı mutlaka yaparım.
- ✓ Okulda acı kırsam büyüklerimin önerdiği yiyeceklerden yerim.
- ✓ Aç karnıma koşup oynamam.
- ✓ Terlersem, aniden acı kırsam, yorgunluk hissedersen büyüklerime söylerim.





## BÖLÜM 11

# HAVALELERDE GÜVENLİ DAVRANIŞ VE İLKYARDIM



**HAVALE:** Sinir sisteminde (beyin, beyincik, omirilik) oluşan hasar nedeniyle, geçici süreli bir işlev kaybı sonucu adelelerde meydana gelen istem dışı kasılmalarıdır. Beyinde yaralanma, yüksek ateş, bazı hastalıklar (sara) nedeniyle görülür.

En sık görülen havale çeşitleri şunlardır:

### Yüksek ateşle meydana gelen havale

Yüksek ateşle meydana gelen havale daha çok 6 ay- 6 yaş arası çocuklarda görülür. Vücut sıcaklığının 38 °C üstüne çıkması ile oluşur.

### Yüksek ateşle meydana gelen havalede ilk yardım

- 😊 Hasta ıslak havlu ya da çarşafa sarılır.
- 😊 Ateş düşmediyse oda sıcaklığında su ile duş alınır.
- 😊 Sağlık kuruluşuna gitmesi sağlanır.



### Sara krizi nedeni ile meydana gelen havale

Sara, uzun süre tedavi gerektiren bir hastalıktır.

### Sara krizi nedeni ile oluşan havalede ilk yardım

- 😊 Hasta ve kendi güvenliğimiz sağlanır.
- 😊 Krizin bitmesi beklenir.
- 😊 Hastaya zarar verecek eşyalar ortadan kaldırılır (masa, sehpa vb).
- 😊 Hastanın başının altına yumuşak giysiler konur.
- 😊 Kriz bitince hasta bir sağlık kuruluşuna gönderilir.



**“Sara krizi geçiren kişinin çenesini açmaya çalışmayın, el, kol, bacaklarını bağlamayın, krizin kendiliğinden geçmesini bekleyin.”**



Havale ile ilgili  
güvenli davranışları  
hatırlayalım.

- ✓ Ateşimin çıktığını hissedersen büyüklerime haber veririm.
- ✓ Ateşim çıktıysa üzerimi örtmem.
- ✓ Ateşim çıktıysa ılık duş alırım.
- ✓ Sara hastalığı olanların ilâçlarını muntazam olarak içmeleri gerektiğini bilirim.
- ✓ Sara krizi geçiren kişinin yaralanmaması için çevrede zarar verecek eşyaları uzaklaştırırım.





## 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 kırpmaması 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 seyrederek 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 İLKYARDIM





## 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:

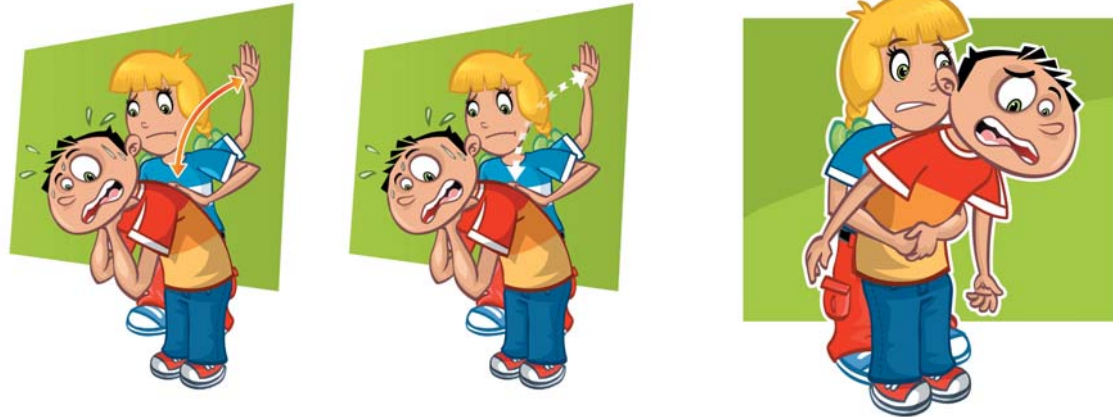
- ☹ Öksürürüz.
- ☹ Nefes alabiliriz.
- ☹ Konuşabiliriz.

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 karnının 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:

- ☺ Sürüklenme
- ☺ 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 boşta 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 yardımcı 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.



## Aıştırma

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 Derneği İlk Yardım Eğitimi Kaynak Kitabı, Ankara 2001.
- Türkiye Kızılay Derneği İlk Yardım Eğitim 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