

İLK YARDIM BİLGİSİ DERS NOTLARI

İLK YARDIM NEDİR?

Herhangi bir kaza yada yaşamı tehlikeye düşüren durumda, sağlık görevlilerinin yardımı sağlanıncaya kadar,hayatın kurtarılması ya da durumun daha kötüye gitmesini önlemek amacıyla, ilaçsız olarak yapılan uygulamalara ilkyardım denir.

İlk yardım uygulamasında kesinlikle ilaç kullanılmaz.

İLK YARDIMDA AMAÇ NEDİR?

- 1.Yaşamı koruma ve sürdürülmesini sağlama
- 2.Durumun kötüleşmesini engelleme
- 3.İyileşmesini kolaylaştırma

İLK YARDIMCININ ÖZELLİKLERİ VE SORUMLULUKLARI NEDİR?

- 1.Sakin ve telaşsız olmalı.
- 2.Hastayı sakinleştirmeli.
- 3.Çevreyi değerlendirip süren bir tehlike olup olmadığını belirlemeli.
- 4.Kendi can güvenliğini tehlikeye atmamalı.
- 5.Çevredeki kişileri,sağlık kuruluşları,itfaiye ve güvenliğe haber vermeleri için organize etmeli.
- 6.Hastanın durumunu değerlendirerek uygun ilk yardıma başlamalı.
- 7.Hastanın sağlık kuruluşuna bir an önce ulaşmasını sağlamalı.

İLK YARDIMIN ABC'Sİ NEDİR?

- A.Soluk yolunun açılması.
- B.Solunumun düzeltilmesi.
- C.Dolaşımın etkinliğini sağlama.

SOLUK YOLU NASIL AÇILIR?

- 1.Ağızda toz toprak,kırık takma diş ve yabancı cisimler varsa çıkarılır.
- 2.Bilinci kapalı kişilerde dil arkaya düşüp havayolunu tıkayabilir. Bu durumda baş geriye itilip çene yukarı kaldırılarak soluk yolu açılır.

SOLUNUM YOLU NASIL DÜZELTİLİR? (YAPAY SOLUNUM)

Solunumu duran kişiye derhal yapay solunum uygulanmalıdır.

- 1.Hasta sert bir zemine yatırılır.
- 2.Ağız içi temizlenerek varsa yabancı cisimler çıkarılır.
- 3.Çenesi yukarı kaldırılarak baş hafifçe arkaya itilir.
- 4.Ağızdan ağıza solunum yapılacaksa burun kapatılır. Burundan solunum yapılacaksa ağız kapatılır.
- 5.Derin bir soluk alınıp, solunum yaptırılacak kişinin ağızına (yada burnuna) ağız yerleştirilir.
- 6.Hastanın göğsünün kabarmasına yetecek şiddette soluk verilir.

DOLAŞIMIN ETKİNLİĞİ NASIL SAĞLANIR?(KALP MESAJI)

- 1.Kalp durmuşsa hemen kalp mesajına başlanır.
- 2.Hasta sert bir zemine yatırılır ve bir yanına diz çökülür.
- YARA İÇİNDEKİ YABANCI CİSİM, KEMİK PARÇASI VS. ÇIKARILMAMALIDIR.
- 3.Göğüs kemiğinin (iman tahtası) üçte bir alt ucuna bir elin ayası sıkıca yerleştirilir, diğer elin ayası bunun üstünekonur. Parmaklar hastaya temas etmemelidir.
4. Kollar dik tutularak (Bilek ve dirsekler bükülmeden)sabit ve ritmik bir şekilde göğüse 4-5 cm bastırılır.
5. Arada nabız kontrol edilerek dakikada 60 kez olmak üzere dolaşım başlayıncaya kadar devam edilir.

BAYILMALARDA UYGULANACAK İLKYARDIM KURALLARI

- 1.Elbiseleri boyundan,göğüsten ve karından gevşetilir.
- 2.Hastanın beynine kan gitmesini sağlamak için düz bir yerde sırtüstü yatırılarak, ayakları yukarı kaldırılır vesonrada şok pozisyonunda bekletilir. Kesinlikle başının altına yastık konmaz.
- 3.Hastaya uyarıcı kokular koklatılır. (Amonyak vb.)
- 4.Hastanın zorlanmaksızın kendine gelmesi beklenir.
- 5.Kendine geldiğinde su, çay gibi içecekler azar azar verilmelidir.

GÖĞÜS YARALANMALARINDA İLKYARDIM

- 1.Yaralı, yarı oturur duruma getirilir
- 2.Havanın akciğerler dolmasına engel olmak için açık olan yara yerine temiz bir bez kapatıp basınç yapmadan sarılır.
- 3.Kazazedenin ısı kaybı önlenir.

KARIN YARALANMALARINDA İLKYARDIM

- 1.Hastaya ağızdan yiyecek içecek verilmez.
- 2.Yaralı başı hafif yüksek, dizlerinin altına rulo edilmiş bir battaniye konularak sırt üstü yatırılır
- 3.Herhangi bir organ dışarı çıkmış ise asla el sürülmez. Geniş bir gaz bezi varsa serum fizyolojik ile ıslatılarak basınç yapmadan organların üzerine örtülür.
- 4.Yaralı zaman geçirmeden sevk edilir.

EGZOS ZEHİRMELERİNDE İLKYARDIM

- 1.Hasta derhal temiz havaya çıkarılır.
- 2.Şuuru tam kapalı olmayanlar temiz havada derin solunum yaptırılır.
- 3.Şuuru kapalı veya solunum yapmakta güçlük çeken hastalara suni solunum tatbik edilir.
- 4.Beden ısısının düşmesini engellemek için üstü örtülür.
- 5.Hasta en seri şekilde sağlık merkezine gönderilir.

SİNDİRİM YOLU İLE OLAN ZEHİRMELERİNDE İLKYARDIM

- 1.Zehrin sulanması ve emilimin yavaşlaması için hastalara; süt, yumurta akı, nişasta solisyonlu su içirilir.
- 2.Kusmasına yardım edilir.
- 3.Asitle olan zehirlenmelerde, hasta hiçbir zaman kusmaya zorlanmaz. Su ve süt yumurta akı karıştırılarak içirilir.

4.Alkali ile olan zehirlenmelerde:1/4 oranında sirke ile hazırlanmış 500ml. su veya limon suyu içirilir.

KANAMALARDA İLK YARDIM NASIL YAPILIR?

- 1.Kanayan uzuv (kol,bacak vs.)yükseltilir.
- 2.Yara üzerine temiz gazlıbez,mendil veya çamaşır parçası konur ve sıkıca bastırılır.
- 3.Kanama durmazsa kanayan yerin 5 cm yukarı kısmına bandaj uygulanır.

BURUN KANAMASINDA İLK YARDIM NASIL YAPILIR?

- 1.Burnu kanayan kişinin başı hafifçe öne eğilir.
 - 2.Hasta burun üzerine basınç yapar.
 - 3.Bu sırada ağızdan soluk alıp verir ve asla sümürmez.
- BURUN KANAMASINDA HASTANIN BAŞI GERİYE DOĞRU KALDIRILMAZ.**

ELEKTİRİK ÇARPMALARINDA İLK YARDIM NASIL YAPILIR?

- 1.Önce ilk yardımcı kendi güvenliğini sağlar.
- 2.Elektrik akımının yaralı ile teması kesilir. Bu yapılmadan önce yaralıya dokunulmaz
- 3.Kuru tahta parçası ve lastik gibi elektrik geçirmeyen maddelerle hasta çekilerek veya kablo itilerek akımdan kurtarılır.
- 4.Solunum durmuşsa yapay solunuma, kalp durmuşsa kalp mesajına başlanır.
- 5.Yanık varsa soğuk su ile yıkanır.

KIRIKLARDA İLK YARDIM NASIL YAPILIR?

- 1.Hasta sarsılmaz ve hareket ettirilmez.
2. Kanama varsa durdurulur.
3. Hasta taşınmadan önce kırık bölgesi hareketsiz hale getirilir.(Bunun için tahta gibi sert cisimler kullanılabilir.)
- 4.Açık kırık varsa(kırık uçları görülüyorsa) kırık kemik parçalarına kesinlikle dokunulmaz ve bunlar yerleştirilmeye çalışılmaz.Yara üzerine temiz bir gazlı bez kapatılır.

YANIKLARDA İLK YARDIM NASIL YAPILIR?

- 1.Soğuk musluk suyu ile ağrı azaltılır.
 - 2.Hastanın takıları çıkartılır.(Daha sonra oluşabilecek şişler nedeniyle çıkarmak zorlaşabilir.)
 - 3.Oluşan kabarcıklar patlatılmaz.
 - 4.Yanan kısımların üzeri temiz gazlıbezle kapatılır hiçbir şey sürülmez.
 - 5.Hastanın bilinci yerinde ise bol su içirilir.
- Yanık yüzeyine diş macunu, salça, yoğurt gibi maddeler kesinlikle sürülmemelidir.

YARALANMALARDA İLK YARDIM NASIL YAPILIR?

- 1.Kanama varsa kontrol edilir.
- 2.Yaranın kirlenmesi önlenir.
- 3.Varsa kopan parça korunur. (Islak bir gazlı beze sarılıp bir naylon torbaya konulur,bu torba da içi buz dolu başka bir torbaya konulur.)