

## 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 kaykayları mın 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.





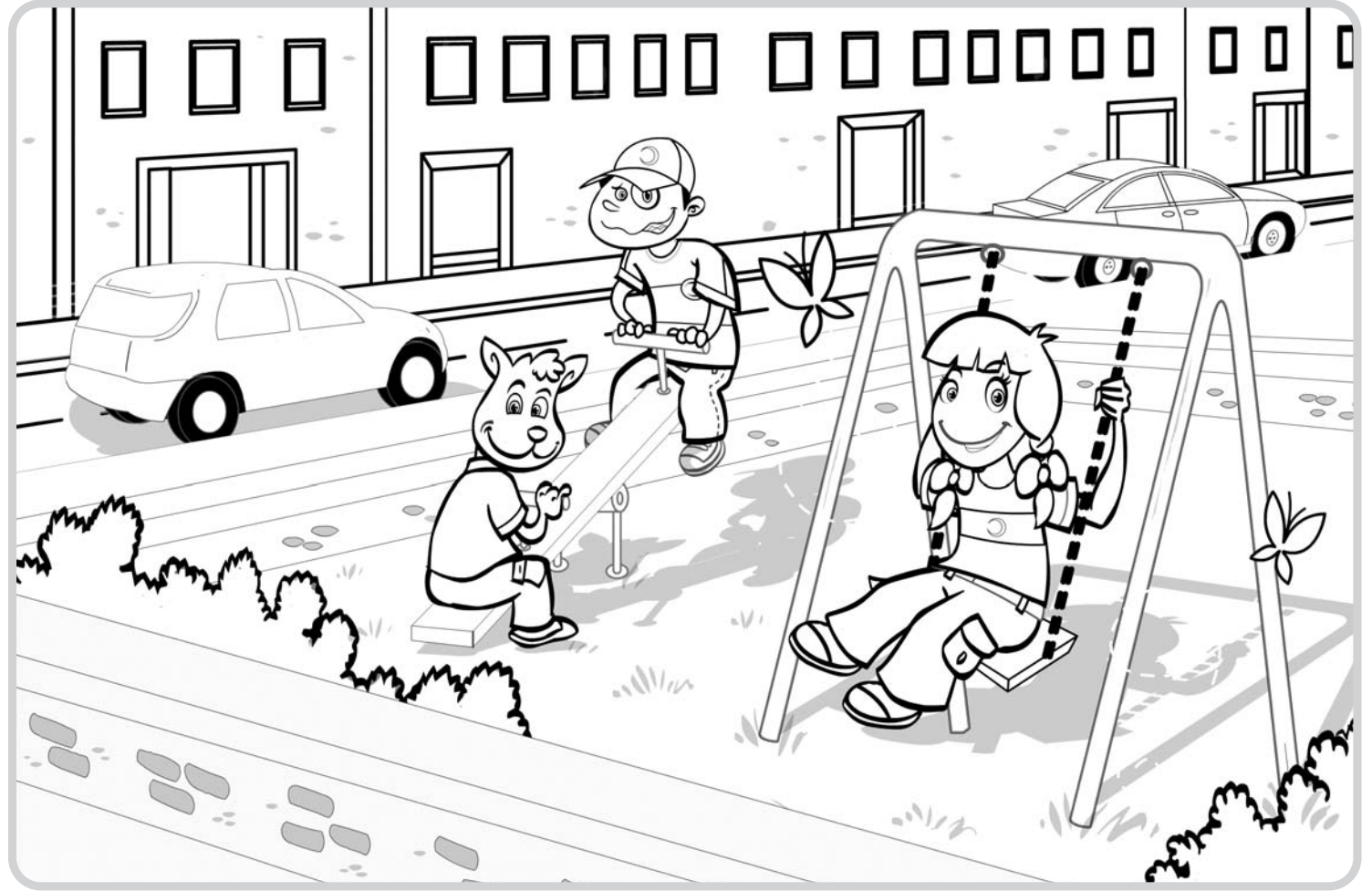
- ✓ Merdivenlerden inip çıkarken dikkatli olurum.
- ✓ Caddeye kaçan topun arkasından koşmam.
- ✓ Tanımadığım bilmediğim yerlerde oynamam.
- ✓ Bilmediğim paketleri ellemem ve açmam.
- ✓ Kaygan zeminlere dikkatli basarım.
- ✓ Teneffüslerde koşturmam, sakın ve dikkatli hareket ederim.
- ✓ Oyuncaklarımla 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 İLK YARDIM





**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



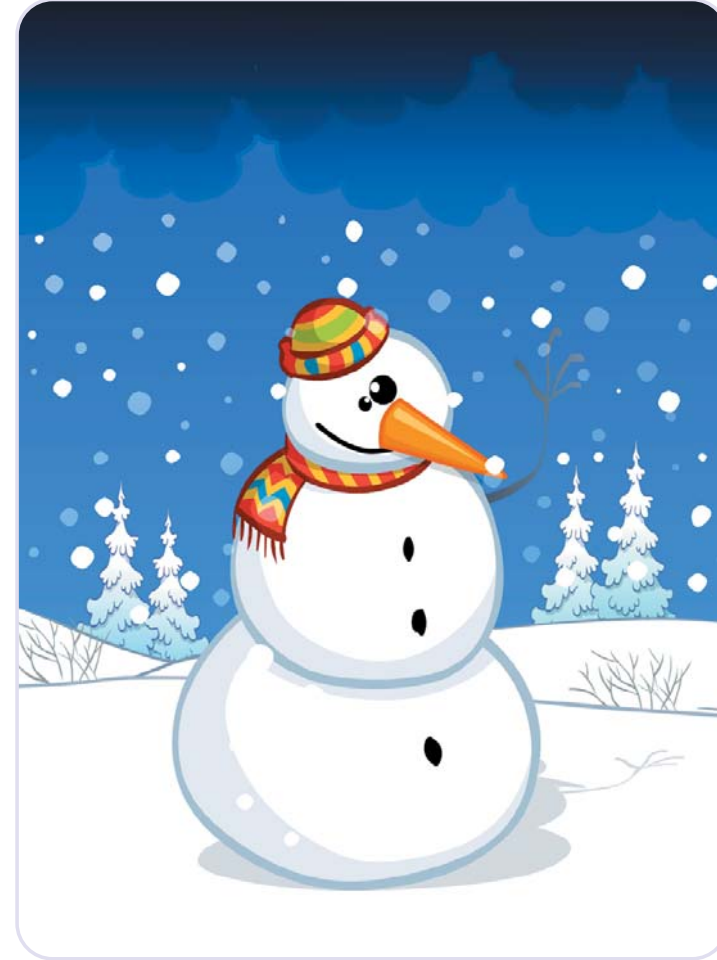
#### İlkyardım

- 😊 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.**

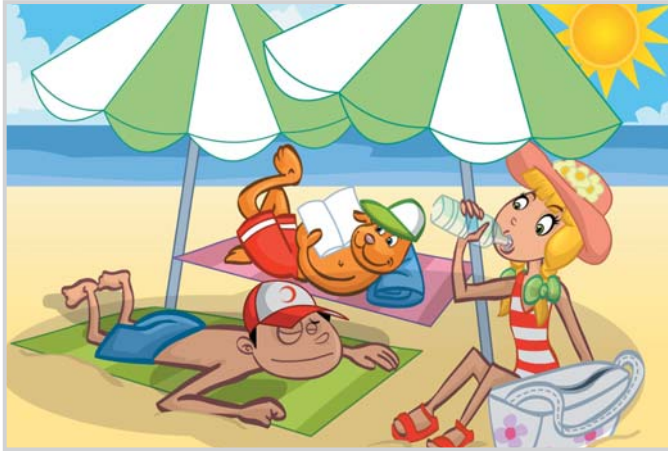
**Bunlardan korunmak için  
güvenli davranışlar  
kazanmalıyız.**

## **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 saptarının ocaktan dışarı taşmamasına dikkat ederim, çıkarana 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.
- ✓ Üşüdüyssem hemen eve veya okuldaysam sınıfıma giderim.
- ✓ Islak eldivenlerle kartopu oynamam.
- ✓ Çok üşüdüyssem önce ılık ortama girerim, ellerimi veya ayaklarımı sıcak soba ya da kaloriferde ısıtmam.
- ✓ Çok üşüdüyssem 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, çukuk 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.

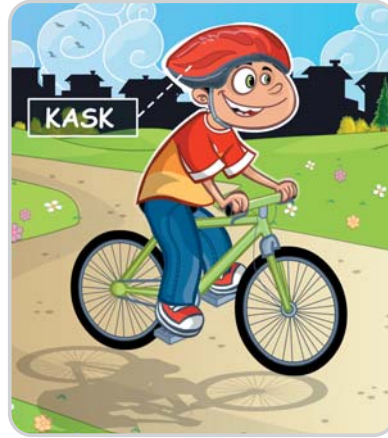


- ✓ Oyun oynarken kordonları, bağcıkları olmayan kıyafetler giyerim. Yoksa takılıp düşerek bir yerimi incitebilirim.
- ✓ Oynarken rahat spor ayakkabılar giyerim, takılıp düşmemek için bağcıklarımı bağlarım.

- ✓ Islak yerlerde oynamam. Oynarsam ayağımı 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 itmeyim.
- ✓ 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 İLK YARDIM



## KAN ŞEKERİ DÜŞMESİ

Herhangi bir nedenle kan içinde bulunan Őeker miktarının azalmasıdır.

### Kan Őekerinin düŐme nedenleri

- ☹ Őeker hastası olmak
- ☹ Uzun süre aĥ 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.

