

**T.C.**  
**SAĞLIK BAKANLIĞI**  
**ANKARA İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ**  
**ACİL SAĞLIK HİZMETLERİ ŞUBESİ**

**TEMEL İLKYARDIM UYGULAMALARI**  
**EĞİTİM KİTABI**



**ANKARA**

**2007**

## EĞİTİM PROGRAMI İÇERİĞİ:

### 1-GENEL İLKYARDIM BİLGİLERİ

- 1- İlkyardıma Giriş
- 2- İlkyardım Nedir
- 3- Acil Tedavi Nedir
- 4- İlkyardımcı Kimdir
- 5- İlkyardımın Öncelikli Amaçları
- 6- İlkyardımın Temel Uygulamaları
- 7- İlkyardımcının Müdahale İle İlgili Yapması Gerekenler
- 8- İlkyardımcının Özellikleri
- 9- Hayat Kurtarma Zinciri
- 10-İlkyardımın ABC'si .

### 2-HASTA YARALININ VE OLAY YERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

- 1- Vücutu Oluşturan Sistemler
- 2- Hasta /Yaralının Değerlendirilmesi
- 3- Hasta /Yaralının İlk Değerlendirme Aşamaları
- 4- Hasta/Yaralının İkinci Değerlendirme Aşamaları
- 5- Olay Yerini Değerlendirilmesi

### 3-TEMEL YAŞAM DESTEĞİ

- 1- Solunum ve Kalp Durması
- 2- Temel Yaşam Desteği Nedir
- 3- Solunum Yolunun Açılması ve Solunumun Sağlanması
- 4- Yetişkinlerde Dış Kalp Masajı
- 5- Çocuklarda Dış Kalp masajı (1-8 Yaş)
- 6- Bebeklerde Dış kalp Masajı (0-1 Yaş)
- 7- Solunum Yolu Tıkanıklığı ve Yapay Solunum
- 8- Tam Tıkanıklık Olan Kişilerde Heimlich Manevrası
- 9- Bebeklerde Heimlich Manevrası

### 4-KANAMALAR VE ŞOKTA İLKYARDIM

- 1- Kanama ve Çeşitleri
- 2- Kanamalarda İlkyardım Uygulamaları
- 3- Hangi Durumlarda Turnike Uygulanmalıdır
- 4- Şok Nedir?
- 5- Şok Belirtileri ve Çeşitleri
- 6- Şokta İlkyardım Uygulamaları
- 7- Şok Pozisyonu Nasıl Verilir?

### 5-YARALANMALARDA İLKYARDIM

- 1- Yara Nedir?
- 2- Yaraların Ortak Belirtileri ve Çeşitleri
- 3- Yaralanmalarda İlkyardım
- 4- Ciddi Yaralanmalarda İlkyardım
- 5- Delici Göğüs Yaralanmalarında İlkyardım

- 6- Delici Karın Yaralanmalarında İlk Yardım
- 7- Kafatası ve Omurga Yaralanmalarının Önemi
- 8- Kafatası ve Omurga Yaralanmalarının Çeşitleri ve Belirtileri
- 9- Kafatası ve Omurga Yaralanmalarında İlk Yardım

## **6-YANIK DONMA SICAK ÇARPMASINDA İLK YARDIM**

- 1- Yanık Nedir?
- 2- Kaç Çeşit Yanık Vardır?
- 3- Yanığın Ciddiyetini Belirleyen Faktörler
- 4- Yanıklar Nasıl Derecelendirilir?
- 5- Yanığın Vücuttaki Olumsuz Etkileri
- 6- Isı İle Oluşan Yanıklarda İlk Yardım
- 7- Kimyasal Yanıklarda İlk Yardım
- 8- Elektrik Yanıklarında İlk Yardım
- 9- Sıcak Çarpması (Güneş Çarpması) Belirtileri
- 10-Sıcak Çarpmasında İlk Yardım
- 11-Donuk Belirtileri
- 12-Donukta İlk Yardım

## **7-KIRIK ÇIKIK VE BURKULMALARDA İLK YARDIM**

- 1- Kırık Nedir?
- 2- Kırık Belirtileri ve Çeşitleri
- 3- Kırıklarda İlk Yardım
- 4- Burkulma ve Belirtileri
- 5- Burkulmalarda İlk Yardım
- 6- Çıkık ve Belirtiler
- 7- Çıkıkta İlk Yardım
- 8- Kırık Çıkık ve Burkulmalarda Tespit Yöntemleri

## **8-BİLİNÇ BOZUKLUKLARINDA İLK YARDIM**

- 1- Bilinç Kaybı ve Belirtileri
- 2- Bilinç Bozukluğu ve Belirtileri
- 3- Bilinç Bozukluğunda İlk Yardım
- 4- Koma Pozisyonu
- 5- Havale Nedir?
- 6- Havale Nedenleri ve Çeşitleri
- 7- Ateşli Havalede İlk Yardım
- 8- Sara Krizi (Epilepsi) Nedir?
- 9- Sara Krizi Belirtileri Nelerdir?
- 10-Sara Krizinde İlk Yardım
- 11-Kan Şekeri Düşmesi ve Nedenleri
- 12-Kan Şekeri Düşmesinde İlk Yardım
- 13-Göğüste Kuvvetli Ağrı Nedenleri Belirtileri
- 14-Göğüs Ağrılarında İlk Yardım

## **9-ZEHİRLENMELERDE İLK YARDIM**

- 1-Zehirlenme Nedir?
- 2-Zehirlenmelerde Genel Belirtiler
- 3-Sindirim Yoluyla Zehirlenmede İlk Yardım
- 4-Solunum Yoluyla Zehirlenmede İlk Yardım
- 5-Cilt Yolu İle Zehirlenmede İlk Yardım
- 6-Zehirlenmelerde Genel İlk Yardım Kuralları
- 7-Şofben Zehirlenmeleri
- 8-Karbon monoksit Zehirlenmeleri

## **10-HAYVAN ISIRMALARINDA İLK YARDIM**

- 1- Kedi Köpek Isırmalarında İlk Yardım
- 2- Arı Sokmalarında İlk Yardım
- 3- Akrep Sokmalarında İlk Yardım
- 4- Yılan Sokmalarında İlk Yardım
- 5- Deniz Canlıları Sokmalarında İlk Yardım

## **11-GÖZ KULAK VE BURUNA YABANCI CİSİM KAÇMASINDA İLK YARDIM**

- 1-Göze Yabancı Cisim Kaçmasında İlk Yardım
- 2-Kulağa Yabancı Cisim Kaçmasında İlk Yardım
- 3-Buruna Yabancı Cisim Kaçmasında İlk Yardım

## **12-BOĞULMALARDA İLK YARDIM**

- 1-Boğulma Nedir?
- 2-Boğulma Nedenleri ve Belirtiler
- 3-Boğulmalarda Genel İlk Yardım

## **13-HASTA YARALI TAŞIMA TEKNİKLERİ**

- 1-Hasta Yaralı Taşımada Genel Kurallar
- 2-Acil Taşıma Teknikleri
- 3-Sürüklenme Yöntemleri
- 4-Araç İçindeki Yaralıyı Taşıma
- 5-Sedye İle Taşıma Teknikler

**- I -**

## **GENEL İLK YARDIM BİLGİLERİ**

### **İlk yardım nedir?**

Herhangi bir kaza veya yaşamı tehlikeye düşüren bir durumda, sağlık görevlilerinin yardımı sağlanıncaya kadar, hayatın kurtarılması yada durumun kötüye gitmesini önleyebilmek amacı ile olay yerinde, **tıbbi araç gereç aranmaksızın**, mevcut araç ve gereçlerle yapılan **ilaçsız** uygulamalardır.

### **Acil tedavi nedir?**

Acil tedavi ünitelerinde, hasta/yaralılara doktor ve sağlık personeli tarafından yapılan tıbbi müdahalelerdir.

### **İlkyardım ve acil tedavi arasındaki fark nedir?**

Acil tedavi bu konuda ehliyetli kişilerce gerekli donanımla yapılan müdahale olmasına karşın, ilkyardım bu konuda eğitim almış herkesin olayın olduğu yerde bulabildiği malzemeleri kullanarak yaptığı hayat kurtarıcı müdahaledir.

### **İlkyardımcı kimdir?**

İlkyardım tanımında belirtilen amaç doğrultusunda hasta veya yaralıya tıbbi araç gereç aranmaksızın mevcut araç gereçlerle, ilaçsız uygulamaları yapan eğitim almış kişi yada kişilerdir.

### **İlkyardımın öncelikli amaçları nelerdir?**

1. Hayati tehlikeyi ortadan kaldırmak,
2. Yaşamsal fonksiyonların sürdürülmesini sağlamak,
3. Hasta/yaralının durumunun kötüleşmesini önlemek,
4. İyileşmeyi kolaylaştırmak

1-1-2-

### **İlkyardımın temel uygulamaları nelerdir?**

İlkyardım temel uygulamaları **Koruma, Bildirme, Kurtarma (KBK)** olarak ifade edilir.

**Koruma:** Kaza sonuçlarının ağırlaşmasını önlemek için olay yerinin değerlendirilmesini kapsar. En önemli işlem olay yerinde oluşabilecek tehlikeleri belirleyerek güvenli bir çevre oluşturmaktır

**Bildirme:** Olay/kaza mümkün olduğu kadar hızlı bir şekilde telefon veya diğer kişiler aracılığı ile gerekli yardım kuruluşlarına bildirilmelidir. Türkiye'de ilkyardım gerektiren her durumda telefon iletişimleri, **112** acil telefon numarası üzerinden gerçekleştirilir.

**Kurtarma (Müdahale):** Olay yerinde hasta/ yaralılara müdahale hızlı ancak sakın bir şekilde yapılmalıdır.

### **112'nin aranması sırasında nelere dikkat edilmelidir?**

1. Sakin olunmalı yada sakın olan bir kişinin araması sağlanmalıdır.
2. 112 merkezi tarafından sorulan sorulara net bir şekilde cevap verilmelidir;
3. Kesin yer ve adres bilgileri verilirken, olayın olduğu yere yakın bir caddenin yada çok bilinen bir yerin adı verilmelidir,
4. Kimin, hangi numaradan aradığı bildirilmelidir,
5. Hasta/yaralı(lar)ın adı ve olayın tanımı yapılmalıdır,
6. Hasta/yaralı sayısı ve durumu bildirilmelidir,
7. Eğer herhangi bir ilkyardım uygulaması yapıldıysa nasıl bir yardım verildiği belirtilmelidir,
8. 112 hattında bilgi alan kişi, gerekli olan tüm bilgileri aldıgını söyleyinceye kadar telefon kapatılmamalıdır.

### **İlkyardımcının müdahale ile ilgili yapması gerekenler nelerdir?**

1. H /Y ların durumunu değerlendirmek (ABC) ve öncelikli müdahale edilecekleri belirlemek
2. H /Y ların korku ve endişelerini gidermek
3. H /Y ya müdahalede yardımcı olacak kişileri organize etmek
4. H/Y nin durumunun ağırlaşmasını önlemek için kendi kişisel olanakları ile gerekli müdahalelerde bulunmak
5. Kırıklara yerinde müdahale etmek
6. Hasta/yaralıyı sıcak tutmak
7. Hasta/yaralının yarasını görmesine izin vermemek
8. Hasta/yaralıyı hareket ettirmeden müdahale yapmak
9. Hasta/yaralının en uygun yöntemlerle en yakın sağlık kuruluşuna sevkini sağlamak (112) (Ancak, ağır hasta/yaralı bir kişi hayati tehlikede olmadığı sürece asla yerinden kıpırdatılmamalıdır.)

### **İlkyardımcının özellikleri nasıl olmalıdır?**

Olay yeri genellikle insanların telaşlı ve heyecanlı oldukları ortamlardır. Bu durumda ilkyardımcı sakin ve kararlı bir şekilde olayın sorumluluğunu alarak gerekli müdahaleleri doğru olarak yapmalıdır. Bunun için bir ilkyardımcıda aşağıdaki özelliklerin olması gerekmektedir:

1. İnsan vücudu ile ilgili temel bilgilere sahip olmak,
2. Önce kendi can güvenliğini korumak,
3. Çevredeki kişileri organize edebilmek ve onlardan yararlanabilmek,
4. Sakin, kendine güvenli ve pratik olmak,
5. Eldeki olanakları değerlendirebilmek,
6. İyi bir iletişim becerisine sahip olmak. Olayı anında ve doğru olarak haber vermek (**112'yi aramak**),

### **Hayat kurtarma zinciri nedir?**

Hayat kurtarma zinciri 4 halkadan oluşur. Son iki halka ileri yaşam desteğine aittir ve ilkyardımcının görevi değildir.

**1.Halka** - Sağlık kuruluşuna haber verme

**2.Halka** - Olay yerinde yapılan Temel Yaşam Desteği

**3.Halka** - Ambulans ekiplerince yapılan müdahaleler

**4.Halka** - Hastane acil servisleridir

### **İlkyardımcının ABC si nedir?**

Bilinç kontrol edilmeli, bilinç kapalı ise aşağıdakiler hızla değerlendirilmelidir:

**A.** Hava yolu açıklığının değerlendirilmesi

**B.** Solunumun değerlendirilmesi ( Bak-Dinle-Hisset)

**C.** Dolaşımın değerlendirilmesi

1. İlk yardım Nedir ?
  - A) Yardım çağırma.
  - B) Olay yerinde ilaç vererek yapılan müdahaledir.
  - C) Hastanedeki hekimler tarafından yapılan ilk müdahaledir.
  - D) Olay yerinde, **tıbbi araç ve gereç aranmaksızın mevcut imkanlarla yapılan ilaçsız müdahaledir.**
  - E) Ambulansta doktor tarafından yapılan müdahaledir.
  
2. Olay yerinde, **hayatın kurtarılması** ya da hastanın durumunun daha da kötüleşmesini engellemek amacıyla ilaçsız olarak yapılan müdahaleye ne isim verilir?
  - A) Acil tedavi
  - B) İleri yaşam desteği
  - C) İlk yardım
  - D) Acil müdahale
  - E) Temel yaşam desteği
  
3. Hangisi ilkyardımın temel uygulamalarından birisi **değildir** ?
  - A) Koruma
  - B) Bildirme
  - C) Kayıt tutma
  - D) Kurtarma
  - E) Rentek
  
4. Hangisi ilkyardımın temel uygulamalarıdır ?
  - A) Koruma, Kayıt tutma, Kurtarma
  - B) Koruma, Bildirme, Kurtarma
  - C) Koruma, Kurtarma, Tedavi etme
  - D) Koruma, Bildirme, Tedavi etme
  - E) Bildirme, Kayıt tutma, Kurtarma
  
5. Hangisi ilkyardımın öncelikli amaçlarından biridir ?
  - A) Hayati tehlikeyi ortadan kaldırmak
  - B) İyileşmeyi kolaylaştırmak
  - C) Yaşamsal fonksiyonların sürdürülmesini sağlamak
  - D) Kazazedenin durumunun kötüleşmesini önlemek
  - E) Hepsi **doğru.**
  
6. Aşağıdakilerden hangisi ilkyardımın öncelikli amaçlarından birisi **değildir** ?
  - A) Yaşamsal fonksiyonların sürdürülmesini sağlamak,
  - B) Hayati tehlikeyi ortadan kaldırmak,
  - C) İyileştirmeyi kolaylaştırmak,
  - D) Hastanın durumu kötüleştiğinde ilaçla müdahale etmek,
  - E) **Hasta/Yaralının** durumunun kötüleşmesini önlemek.
  
7. Aşağıdakilerden hangisi ilkyardımcıda bulunması gereken özelliklerden **değildir** ?
  - A) İyi bir iletişim becerisine sahip olmalıdır
  - B) Sakin, kendine güvenli ve pratik olmalıdır
  - C) Önce kendi can güvenliğini korumalıdır
  - D) İnsan vücudu ile ilgili temel bilgilere sahip olmalı
  - E) İlk yardımda kullanabileceği malzemeleri sürekli yanında taşımalıdır.

8. İlk yardımla ilgili yazılanlardan doğru olan hangisidir?  
A) İlk yardım sırasında ilaç kullanılır.  
B) İlk yardım acil tedavi ünitelerinde yapılır.  
C) İlk yardım eldeki mevcut araç gereçlerle yapılır.  
D) İlk yardım ambulansla başlar  
E) İlk yardım sadece doktor ve sağlık personeli tarafından yapılır.
9. İlk yardım ve acil tedavi arasındaki fark nedir?  
A) Acil tedavi bu konuda ehliyetli kişilerce, ilk yardım eğitim almış herkesin yaptığı hayat kurtarıcı müdahaledir.  
B) Acil tedavi olayın olduğu yerde bulunabilen malzemeler kullanılarak yapılan müdahaledir.  
C) Acil tedavi olay yerinde, ilk yardım hastanede yapılır.  
D) İlk yardım ilaçlı, Acil tedavi ilaçsız müdahaledir  
E) İlk yardım sadece bu konuda eğitim almış sağlık personeli tarafından yapılır.
10. Türkiye’de hastanın en yakın sağlık kuruluşuna sevkini sağlamak amacıyla hangi telefon numarası aranmalıdır?  
A) 110  
B) 155  
C) 156  
D) 114  
E) 112
11. 112’nin aranması sırasında yapılması yanlış olan hangisidir ?  
A) Sakin olunmalıdır  
B) Sorulan sorulara net cevaplar verilmelidir.  
C) Kesin yer ve adres bilgileri verilmelidir.  
D) Telefon hemen kapatılmalıdır.  
E) Kimin hangi numaradan aradığı bildirilmelidir.
12. 112 arandığında adres tarif edilirken nelere dikkat edilmelidir ?  
A) Tahmini bir adres verilmelidir.  
B) Olay yerine yakın, bilinen bir yerin adı verilmelidir.  
C) Acele bir şekilde hızlı konuşulmalıdır.  
D) Hasta/Yaralının durumu bildirilmez  
E) Adres verilmeden sadece telefon numarası verilmesi yeterlidir.
13. 112 aranırken yapılması yanlış olan davranış hangisidir ?  
A) Yaralı sayısı bildirilmelidir  
B) Yaralıların durumu söylenmelidir.  
C) Arayan kişinin ismi söylenmelidir  
D) Sakin olunmalı yada sakın birisi aramalıdır  
E) Olay yerindeki herkesin ismi tek tek söylenmelidir.
14. İlk yardımcının müdahale ile ilgili yapması gerekenler nelerdir?  
A) Yaralının durumunu değerlendirmek  
B) Hasta/Yaralının korku ve endişelerini artırmak  
C) Yaralının yarasını görmesini sağlamak  
D) Yaralıyı soğuk tutmak  
E) Yaralıyı olay yerinden taşımak



15. Hangisi ilkyardımcının görevlerinden birisi **değildir** ?
- A) Yaralıların korku ve endişelerini gidermek
  - B) Yaralıyı sıcak tutmak
  - C) Kırıklara yerinde müdahale etmek
  - D) Yaralının yarasını görmesini sağlamak
  - E) Yaralının en uygun yöntemlerle (112) en yakın sağlık kuruluşuna sevkini sağlamak
16. İlkyardımcının yaralıya müdahale ederken yapması **yanlış** olan davranış hangisidir ?
- A) Kırıklara yerinde müdahale etmek
  - B) **Hasta/Yaralıyı** sıcak tutmak
  - C) Yaralıyı hareket ettirmeden müdahale yapmak
  - D) Yaralının korku ve endişelerini gidermek
  - E) Yaralıya su ve sigara vermek
17. Hayat kurtarma zincirinin birinci halkası hangisidir?
- A) Sağlık kuruluşuna haber verme
  - B) Hastaneye gidinceye kadar yapılan müdahale
  - C) Olay yerinde yapılan Temel Yaşam Desteği
  - D) Ambulans ekiplerince yapılan müdahale
  - E) Hastane acil servisleri
18. Hayat kurtarma zincirinin halkalarından birisi **olmayan** hangisidir ?
- A) Polise haber verme
  - B) Sağlık kuruluşuna haber verme
  - C) Olay yerinde yapılan Temel Yaşam Desteği
  - D) Ambulans ekiplerince yapılan müdahale
  - E) Hastane acil servislerinde **yapılan** tedavi
19. İlkyardımın ABC'si nedir ?
- A) (A)Hava yolu açıklığının değerlendirilmesi
  - B) (B) Bak-Dinle-Hisset yöntemiyle solunumun değerlendirilmesi
  - C) (C) Dolaşım belirtilerinin değerlendirilmesi
  - D) Hepsi
  - E) Hiçbiri
20. Acil tedavi nedir?
- A) Acil tedavi ünitelerinde, doktor ve diğer sağlık personeli tarafından uygulanan tıbbi müdahalelerdir.
  - B) Yardım çağırmaaktır.
  - C) Olay yerinde yapılan müdahaledir.
  - D) Olay yerinde İlkyardımcının yaptığı ilaçsız müdahaledir.
  - E) Eğitim alan herkesin uygulayabileceği müdahaledir.
21. Aşağıdakilerden hangisi ilkyardımın öncelikli amaçları arasında **değildir**?
- A) Hayati tehlikeyi ortadan kaldırmak
  - B) İyileşmeyi kolaylaştırmak

- C) Yaşamsal fonksiyonların sürdürülmesini sağlamak  
D) Hastanın kötüleşmesini önlemek  
E) İlaç vererek tedavi etmek
22. İlk yardımda “Koruma” ne anlam taşır?  
A) Bulaşıcı hastalıklara karşı aşılmalıdır.  
B) Kaza sonuçlarının ağırlaşmasını önlemek amacıyla olay yerinin değerlendirilmesidir.  
C) Aile planlamasıdır.  
D) Olaya karışanları yakalamaktır.  
E) İlaç vererek tedavi etmektir.
23. İlk yardımda “Bildirme” ne anlam taşır?  
A) Olayı hasta yakınlarına haber vermektir.  
B) Olayı polise bildirmektir.  
C) Olay ya da kazayı mümkün olan en kısa sürede 112’ye bildirmektir.  
D) Olayı haber kuruluşlarına bildirmektir.  
E) Hepsi **doğru**.
24. İlk yardımda “Kurtarma” ne anlam taşır?  
A) Suda boğulan kişiyi sudan çıkarmaktır.  
B) Bıçaklı yaralanmada yaralıdan bıçağı çıkarmak  
C) Araçta sıkışan kişiyi aracı keserek çıkarmaktır.  
D) Olay yerinde hasta/yaralıya hızlı ancak sakın yapılan müdahaledir.  
E) Olay yerinde hasta/yaralıyı aceleyle hastaneye götürmektir.
25. Aşağıdakilerden hangisi **112** aranmasında dikkat edilmesi gereken hususlardan **değildir**?  
A) Kim, hangi numaradan arıyor belirtilmelidir.  
B) hastanın maddi durumu hakkında bilgi verilmelidir.  
C) Hasta/yaralıların adı ve olayın tanımı yapılmalıdır.  
D) Yapılan uygulamalar belirtilmelidir.  
E) **Hasta/Yaralı sayısı ve durumu bildirilmelidir.**
26. Aşağıdakilerden hangisi ilkyardımcı tanımında **yer almamaktadır**?  
A) Hasta/Yaralıya tıbbi araç gereç aranmaksızın yardım etme  
B) Hasta/Yaralıya mevcut araç gereçlerle yardım etme  
C) İlkardımcı eğitim almış kişi ya da kişilerdir  
D) İlkardımcı doktor ve sağlık personelinin oluşur  
E) **Hasta/Yaralıya ilaçsız uygulamaları yapan eğitim almış kişilerdir**
27. Aşağıdakilerden hangisi ilkyardımcının öncelikli amaçlarından **değildir**?  
A) Hayati tehlikeyi ortadan kaldırmak  
B) Yaşamsal fonksiyonların sürdürülmesini sağlamak  
C) Yaralının durumunun kötüleşmesini önlemek  
D) İyileşmeyi kolaylaştırmak  
E) 112’yi aramadan sorunu çözmek

## HASTA/YARALININ VE OLAY YERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

### İlk yardımcının bilmesi gereken ve vücudu oluşturan sistemler nelerdir?

**Hareket sistemi:** Vücudun hareket etmesini, desteklenmesini sağlar ve koruyucu görev yapar. Hareket sistemi şu yapılardan oluşur:

- Kemikler
- Eklemler
- Kaslar

**Dolaşım sistemi:** Vücut dokularının oksijen, besin, hormon, bağışıklık elemanı ve benzeri elemanları taşır ve yeniden geriye toplar. Dolaşım sistemi şu yapılardan oluşur:

- Kalp
- Kan damarları
- Kan

**Solunum sistemi:** Vücuda gerekli olan gaz alışverişi görevini yaparak hücre ve dokuların oksijenlenmesini sağlar. Solunum sistemi şu organlardan oluşur:

- Solunum yolları
- Akciğerler

**Sinir sistemi:** Bilinç, anlama, düşünme, algılama, hareketlerinin uyumu, dengesi ve solunum ile dolaşımı sağlar. Sinir sistemi şu yapılardan oluşur:

- Beyin
- Beyincik
- Omurilik
- Omurilik soğanı

**Boşaltım sistemi:** Kanı süzerek gerekli maddelerin vücutta tutulması, zararlı olanların atılması görevlerini yaparak vücutta iç dengeyi korur. Boşaltım sistemi şu organlardan oluşur:

- İdrar borusu
- İdrar kesesi
- İdrar kanalları
- Böbrekler

**Sindirim sistemi:** Ağızdan alınan besinlerin öğütülerek sindirilmesi ve kan dolaşımı vasıtasıyla vücuda dağıtılmasını sağlar. Sindirim sistemi şu organlardan oluşur:

- Dil ve dişler
- Yemek borusu
- Mide
- Safra kesesi

- Pankreas
- Bağırsaklar

### Yaşam Bulguları:

1. Bilinç
2. Solunum
3. Dolaşım
4. Vücut Isısı
5. Kan Basıncı

### Bilinç Durumu:

- Normal bir kişi kendine yöneltilen tüm uyarılara cevap verir
- Bilinç düzeyi yaralanmanın ağırlığını gösterir.
- **Bilinç Yerinde** => Tüm uyarılara cevap var
- **Derece 1** => Sözlü ve gürültülü uyarılara cevap var
- **Derece 2** => Ağrılı uyaranlara cevap var
- **Derece 3** => Tüm uyarılara karşı kapalı (cevap yok)

### Solunum Değerlendirilir

- Solunum sıklığı
- Solunum aralıkları eşit mi
- Solunum derinliği' ne bakılır.

Düzensiz solunum sinir sistemi zedelenmesini düşündürür.

- Kişinin bir dakika içinde yaptığı nefes alma verme sayısı **solunum sıklığı** dır.
- Normali **dakikada 12-20** dir.

### Nabız:

Kalp atımlarının atardamara yaptığı basınca nabız denir. Normal nabız, yetişkin bir kişide, dinlenme halinde **dakikada 60-100** dür.

### Nabız alınabilen yerler:

- **Şah Damarı:**Adem elmasının her iki yanı
- **Kol Damarı:** Kolun iç yüzü, dirseğin üstü
- **Ön-Kol Damarı:**Bileğin iç yüzü,baş parmağın üst hizası
- **Bacak Damarı:**Ayak sırtının ortasında

### Vücut Isısı:

- İlkyardımda vücut ısısı daima koltuk altından ölçülmelidir.
- Normali **36.5 c'** dir.
- Normal değer in üstünde olması yüksek ateş, altında olması düşük ateş olarak ifade edilir.
- 41-42 üstü ve 34.5 altı tehlikeyi işaret eder.
- 31.0 ve altı ölümcüldür.

## **Kan Basıncı:**

- Kalbin kasılma ve gevşeme anında damar duvarına yaptığı basınçtır.
- Kalbin kanı pompalama gücünü gösterir.
- Normali; **100/50 ve 140/100 mm hg.** dir.

## **Hasta/yaralının değerlendirilmesinin amacı nedir?**

1. Hastalık yada yaralanmanın ciddiyetini değerlendirmek
2. İlk yardım önceliklerini belirlemek
3. Yapılacak ilk yardım yöntemini belirlemek
4. Güvenli bir müdahale sağlamak

## **Hasta/yaralının ilk değerlendirilme aşamaları nelerdir?**

Hasta/yaralıya sözlü uyarın yada hafifçe omzuna dokunarak “**iyi misiniz?**” diye sorularak **bilinç durumu değerlendirmesi** yapılır. Bilinç durumunun değerlendirilmesi daha sonraki aşamalar için önemlidir. Buna göre hasta/yaralının ilk değerlendirilme aşamaları şunlardır:

### **1. Çevre güvenliği sağlanır**

### **2. Bilinç kontrolü yapılır**

### **3. İlk yardımın ABC si değerlendirilir.**

#### **A. Havayolu açıklığının değerlendirilmesi:**

- Özellikle bilinç kaybı olanlarda dil geri kaçarak solunum yolunu tıkayabilir yada kusmuk, yabancı cisimlerle solunum yolu tıkanabilir. Havanın akciğerlere ulaşabilmesi için hava yolunun açık olması gerekir.

- Hava yolu açıklığı sağlanırken hasta/yaralı baş, boyun, gövde eksenini düz olacak şekilde yatırılmalıdır.

- Bilinç kaybı belirlenmiş ise ağız içi önce göz ile daha sonra işaret parmağı yandan ağız içine sokularak bir çengel gibi kullanılarak diğer yandan çıkartılmak suretiyle kontrol edilmeli (**kör dalış**), ardından yabancı cisim varsa bir bez aracılığı ile çıkarılmalıdır.

- Daha sonra bir el hasta/yaralının altına konarak, diğer elin 2-3 parmağı ile çene tutularak baş geriye doğru itilip **BAŞ-ÇENE POZİSYONU** verilir. Alt çene kemiği yere dik olacak kadar baş geriye itilmelidir. Bu işlemler sırasında sert hareketlerden kaçınılmalıdır.

#### **B. Solunumun değerlendirilmesi:**

İlk yardımcı, başını hasta/yaralının göğsüne bakacak şekilde yan çevirerek yüzünü hasta/yaralının ağızına yaklaştırır, **Bak-Dinle-Hisset yöntemi** ile solunum yapıp yapmadığını **5 saniye süre** ile değerlendirir.

- Solunum hareketini ve canlılık belirtilerini (herhangi bir hareket var mı, rengi soluk veya morarmış mı...) gözler.

- Solunum sesini dinler.

- Yanağında hasta/yaralının nefesini hissetmeye çalışır.

**Solunum yoksa derhal Temel Yaşam Desteğine başlanır.**

## C. Dolaşımın

2 **kurtarıcı soluk** verildikten sonra hemen **kalp masajına** başlanır.

İlk değerlendirme sonucu hasta/yaralının bilinci kapalı fakat solunum ve nabızı varsa ikinci değerlendirmeye geçilir. Hasta/yaralının yaşam belirtilerinin varlığı güvence altına alındıktan sonra derhal **koma pozisyonuna** getirilerek diğer yaralılar değerlendirilir.

### **Hasta/yaralının ikinci değerlendirmesi nasıl olmalıdır?**

İkinci değerlendirme aşamaları şunlardır :

#### **Görüşerek bilgi edinme:**

1. Kendini tanıtır,
2. Hasta/yaralının ismini öğrenir ve adıyla hitap eder,
3. Hoşgörülü ve nazik davranarak güven sağlar,
4. Hasta/yaralının endişelerini gidererek rahatlatır,
5. Olayın mahiyeti, koşulları, kişisel özgeçmişleri, sonuç olarak ne yedikleri, kullanılan ilaçlar ve alerjinin varlığı sorularak öğrenilir.

#### **Baştan aşağı kontrol yapılır:**

- Bilinç düzeyi, anlama, algılama
- Solunum sayısı, ritmi, derinliği
- Nabız sayısı, ritmi, şiddeti
- Vücut veya cilt ısısı, nemi, rengi

**Baş:** Saç, saçlı deri, baş ve yüzde yaralanma, morluk olup olmadığı, kulak yada burundan sıvı yada kan gelip gelmediği değerlendirilir, ağız içi kontrol edilir.

**Boyun:** Ağrı, hassasiyet, şişlik, şekil bozukluğu araştırılır. Aksi ispat edilinceye kadar boyun zedelenmesi ihtimali göz ardı edilmemelidir.

**Göğüs kafesi:** Saplanmış cisim, açık yara, şekil bozukluğu yada morarma olup olmadığı, hafif baskı ile ağrı oluşup oluşmadığı, kanama olup olmadığı değerlendirilmelidir. Göğüs kafesi genişlemesinin normal olup olmadığı araştırılmalıdır. Göğüs muayenesinde eller arkaya kaydırılarak hasta/yaralının sırtı da kontrol edilmelidir.

**Karın boşluğu:** Saplanmış cisim, açık yara, şekil bozukluğu, şişlik, morarma, ağrı yada duyarlılık olup olmadığı ve karının yumuşaklığı değerlendirilmelidir. Eller bel tarafına kaydırılarak muayene edilmeli, ardından kalça kemiklerinde de aynı araştırma yapılarak kırık yada yara olup olmadığı araştırılmalıdır.

**Kol ve bacaklar:** Kuvvet, his kaybı varlığı, ağrı, şişlik, şekil bozukluğu, işlev kaybı ve kırık olup olmadığı, nabız noktalarından nabız alınıp alınmadığı değerlendirilmelidir.

İkinci değerlendirmeden sonra mevcut duruma göre yapılacak müdahale yöntemi seçilir.

### **Olay yerini değerlendirmenin amacı nedir?**

- Olay yerinde tekrar kaza olma riskini ortadan kaldırmak,
- Olay yerindeki hasta/yaralı sayısını ve türlerini belirlemek.

Olay yerinin hızlı bir şekilde değerlendirilmesinin ardından yapılacak müdahaleler planlanır.

### **Olay yerinin değerlendirilmesinde yapılacak işler nelerdir?**

Herhangi bir olay yerinin değerlendirilmesinde aşağıdakiler mutlaka yapılmalıdır:

1. Kazaya uğrayan araç mümkünse yolun dışına ve güvenli bir alana alınmalı, kontağı kapatılmalı, el freni çekilmeli, araç LPG'li ise aracın bagajında bulunan tüpün vanası kapatılmalıdır.
2. Olay yeri yeterince görünebilir biçimde işaretlenmelidir. Kaza noktasının önüne ve arkasına gelebilecek araç sürücülerini yavaşlatmak ve olası bir kaza tehlikesini önlemek için uyarı işaretleri yerleştirilmelidir. Bunun için üçgen reflektörler kullanılmalıdır.
3. Olay yerinde hasta/yaralıya yapılacak yardımı güçleştirebilecek veya engelleyebilecek meraklı kişiler olay yerinden uzaklaştırılmalıdır.
4. Olası patlama ve yangın riskini önlemek için olay yerinde sigara içilmemelidir.
5. Gaz varlığı söz konusu ise oluşabilecek zehirlenmelerin önlenmesi için gerekli önlemler alınmalıdır.
6. Ortam havalandırılmalıdır.
7. Kıvılcım oluşturabilecek ışıklandırma veya çağrı araçlarının kullanılmasına izin verilmemelidir.
8. Hasta/yaralı yerinden oynatılmamalıdır.
9. Hasta/yaralı hızla yaşam bulguları yönünden **(ABC)** değerlendirilmelidir.
10. Hasta/yaralı kırık ve kanama yönünden değerlendirilmelidir.
11. Hasta/yaralı sıcak tutulmalıdır.
12. Hasta/yaralının bilinci kapalı ise ağızdan hiçbir şey verilmemelidir.
13. Tıbbi yardım istenmelidir **(112)**.
14. Hasta/yaralının endişeleri giderilmeli, nazik ve hoşgörülü olmalıdır.
15. Hasta/yaralının paniğe kapılmasını engellemek için yarasını görmesine izin verilmemelidir.
16. Hasta/yaralı ve olay hakkındaki bilgiler kaydedilmelidir.
17. Yardım ekibi gelene kadar olay yerinde kalınmalıdır.

28. **Yetişkin** bir insanda dakikadaki normal nabız sayısı kaçtır ?

- A) 50- 80 arası
- B) 60-100 arası
- C) 110-130 arası
- D) 80-110 arası
- E) 60-150 arası

29. Hangisi vücudu oluşturan sistemlerden birisi **değildir** ?

- A) Hareket sistemi
- B) Dolaşım sistemi
- C) Sinir sistemi
- D) Solunum sistemi
- E) Böbrekler

30. Hangisi dolaşım sistemini oluşturan organlardan birisidir ?

- A) Böbrekler

- B) Bağırsak
- C) Kalp
- D) Akciğerler
- E) Kaslar

31. Hangisi solunum sistemini oluşturan organlardan birisidir ?

- A) Kalp
- B) Beyin
- C) Pankreas
- D) Akciğerler
- E) Kemikler

32. Vücuda gerekli olan gaz alışverişi görevini yaparak hücre ve dokuların oksijenlenmesini sağlayan vücut sistemi hangisidir ?

- A) Hareket sistemi
- B) Sinir sistemi
- C) Boşaltım sistemi
- D) Sindirim sistemi
- E) Solunum sistemi

33. Erişkin bir insanın dakikadaki solunum sayısı normalde ne kadardır ?

- A) 12 – 20
- B) 8 – 12
- C) 20 – 25
- D) 2 - 30
- E) 10 – 12

34. Normal bir insanın kendine yöneltilen tüm uyarılara **cevap verememe** haline ne ad verilir ?

- A) Bilinç açık
- B) Bilinç 1.derece
- C) Bilinç 2.derece
- D) Bilinç 3.derece(Bilinç kapalı)
- E) Bilinç 4. derece

35. Bir insanın normal vücut ısısı koltuk altından ölçüldüğünde ne kadardır ?

- A) 35°C
- B) 36.5°C
- C) 37.5°C
- D) 38°C
- E) 38.5°C

36. Aşağıdaki şıklardan hangisinde, vücutta nabız alınabilen bölge doğru olarak verilmiştir?

- A) Şah Damarı : Adem elmasının her iki yanında
- B) Ön kol Damarı : Kolun iç yüzü dirseğin üstü
- C) Şah Damarı : Adem elmasının üzeri
- D) Kol Damarı : Bileğin iç yüzü baş parmağın üst hizası
- E) Karın Damarı : Göbeğin 2 parmak altı

37. Olay yerinin değerlendirilmesinin amacı nedir ?

- A) Olay yerindeki yaralı sayısını belirlemek
- B) Olay yerinde tekrar kaza olma riskini artırmak



- C) Olay yerindeki delilleri korumak  
D) Olay yerindeki suçluları belirlemek  
E) Olay yerindeki ilkyardımcı sayısını belirlemek
38. Kaza yapmış bir aracın yanına gelindiğinde ilk yapılması gerekenlerden biri hangisidir?  
A) Çekilmişse el freni indirilmeli  
B) Hasta/yaralı hemen araçtan çıkarılmalı  
C) Aracın kontağı kapatılmalı  
D) Hemen 110 aranmalı  
E) Araç ters dönmüşse düzeltilmeli
39. İlkyardımcı kaza yerinin değerlendirilmesinde aşağıdakilerden hangisini yapmalıdır ?  
A) Çevrede etkisini sürdüren bir tehlike olup olmadığını kontrol etmelidir.  
B) Kendi can güvenliği ile ilgili önlemleri almalıdır.  
C) Kazazedelere kendisini tanıtmalıdır.  
D) Olası patlama ve yangın riskine karşı önlem almalıdır  
E) Hepsi **doğru**
40. Hangisi olay yerinin değerlendirilmesi sırasında yapılması gereken işlerdendir ?  
A) Meraklı kişiler olay yerinden uzaklaştırılmalıdır.  
B) Olay yerinde sigara içilmemelidir.  
C) Kazaya uğrayan araç mümkünse güvenli bir yere alınmalıdır.  
D) Olay yeri yeterince görünebilir şekilde işaretlenmelidir  
E) Hepsi **doğru**
41. Olay yerinin değerlendirilmesiyle ilgili aşağıdakilerden hangisi **yanlıştır** ?  
A) Yaralının paniğe kapılmasını engellemek için yarasını görmesine izin verilmelidir.  
B) Hasta sıcak tutulmalıdır.  
C) Meraklı kişiler olay yerinden uzaklaştırılmalıdır.  
D) Yardım ekibi gelene kadar olay yerinde kalınmalıdır.  
E) Yaralı yerinden oynatılmamalıdır.
42. Gazdan zehirlenme olan bir odaya girildiğinde ilk yapılması gereken hangisidir ?  
A) Kapı ve pencereler açılıp oda havalandırılmalıdır.  
B) Hastanın ABC'si değerlendirilmelidir.  
C) Hasta yaralı yerinden oynatılmamalıdır.  
D) Hastaya suni solunum uygulanmalıdır.  
E) Hasta koma pozisyonuna getirilmelidir.
43. Hasta/yaralının değerlendirilmesinin amacı nedir?  
A) Hastalık yada yaralanmanın ciddiyetini değerlendirmek  
B) İlkyardım önceliklerini belirlemek  
C) Güvenli bir müdahale sağlamak  
D) Yapılacak ilkyardım yöntemini belirlemek  
E) Hepsi **doğru**.
44. Hasta/Yaralının ilk değerlendirilmesinde **ilk önce** aşağıdakilerden hangisi kontrol edilmelidir?  
A) Solunum yolu açıklığı  
B) Solunum durumu  
C) Bilinç durumu  
D) Kanama kontrolü

- E) Dolaşım durumu
45. İlk değerlendirmesinde; bilinci kapalı, solunumu olan bir yaralıda daha sonra ilk yapılması gereken nedir ?
- A) Kalp masajı yapılır.
  - B) Suni solunum yapılır.
  - C) Koma pozisyonu verilir
  - D) Şok pozisyonu **verilir**
  - E) İkinci değerlendirmesi yapılır.
46. İkinci değerlendirme sırasında yaralı muayene edilirken hangi sıra izlenmelidir ?
- A) Baş - boyun - gövde - kol ve bacaklar
  - B) Kol ve bacaklar - baş - boyun - gövde
  - C) Gövde - boyun - baş - kol ve bacaklar
  - D) Baş -boyun -kol ve bacaklar - göğüs kafesi
  - E) Baş - kol ve bacaklar - boyun - gövde
47. Bilinci açık olan bir hastanın ikinci değerlendirmesinde ilk olarak ne yapılmalıdır ?
- A) Baş boyun muayenesi
  - B) Kendini tanıtmaya
  - C) Solunum sayısı ritmi ve derinliği kontrol edilir
  - D) Vücut ısısı ölçümü
  - E) Yaralının öz geçmişini sorma
48. Hasta yaralının değerlendirilmesinde hangi işlemler yapılmalıdır?
- A) Çevre güvenliği sağlanır.
  - B) Bilinç kontrolü yapılır.
  - C) Hava yolu açıklığı sağlanır
  - D) ilkyardımın ABC si değerlendirilir.
  - E) Hepsi **doğru**.
49. İlkyardım uygulaması sırasında hava yolu açıklığı nasıl sağlanır ?
- A) Ağız içi kontrol edilir.
  - B) Ağıza kör dalış yapılır.
  - C) Ağızdaki yabancı maddeler çıkartılır.
  - D) Baş- çene pozisyonu verilir.
  - E) Hepsi **doğru**.
50. Solunum varlığı nasıl değerlendirilir?
- A) Bak-dinle-hisset yöntemi ile 5 sn dinlenir.
  - B) Nabzına bakılır.
  - C) Vücut ısısına bakılır.
  - D) “İyimisiniz” diye sorulur.
  - E) Yanındakilere sorulur.
51. Solunum varlığı nasıl değerlendirilir?
- A) Öksürüp öksürmediğine bakılır.
  - B) Bak-dinle-hisset yöntemi ile 5 sn dinlenir.
  - C) Hareket edip etmediğine bakılır.
  - D) Yanağında **Hasta/Yaralının** nefesini hissetmeye çalışır.
  - E) Hepsi **doğru**.

52. Nabız nedir?

- A) Kalp atımlarının atardamara yaptığı basınçtır.
- B) Kalp atımlarının toplardamara yaptığı basınçtır.
- C) Nefes alma sırasında göğsün şişme miktarıdır.
- D) Kalp atımlarının kapiller damarlar yaptığı basınçtır.
- E) Temel yaşam desteğinde göğse uygulanan bası miktarıdır.

53. Hangisi ikinci değerlendirme aşamalarından biridir?

- A) Görüşerek bilgi edinme
- B) Çevre güvenliğini sağlama
- C) Rentek yöntemiyle yaralıyı taşıma
- D) Temel yaşam desteği uygulama
- E) 112'ye bildirme

54. Hangisi **ikinci değerlendirmede** görüşerek bilgi edinme aşamalarındandır?

- A) Kendini tanıtır.
- B) Hasta/yaralını ismini öğrenir ve adıyla hitap eder.
- C) Hoş görülme ve nazik davranır.
- D) **Hasta/Yaralı**'nın endişelerini gidererek rahatlatır.
- E) Hepsisi **doğru**.

55. Hangisi **ikinci değerlendirmede** baştan aşağıya kontrol aşamalarındandır?

- A) Bilinç düzeyi, anlama, algılama kontrol edilir.
- B) Solunum sayısı, ritmi, derinliği kontrol edilir.
- C) Nabız sayısı, ritmi, şiddeti kontrol edilir.
- D) Vücut veya cilt ısısı, nemi, rengi kontrol edilir.
- E) Hepsisi **doğru**.

56. Olay yeri güvenliği sağlanırken yapılması sakıncalı olan nedir?

- A) Olay yeri yeterince görünür şekilde işaretlenmelidir.
- B) Meraklı kişiler olay yerinden uzaklaştırılmalıdır.
- C) Hasta/yaralının sigara içmesine izin verilir
- D) Olay yerinde tekrar kaza olma riski ortadan kaldırılmalıdır.
- E) Gaz varlığı söz konusu ise gerekli önlemler alınmalıdır.

57. Aşağıdakilerden hangisi yaşam bulgularından **değildir**?

- A) Bilinç
- B) Solunum, dolaşım
- C) Vücut ısısı
- D) kan basıncı
- E) Sindirim ve boşaltım

58. Aşağıda belirtilen bilinç durumlarının hangisinde Hasta/**Yaralıya** “Koma Pozisyonu” **verilmelidir**?

- A) Sözlü ve gürültülü uyarılara cevap verir
- B) Ağrılı uyaranlara cevap verir
- C) Tüm uyaranlara cevap verir
- D) Tüm uyaranlara karşı kapalıdır
- E) Hiçbiri

59. İlk yardımda vücut ısısı nereden alınır?

- A) Alından
- B) Koltuk altından
- C) Ağızdan
- D) Kulaktan
- E) Anüsten

60. Hangi vücut ısı **idealdir?**

- A) 31,0 C altı
- B) 41-42 C üstü
- C) 34,5 C altı
- D) 36,5 C
- E) 38,0 C üstü

61. Bilinci olmayan Hasta/Yaralıda aşağıdakilerden hangisi **yapılmaz?**

- A) 112 aranır
- B) Nefes yolu açılır
- C) Baş çene pozisyonu verilir
- D) Bak-Dinle- Hisset yöntemi uygulanır
- E) Birkaç damla su verilmeye çalışılır

62. Bilinci olmayan hasta da solunum varsa ikinci muayeneden sonra aşağıdakilerden **hangisi yapılır?**

- A) Temel Yaşam Desteği verilir.
- B) Şok Pozisyonu verilir.
- C) Koma Pozisyonu verilir.
- D) Hastanın ayakları 30 cm yükseltilir.
- E) Hastanın kendine gelmesi beklenir.

- III -

### **TEMEL YAŞAM DESTEĞİ**

#### **Solunum ve kalp durması nedir?**

**Solunum durması:** Solunum hareketlerinin durması nedeniyle vücudun yaşamak için ihtiyacı olan oksijenden yoksun kalmasıdır. Hemen yapay solunuma başlanmaz ise bir süre sonra kalp durması meydana gelir.

**Kalp durması:** Bilinci kapalı kişide kalbin pompalama görevini yapamaması durumudur. Kalp durmasına 5 dakika içinde müdahale edilmezse dokuların oksijenlenmesi bozulacağı için beyin hasarı oluşur.

#### **Temel Yaşam Desteği nedir?**

Hayat kurtarmak amacı ile hava yolu açıklığı sağlandıktan sonra, solunumu ve/veya kalbi durmuş kişiye yapay solunum ile akciğerlerine oksijen gitmesini, dış kalp masajı ile de kalpten kan pompalanmasını sağlamak üzere yapılan ilaçsız müdahalelerdir.

Bilinci kapalı hastada Temel Yaşam Desteğine başlamadan önce eğer çevrede biri varsa hemen **112** aranmalı, yoksa ilkyardımcı kendi aramalıdır. Boğulma ve travma durumunda ilkyardımcı yalnız ise 5 tur 30/2 yapıldıktan sonra kendisi yardım çağırmalıdır. Bebek ve çocuklarda da ilkyardımcı yalnız ise 30/2 5 tur yapıldıktan sonra **112** aranır.

## **YETİŞKİNLERDE DIŞ KALP MASAJI VE YAPAY SOLUNUM NASIL YAPILIR**

1. İlk yardımcı kendisinin ve hasta/yaralının güvenliğinden emin olmalıdır.
2. Hasta/yaralının omuzlarına hafifçe dokunarak ve “iyi misiniz” diye sorarak bilinci kontrol edilir, eğer bilinci yok ise:
3. Tıbbi yardım istenir (112)
4. Hasta/yaralı sert bir zemin üzerine yatırılır.
5. Hasta/yaralının yanına diz çökülür.
6. Hasta/yaralının kravat, kemer ve yakası açılır.
7. Ağız içini kontrol ederek hava yolu tıkanıklığına neden olan cisim varsa çıkartılır (kör dalış yapılır)
8. Hava yolunu açmak için bir elini hasta/yaralının alınına, diğer elinin parmak uçları çenesinin altına yerleştirilir
9. Çene kemiğinin uzun kenarı yere dik gelecek şekilde başı geriye doğru eğilir (Baş-çene pozisyonu)
10. Hasta/yaralının solunum yapıp yapmadığını **Bak-Dinle-Hisset yöntemi** ile 5 saniye süre ile kontrol edilir.
  - Göğüs kafesinin solunum hareketleri gözlemlenir,
  - Eğilerek yüzünü hastanın ağızına yaklaştırarak solunum dinlenir ve soluğu yanağında hissetmeye çalışılır,
  - Eli ile göğüs kafesinin hareketleri hissedilmeye çalışılır,
11. Soluk alıp vermiyorsa alınının üzerine koyulan elin baş ve işaret parmağını kullanarak Hasta/yaralının burnu kapatılır,
12. Baş geriye doğru eğilmiş pozisyonda iken Hasta/yaralının ağızını içine alacak şekilde ağızına yerleştirilir,
13. Eğer solunum yoksa hasta/yaralının göğsünü yükseltmeye yarayacak kadar her biri **1 saniyenin üzerinde 2 kurtarıcı** nefes verilir, havanın geriye çıkıp çıkmadığı kontrol edilir,
14. Kalp basısı uygulamak için göğüs kemiğini ortalayarak (göğüs kemiğinin üst ve alt ucunun ortası) göğüsün merkezi tespit edilir,
15. Bir elin topuğu göğsün merkezine yerleştirilir,
16. Diğer elini bu elin üzerine yerleştirir,
17. Her iki elin parmaklarını birbirine geçirir,
18. Parmakları göğüs kafesiyle temas ettirmeden, dirsekleri bükmeden, göğüs kemiği üzerine vücuda dik olacak şekilde tutulur,
19. Göğüs kemiği **4-5 cm aşağı incek şekilde** (yandan bakıldığında göğüs yüksekliğinin 1/3'ü kadar) bası uygulanır, bu işlem dakikada 100 uygulanır,
20. Hasta/yaralıya 30 kalp masajından sonra 2 solunum yaptırılır **(30:2)**
21. Temel yaşam desteğine hasta/yaralının yaşamsal refleksleri veya tıbbi yardım gelinceye kadar kesintisiz devam edilmelidir.

NOT 1: Suda boğulmalarda; eğer ilkyardımcı yalnız ise 30:2 kalp basısı uygulamasının 5 tur tekrarından sonra 112 aranır.

- *Temel yaşam desteği yapılırken yaş önemli bir faktördür. Orta yaş ve üzerindeki bir hastada ölüm nedenlerinin başında ventriküler fibrilasyon gelmektedir. Böyle bir durumda olay yerine gelen 112 ekibi defibrilasyon yaparak hastayı kurtarma şansını artırabilir. Bu nedenle süratle 112'yi aramak son derece önemlidir.*

### **1-1-2**

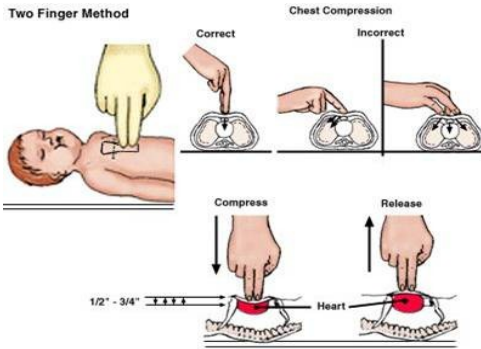
## **ÇOCUKLARDA (1-8 YAŞ) DIŞ KALP MASAJI VE YAPAY SOLUNUM NASIL YAPILIR?**

1. İlyardımcı kendisinin ve hasta/yaralının güvenliğinden emin olmalıdır.
2. Çocuğun omuzlarına hafifçe dokunarak ve “iyi misiniz” diye sorarak bilinci kontrol edilir. Çocuğun bilinci yoksa ve çevrede birileri varsa 112 aratılır. İlyardımcı yalnız ise; 30:2 göğüs basısının 5 tur uygulamasından sonra 112 aranır.
3. Çocuk sert bir zemin üzerine yatırılır.
4. Çocuğun sıkı giysileri gevşetilir.
5. Ağız içi kontrol edilerek varsa yabancı cisimler temizlenir,
6. Hava yolunu açmak için bir elini hasta/yaralının alınına, diğer elinin parmak uçlarıyla çenesinden tutarak geriye hafifçe iterek solunum yolunun açılması sağlanır.
7. Çocuğun solunum yapıp yapmadığı **Bak-Dinle-Hisset yöntemi** ile 5 saniye süre ile kontrol edilir.
8. Soluk alıp vermiyorsa ilkyardımcı alınının üzerine koyduğu elin baş ve işaret parmağını kullanarak Hasta/yaralının burnunu kapatır,
9. Baş geriye doğru eğilmiş pozisyonda iken ilkyardımcının ağız hasta/yaralının ağızını içine alacak şekilde yerleştirilir,
10. Eğer solunum yoksa çocuğun göğsünü yükseltmeye yarayacak kadar her biri **1 saniyenin üzerinde 2 kurtarıcı** nefes verilir, havanın geriye çıkıp çıkmadığı kontrol edilir,
11. Kalp basısını uygulamak için göğüs kemiği ortalanarak (göğüs kemiğinin üst ve alt ucunun ortası) göğüsün merkezi tespit edilir,
12. Bir elin topuğu göğsün merkezine yerleştirilir (Çocuk yetişkin görünümündeysen yetişkinlerde olduğu gibi iki el ile kalp basısı uygulanır.)
13. Parmaklar göğüs kafesiyle temas ettirilmeden, dirseği bükmeden, göğüs kemiği üzerine vücuda dik olacak şekilde elin topuğu yerleştirilir.
14. Göğüs kemiği **2,5-3 cm aşağı incek şekilde** (yandan bakıldığında göğüs yüksekliğinin 1/3'ü kadar) bası uygulanır,
15. Çocuklarda bası uygulamasını **dakikada 100 bası olacak şekilde ritimle** uygulanır,
16. Hasta/yaralı çocuğa 30 kalp basısından sonra 2 solunum olacak şekilde **(30:2)** uygulama yapılır
17. Temel yaşam desteğine çocuğun yaşamsal refleksleri veya tıbbi yardım gelinceye kadar kesintisiz devam edilmelidir.

## **BEBEKLERDE (0-1 YAŞ) DIŞ KALP MASAJI VE YAPAY SOLUNUM NASIL YAPILIR?**

1. İlyardımcı kendisinin ve bebeğin güvenliğinden emin olmalıdır.
2. Bebeğin ayak tabanına hafifçe vurularak bilinç durumu kontrol edilir.
3. Bebeğin bilinci yoksa ve çevrede birileri varsa **(112)** aratılır.

4. **Ağız içi kontrol edilerek varsa yabancı cisim temizlenir.** Solunum yolunun açılması için bebeğin ağız içi kontrol edilir. Görünen bir şey varsa el cımbız gibi yapıp alınır. Görünmüyorsa ***kör dalış yapılmaz!*** Daha sonra bebeğe ***Baş-Çene pozisyonu*** verilir (bebeğin başı hafifçe itilir). **Başın fazla gerdirilmesi solunum yollarını tıkayıp olumsuz sonuçlar yaratabileceğinden başa hafif bir eğim vermek son derece önemlidir!**
5. Bebeğin sıkı giysileri gevşetilir.
6. İkyardımcının bir eli bebeğin alınına konular, diğer elinin iki parmağı ile çene yukarı itilerek hafifçe bebeğin başı geriye doğru itilir.
7. Bebeğin solunum yapıp yapmadığı **Bak-Dinle-Hisset yöntemi** ile 5 saniye süre ile kontrol edilir.
8. Bebeğin solunumu yoksa, ilkyardımcı ağız dolusu nefes alır ve ağzını bebeğin ağız ve burnunu içine alacak şekilde yerleştirir.
9. Bebeğin göğsünü yükseltmeye yarayacak kadar her biri **1 saniyenin üzerinde 5 kurtarıcı** nefes verilir ve havanın geriye çıkıp çıkmadığı kontrol edilir,
10. Kalp basısı uygulamak için bebeğin (iki meme başının altındaki hattın orta noktası göğüs merkezini oluşturur) göğüs merkezi tespit edilir.
11. İkyardımcının bir elinin orta ve yüzük parmağı bebeğin göğüs merkezine yerleştirilir.
12. İki parmakla göğüs kemiği 1-1,5 cm incek şekilde (yandan bakıldığında göğüs yüksekliğinin 1/3'ü kadar) bası uygulanır,
13. Bebeklerde bu bası uygulamasını ***dakikada 100 bası olacak şekilde ritimle*** uygulanır,
14. Hasta/yaralı bebeğe 30 kalp basısından sonra 2 solunum olacak şekilde **(30:2)** uygulama yapılır
15. Temel yaşam desteğine bebeğin yaşamsal refleksleri veya tıbbi yardım gelinceye kadar kesintisiz devam edilmelidir.



### **Hava yolu tıkanıklığı nedir?**

Akciğerlere oksijen gitmesini sağlayan hava yolunun, solunumu gerçekleştirmek için gerekli havanın geçişine engel olacak şekilde tıkanmasıdır. Tıkanma tam tıkanma yada kısmi tıkanma şeklinde olabilir.

### **Hava yolu tıkanıklığı belirtileri nelerdir?**

#### **Tam tıkanma belirtileri:**

Hasta/yaralı nefes alamaz

1. Hasta/yaralı Acı çeker, ellerini boynuna götürür (Uluslar Arası Boğulma İşareti)
2. Hasta/yaralı konuşamaz,

3. Hasta/yaralının başlangıçta bilinci açıktır ve kısa sürede tıkanıklık giderilmezse şuur kaybı ve ölüm gelişir,
4. Hasta/yaralının rengi morarmıştır.

Bu durumda **Heimlich Manevrası** (=Karına bası uygulama) yapılır .

#### **Kısmi tıkanma belirtileri:**

1. Hasta/yaralı öksürür,
2. Hasta/yaralı nefes alabilir,
3. Hasta/yaralı konuşabilir,

Bu durumda **hastaya dokunulmaz, öksürmeye teşvik edilir.**

#### **TAM TIKANIKLIK OLAN KİŞİLERDE HEİMLİCH MANEVRASI (=KARINA BASI UYGULAMA) NASIL UYGULANIR?**

##### **Bilinci yerinde olan(=bilinci açık) kişilerde Heimlich manevrası:**

1. Hasta ayakta yada oturur pozisyonda olabilir,
2. Arkadan sarılarak gövdesi kavranır,
3. Bir elin baş parmağı midenin üst kısmına, göğüs kemiği altına gelecek şekilde yumruk yaparak konur. Diğer el ile yumruk yapılan el kavranır,
4. Kuvvetle arkaya ve yukarı doğru bastırılır,
5. Bu hareket 5-7 kez yabancı cisim çıkıncaya kadar tekrarlanır,
6. Solunum değerlendirilir,
7. Tıbbi yardım istenir (112).

##### **Tam tıkanıklık olan bebeklerde hava yolunun açılması (\*):**

1. Bebek ilkyardımcının bir kolu üzerine ters olarak yatırılır,
2. Başparmak ve diğer parmakların yardımıyla bebeğin çenesi kavranarak baş-çene pozisyonu korunur. Boynu zedelenmeden tutulur ve yüzüstü pozisyonda öne doğru eğilir,
3. 5 kez el bileğinin iç kısmı ile bebeğin sırtına kürek kemiklerinin arasına hafifçe vurulur,
4. Diğer kolun üzerine başı elle kavranarak sırtüstü çevrilir,
5. Yabancı cismin çıkıp çıkmadığına bakılır,
6. Çıkmadıysa başı gövdesinden aşağıda olacak sırtüstü şekilde tutulur,
7. 5 kez iki parmakla göğüs kemiğinin alt kısmına kalp basısı yapılan noktaya eğik bir şekilde iki parmakla baskı uygulanır,
8. Yabancı cisim çıkana kadar devam edilir,
9. Tıbbi yardım istenir (112).

**\* Bebek çok küçük ise yukarıda anlatılan uygulamalar yapılır. Ancak diğer hallerde erişkinlerde yapılan Heimlich Manevrası uygulamaları ile aynıdır.**

##### **Kısmi tıkanıklık olan kişilerde nasıl ilkyardım uygulanır?**

Eğer kişinin hava yolunda yeterli hava giriş çıkışı mevcutsa, kazazede öksürmeye teşvik edilmeli, yakından izlenmeli ve başka bir girişimde bulunulmamalıdır. Kazazedenin henüz ayakta durabildiği bu dönemde onun arka tarafında yer alınmalıdır.

1. Bu durumda, kazazede öncelikle bulunduğu pozisyonda bırakılmalıdır.



2. Kazazedenin solunum ve öksürüğü zayıflarsa yada kaybolursa ve morarma saptanırsa derhal girişimde bulunulmalıdır.
3. Belirgin bir yabancı cisim, yerinden çıkmış veya gevşemiş takma dişleri varsa bunlar yerinden çıkarılır.
4. Eğer yabancı cisim görülemiyorsa ve hastanın durumu kötüye gidiyorsa yukarıda tam tıkanmada anlatılan uygulamalara başlanır.

(\*) Yukarıdaki bilgiler sadece ilkyardım eğitmenleri için verilmiş olup bebeklerde havayolunun açılması için gerekli olan girişimler ve hareketler ilkyardımcılara öğretilmeyecektir.

63. Tek kişi ile yetişkin bir hastada kalp - akciğer canlandırması uygulaması sırasında verilmesi gereken soluk ile kalp masajı sayısı ne olmalıdır?  
A) 5 soluk - 1 kalp masajı  
B) 2 soluk - 30 kalp masajı  
C) 5 soluk- 15 kalp masajı  
D) 1 soluk - 10 kalp masajı  
E) 2 soluk - 5 kalp masajı
64. Suda boğulmalarda, bebek ve çocuklarda ilkyardımcı yalnız ise **30/2 kaç tur** yapıldıktan sonra kendisi yardım çağırmalıdır?  
A) 2  
B) 3  
C) 4  
D) 5  
E) 6
65. Aşağıdaki şıklardan hangisinde Temel Yaşam Desteği uygulaması sırasında yapılan dış kalp masajı basısı şekli doğru olarak verilmiştir?  

Yetişkinler	Çocuklar	Bebekler
A) Tek elle	İki parmakla	Çift elle
B) Çift elle	iki parmakla	Tek elle
C) Çift elle	Çift elle	Tek elle
D) Çift elle	Tek elle	İki parmakla
E) İki parmakla	Çift elle	Tek elle
66. Bebek veya çocuk bir hastada kalp - akciğer canlandırması uygulaması sırasında verilmesi gereken soluk ile kalp masajı sayısı ne olmalıdır?  
A) 5 soluk - 1 kalp masajı  
B) 2 soluk - 30 kalp masajı  
C) 2 soluk - 15 kalp masajı  
D) 1 soluk - 10 kalp masajı  
E) 1 soluk - 5 kalp masajı
67. Bebeklerde başa pozisyon verirken hangisine dikkat edilmelidir.

- A) Hafif bir baş-çene pozisyonu verilmelidir.  
B) Baş öne doğru eğilmelidir  
C) Baş yan çevrilmelidir.  
D) Baş 90 derece dik olmalıdır.  
E) Burun kapatılmalıdır.
68. Bak-Dinle-Hisset sırasında solunum **en fazla** kaç saniye dinlenmelidir?  
A) 2  
B) 5  
C) 10  
D) 20  
E) 30
69. Bebeklerde yapay solunum yapılırken nereye hava üflenir ?  
A) Sadece ağızına  
B) Sadece ağızına ağız dolusu  
C) Sadece burnuna  
D) Ağızına ve burnuna birlikte  
E) **Sadece burnuna ağız dolusu**
70. Solunum hareketlerinin durması nedeniyle vücudun yaşamak için ihtiyacı olan oksijenden yoksun kalmasına ne isim verilir?  
A) Solunum durması  
B) Havale  
C) Şok  
D) Kalp durması  
E) Koma
71. Hayat kurtarmak amacı ile hava yolu açıklığı sağlandıktan sonra, solunumu **ve / veya kalbi durmuş kişiye** yapay solunum ile akciğerlerine oksijen gitmesini, dış kalp masajı ile de kalpten kan pompalanmasını sağlamak üzere yapılan ilaçsız müdahaleye ne isim verilir ?  
A) İleri Yaşam Desteği  
B) Suni solunum  
C) Rentek  
D) Temel Yaşam Desteği  
E) Dış kalp Masajı
72. Yaralı bir insanda solunum nasıl değerlendirilir ?  
A) Bak-Dinle-Hisset yöntemiyle  
B) Hastanın ağızına bakılarak  
C) Vücut ısısına bakılarak  
D) Şah damarından nabza bakılarak  
E) RENTEK Yöntemiyle
73. Bak-Dinle-Hisset yöntemiyle solunumu değerlendirilen ve solunumu olmadığı anlaşılan **yetişkin** bir hastaya **ilk olarak** ne yapılmalıdır ?  
A) 30 defa dış kalp masajı  
B) 2 kurtarıcı soluk  
C) 5 kurtarıcı soluk verilir

- D) hastaya şok pozisyonu verilir.  
E) Hasta koma pozisyonuna getirilmelidir
74. Yetişkinlerde dış kalp masajı sırasında göğüs kemiği kaç santimetre aşağıya çökmelidir ?  
A) 1-3 cm  
B) 2-5 cm  
C) 4-5 cm  
D) 5-6 cm  
E) 5-7 cm
75. Yetişkin ve çocuklarda dış kalp masajı dakikada kaç bası olacak şekilde uygulanır ?  
A) 30  
B) 60  
C) 80  
D) 100  
E) 120
76. Bir yaşın altındaki bebeklerde göğüs kemiğinde belirlenen noktaya dış kalp masajı aşağıdaki tekniklerin hangisiyle uygulanır ?  
A) Bir elin topuğu ile  
B) İki elin topuğu ile  
C) İki elle  
D) Tek parmakla  
E) İki parmakla
77. Ağızdan ağza yapay solunumla ilgili verilenlerden doğru olan hangisidir?  
A) Erişkinlerde ağız ve buruna birlikte üflenir.  
B) Erişkinlerde ağız dolusu hava üflenir.  
C) Bebeklerde ağız ve buruna birlikte üflenir.  
D) Bebeklerde mümkün olduğu kadar çok hava üflenir.  
E) Erişkinlerde verilen her soluktan sonra 10 saniye bak dinle hisset yapılır.
78. Bebeklerde Temel Yaşam Desteği (TYD) ile ilgili verilen şıklardan hangisi **yanlıştır** ?  
A) Bebeklerde bilinç kontrolü ayak tabanına vurularak yapılabilir.  
B) Bebeklerde ilkyardımcı yalnız ise önce 112 yi aramalıdır.  
C) Bebeklerde ağız içi kontrolünde kör dalış yapılmaz.  
D) Baş çene pozisyonu verilirken yetişkinlerde olduğu kadar dik olmaz.  
E) Bebeklerde TYD, 5 kurtarıcı soluk verildikten sonra 30 dış kalp masajı 2 solunum olarak uygulanır.
79. Temel Yaşam Desteğinde bebek ile ilgili açıklamalardan hangisi doğrudur ?  
A) Kurtarıcı soluk 2 olmalıdır.  
B) Nefes ağız dolusu, ağız ve burnu içine alacak şekilde verilir.  
C) Göğüs kafesi 2,5-5 cm çöktürülür.  
D) Kalp masajı tek elle yapılır.  
E) Kalp masajı ve suni solunum 5/1 olacak şekilde yapılır.

80. Dış kalp masajı ve yapay solunuma ne zaman son verilir?  
A) 10 dakika yapıldıktan sonra  
B) Sağlık ekibi gelince  
C) 30 dakika yapıldıktan sonra  
D) 5 tur yaptıktan sonra  
E) Polis gelince
81. Trafik kazasında araç içinde bilinci açık, görünür bir kanaması ve kırığı olmayan bir hastaya, olay yerinde bir tehlike yoksa, ilkyardımda ne yapılmalıdır?  
A) Koma pozisyonu verilir.  
B) Hasta hemen Rentek yöntemiyle araçtan çıkarılır  
C) Sağlık ekipleri gelene kadar hastanın yanında kalıp endişeleri giderilir.  
D) Suni solunum ve dış kalp masajı yapılır.  
E) Hasta en yakın hastaneye taşınır.
82. Yetişkinlerde Temel Yaşam Desteği uygulanırken aşağıdakilerden hangisi **yapılmaz?**  
A) Suni solunum  
B) Dış kalp masajı  
C) Ağza kör dalış  
D) Baş çene pozisyonu verilir.  
E) Hasta yarı oturur pozisyona getirilir.
83. Bebeklerde Temel Yaşam Desteği uygulanırken aşağıdakilerden hangisi **yapılmaz?**  
A) Suni solunum.  
B) Dış kalp masajı.  
C) Ağızdan cımbız yöntemiyle yabancı cisim çıkarılır.  
D) Ağza kör dalış yapılır.  
E) Başa – çene pozisyonu.
84. İlkyardım uygulaması sırasında **çocuk** kimlere diyoruz ?  
A) 1-2 yaş arasına  
B) 2-5 yaş arasına  
C) 1-8 yaş arasına  
D) 5-10 yaş arasına  
E) 1-12 yaş arasına
85. Solunum yolu tam olarak tıkanmış bir kişide aşağıdakilerden hangisi görülür?  
A) Öksürür  
B) Derin nefes alır  
C) Konuşamaz  
D) Konuşabilir  
E) Karın ağrısı olur
86. Solunum yolu kısmi olarak tıkanmış bir kişide aşağıdakilerden hangisi görülür?  
A) Öksürür  
B) Nefes alamaz  
C) Konuşamaz  
D) Rengi morarmıştır.  
E) Karın ağrısı olur

87. Hava yolunun, solunumu gerçekleştirmek için gerekli havanın geçmesine engel olacak şekilde tıkanmasına ne isim verilir ?
- A) Kalp durması
  - B) Kalp krizi
  - C) Solunum durması
  - D) Hava yolu tıkanıklığı
  - E) Hava embolisi
88. Hava yolunda tam tıkanıklık olan **bilinci açık** bir hastaya ilkyardımda ne yapılmalıdır ?
- A) Karına bası uygulanır (**Heimlich manevrası**)
  - B) Kalp masajı yapılır
  - C) Hasta öksürtülür
  - D) Koma pozisyonu verilir
  - E) Şok pozisyonu verilir
89. Hava yolunda kısmi tıkanıklık olan bir hastaya ilkyardımda ne yapılmalıdır ?
- A) Karına bası uygulanır
  - B) Kalp masajı yapılır
  - C) Koma pozisyonu verilir
  - D) Şok pozisyonu verilir.
  - E) Hastaya dokunulmaz, öksürmeye teşvik edilir.
90. Bilinci açık bebekte hava yolunda tam tıkanıklık varsa ilkyardımda ne yapılmalıdır ?
- A) 5 kez sırta vuru, 5 kez göğüs kemiğine bası uygulanır.
  - B) Kalp masajı yapılır.
  - C) Dokunulmaz öksürtülür.
  - D) Koma pozisyonu verilir.
  - E) Hastaya dokunulmaz, öksürmeye teşvik edilir.
91. Yetişkinlerde yapılan dış kalp masajıyla ilgili yazılanlardan hangisi doğrudur?
- A) Kalp masajı tek elle yapılır.
  - B) Kalp masajı yapılırken hastaya uzak durulmalıdır.
  - C) 1-1.5 cm bası uygulanır.
  - D) Göğse baskı uygulanırken kollar bükülmeden vücut ağırlığıyla baskı uygulanır.
  - E) Kalp masajı göğüs kemiğinin altına uygulanır.
92. Solunumu ve kalbi durmuş kişiye 5 dakika içinde müdahale edilmezse ne olur?
- A) Kendisi solumaya başlar.
  - B) Dokuların oksijenlenmesi bozulacağı için beyin hasarı başlar.
  - C) Hiçbir şey olmaz.
  - D) Hasta şoka girer.
  - E) Göğüs ağrısı başlar.
93. Yetişkinde travma ve boğulma durumunda ilkyardımcı yalnızsa 112 ne zaman aranır?
- A) Hemen aranır.
  - B) 15 dakika temel yaşam desteği uyguladıktan sonra aranır.
  - C) 5 tur temel yaşam desteği uyguladıktan sonra aranır.
  - D) 2 kurtarıcı soluktan sonra **aranır**.

- E) 1 tur temel yaşam desteği uyguladıktan sonra aranır.
94. Yetişkin bir hastada boğulma ve travma değilse ve ilkyardımcı yalnızsa 112 ne zaman aranır?  
A) Bilinç kontrolü yapmadan hemen aranır.  
B) Bilinç kontrolünden sonra aranır.  
C) 2 kurtarıcı soluktan sonra arar  
D) 1 tur temel yaşam desteği uyguladıktan sonra aranır.  
E) 5 tur temel yaşam desteği uyguladıktan sonra aranır.
95. Baş çene pozisyonu verirken nelere dikkat edilmelidir.  
A) Bir el alında, diğer elin iki parmağı çenede olmalıdır.  
B) Alt çene yere 90 derece dik olmalıdır.  
C) Baş geriye doğru itilir  
D) Çok dikkatli ve hassas davranmalıdır.  
E) Hepsi yapılır.
96. Baş çene pozisyonunun amacı nedir?  
A) Kalbi çalıştırmak.  
B) Kişiyi beslemek için ağzını açmak.  
C) Kör dalış yapmak  
D) Solunum yolunu kapatarak soluk borusuna bir şey kaçmasını önlemek.  
E) Dil kökünün soluk borusunu kapatmasını önleyerek havayolunu açmak.
97. Ağız içi kontrolü ne zaman yapılır?  
A) Bilinç kontrolünden önce.  
B) Kalp masajından önce.  
C) Baş çene pozisyonundan sonra.  
D) Bilinç kontrolünden sonra  
E) İkinci değerlendirmeden önce.
98. Ağız içi kontrolü ne amaçla yapılır?  
A) En son ne yediğini anlamak için.  
B) Dişlerini saymak için  
C) Yaralının alkol alıp almadığını anlamak için  
D) Ağız içinde bulunabilecek materyallerin solunum yolunu tıkamaması için.  
E) Dişlerini fırçalama sıklığını anlamak için.
99. Yetişkinlerde yapay solunum için aşağıdakilerden hangisini yapmak **gerekmez?**  
A) Hastaya baş-çene pozisyonu verilir.  
B) Hastanın burun delikleri kapatılır.  
C) İlkyardımcı hastanın ağzını kendi ağzı içine alır.  
D) İlkyardımcı kendini korumak için ince bir tülbent vs. kullanmalıdır.  
E) İlkyardımcı bir eliyle hastanın nabzını tutar.
100. Yetişkinlerde yapay solunum için aşağıdakilerden hangisini yapmak gerekir?  
A) İlkyardımcı kendini korumak için ince bir tülbent vs. kullanmalıdır.  
B) Hastanın ayaklarını 30 cm yukarı kaldırmak gerekir.  
C) Hastaya koma pozisyonu vermek gerekir.  
D) Hastaya şok pozisyonu vermek gerekir.  
E) Hastayı yarı oturur pozisyonda tutmak gerekir.

101. **Yetişkinlerde** yapay solunum için aşağıdakilerden hangisini yapmak gerekir?  
A) Hastanın akciğerlerine 400-600 ml hava gidecek kadar **üflenmelidir**.  
B) Üfleme göğsü kaldırarak kadar olmalıdır.  
C) Her üfleme 1 saniyeden uzun **sürmelidir**.  
D) Hava gitmiyorsa Baş-Çene pozisyonu düzeltilmelidir.  
E) Hepsi doğru.
102. Yetişkinde yapay solunum sırasında hava gitmiyorsa ilk olarak ne yapmak gerekir?  
A) Karına bası uygulamak gerekir.  
B) Göğse bası uygulamak gerekir.  
C) Takma dişleri çıkartılır.  
D) Baş-çene pozisyonunu düzeltmek gerekir.  
E) Çok kuvvetli üfleme gerekir.
103. Hangi durumlarda ağızdan buruna solunum yaptırılabilir?  
A) İlk yardımcı çocuksa ve ağzı küçükse.  
B) Yaralının ağzı çok parçalanmışsa  
C) Çenesi kilitlenmişse.  
D) Yaralı bebekse.  
E) Hepsi **doğru**.
104. Bir kazazedede yaşam belirtisi ve solunum yoksa ilk olarak ne yapılmalıdır?  
A) Ailesine haber verilmelidir.  
B) 188 aranmalıdır.  
C) Koma pozisyonu verilerek 112 aranır  
D) 2 kurtarıcı soluk verilmelidir.  
E) Kalp masajına başlanmalıdır.
105. Bir kazazedede yaşam belirtisi ve solunum yoksa 2 kurtarıcı soluk verildikten sonra ne yapılmalıdır?  
A) Ailesine haber verilmelidir.  
B) 188 aranmalıdır.  
C) 30 kalp masajı yapılır.  
D) 2 kurtarıcı soluk verilmelidir.  
E) **Koma pozisyonu verilmelidir**.
106. **Yetişkinlerde** kalp basısı nereye yapılır?  
A) Karında göbeğin 3 parmak üstüne.  
B) Sol kaburga kemiklerinin üzerine  
C) İman tahtasının (göğüs kemiği) ortasına.  
D) İman tahtasının (göğüs kemiği) alt ucuna.  
E) **İman Tahtasının (göğüs kemiğinin) üst ucuna**.
107. **Yetişkinlerde** kalp basısının etkili ve doğru yapılabilmesi için aşağıdakilerden hangisi **yanlış uygulamadır**?  
A) Kalp basısı göğsün ortasına yapılmalıdır.  
B) Dakikada 100 bası olacak şekilde bası uygulanmalıdır.  
C) İki el birbirine kenetlenerek bası uygulanmalıdır.  
D) Eller sabit tutulmalı ve parmaklar göğüs kafesine değmemelidir.  
E) Dirsekler bükülmeli, hasta /yaralının vücuduna dik olmamalıdır.
108. **Yetişkinlerde** Kalp basısı sırasında göğüs kafesi ne kadar çöktürülmelidir?

- A) Göğüs kafesinin 1/2 si kadar
- B) Göğüs kafesinin 1/3 ü kadar
- C) Göğüs kafesinin 1/4 ü kadar
- D) Göğüs kafesinin 1/5 i kadar
- E) Göğüs kafesinin 2/4 ü kadar

109. Kalp basısı nasıl olmalıdır?

- A) Ritmik olmalıdır.
- B) Dakikada 100 bası olacak şekilde olmalıdır.
- C) 2 yapay solunumun arkasından 30 kalp masajı olmalıdır.
- D) Göğüs kafesinin 1/3 ü kadar çöktürülmelidir.
- E) Hepsi doğru.

110. 1 yaşın altındaki bebeklerde kalp basısı nasıl olmalıdır?

- A) İman tahtasının alt ucuna olmalıdır.
- B) Meme başlarından geçen hayali çizginin iman tahtasını kestiği noktanın hemen altına olmalıdır.
- C) Meme başlarından geçen hayali çizginin sol tarafına olmalıdır.
- D) Göğüs kemiği 2-5cm çökecek şekilde bası uygulanmalı.
- E) Sırtta 5 vuru şeklinde olmalıdır.

111. 1 yaşın altındaki bebeklerde kalp basısı nasıl olmalıdır?

- A) Göğüs kemiğinin ortasına yapılmalı.
- B) Dakikada 100 bası olacak ritimde yapılmalı
- C) İki parmakla yapılmalı.
- D) Göğüs kemiği 1-1,5 cm çökecek şekilde olmalı.
- E) Hepsi doğru.

112. 1-8 yaş çocuklarda kalp basısı nasıl olmalıdır?

- A) Göğüs kemiğinin ortasına yapılmalı.
- B) Tek elle yapılmalı.
- C) Dakikada 100 bası olacak ritimde yapılmalı.
- D) Göğüs kemiği 2,5-5 cm çökecek şekilde olmalı.
- E) Hepsi doğru.

113. Çocuklarda iki ilkyardımcı ile kalp basısı/solunum oranı nedir?

- A) 15/2
- B) 30/2
- C) 5/1
- D) 15/5
- E) 10/2

114. Çocuklarda kurtarıcı soluk kaçtır?

- A) 2
- B) 3
- C) 4
- D) 5
- E) 10

115. Çocuklarda bilinç kontrolü nasıl yapılır?

- A) Ayak tabanına hafifçe vurarak.
- B) Topuklarını sıkarak.



- C) Parmağını bükerek.  
D) Omuzlarını hafifçe sarsıp “iyimisiniz” diyerek.  
E) Yanaklarına hafifçe dokunarak.
116. Çocuklarda tek ilkyardımcı varsa 112 ne zaman aranır?  
A) Olayı duyar duymaz.  
B) 5 kurtarıcı soluktan hemen sonra.  
C) Bilinç kontrolü yapıldıktan sonra.  
D) 5 tur temel yaşam desteği uygulandıktan sonra.  
E) 1 tur temel yaşam desteği uygulandıktan sonra.
117. Bilinci kapalı bir çocukta ilk olarak ne yapılmalıdır?  
A) Kalp masajı.  
B) Kurtarıcı soluk.  
C) Koma pozisyonu verilir.  
D) Ağız içi kontrolü.  
E) Yanımızda biri varsa 112 aratılır.
118. Çocuklarda solunum nasıl değerlendirilir?  
A) Rentek manevrası ile.  
B) Heimlich manevrası ile.  
C) Bak-dinle-hisset yöntemi ile.  
D) Vücut ısısına bakılarak.  
E) Karına bakılarak.
119. Çocukta solunum ve canlılık belirtisi yoksa ne yapılır?  
A) Hemen Temel yaşam desteği uygulanır.  
B) Hemen Heimlich manevrası uygulanır.  
C) Hemen Rentek manevrası uygulanır.  
D) Hemen bilinç kontrolü yapılır.  
E) Hemen Kalp basısı uygulanır.
120. Çocuklarda kalp bası noktası nasıl belirlenir?  
A) Yetişkinlerde olduğu gibi.  
B) Bebeklerde olduğu gibi.  
C) İman tahtasının alt ucundan.  
D) İman tahtasının üst ucundan.  
E) Sol meme başının altından.
121. Bebeklerde ağız içi kontrolü nasıl yapılır?  
A) Elle kör dalaş yapılır.  
B) İki parmakla kör dalaş yapılır.  
C) En küçük parmakla kör dalaş.  
D) Ağız içine bakılmaz.  
E) Ağız içine bakılır görünen bir şey varsa alınır.
122. Bebeğe baş-çene pozisyonu verilirken baş ne kadar geri itilmelidir?  
A) Alt çene yere 90 derece olacak şekilde  
B) Alt çene yere 80 derece olacak şekilde  
C) Alt çene yere 70 derece olacak şekilde  
D) Solunum yolu düzleşecek şekilde hafif bir eğim verilir.

- E) Kesinlikle dokunulmaz.
123. **Bebeklerde** 112 ne zaman aranır?  
A) İlk yardımcı yalnızsa hemen aranır.  
B) İlk yardımcı yalnızsa 2 kurtarıcı soluktan sonra aranır.  
C) Etrafta biri varsa 5 tur temel yaşam desteği uyguladıktan sonra aranır.  
D) İlk yardımcı yalnızsa 5 tur temel yaşam desteği uyguladıktan sonra aranır.  
E) İlk yardımcı yalnızsa 1 tur temel yaşam desteği uyguladıktan sonra aranır.
124. **Bebeklerde** kalp basısı uygularken nelere dikkat edilmelidir?  
A) İki parmakla yapılmalıdır.  
B) Bası miktarı 1-1.5 cm **olmalıdır**.  
C) Parmaklar birbirine eşit ve bitişik olmalıdır.  
D) Parmaklar göğüze dik olmalıdır.  
E) Hepsi doğru.
125. Hangisi tam tıkanma belirtisi **değildir**?  
A) Nefes alamaz.  
B) Acı çeker gibi elini boynuna götürür.  
C) Su içebilir.  
D) Konuşamaz.  
E) Rengi morarmıştır.
126. Solunum yolu tam tıkanmış ve bilinci açık kişiye ne yapılır?  
A) Öksürmeye teşvik edilir.  
B) Su verilir.  
C) Sırtına vurulur.  
D) Heimlich manevrası(Karına bası) uygulanır.  
E) Rentek Manevrası uygulanır.
127. Solunum yolu tam tıkanmış ve bilinci kapalı kişiye ne yapılır.?  
A) Öksürmeye teşvik edilir.  
B) Temel yaşam desteğine başlanır.  
C) Kalp masajı yapılır.  
D) Heimlich manevrası(Karına bası) uygulanır.  
E) **Sırtına vurulur**.
128. Heimlich manevrası (Karına bası) yetişkinlerde nereye uygulanır?  
A) İman tahtasının ortasına  
B) İman tahtasının alt ucuna  
C) Midenin altına  
D) İman tahtası ile göbek arasına  
E) Göbek altına
129. Çocuklarda solunum yoluna yabancı cisim kaçmasında tam tıkanma varsa ne yapılır?  
A) Öksürmeye teşvik edilir.  
B) Su verilir.  
C) Ekmek yedirilir.  
D) Heimlich manevrası(Karına bası) uygulanır.  
E) Rentek Manevrası uygulanır.

130. Solunum yolu kısmi tıkanmış kişiye ne yapılır?  
A) Öksürmeye teşvik edilir.  
B) Su verilir.  
C) Temel Yaşam Desteği uygulanır.  
D) Heimlich manevrası(Karına bası) uygulanır.  
E) Rentek Manevrası uygulanır.
131. Solunum yolu tam tıkanmış kişiye ne yapılır?  
A) Hemen kişinin arkasında sarılarak gövdesi kavranır.  
B) Kuvvetle arkaya ve yukarıya bastırılır.  
C) Solunum değerlendirilir.  
D) Tıbbi yardım istenir.  
E) Hepsi **doğru**.
132. Bilinci kapalı bir bebekte havayolu tam tıkanmışsa ne yapılır?  
A) Heimlich manevrası uygulanır.  
B) **Sırtta 5 vuru uygulanır.**  
C) **Göğüs kemiğine 5 bası uygulanır.**  
D) Temel yaşam desteği uygulanır.  
E) Karına bası uygulanır.
133. Bilinci açık bir bebekte havayolu tam tıkanmışsa ne yapılır?  
A) Su içirilir.  
B) Sırtta 5 vuru göğüs kemiğine 5 bası uygulanır.  
C) Temel yaşam desteği uygulanır.  
D) **Heimlich manevrası uygulanır.**  
E) Karına bası uygulanır.
134. **Bilinci kapalı bir bebekte** hava üflediğimiz halde gitmiyorsa ne yapmak **yanlış olur?**  
A) Baş- çene pozisyonunu düzeltmelidir.  
B) Ağız içini tekrar kontrol etmelidir.  
C) Üflediğimiz hava miktarı ağız dolusu olmalı.  
D) Sırtta 5 vuru göğüs kemiğine 5 bası uygulanmalıdır.  
E) Temel yaşam desteği uygulanmalıdır.
135. Kalp durmasına ne kadar sürede müdahale edilmezse doku hasarı oluşur?  
A) 3 dakika  
B) 5 dakika  
C) 10 dakika  
D) 15 dakika  
E) 30 dakika
136. İlk yardımcının yalnız olduğu hangi durumda Temel Yaşam Desteğinin **5 tur** yapılması **beklenmeksizin 112 aranır?**  
A) Boğulmalarda  
B) Travmalarda  
C) TYD yapılması gereken kişinin yetişkin olması durumunda  
D) **TYD yapılması gereken kişinin bebek olması durumunda**  
E) **TYD yapılması gereken kişinin çocuk olması durumunda**
137. Baş Çene Pozisyonu **neden verilir?**

- A) Dolaşımı düzenlemek için
- B) Ağza kör dalış yapmak için
- C) Hava yolu açıklığını sağlamak için
- D) Sindirim Sistemini düzenlemek için
- E) Kusturmak için

138. Yapay Solunum aşağıdaki hangi durumda **yapılmaz**?

- A) Bilinç kapalı ancak soluk hissediliyorsa
- B) Kısmi tıkanıklıkta
- C) Bak- Dinle- Hisset yapmadan
- D) Hasta /Yaralı kendine gelmiş ise
- E) Hepsi **doğru**.

- IV -

## **KANAMALARDA İLK YARDIM**

### **Kanama nedir?**

Damar bütünlüğünün bozulması sonucu kanın damar dışına (vücudun içine veya dışına doğru) doğru akmasıdır. Kanamanın ciddiyeti aşağıdaki durumlara bağlıdır:

- Kanamanın hızına,
- Vücutta kanın aktığı bölgeye,
- Kanama miktarına,
- Kişinin fiziksel durumu ve yaşına

### **Kaç çeşit kanama vardır?**

Vücutta kanın aktığı bölgeye göre 3 çeşit kanama vardır :

**Dış kanamalar:** Kanama yaradan vücut dışına doğru olur.

**İç kanamalar:** Kanama vücut içine olduğu için gözle görülemez.

**Doğal deliklerden olan kanamalar:** Kulak, burun, ağız, anüs, üreme organlarından olan kanamalardır.

Kanama arter, ven yada kılcal damar kanaması olabilir. Arter kanamaları kalp atımları ile uyumlu olarak kesik kesik akar ve açık renklidir. Ven kanamaları ise koyu renkli ve sızıntı şeklindedir. Kılcal damar kanaması küçük kabarcıklar şeklindedir.

Kanamanın değerlendirilmesinde, şok belirtilerinin izlenmesi çok önemlidir.

### **Kanamalarda ilkyardım uygulamaları nelerdir?**

#### **Dış kanamalarda ilkyardım:**

1. Hasta/yaralının durumu değerlendirilir (**ABC**),
2. Tıbbi yardım istenir (**112**),
3. Yara yada kanama değerlendirilir,
4. Yara üzerine doğrudan baskı uygulanır.

5. Kanayan yer üzerine temiz bir bezle bastırılır,
6. Kanama durmazsa ikinci bir bez koyarak basıncı artırılır,
7. Gerekirse bandaj ile sararak basınç uygulanır,
8. Kanayan bölge yukarı kaldırılır,
9. Kanayan yere en yakın basınç noktasına baskı uygulanır,
10. Çok sayıda yaralının bulunduğu bir ortamda tek ilkyardımcı varsa, yaralı güç koşullarda bir yere taşınacaksa, uzuv kopması varsa ve/veya baskı noktalarına baskı uygulamak yeterli olmuyorsa **turnike** uygulanır,
11. Şok pozisyonu verilir,
12. Sık aralıklarla (2-3dakikada bir) yaşam bulguları değerlendirilir,
13. Kanayan bölge dışarıda kalacak şekilde hasta/yaralının üstü örtülür,
14. Yapılan uygulamalar ile ilgili bilgiler (turnike uygulaması gibi) hasta/yaralının üzerine yazılır,
15. Hızla sevk edilmesi sağlanır.

### **Vücutta baskı uygulanacak noktalar nelerdir?**

Atardamar kanamalarında kan basınç ile fışkırır tarzda olur. Bu nedenle, kısa zamanda çok kan kaybedilir. Bu tür kanamalarda asıl yapılması gereken, kanayan yer üzerine veya kanayan yere yakın olan bir üst atardamar bölgesine baskı uygulanmasıdır. Vücutta bu amaç için belirlenmiş baskı noktaları şunlardır:

**1-Boyun :** Boyun atardamarı (şah damarı) baskı yeri

**2-Köprücük kemiği üzeri :** Kol atardamarı baskı yeri

**3-Koltukaltı :** Kol atardamarı baskı yeri

**4-Kolun üst bölümü :** Kol atardamarı baskı yeri

**5-Kasık :** Bacak atardamarı baskı yeri

**6-Uyluk :** Bacak atardamarı baskı yeri

### **Kanamalarda üçgen bandaj uygulam ası nasıl yapılmalıdır?**

Üçgen bandaj, vücudun değişik bölümlerinde **bandaj** ve/veya **askı** olarak kullanılabilir. Üçgen bezin tepesi tabanına doğru getirilip yerleştirilir, sonra bir yada iki kez daha bunun üzerine katlanarak istenilen genişlikte bir sargı bezi elde edilmiş olur.

#### **Elde üçgen bandaj uygulama:**

Parmaklar, üçgenin tepesine gelecek şekilde el üçgen sargının üzerine yerleştirilir. Üçgenin tepesi bileğe doğru katlanır. Elin sırtında, üçgenin uçları karşı karşıya getirilir ve çaprazlanır, bilek seviyesinde düğümlenir.

#### **Ayağa üçgen bandaj uygulama:**

Ayak, üçgenin üzerine düz olarak, parmaklar üçgenin tepesine bakacak şekilde yerleştirilir. Üçgen bandajın tepesini ayağın üzerinde çaprazlayacak şekilde öne doğru getirilir. İki ucu ayak bileği etrafında düğümlenir.

#### **Dize üçgen bandaj uygulama:**

Üçgenin tabanı dizin 3-4 parmak altında ve ucu dizin üzerine gelecek şekilde yerleştirilir. Dizin arkasından uçları çaprazlanır, dizin üstünde uçları düğümlenir.

### **Göğse üçgen bandaj uygulama:**

Üçgenin tepesi omuza yerleştirilir ve tabanı göğsü saracak şekilde sırtta düğümlenir. Bu düğüm ile üçgenin tepesi, bir başka bez kullanılarak birbirine yaklaştırılarak bağlanır.

**Kalçaya üçgen bandaj uygulama:**Üçgenin tabanı uyluğun alt kısmının etrafında düğümlenir, tepesi ise belin etrafını saran bir kemer yada beze bağlanır.

### **Hangi durumlarda turnike uygulanmalıdır?**

- Çok sayıda yaralının bulunduğu bir ortamda tek ilkyardımcı varsa (kanamayı durdurmak ve daha sonra da diğer yaralılarla ilgilenmek için),
- Yaralı güç koşullarda bir yere taşınacaksa,
- Uzuv kopması varsa,
- Baskı noktalarına baskı uygulamak yeterli olmuyorsa

Turnike uygulaması kanamanın durdurulamadığı durumlarda başvurulacak en son uygulamadır. Ancak eskisi kadar sık uygulanmamaktadır. Çünkü, uzun süreli turnike uygulanması sonucu doku harabiyeti meydana gelebilir ya da uzvun tamamen kaybına neden olunabilir.

### **Turnike uygulamasında dikkat edilecek hususlar neler olmalıdır?**

- Baskı noktasına bir elle baskı uygulamaya devam edilir.
- Diğer eline geniş ,kuvvetli ve esnemeyen materyal almalıdır.
- Şerit yarı uzunluğunda katlanır , uzuv etrafına sarılır.
- Bir ucu halkadan geçirilip çekilir ve iki ucu bir araya getirilir.
- Turnike uygulamasında kullanılacak malzemelerin genişliği en az 8-10 cm olmalıdır.
- Turnike uygulamasında ip, tel gibi kesici malzemeler kullanılmamalıdır.
- Turnikeyi sıkmak için tahta parçası, kalem gibi malzemeler kullanılabilir.
- Turnike kanama duruncaya kadar sıkılır, kanama durduktan sonra daha fazla sıkılmaz.
- Turnike uygulanan bölgenin üzerine hiçbir şey örtülmez.
- Turnike uygulamasının yapıldığı saat bir kağıda yazılmalı ve yaralının üzerine asılmalıdır.
- Uzun süreli kanamalarda turnike uygulamalarında, kanayan bölgeye göre 15-30 dakikada bir turnike gevşetilmelidir.
- Turnike, kol ve uyluk gibi tek kemikli bölgelere uygulanır, ancak önkol ve bacağı el ve ayağın beslenmesini bozabileceği için uygulanmaz. Uzuv kopması durumlarında, önkol ve bacağı da turnike uygulanabilir.

### **El ve ayak kopmalarında turnike nasıl uygulanır?**

Kaza ve yaralanmalarda atardamar yaralanmalarına neden olarak ölüme yol açmaktadır.

- Hasta /Yaralı sırt üstü yatırılır.Bacakları 30 cm kadar yükseltilir. (Şok pozisyonu )
- Kanamayı durdurmak için kanayan yere veya baskı noktalarına baskı uygulanır.Bu önlemlerle kanama kontrol edilemiyorsa turnike uygulanır.
- Turnike uzvun koptuğu bölgeye en yakın olan ve deri bütünlüğünün bozulmamış olduğu bölgeye uygulanır.

- Turnike uygulandıktan sonra sıkılaştırılarak uzuvdaki kanama kontrol edilir.
  - Kopmuş uzuv parçası, su geçirmeyen bir plastik torbaya konur.
  - Daha sonra kopmuş uzuv parçasının bulunduğu plastik torba ağzı kapatıldıktan sonra, içerisinde 1 ölçek suya 2 ölçek buz konulmuş ikinci bir torbaya yada kovaya konulur. Bu şekilde, kopmuş uzuv parçasının buz ile direkt teması önlenmiş ve soğuk bir ortamda taşınması sağlanmış olur.
- ⇒ Torbanın üzerine kopan uzuv parçasının sahibine ait kimlik bilgileri kaydedilir ve yaralı ile aynı araca konarak **en çok 6 saat içerisinde** sağlık kuruluşuna sevki sağlanır.

### **İç kanamalarda ilkyardım:**

İç kanamalar, şiddetli travma, darbe, kırık, silahla yaralanma nedeniyle oluşabilir. Hasta/yaralıda şok belirtileri vardır. İç kanama şüphesi olanlarda aşağıdaki uygulamalar yapılmalıdır.

1. Hasta/yaralının bilinci ve ABC si değerlendirilir,
2. Üzeri örtülerek ayakları 30 cm yukarı kaldırılır,
3. Tıbbi yardım istenir (**112**),
4. Asla yiyecek ve içecek verilmez,
5. Hareket ettirilmez (özellikle kırık varsa),
6. Yaşamsal bulguları incelenir,
7. Sağlık kuruluşuna sevki sağlanır.

### **Doğal deliklerden çıkan kanamalarda ilkyardım:**

#### **Burun Kanaması:**

- Hasta/yaralı sakinleştirilir, endişeleri giderilir,
- Oturtulur,
- Başı hafifçe öne eğilir,
- Burun kanatları **5 dakika süre ile** sıkılır,
- Uzman bir doktora gitmesi sağlanır.

#### **Kulak kanaması:**

- Hasta/yaralı sakinleştirilir, endişeleri giderilir,
- Kanama hafifse kulak temiz bir bezle temizlenir,
- Kanama ciddi ise, kulağı tıkamadan temiz bezlerle kapanır,
- Bilinci yerinde ise hareket ettirmeden sırt üstü yatırılır, bilinçsiz ise kanayan kulak üzerine yan yatırılır,
- Kulak kanaması, kan kusma, anüs, üreme organlarından gelen kanamalarda hasta/yaralı kanama örnekleri ile uzman bir doktora sevk edilir.

### **Şok nedir?**

Kalp-damar sisteminin yaşamsal organlara uygun oranda kanlanma yapamaması nedeniyle ortaya çıkan ve tansiyon düşüklüğü ile seyreden bir akut dolaşım yetmezliğidir.

### **Kaç çeşit şok vardır?**

Nedenlerine göre 4 çeşit şok vardır:

- Kardiyojenik şok
- Hipovolemik şok
- Toksik şok .
- Anaflaktik şok

### **Şok belirtileri nelerdir?**

1. Kan basıncında düşme
2. Hızlı ve zayıf nabız
3. Hızlı ve yüzeysel solunum
4. Ciltte soğukluk, solukluk ve nemlilik
5. Endişe, huzursuzluk
6. Baş dönmesi,
7. Dudak çevresinde solukluk ya da morarma
8. Susuzluk hissi
9. Bilinç seviyesinde azalma

### **Şokta ilkyardım uygulamaları nelerdir?**

Kendinin ve çevrenin güvenliği sağlanır,

1. Hava yolunun açıklığı sağlanır,
2. Hasta/yaralının mümkün olduğunca temiz hava soluması sağlanır,
3. Varsa kanama hemen durdurulur,
4. Şok pozisyonu verilir,
5. Hasta/yaralı sıcak tutulur,
6. Hareket ettirilmez,
7. Hızlı bir şekilde sağlık kuruluşuna sevki sağlanır (**112**),
8. Hasta/yaralının endişe ve korkuları giderilerek psikolojik destek sağlanır.

### **Şok pozisyonu nasıl verilir?**

- Hasta/yaralı düz olarak sırt üstü yatırılır,
- Hasta/yaralının bacakları 30 cm kadar yukarı kaldırılarak, bacakların altına destek konulur (Çarşaf, battaniye yastık, kıvrılmış giysi vb.),
- Üzeri örtülerek ısıtılır,
- Yardım gelinceye kadar hasta / yaralının yanında kalınır,
- Belli aralıklarla (2-3 dakikada bir) bir yaşam bulguları değerlendirilir.



139. Damar bütünlüğünün bozulması sonucu kanın damar dışına doğru akmasına ne isim verilir ?  
A) Kanama  
B) Koma  
C) Kırık  
D) Çıkık  
E) Burkulma
140. Kanama, kalp atımları ile uyumlu olarak kesik kesik ve fişkırır tarzda akıyorsa ne çeşit bir kanamadır ?  
A) Toplardamar kanaması  
B) Atardamar kanaması  
C) Kılcal damar kanaması  
D) Dış kanama  
E) Doğal deliklerden olan kanama
141. Kanama çeşitleriyle ilgili verilenlerden hangisi **yanlıştır** ?  
A) Toplardamar kanaması sızıntı şeklinde akar.  
B) Atardamar kanaması sızıntı şeklinde akar.  
C) Atardamar kanaması kesik kesik ve fişkırır tarzda akar.  
D) Kılcal damar kanaması küçük kabarcıklar şeklindedir.  
E) Atardamar kanaması açık renklidir.
142. Aşağıdakilerden hangisi atardamar kanamasının özelliğidir ?  
A) Kesik kesik akar.  
B) Sızıntı şeklinde akar.  
C) Koyu renklidir.  
D) Küçük kabarcıklar şeklindedir.  
E) Kendiliğinden durur.
143. Kanamayı durdurmak için ilkyardımcının **ilk yapması gereken** aşağıdakilerden hangisidir?  
A) Basınç noktalarına baskı uygulanır.  
B) Kanamalı bölgenin üzerine turnike uygulanır.  
C) Kanamalı bölge su ile yıkanır.  
D) Kanayan bölge aşağıda tutulur.  
E) Kanamalı bölgenin üzeri temiz bir bezle kapatılarak yaraya baskı uygulanır.
144. İç kanamalarda ilkyardımda aşağıdakilerden hangisinin **uygulanması sakıncalıdır** ?  
A) Ağızdan sıvı verilerek kayıp önlenir.  
B) Şok pozisyonu verilir.  
C) Üzeri örtülerek sıcak tutulur.  
D) Yaşamsal bulguları incelenir.  
E) Hareket ettirilmez.
145. Hangisi kanamalarda vücutta baskı uygulanabilecek noktalardan **değildir**?  
A) Köprücük kemiği üzeri  
B) Kolun üst bölümü  
C) Adem elmasının iki yanı  
D) Uyluk bacak atardamarı  
E) El bileği

146. Hangi durumda turnike uygulanabilir ?
- A) Kanaması olan her hastada
  - B) Çok sayıda yaralının bulunduğu bir ortamda tek ilkyardımcı varsa
  - C) Toplardamar kanamalarında
  - D) Baş yaralanmalarında
  - E) İç kanamalarda
147. Kanaması durdurulamayan bir hastada turnike uygulaması için en uygun malzeme hangisidir ?
- A) Uzun bir ip
  - B) Uzun bir tel
  - C) Serum lastiği
  - D) Naylon ip
  - E) Geniş bir sargı bezi ve tahta parçası
148. El ve ayak kopmalarında kopan parça ne yapılmalıdır ?
- A) Hasta ile birlikte en geç 6 saat içinde sağlık kuruluşuna gönderilmelidir.
  - B) Savcı gelene kadar olay yerinde bırakılmalıdır.
  - C) Soğuk su dolu bir kabın içine koyulmalıdır.
  - D) İçi buz dolu kabın içine konulmalıdır
  - E) Kopan parça bir torbanın içine koyulup polislere verilmelidir.
149. Burun kanamasının durdurulmasında aşağıdakilerden hangisi ilkyardımcının görevi **değildir?**
- A) Hasta oturtulur.
  - B) Sakinleştirilip endişeleri giderilir.
  - C) Başını öne eğilerek 5 dakika burun kanatlarına baskı uygulanır.
  - D) Kanama durmazsa buruna tampon uygulanır.
  - E) Doktora gitmesi sağlanır.
150. Burun kanamasında ilk yardımda ne yapılmalıdır?
- A) Başını öne eğilerek 5 dakika burun kanatlarına baskı uygulanır.
  - B) Başını arkaya eğilerek 5 dakika burun kanatlarına baskı uygulanır.
  - C) **Burun deliklerine** tampon uygulanır.
  - D) Hasta düz bir yere yatırılır.
  - E) Hastanın ensesine buz uygulanır.
151. Kanamanın ciddiyeti aşağıdaki hangi duruma **bağlı değildir** ?
- A) Kanamanın hızına
  - B) Vücutta kanın aktığı bölgeye
  - C) Kanamanın sızıntı şeklinde olmasına
  - D) Kanama miktarına
  - E) Kişinin fiziksel durumu ve yaşına
152. Aşağıdakilerden hangisi doğal deliklerden olan kanamalardan **değildir** ?
- A) Kulak kanaması
  - B) Burun Kanaması
  - C) Ağız kanaması
  - D) Tırnak kanaması
  - E) Üreme organları

153. Hangisi kanamalarda ilkyardımlı uygulamalarından **değildir**?
- A) Yaralının durumu değerlendirilir (ABC)
  - B) Yara yada kanama değerlendirilir
  - C) Yara üzerine doğrudan baskı uygulanır
  - D) Tıbbi yardım istenmez
  - E) Kanayan bölge yukarı kaldırılır
154. Aşağıdakilerden hangisi **yanlıştır**?
- A) Kanayan bölge aşağıya doğru indirilir.
  - B) Kanayan yere en yakın basınç noktasına baskı uygulanır.
  - C) Baskı uygulamak yeterli olmuyorsa turnike uygulanır.
  - D) Tıbbi yardım istenir.
  - E) Uzuv kopması varsa turnike uygulanır.
155. Turnike uygulaması hakkında hangisi doğrudur?
- A) Turnike kol ve uyluk gibi tek kemikli bölgelere uygulanır.
  - B) Turnike önkol ve bacağı da el ve ayağın dolaşımını bozsa da uygulanabilir.
  - C) Turnike üzeri görülmeyecek şekilde sıkıca kapatılır.
  - D) Turnike kanama durduktan sonrada sıkılmalıdır.
  - E) Turnikenin üzerine uygulandığı saati yazmak gerekmez.
156. Aşağıdakilerden hangisi **yanlıştır**?
- A) Kanamalarda hastaya şok pozisyonu verilir.
  - B) Sık aralıklarla 2-3 dakikada bir yaşam bulguları değerlendirilir.
  - C) Kanayan bölgenin üzeri görülmeyecek şekilde örtülür.
  - D) Turnike uygulanmışsa hastanın üzerine not edilir.
  - E) Yaralının hızla sevk edilmesi sağlanır.
157. Aşağıdakilerden hangisi **yanlıştır** ?
- A) Kopmuş uzuv parçası, su geçirmeyen bir plastik torbaya konur.
  - B) Uzuv parçasının bulunduğu plastik torbaya buzlu su doldurulur.
  - C) Kopan parçanın buz ile direk teması önlenir.
  - D) Sahibine ait kimlik bilgileri kaydedilerek sağlık kuruluşuna sevki sağlanır.
  - E) Kopan uzuv parçası yaralı ile aynı araca konmalıdır.
158. Aşağıdakilerden hangisi **yanlıştır** ?
- A) Kopmuş uzuv parçası, su geçirmeyen bir plastik torbaya konur.
  - B) Uzuv parçasının bulunduğu plastik torba buzlu su dolu başka bir kaba konur.
  - C) Kopan parçanın buz ile direk teması sağlanır.
  - D) Sahibine ait kimlik bilgileri kaydedilir.
  - E) En çok 6 saat içerisinde sağlık kuruluşuna sevki sağlanır.
159. El ve Ayak kopmalarında aşağıdakilerden hangisi **yanlıştır** ?
- A) Hasta sırt üstü yatırılır ve şok pozisyonu verilir.
  - B) Kopmuş uzuv parçası, su geçirmeyen bir plastik torbaya konur.
  - C) Kopan parçanın buz ile direk teması önlenir.
  - D) Sahibine ait kimlik bilgileri kaydedilerek sağlık kuruluşuna sevki sağlanır.
  - E) Parça polise verilir.
160. Hangi durumda turnike **uygulanmaz** ?

- A) Baskı noktalarına baskı uygulandığı **halde** kanama durmuyorsa.  
B) Çok sayıda yaralının bulunduğu bir ortamda tek ilkyardımcı varsa.  
C) Uzun kopmalarında.  
D) Baskı uygulamakla durdurulabilen kanamalarda.  
E) Yaralı güç koşullarda bir yere taşınacaksa.
161. Kanamanın değerlendirilmesinde İlkyardımcı neyi izlemelidir?  
A) Şok belirtilerini  
B) Trafiği  
C) Tıkanma belirtilerini  
D) Şeker düşmesi belirtilerini  
E) Sağlık ekibinin ne kadar sürede geldiğini
162. Hangisi kanamanın durdurulması için kullandığımız baskı noktası **değildir**?  
A) Koltukaltı  
B) Kolun üst bölümü  
C) Ayak sırtı  
D) Kasık  
E) Köprücük kemiği üzeri
163. Atardamar kanamaları niçin daha önemlidir?  
A) Kan akımı daha basınçlıdır ve daha çok kan kaybına neden olur.  
B) Temiz kan olduğu için kıymetlidir.  
C) Büyük damarlardır.  
D) Hayati tehlike fazla görülmez.  
E) Vücutta daha çok atardamar vardır.
164. Baskı noktaları ne amaçla kullanılır?  
A) Nabız almak için.  
B) Kırık kontrolü için.  
C) Durdurulamayan kanamaları durdurmak için.  
D) Turnike yapılacak yeri belirlemek için.  
E) Hastanın ısını **ölçmek için**.
165. Kanamada ilkyarımda nerelere baskı noktaları denir?  
A) Uzuvlara kan taşıyan atardamarların elle baskı uygulanabilen bölümlerine baskı noktaları denir.  
B) Uzuvlara kan taşıyan toplardamarların elle baskı uygulanabilen bölümlerine baskı noktaları denir.  
C) Uzun en ince bölümüne baskı noktaları denir.  
D) Vücutta nabız alınabilen bölgelere baskı noktaları denir.  
E) Hepsi **doğru**.
166. Üçgen bandaj nerelerde **kullanılmaz**?  
A) Yaralanmalarda bandaj olarak.  
B) Kanamalarda bandaj olarak.  
C) Kırık, çıkık, burkulmalarda askı olarak.  
D) Yılan sokmalarında turnike olarak.  
E) Baş yaralanmalarında bandaj olarak.
167. **Turnike** ne kadar sıkmalıdır?  
A) İpin yettiği kadar.

- B) Kanama duruncaya kadar.  
C) Kanama durduktan sonrada devam edilir.  
D) Çubuğun döndüğü kadar.  
E) İpin dayanma gücüne kadar.
168. Kanamada ilkyardımda neler yapılmalıdır?  
A) Hastaya şok pozisyonu verilir.  
B) Kanayan bölgeye doğrudan baskı uygulanır.  
C) Kanayan bölge kalp seviyesi üstünde tutulur.  
D) En yakın baskı noktasına bası uygulanır.  
E) Hepsi **doğru**.
169. İç kanamada ilkyardımda neler yapılmalıdır?  
A) Hastanın bilinci ve ABC si değerlendirilir.  
B) Hastaya şok pozisyonu verilir.  
C) Hareket ettirilmez yiyecek içecek verilmez.  
D) Tıbbi yardım istenir.  
E) Hepsi **doğru**.
170. Hafif kulak kanamasında ilkyardımda ne yapılmalıdır?  
A) Hasta/yaralı sakinleştirilir, endişeleri giderilir.  
B) Kulak temiz bir bezle temizlenir.  
C) Bilinç durumuna göre sağlık kuruluşuna haber verilir.  
D) Kanama ciddi ise kulağı tıkamadan temiz bezlerle kapanır.  
E) Hepsi **doğru**.
171. Ciddi kulak kanamasında ilkyardımda ne yapılmalıdır?  
A) Hasta/yaralı sakinleştirilir, endişeleri giderilir.  
B) Kulağı tıkamadan temiz bir bezle kapatılır.  
C) Sağlık kuruluşuna haber verilir.  
D) Bilinçsiz ise kanayan kulak üzerine yan yatırılır.  
E) Hepsi **doğru**.

- V -

## **YARALANMALARDA İLKYARDIM**

### **Yara nedir?**

Bir travma sonucu deri yada mukozanın bütünlüğünün bozulmasıdır. Aynı zamanda kan damarları, adale ve sinir gibi yapılar etkilenebilir. Derinin koruma özelliği bozulacağından enfeksiyon riski artar.

### **Kaç çeşit yara vardır?**

#### **Kesik yaralar:**

Bıçak, çakı, cam gibi kesici aletlerle oluşur. Genellikle basit yaralardır. Derinlikleri kolay belirlenir.

#### **Ezikli yaralar:**

Taş yumruk yada sopa gibi etkenlerin şiddetli olarak çarpması ile oluşan yaralardır. Yara kenarları eziktir. Çok fazla kanama olmaz, ancak doku zedelenmesi ve hassasiyet vardır.

### **Delici yaralar:**

Uzun ve sivri aletlerle oluşan yaralardır. Yüzey üzerinde derinlik hakimdir. Aldatıcı olabilir tetanos tehlikesi vardır.

### **Parçalı yaralar:**

Dokular üzerinde bir çekme etkisi ile meydana gelir. Doku ile ilgili tüm organ, saçlı deride zarar görebilir.

### **Enfekte yaralar:**

Mikrop kapma ihtimali olan yaralardır. Enfeksiyon riski yüksek yaralar şunlardır:

- Gecikmiş yaralar (6 saatten fazla),
- Dikişleri ayrılmış yaralar,
- Kenarları muntazam olmayan yaralar,
- Çok kirli ve derin yaralar,
- Ateşli silah yaraları,
- Isırma ve sokma ile oluşan yaralar.

### **Yaraların ortak belirtileri nelerdir?**

- Ağrı

Kanama

Yara kenarının ayrılması

### **Yaralanmalarda ilkyardım nasıl olmalıdır?**

- Yaşam bulguları değerlendirilir (ABC),
- Yara yeri değerlendirilir,
  - Oluş şekli
  - Süresi
  - Yabancı cisim varlığı
  - Kanama vb.
- Kanama durdurulur,
- Üzeri kapatılır,
- Sağlık kuruluşuna gitmesi sağlanır,
- Tetanos konusunda uyarıda bulunulur,
- Yaradaki yabancı cisimlere dokunulmamalıdır!

### **Ciddi yaralanmalar nelerdir?**

- Kenarları birleşmeyen veya 2-3 cm olan yaralar,
- Kanaması durdurulamayan yaralar,
- Kas veya kemiğin görüldüğü yaralar,

- Delici aletlerle oluşan yaralar,
- Yabancı cisim saplanmış olan yaralar,
- İnsan veya hayvan ısırıkları,
- Görünürde iz bırakma ihtimali olan yaralar.

#### **Ciddi yaralanmalarda ilkyardım nasıl olmalıdır?**

- Yaraya saplanan yabancı cisimler çıkarılmaz,
- Yarada kanama varsa durdurulur,
- Yara içi kurcalanmamalıdır,
- Yara temiz bir bezle örtülür (nemli bir bez),
- Yara üzerine bandaj uygulanır,
- Tıbbi yardım istenir **(112)**.

#### **Delici göğüs yaralanmalarında ne gibi sorunlar görülebilir?**

Göğsün içine giren cisim, akciğer zarı ve akciğeri yaralar. Bunun sonucunda şu belirtiler görülebilir:

- Yoğun ağrı
- Solunum zorluğu
- Morarma
- Kan tükürme
- Açık pnömotoraks (Göğüsteki yarada nefes alıyor görüntüsü)

#### **Delici göğüs yaralanmalarında ilkyardım nasıl olmalıdır?**

1. Hasta/yaralının bilinç kontrolü yapılır,
2. Hasta/yaralının yaşam bulguları değerlendirilir **(ABC)**,
3. Yara üzerine plastik poşet naylon vb. sarılmış bir bezle kapatılır,
4. Nefes alma sırasında yaraya hava girmesini engellemek, nefes verme sırasında havanın dışarı çıkmasını sağlamak için yara üzerine konan bezin bir ucu açık bırakılır,
5. Hasta/yaralı bilinci açık ise yarı oturur pozisyonda oturtulur,
6. Ağızdan hiçbir şey verilmez,
7. Yaşam bulguları sık sık kontrol edilir,
8. Açık pnömotoraksta şok ihtimali çok yüksektir. Bu nedenle şok önlemleri alınmalıdır,
9. Tıbbi yardım istenir **(112)**.

#### **Delici karın yaralanmalarında ne gibi sorunlar olabilir?**

- Karın bölgesindeki organlar zarar görebilir,
- İç ve dış kanama ve buna bağlı şok oluşabilir,
- Karın tahta gibi sert ve çok ağrılı ise durum ciddidir,
- Bağırsaklar dışarı çıkabilir.

#### **Delici karın yaralanmalarında ilkyardım nasıl olmalıdır?**

- Hasta/yaralının bilinç kontrolü yapılır,
- Hasta/yaralının yaşam bulguları kontrol edilir,
- Dışarı çıkan organlar içeri sokulmaya çalışılmaz, üzerine geniş ve nemli temiz bir bez örtülür,
- Bilinç yerinde ise sırt üstü pozisyonda bacaklar bükülmüş olarak yatırılır, ısı kaybını önlemek için üzeri örtülür,
- Ağızdan yiyecek yada içecek bir şey verilmez,
- Yaşam bulguları sık sık izlenir.
- Tıbbi yardım istenir (112).

### **Kafatası ve omurga yaralanmaları neden önemlidir?**

Darbenin şiddetine bağlı olarak kafatası boşluğunda yer alan merkezi sinir sistemi etkilenebilir. Bel kemiğindeki yaralanmalarda omurgada ani sıkışma yada ayrılma meydana gelebilir. Bunun sonucunda sinir sistemi etkilenerek bazı olumsuz sonuçlar oluşabilir. Trafik kazalarında ölümlerin % 80'i kafatası ve omurga yaralanmalarından olmaktadır.

### **Kafatası yaralanmaları çeşitleri nelerdir?**

**Saçlı deride yaralanmalar** :Saç derisi kafatası yüzeyi üzerinde kolaylıkla yer değiştirebilir ve herhangi bir darbe sonucu kolayca ayrılabilir. Bu durumda çok fazla miktarda kanama olur, bu nedenle öncelikle kanamanın durdurulması gereklidir.

### **Kafatası, beyin yaralanmaları:**

**Kafatası kırıkları:** Kafatası kırıklarında beyin zedelenmesi, kemiğin kırılmasından daha önemlidir. Bu nedenle beyin hasarı bulguları değerlendirilmelidir.

**Yüz yaralanmaları:** Ağız ve burun yaralanmalarında solunum ciddi şekilde etkilenebilir ve duyu organları zarar görebilir. Bir yüz yaralanması sonucunda burun, çene kemiği kemiklerinde yaralanma görülebilir.

**Omurga (bel kemiği) yaralanmaları:** En çok zarar gören bölge bel ve boyun bölgesidir ve çok ağrılıdır. Kazalarda en çok boyun etkilenir.

### **Kafatası ve omurga yaralanmalarının nedenleri nelerdir?**

- Yüksek bir yerden düşme
- Baş ve gövde yaralanması
- Otomobil yada motosiklet kazaları
- Spor ve iş kazaları
- Yıkıntı altında kalma

### **Kafatası ve omurga yaralanmalarında belirtiler nelerdir?**

- Bilinç düzeyinde değişimler, hafıza değişiklikleri yada hafıza kaybı
- Başta, boyunda ve sırtta ağrı
- Elde ve parmaklarda karıncalanma yada his kaybı
- Vücudun herhangi bir yerinde tam yada kısmi hareket kaybı
- Baş yada bel kemiğinde şekil bozukluğu



- Burun ve kulaktan beyin omurilik sıvısı ve kan gelmesi
- Baş, boyun ve sırtta dış kanama
- Sarsıntı
- Denge kaybı
- Kulak ve göz çevresinde morluk
- Ancak, hastada hiçbir belirti yoksa bile,
- Yüz ve köprücük kemiği yaralanmaları
- Tüm düşme vakaları
- Trafik kazaları
- Bilinci kapalı tüm hasta / yaralılar kafa ve omurga yaralanması olarak var sayılmalıdır.

### **Kafatası ve omurga yaralanmalarında ilkyardım nasıl olmalıdır?**

Bilinç kontrolü yapılır,

1. Yaşam bulguları değerlendirilir,
2. Hemen tıbbi yardım istenir (**112**),
3. Bilinci açıksa hareket etmemesi sağlanır,
4. Her hangi bir tehlike söz konusu ise düz pozisyonda sürüklenir,
5. Baş-boyun-gövde eksenini bozulmamalıdır,
6. Yardım geldiğinde sedyeye baş-boyun-gövde eksenini bozulmadan alınmalıdır,
7. Taşınma ve sevk sırasında sarsıntıya maruz kalmaması gerekir,
8. Tüm yapılanlar ve hasta/yaralı hakkındaki bilgiler kaydedilmeli ve gelen ekibe bildirilmelidir,
9. Asla yalnız bırakılmamalıdır.

172. Şok nedir?

- A) Ani gelişen bir dolaşım yetmezliğidir.
- B) Uzun süren bilinç kaybıdır.
- C) Ani bir haber duyunca görülen şaşkınlıktır.
- D) Ani basınç artması sonucu denizde oluşan dalgalarıdır.
- E) Deprem sonrası oluşan artçı sarsıntılardır.

173. Şok belirtileri nelerdir?

- A) Kan basıncında düşme.
- B) Soğuk terleme.
- C) Hızlı ve zayıf nabız.
- D) Endişe huzursuzluk.
- E) Hepsi **doğru**.

174. Hangi yaranın mikrop kapma ihtimali yüksektir ?

- A) Kenarları muntazam olan yaralar.
- B) Dikiş atılmış yaralar.
- C) Derin olmayan yaralar.

- D) Gecikmemiş yaralar.  
E) Isırma ve sokma ile oluşan yaralar.
175. Bir travma sonucu deri yada mukozanın bütünlüğünün bozulmasına ne isim verilir ?  
A) Kanama  
B) Burkulma  
C) Yara  
D) Ağrı  
E) Şok
176. Bıçak, çakı, cam gibi kesici aletlerle oluşmuş, genellikle basit derinlikleri kolay belirlenen yaralar ne çeşit yaralardır ?  
A) Parçalı yaralar  
B) Enfekte yaralar  
C) Kesik yaralar  
D) Ciddi yaralar  
E) Ezikli yaralar
177. Taş, yumruk yada sopa gibi etkenlerle oluşan, kenarları ezik, çok fazla kanaması olmayan yaralar ne çeşit yaralardır ?  
A) Ezikli yaralar  
B) Kesik yaralar  
C) Kokuşmuş yaralar  
D) Enfekte yaralar  
E) Parçalı yaralar
178. Uzun ve sivri aletlerle oluşan, çok derin olabilen yaralar ne çeşit yaralardır ?  
A) Ezikli yaralar  
B) Enfekte yaralar  
C) Delici yaralar  
D) Parçalı yaralar  
E) Kesik yaralar
179. Hangisi ciddi bir yaralanmadır ?  
A) Kenarları birleşmeyen yaralar  
B) Delici aletlerle olan yaralar  
C) Çok kirli ve derin yaralar  
D) Kanaması durdurulamayan yaralar  
E) Hepsi **doğru**.
180. Yaralanmalarda ilkyardım nasıl olmalıdır?  
A) Yaşam bulguları değerlendirilir.  
B) Kanama durdurulur.  
C) Yara üzeri kapatılır.  
D) **Tetanos** konusunda uyarılır.  
E) Hepsi **doğru**.
181. Yaralanmalarda hangi aşı yapılmalıdır?  
A) Karma aşı.  
B) Tetanos aşısı.  
C) Kabakulak aşısı.

- D) Çiçek aşısı.  
E) Kızamık aşısı.
182. Yara yeri değerlendirmede nelere dikkat edilmelidir?  
A) Oluş şekline.  
B) Oluş süresine.  
C) Yarada yabancı cisim varlığına.  
D) Kanamaya.  
E) Hepsi **doğru**.
183. Yara yerinde kanama varsa ne yapılmalıdır?  
A) Önce kanama durdurulur.  
B) Önce ilaç sürülür.  
C) Üzeri kapatılmaz.  
D) Önce hastaneye götürülür.  
E) Önce aşı yaptırılır.
184. Yara yerinde yabancı cisim varsa ne yapılmalıdır?  
A) Çıkarılarak pansuman yapılmalıdır.  
B) Çıkarılarak yara üzeri örtülmelidir.  
C) Yabancı cisim çıkarılır yara bol su ile yıkanır.  
D) Yabancı cisme dokunulmaz öylece sabitlenerek sağlık kuruluşuna götürülür.  
E) Yabancı cisme dokunulmaz kendi kendine çıkması beklenir.
185. Delici göğüs yaralanmalarında ilkyardım nasıl olmalıdır?  
A) **Bilinç Kontrolü yapılır.**  
B) **Yaşam bulguları değerlendirilir.**  
C) **Yaralının üzeri plastik poşet naylon sarılmış bir bezle kapatılır.**  
D) **Ağızdan hiçbir şey verilmez.**  
E) **Hepsi doğru.**
186. Bir trafik kazası sonucu oluşan yaralanmaya müdahale edilirken, hangi durumda yaralıyı araçtan çıkarmalıyız?  
A) Yaralı sıkışmamış ise ve bir tehlike yoksa  
B) Yaralının kol ve bacağı kırık varsa  
C) Bilinci yerinde ve herhangi bir tehlike söz konusu değilse  
D) Yaralının ön kolunda kontrol edilebilir bir kanama varsa  
E) Yaralının solunumu yoksa
187. Delici karın yaralanmalarında ilkyarımda aşağıdakilerden hangisi **yanlıştır**?  
A) Isı kaybını önlemek için hastanın üzeri örtülür.  
B) Bilinci kontrol edilir.  
C) Ağızdan hiçbir şey verilmez.  
D) Yaşam bulguları sık sık değerlendirilir.  
E) Dışarı çıkan organlar içeri sokularak üzeri örtülür.
188. Delici karın yaralanmalarında ilkyarımda aşağıdaki uygulamalardan hangisi doğrudur?  
A) Isı kaybını önlemek için hastanın ayakları 60 cm yukarı kaldırılır.  
B) Ağızdan sıvı verilerek sıvı kaybı önlenir.

- C) Dışarı çıkan organlar içeri sokularak üzeri örtülür.  
D) Hastanın 20 dakika arayla tansiyonu ölçülür.  
E) Dışarı çıkan organların üzeri nemli ve temiz bir bezle örtülür.
189. Kafatası ve omurga yaralanmaları hangi durumlarda görülür ?  
A) Yüksekten düşme  
B) Motorlu taşıt kazaları  
C) İş kazaları  
D) Spor kazaları  
E) Hepsi **doğru**.
190. Trafik kazası geçiren bir yaralıda burun ve kulaktan kan veya açık renkli bir sıvı gelmesi bize neyi düşündürmelidir ?  
A) Kafatası ve omurga yaralanması olduğunu  
B) Hastanın grip olduğunu  
C) Burun kanaması olduğunu  
D) Hastada beyin ölümü olduğunu  
E) **Hastanın kırığı olduğunu**
191. Özellikle hangi hastalarda baş boyun ve gövde eksenini bozulmamalıdır?  
A) Kafatası ve omurga **yaralanmalarında**  
B) İç kanaması olan hastalar  
C) Bacak kırıklarında  
D) Göz yaralanmalarında  
E) Kedi, köpek ısırıklarında
192. Birinci derece yanıkta derinin hangi tabakası yanmıştır?  
A) Derinin orta bölümü  
B) Deri altı dokular  
C) Derinin en üst bölümü  
D) Kemikler  
E) Kaslar

--VI--

## **YANIK, DONMA VE SICAK ÇARPMASINDA İLK YARDIM**

### **Yanık nedir?**

Herhangi bir ısıya maruz kalma sonucu oluşan doku bozulmasıdır. Yanık, genellikle sıcak su veya buhar teması sonucu meydana geldiği gibi, sıcak katı maddelerle temas, asit/alkali gibi kimyasal maddelerle temas, elektrik akımı etkisi ya da radyasyon nedeni ile de oluşabilir.

### **Kaç çeşit yanık vardır?**

#### **Fiziksel yanıklar:**

Isı ile oluşan yanıklar

- Elektrik nedeni ile oluşan yanıklar
- Işın ile oluşan yanıklar
- Sürtünme ile oluşan yanıklar
- Donma sonucu oluşan yanıklar

### **Kimyasal yanıklar:**

- Asit alkali madde ile oluşan yanıklar

### **Yanığın ciddiyetini belirleyen faktörler nelerdir?**

- Derinlik
- Yaygınlık
- Bölge
- Enfeksiyon riski
- Yaş
- Solunum yoluyla görülen zarar
- Önceden var olan hastalıklar

### **Yanıklar nasıl derecelendirilir?**

**1. derece yanık:** Deride kızarıklık, ağrı, yanık bölgede ödem vardır. Yaklaşık 48 saatte iyileşir.

**2. derece yanık:** Deride içi su dolu kabarcıklar (bül) vardır. Ağrılıdır. Derinin kendini yenilemesi ile kendi kendine iyileşir.

**3. derece yanık:** Derinin tüm tabakaları etkilenmiştir. Özellikle de kaslar, sinirler ve damarlar üzerinde etkisi görülür. Beyaz ve kara yaradan siyah renge kadar aşamaları vardır. Sinirler zarar gördüğü için ağrı yoktur.

### **Yanığın vücuttaki olumsuz etkileri nelerdir?**

Yanık, derinliği, yaygınlığı ve oluştuğu bölgeye bağlı olarak organ ve sistemlerde işleyiş bozukluğuna yol açar. Ağrı ve sıvı kaybına bağlı olarak şok meydana gelir. Hasta/yaralının kendi vücudunda bulunan mikrop ve toksinlerle enfeksiyon oluşur.

### **Isı ile oluşan yanıklarda ilkyardım işlemleri nedir?**

1. Kişi hala yanıyorsa paniğe engel olunur, koşması engellenir,
2. Hasta/yaralının üzeri battaniye yada bir örtü ile kapatılır ve yuvarlanması sağlanır,
3. Yaşam belirtileri değerlendirilir (ABC),
4. Solunum yolunun etkilenip etkilenmediği kontrol edilir,
5. Yanık bölge en az 20 dakika soğuk su altında tutulur (yanık yüzeyi büyükse ısı kaybı çok olacağından önerilmez),
6. Ödem oluşabileceği düşünülerek yüzük, bilezik, saat gibi eşyalar çıkarılır,
7. Yanmış alandaki deriler kaldırılmadan giysiler çıkarılır,
8. Takılan yerler varsa kesilir,
9. Hijyen ve temizliğe dikkat edilir,

10. Su toplamış yerler patlatılmaz,
11. Yanık üzerine ilaç yada yanık merhemi gibi maddeler de sürülmemelidir,
12. Yanık üzeri temiz bir bezle örtülür,
13. Hasta/yaralı battaniye ile örtülür,
14. Yanık bölgeler birlikte bandaj yapılmamalıdır,
15. Yanık geniş ve sağlık kuruluşu uzaksa hasta / yaralının kusması yoksa bilinçliyse ağızdan sıvı (*1 litre su -1 çay kaşığı karbonat -1 çay kaşığı tuz karışımı*) verilerek sıvı kaybı önlenir,
16. Tıbbi yardım istenir (112).

### **Kimyasal yanıklarda ilkyardım nasıl olmalıdır?**

1. Deriyle temas eden kimyasal maddenin en kısa sürede deriyle teması kesilmelidir,
2. Bölge bol tazyiksiz suyla, en az 15-20 dakika yumuşak bir şekilde yıkanmalıdır,
3. Giysiler çıkarılmalıdır,
4. Hasta/yaralı örtülmelidir,
5. Tıbbi yardım istenmelidir (112).

### **Elektrik yanıklarında ilkyardım nasıl olmalıdır?**

1. Soğukkanlı ve sakin olunmalıdır,
2. Hasta/yaralıya dokunmadan önce elektrik akımı kesilmelidir, akımı kesme imkanı yoksa tahta çubuk yada ip gibi bir cisimle elektrik teması kesilmelidir,
3. Hasta/yaralının ABC'si değerlendirilmelidir,
4. Hasta/yaralıya **kesinlikle** su ile müdahale edilmemelidir,
5. Hasta/yaralı hareket ettirilmemelidir,
6. Hasar gören bölgenin üzeri temiz bir bezle örtülmelidir,
7. Tıbbi yardım istenmelidir (112).

### **Sıcak çarpması belirtileri nelerdir?**

Yüksek derece ısı ve nem sonucu vücut ısısının ayarlanamaması sonucu ortaya bazı bozukluklar çıkar. Sıcak çarpmasının belirtileri şunlardır:

1. Adale krampları
2. Güçsüzlük, yorgunluk
3. Baş dönmesi
4. Davranış bozukluğu, sinirlilik
5. Solgun ve sıcak deri
6. Bol terleme (daha sonra azalır)
7. Mide krampları, kusma, bulantı
8. Bilinç kaybı, hayal görme
9. Hızlı nabız

### **Sıcak çarpmasında ilkyardım nasıl olmalıdır?**

- Hasta serin ve havadar bir yere alınır,

- Giysiler çıkarılır,
- Sırt üstü yatırılarak, kol ve bacaklar yükseltilir,
- Bulantısı yoksa ve bilinci açıksa su ve tuz kaybını gidermek için *1 litre su -1 çay kaşığı karbonat -1 çay kaşığı tuz karışımı* sıvı yada soda içirilir.

### **Sıcak çarpmasında risk grupları var mıdır?**

Sıcak çarpması için özel bir risk grubu bulunmamakla beraber, diğer hastalık yada yaralanmalar için hassas olan kişiler, sıcaktan da diğer kişilere göre daha çok etkilenirler. Bu kişiler;

1. Kalp hastaları
2. Tansiyon hastaları
3. Diyabet hastaları
4. Kanseri hastaları
5. Normal kilosunun çok altında ve çok üzerinde olanlar
6. Psikolojik yada psikiyatrik rahatsızlığı olanlar
7. Böbrek hastaları
8. 65 yaş üzeri kişiler
9. 5 yaş altı çocuklar
10. Hamileler
11. Sürekli ve bilinçsiz diyet uygulayanlar
12. Yeterli miktarda su içmeyenler

### **Sıcak yaz günlerinde sıcak çarpmasından korunmak için alınması gereken önlemler nelerdir?**

1. Özellikle şapka, güneş gözlüğü ve şemsiye gibi güneş ışığından koruyacak aksesuarlar kullanılmalıdır,
2. Mevsim şartlarına uygun, terletmeyen, açık renkli ve hafif giysiler giyilmelidir,
3. Bol miktarda sıvı tüketilmelidir,
4. Vücut temiz tutulmalıdır,
5. Her öğünde yeteri miktarda gıda alınmalıdır,
6. Gereksiz ve bilinçsiz ilaç kullanılmamalıdır,
7. Direk güneş ışığında kalınmamalıdır,
8. Kapalı mekanların düzenli aralıklarla havalandırılmasına özen gösterilmelidir.

### **Donuk belirtileri nelerdir?**

**Aşırı soğuk nedeni ile soğuğa maruz kalan bölgeye yeterince kan gitmemesi ve dokularda kanın pıhtılaşması ile dokuda hasar oluşur. Donuklar şu şekilde derecelendirilir.**

**Birinci derece:** En hafif şeklidir. Erken müdahale edilirse hızla iyileşir.

**İkinci derece:** Soğğun sürekli olması ile belirtiler belirginleşir.

- Zarar gören bölgede gerginlik hissi olur,
- Ödem, şişkinlik, ağrı ve içi su dolu kabarcıklar (bül) meydana gelir,
- Su toplanması iyileşirken siyah kabuklara dönüşür.

**Üçüncü derece:** Dokuların geriye dönülmez biçimde hasara uğramasıdır.

- Canlı ve sağlıklı deriden kesin hatları ile ayrılan siyah bir bölge oluşur.

**Donukta ilkyardım nasıl olmalıdır?**

1. Hasta/yaralı ılık bir ortama alınarak soğukla teması kesilir,
2. Sakinleştirilir, kesin istirahata alınır ve hareket ettirilmez,
3. Kuru giysiler giydirilir,
4. Sıcak içecekler verilir,
5. Su toplamış bölgeler patlatılmaz, bu bölgelerin üstü örtülür,
6. Donuk bölge ovulmaz, kendi kendine ısınması sağlanır,
7. El ve ayak doğal pozisyonda tutulur,
8. Isınma işleminden sonra hala hissizlik varsa bezle bandaj yapılır,
9. El ve ayaklar yukarı kaldırılır,
10. Tıbbi yardım istenir **(112)**.-

193. En ağır yanık hangisidir?

- A) 1.derece yanık
- B) 2.derece yanık
- C) 3.derece yanık
- D) Su toplamış yanıklar
- E) **Deride kızarıklık olan yanıklar**

194. 1.derece yanıkta aşağıdakilerden hangisi **yoktur**?

- A) Deride içi su dolu kabarcık
- B) Ağrı
- C) Deride kızarıklık
- D) Yanık bölgede şişlik
- E) Hiçbiri

195. Hangisi kimyasal yanıklara örnektir ?

- A) Elektrik ile oluşan yanık
- B) Güneş yanıkları
- C) Sürtünme ile oluşan yanık
- D) Donma sonucu oluşan yanık
- E) Asit madde ile oluşan yanık

196. Isı ile oluşan yanıklarda yapılması **yanlış olan** hangisidir?

- A) Su toplamış yerler patlatılmalıdır.
- B) Takılar varsa çıkartılmalıdır.
- C) Yanık üzeri temiz bir bezle örtülür.
- D) Hijyen ve temizliğe dikkat edilir.
- E) Yaşam belirtileri değerlendirilir.

197. Elde meydana gelen bir yanığa ilkyarımda ne yapılmalıdır.



- A) Yaranın üzerine yanık kremi sürülür.  
B) Yanık bölge 20 dakika soğuk su altında tutulur.  
C) Varsa su toplamış yerler hemen patlatılır.  
D) Yaralının tüm giysileri çıkartılır.  
E) Kolda saat veya bilezik varsa çıkarılmamalıdır.
198. Elektrik yanıklarında ilkyardım nasıl olmalıdır?  
A) Gerekirse yaralıya su ile müdahale edilebilir.  
B) Hasar gören bölgenin üzeri açık bırakılmalıdır.  
C) Yaralıya dokunmadan önce elektrik akımı kesilmelidir.  
D) Su toplamış yerler patlatılmalıdır.  
E) Yatak istirahati verilir.
199. Canlı ve sağlıklı deriden kesin hatları ile ayrılan siyah bir bölge varsa bu hangi donuk türüdür ?  
A) Birinci derece  
B) İkinci derece  
C) Üçüncü derece  
D) Dördüncü derece  
E) Hafif donmalar
200. Donmuş bir kişiye aşağıdakilerden hangisinin yapılması **yanlıştır** ?  
A) Sıcak içecekler verilir.  
B) Kuru giysiler verilir.  
C) Donmuş bölge hızla ovularak ısıtılır.  
D) Soğukla teması kesilir.  
E) Su toplamış bölgeler patlatılmaz.
201. Donmuş olan bir hastada ilkyarımda yapılması **yanlış** olan hangisidir ?  
A) Hasta hareket ettirilmez.  
B) Ilık içecekler verilir.  
C) Kuru giysiler verilir.  
D) Su toplamış bölgeler patlatılmaz.  
E) Donmuş bölge ovularak ısıtılır.
202. Hangisi sıcak çarpması belirtilerinden değildir?  
A) Baş dönmesi  
B) Hızlı nabız  
C) Yorgunluk  
D) Soğuk deri  
E) Bulantı ve kusma
203. Hangisi sıcak çarpması belirtilerinden birisidir?  
A) İshal  
B) Öksürük  
C) Soğuk deri  
D) Zayıf nabız  
E) Bulantı ve kusma
204. Sıcak çarpmasında ilkyardım nasıl olmalıdır?  
A) Hasta serin ve havadar bir yere alınır

- B) Giysileri çıkarılır  
C) Sirtüstü yatırılır  
D) Kol ve bacakları yükseltilir ve ağızdan sıvı verilir  
E) Hepsi **doğru**
205. Sıcak çarpmasında hangi ilkyardım uygulaması doğrudur ?  
A) **Hasta havadar bir ortama alınır giysileri çıkartılır.**  
B) Hastanın bacakları yukarı kaldırılır, serin bir ortama alınır.  
C) Hasta bulunduğu yerden kımıldatılmamalıdır.  
D) Hasta kusturulmaya çalışılmalıdır.  
E) **Kuru giysiler giydirilir.**
206. Aşağıdakilerden hangisi yanıkların **ana gruplarından**?  
A) Matematiksel yanıklar  
B) Jeolojik yanıklar  
C) Kimyasal yanıklar  
D) Yüzeysel yanıklar  
E) Ağrılı yanıklar
207. Hangi hastalar sıcaktan normal kişilere göre daha çok etkilenirler ?  
A) Kalp hastaları  
B) Hamileler  
C) Kanser hastaları  
D) Şeker hastaları  
E) Hepsi **doğru**
208. Sıcak yaz günlerinde sıcak çarpmasından korunmak için alınması gereken önlemler nelerdir?  
A) Koyu renkli ve kalın giysiler giyilmelidir.  
B) Bol miktarda sıvı tüketilmelidir.  
C) Vücut zeytin yağı ile yağlanmalıdır.  
D) Şapka kullanılmamalıdır.  
E) Kapalı yerlerde durulmamalıdır.
209. Hangi yanıkların hastanede tedavi edilmesi gerekir?  
A) Elektrik yanıkları  
B) 3.derece yanıklar  
C) El-yüz-ayak ve genital bölge yanıkları  
D) Kimyasal yanıklar  
E) Hepsi **doğru**
210. Kimyasal yanıklarda ilkyarımda aşağıdakilerden hangisi **uygulanmaz**?  
A) Giysiler çıkartılır.  
B) Kimyasal madde temas eden bölge yıkanır.  
C) Hasta/yaralının üstü örtülür.  
D) Tıbbi yardım istenir.  
E) Kimyasal madde temas eden bölge oksijenli su ile temizlenir.
211. Elektrik çarpmasında ilk yardımda aşağıdakilerden hangisi uygulanır ?

- A) Hasta/yaralıya dokunmadan önce elektrik akımı kesilir.
- B) Hasta/yaralının solunum , nabız , bilinci değerlendirilir.
- C) Hasar gören bölgenin üzeri temiz bir bezle örtülür.
- D) Hasta/yaralının hareket etmemesi sağlanır.
- E) Hepsi **doğru**.

## - VII -

### **KIRIK, ÇIKIK VE BURKULMALARDA İLK YARDIM**

#### **Kırık nedir?**

Kırık, kemik bütünlüğünün bozulmasıdır. Kırıklar darbe sonucu yada kendiliğinden oluşabilir. Yaşlılık ile birlikte kendiliğinden kırık oluşma riski de artar.

#### **Kaç çeşit kırık vardır?**

**Kapalı kırık:** Kemik bütünlüğü bozulmuştur. Ancak deri sağlamdır.

**Açık kırık:** Deri bütünlüğü bozulmuştur. Kırık uçları dışarı çıkabilir. Beraberinde kanama ve enfeksiyon tehlikesi taşırlar.

#### **Kırık belirtileri neler olabilir?**

1. Hareket ile artan ağrı
2. Deride solukluk, soğukluk hissi olur,
3. Uyuşukluk ve halsizlik görülür,
4. Şekil bozukluğu
5. Hareket kaybı
6. Ödem ve kanama nedeniyle morarma

Ağrılı bölgelerin tespiti için elle muayene gereklidir.

#### **Kırığın yol açabileceği olumsuz durumlar nelerdir?**

- Kırık yakınındaki damar, sinir, kaslarda yaralanma ve sıkışma. (Kırık bölgede nabız alınamaması, solukluk, soğukluk)
- Parçalı kırıklarda kanamaya bağlı şok

#### **Kırıklarda ilkyardım nasıl olmalıdır?**

- Hayatı tehdit eden yaralanmalara öncelik verilir,
- Hasta/yaralı hareket ettirilmez, sıcak tutulur,
- Kol etkilenmişse yüzük ve saat gibi eşyalar çıkarılır (aksi takdirde gelişebilecek ödem doku hasarına yol açacaktır,)
- Tespit ve sargı yapılırken parmaklar görünecek şekilde açıkta bırakılır. Böylece parmaklardaki renk, hareket ve duyarlılık kontrol edilir),
- Kırık şüphesi olan bölge, ani hareketlerden kaçınılarak bir alt ve bir üst eklemleri de içine

alacak şekilde tespit edilir. Tespit malzemeleri, sopa, tahta, karton gibi sert malzemelerden yapılmış olmalı ve kırık kemiğin alt ve üst eklemlerini içine alacak uzunlukta olmalıdır,

- Açık kırıklarda, tespitten önce yara temiz bir bezle kapatılmalıdır,
- Kırık bölgede sık aralıklarla nabız, derinin rengi ve ısısı kontrol edilir,
- Kol ve bacaklar yukarıda tutulur,
- Tıbbi yardım istenir (112).

### **Burkulma nedir?**

Eklem yüzeylerinin anlık olarak ayrılmasıdır. Zorlamalar sonucu oluşur.

### **Burkulma belirtileri nelerdir?**

- Burkulan bölgede ağrı
- Kızarma, şişlik
- İşlev kaybı

### **Burkulmada ilkyardım nasıl olmalıdır?**

1. Sıkıştırıcı bir bandajla burkulan eklem tespit edilir,
2. Şişliği azaltmak için bölge yukarı kaldırılır,
3. Hareket ettirilmez,
4. Tıbbi yardım istenir (112).

### **Çıkık nedir?**

Eklem yüzeylerinin kalıcı olarak ayrılmasıdır. Kendiliğinden normal konumuna dönemez.

### **Çıkık belirtileri nelerdir?**

- Yoğun ağrı
- Şişlik ve kızarıklık
- İşlev kaybı

### **Çıkıkta ilkyardım nasıl olmalıdır?**

1. Eklem aynen bulunduğu şekilde tespit edilir,
2. Kırık yerine oturtulmaya çalışılmaz,
3. Hasta / yaralıya ağızdan hiçbir şey verilmez,
4. Bölgede nabız, deri rengi ve ısısı kontrol edilir,
5. Tıbbi yardım istenir (112).

### **Kırık çıkık ve burkulmalarda tespit nasıl olmalıdır?**

Tespit için ilkyardımcı elde olan malzemeleri kullanır. Bunlar üçgen sargı, rulo sargı, battaniye, hırka, eşarp, kravat, vb. tahta, karton vb. malzemeler olabilir.

### **Tespit sırasında dikkat edilmesi gereken hususlar nelerdir?**

1. Tespit yapılırken yaralı bölge sabit tutulmalıdır,

2. Yara varsa üzeri temiz bir bezle kapatılmalıdır,
3. Tespit edilecek bölge önce yumuşak malzeme ile kaplanmalıdır,
4. Yaralı bölge nasıl bulunduysa öyle tespit edilmelidir, düzeltilmeye çalışılmamalıdır,
5. Tespit kırık, çıkık. ve burkulmanın üstündeki ve altında kalan eklemleri de içerecek şekilde yapılmalıdır.

### **Tespit yöntemleri nelerdir?**

#### **Kol ve köprücük kemiği kırığı tespiti:**

Koltuk altına yumuşak malzeme yerleştirilir,

- Kol askısı yerleştirilir,
  - Üçgen bandaj yaralının gövdesinin üzerinde, üçgenin tepesi dirsek tarafına, tabanı gövdeyle aynı hizada olacak şekilde yerleştirilir,
  - El dirsek hizasında bükülü olarak göğsün alt kısmına yerleştirilir. üçgen bandajın iki ucu yaralının boynuna düğümlenir, tespit edilen elin parmakları görülebilir şekilde olmalıdır,
  - Kol askısı desteği, göğüs boşluğu ve yaralı kol üzerine yerleştirilir (geniş dış bandajda yerleştirilebilir.), böylelikle vücuda yapışık bir şekilde yaralı kol ve omuz eklemi sabitlenmiş olur.

#### **Pazı kemiği kırığı tespiti:**

Sert tespit malzemesiyle yapılır,

1. Kırık kemiği tespit edecek olan malzemeler yerleştirilmeden önce, kolun altına (koltuk boşluğundan yararlanılarak) iki şerit yerleştirilir,
2. Malzemelerden kısa olanı koltuk altından itibaren dirseği içine alacak şekilde yerleştirilir,
3. Uzun olanı omuzla dirseği içine alacak şekilde yerleştirilir,
4. Daha önceden yerleştirilen şeritlerle bağlanarak tespit edilir. Şeritler çok kısa bağlanmamalıdır,
5. Dirseği tespit için kol askısı takılır,
6. Omuz tespiti için, göğüs ve yaralı kol üzerinden geniş kumaş şerit veya üçgen bandaj uygulanır.

#### **Dirsek kırığı tespiti:**

- Kol gergin vaziyette bulunduysa, hastanın vücudu boyunca gergin ve deri ile arası yumuşak malzemeyle doldurulmuş tespit malzemeleri yardımıyla tespit edilir,
- Eğer bükülmüş vaziyette bulunduysa, bir kol askısı desteği yardımıyla tespit edilir.

#### **Kol askısıyla ön kol, bilek ve el tespiti:**

- Kırık dirsek ve bilek eklemının hareketini önlemek için yaralı ön kolun altına üçgen kol askısı yerleştirilir. Hasta/yaralının boynunun arkasına üçgenin iki ucu düğümlenir,
- Aşırı hareket etmesini engellemek için geniş bir bandaj yardımıyla, gövdeye bağlanır.

#### **Dirsek kemiği ve/veya ön kol kemiği kırığında sert malzemelerle tespit:**

- Ön kolun altına 2 şerit yerleştirilir,

- Yumuşak maddeyle desteklenmiş sert tespit malzemelerinden biri parmak diplerinden dirseğe kadar içe, diğeri elin dış yüzünden dirseğe gelecek şekilde dışa konarak tespit edilir,
- Daha önceden yerleştirilen şeritlerle bağlanır, fazla sıkılmamalıdır,
- Dirsek eklemine tespit için kol askısı takılır,
- Bilek kemiklerinde veya el tarak kemiğinde, bölgeyi bir kol askısı ile tespit yeterlidir,
- Parmak kemiği kırıkları ile çıkığı ayırt etmek zordur. Tespit için, bir tespit malzemesi ile, yaralı parmak, yanındaki sağlıklı parmakla bandaj yapılabilir.
- **El Bileği Tespiti**

#### **Pelvis kemiği kırığı tespiti:**

- Her iki bacak arasına bir dolgu malzemesi konur,
- Sekiz şeklindeki bir bandajla bilekler tespitlenir,
- Doğal boşlukların altından (dizler ve bilekler) bandajları kaydırmak ve iki tanesi kalça ve dizler arasında diğeri ikisi dizler ve bilekler arasında olacak şekilde düğümlenerek tespit edilir. Bütün düğümler aynı tarafta olmalıdır.

#### **Uyluk kemiği kırığının tespiti:**

#### **Sert tespit malzemesi ve sağlam bacağı (ikinci bir tespit malzemesi gibi) kullanarak tespit etme:**

- Bir el ayağın üst kısmına, diğeri bileğe konularak yaralı bacak tutulur ve sağlam bacakla bir hizaya getirmek için yavaşça çekilir. Aynı zamanda hafif bir döndürmede uygulanır,
- Her iki bacak arasına (dizler ve bilekler) bir dolgu malzemesi konur,
- Sekiz şeklinde bir bandajla bilekler sabitlenir,
- Yaralının vücudunun altından, kımıldatmaksızın doğal boşlukları kullanarak bel, diz ve bileklerin arkasına 7 kumaş şerit (veya benzeri) geçirilir,
- Yumuşak malzemeyle desteklenmiş sert tespit malzemesi, koltuk altından ayağa kadar yerleştirilir ve ayaklardan yukarı doğru bağlanır,
- Düğümler tespit malzemesi üzerine atılarak bandajlar bağlanır,
- Bilek hizasındaki bandaj öncekinin üzerine sekiz şeklinde bağlanır,
- Sert tespit malzemesi bulunmaması halinde, sağlam bacağı tek destek olarak kullanarak, geniş bandajlarla tespit edilir.

#### **Diz kapağı kırığı tespiti:**

- Geniş bandajlar yardımı ile iki bacağı birleştirerek dizkapağı tespit edilir. Dizin üst ve altında kalan bandajları sıkarken dikkatli olunmalıdır,
- Geniş ve sert tespit malzemesi (tabla) varsa, kalçadan ayağa kadar yaralı bacağın altına yerleştirilir ve iki tane kalça ve diz arasında, iki tanede diz ile bilek arasında olmak üzere geniş bandajlarla bağlanabilir. Bunun üzerine eklemi sabitlemek amacıyla, sekiz şeklinde bir bandaj sarılır.

### **Kaval kemiğinin tespiti:**

Uyluk kemiği kırığı tespitindeki gibidir,

- Bacaklar tutulur ve yavaşça çekilir,
- Doğal boşluklar kullanılarak (dizlerin altı, bileklerin altı) yaralı bacağın altından kumaş şeritler geçirilir,
- Uygun bir şekilde yumuşak dolgu malzemesiyle desteklenmiş tespit malzemelerinden biri iç tarafta kasıktan ayağa kadar, diğer tarafta kalçadan ayağa kadar yerleştirilir,
- Ayaklardan başlanarak şeritler dış tespit malzemesi üzerinde düğümlenerek bağlanır. Bilek hizasındaki bandaj ayak tabanı üzerine sekiz şeklinde düğümlenir.

### **Bileğin / ayağın tespiti:**

- Yaralının ayakkabıları çıkarılmadan bağları çözülür,

212. Kemik bütünlüğünün bozulmasına ne isim verilir?

- A) Çıkık
- B) Kırık
- C) Burkulma
- D) Çökme
- E) Eklem

213. Aşağıdaki şıkların hangisinde kırık çeşitleri doğru olarak yazılmıştır ?

- A) Uzun kırık, kısa kırık
- B) Kapalı kırık, açık kırık
- C) Kalın kırık, ince kırık
- D) Büyük kırık, küçük kırık
- E) Kirli kırık, temiz kırık

214. Deri bütünlüğünün bozulduğu ve kemik uçlarının dışarı çıktığı kırık çeşidi hangisidir?

- A) Kapalı kırık
- B) Açık kırık
- C) Çıkık
- D) Uzun kırık
- E) Burkulma

215. - Hareket ile artan ağrı, - Şekil bozukluğu,  
- Hareket kaybı, - Ödem ve kanama nedeniyle morarma  
Yukarıdakiler hangi hastalığın belirtileridir?

- A) Kırık
- B) Kanama
- C) Bilinç bozukluğu
- D) Sıcak çarpması
- E) Havale

216. Kırık olan bir hastada aşağıdakilerden hangisinin yapılması doğrudur?

- A) Atel (tespit) uygulanır.
- B) Kırık düzeltilmeye çalışılır.

- C) Kırık yer kalp seviyesinin altında tutulur.  
D) Kırık çıkıkçıya gidilir.  
E) Kırık sıcak tutulmaya çalışılır.
217. Kırık veya çıkıklı bir hastada atel (tespit) uygulamasıyla ilgili hangisi **yanlıştır** ?  
A) Tespit yapılırken yaralı bölge sabit tutulmalıdır.  
B) Tespit edilecek bölge önce yumuşak bir malzeme ile kaplanmalıdır.  
C) Yara varsa üzeri kesinlikle kapatılmamalıdır, açık bırakılmalıdır.  
D) Yaralı bölge nasıl bulundursa öyle tespit edilmelidir, düzeltilmeye çalışılmamalıdır.  
E) Tespit ; kırık, çıkık ve burkulmanın üstünde ve altında kalan eklemleri de içerecek şekilde yapılmalıdır.
218. Kırık tespit edilirken dikkat edilmesi gereken durum hangisidir ?  
A) Önce kırık düzeltilmelidir.  
B) Açık kırık varsa yara yıkanmalıdır.  
C) Yara varsa üzeri kesinlikle kapatılmaz.  
D) Tespit yapılırken yaralı bölge sabit tutulmalıdır.  
E) Kırıklar tespit edilmeden hastaneye götürülmelidir.
219. Ayak bileği kırığında ilkyardımda yapılması **yanlıs** olan uygulama hangisidir ?  
A) Yaralının ayakkabıları çıkartılmadan bağları çözülür.  
B) Yaralının ayakkabıları çıkartılır.  
C) Sekiz şeklinde bir bandajla her iki ayak birlikte tespit edilir.  
D) Yastık gibi yumuşak bir malzemenin üzerine koyularak ayak yukarıda tutulur.  
E) Yaralının ayakkabıları çıkartılmaz.
220. Hangi çıkıkta ilkyardımcı çıkan eklemi yerine oturtmalıdır?  
A) Omuz çıkıklarında  
B) El bileği çıkıklarında  
C) Kalça çıkıklarında  
D) Parmaklardaki çıkıklarda  
E) Hiçbirinde
221. Burkulmalarda aşağıdakilerden hangisi uygulanır ?  
A) Sıkıştırıcı bandajla eklem tespit edilir  
B) Bölge yukarı kaldırılır  
C) Tıbbi yardım istenir  
D) Hareket ettirilmez  
E) Hepsi **doğru**.
222. Kırık, çıkık ve burkulmalarda tespit nasıl olmalıdır?  
A) Tespit için ilkyardımcı elde olan malzemeyi kullanır.  
B) Tespit yapılırken yaralı bölge sabit tutulmalıdır.  
C) Yaralı bölge nasıl bulundursa öyle tespit edilmelidir.  
D) Yaralı bölge düzeltilmeye çalışılmamalıdır.  
E) Hepsi **doğru**.
223. Kırıklı bir hasta söz konusu olduğunda aşağıdakilerden hangisi doğrudur?  
A) Atel konur  
B) Kırık düzeltilmeye çalışılmaz  
C) Nabız kontrolü yapılır



- D) Açık kırıklarda yara temiz bir bezle kapatılmalıdır  
E) Hepsi doğru.

224. Aşağıdakilerden hangisi kırık durumunda yapılmalıdır?  
A) Şekil bozukluğunu düzeltmeden iki taraflı tespit etmek  
B) Şekil bozukluğunu düzelterip tespit etmek  
C) Saat ,yüzük vb. Takıları çıkarmamak  
D) Sadece kırık bölgenin alt eklemi tespit edilir  
E) Destek uygulamamak

225. Aşağıdakilerden hangisi kırık belirtisidir?  
A) Hareketle artan ağrı  
B) Şekil bozukluğu  
C) Hareket kaybı  
D) Uyuşukluk ve halsizlik  
E) Hepsi doğru

- VII -

### **BİLİNÇ BOZUKLUKLARINDA İLK YARDIM**

#### **Bilinç bozukluğu/ bilinç kaybı nedir?**

Beynin normal faaliyetlerindeki bir aksama nedeni ile uyku halinden başlayarak (=bilinç bozukluğu), hiçbir uyarıya cevap vermeme haline kadar giden (=bilinç kaybı) bilincin kısmen yada tamamen kaybolması halidir.

**Bayılma (Senkop):** Kısa süreli, yüzeysel ve geçici bilinç kaybıdır. Beyne giden kan akışının azalması sonucu oluşur.

**Koma:** Yutkunma ve öksürük gibi reflekslerin ve dışarıdan gelen uyarılara karşı tepkinin azalması yada yok olması ile ortaya çıkan uzun süreli bilinç kaybıdır.

#### **Bilinç kaybı nedenleri nelerdir?**

##### **Bayılma nedenleri:**

- Korku, aşırı heyecan
- Sıcak, yorgunluk
- Kapalı ortam, kirli hava
- Aniden ayağa kalkma
- Kan şekerinin düşmesi
- Şiddetli enfeksiyonlar

##### **Koma nedenleri:**

- Düşme veya şiddetli darbe

- Özellikle kafa travmaları
- Zehirlenmeler
- Aşırı alkol, uyuşturucu kullanımı
- Şeker hastalığı
- Karaciğer hastalıkları
- Havale gibi ateşli hastalıklar

### **Bilinç bozukluğu belirtileri nelerdir?**

#### **Bayılma ( Senkop) Belirtileri:**

- Baş dönmesi, baygınlık, yere düşme
- Bacaklarda uyuşma
- Bilinçte bulanıklık
- Yüzde solgunluk
- Üşüme, terleme
- Hızlı ve zayıf nabız

#### **Koma belirtileri:**

- Yutkunma, öksürük gibi tepkilerin kaybolması
- Sesli ve ağrılı dürtülere tepki olmaması
- İdrar ve gaita kaçırma

### **Bilinç bozukluğu durumunda ilkyardım nasıl olmalıdır?**

#### **Kişi başının döneceğini hissederse;**

- Sırt üstü yatırılır, ayakları 30 cm. kaldırılır,
- Sıkan giysiler gevşetilir,
- Kendini iyi hissedinceye kadar dinlenmesi sağlanır.

#### **Eğer kişi bayıldıysa;**

1. Sırt üstü yatırılarak ayakları 30 cm kaldırılır,
2. Solunum yolu açıklığı kontrol edilir ve açıklığın korunması sağlanır,
3. Sıkan giysiler gevşetilir,
4. Kusma varsa yan pozisyonda tutulur,
5. Solunum kontrol edilir,
6. Etraftaki meraklılar uzaklaştırılır.

#### **Bilinç kapalı ise:**

1. Hasta/yaralının yaşam bulguları değerlendirilir (**ABC**),
2. Hasta/yaralıya koma pozisyonu verilir ,
3. Yardım çağrılır (**112**),
4. Sık sık solunum kontrol edilir,

5. Yardım gelinceye kadar yanında beklenir.

### **Koma pozisyonu (yarı yüzükoyun-yan pozisyon) nasıl verilir?**

1. Sesli veya omuzun dan hafif sarsarak, uyarı verilerek bilinç kontrol edilir,
2. Sıkan giysiler gevşetilir,
3. Ağız içinde yabancı cisim olup olmadığı kontrol edilir,
4. Bak, dinle, hisset yöntemi ile solunum kontrol edilir,
5. Hasta/yaralının döndürüleceği tarafa diz çökülür,
6. Hasta/yaralının karşı tarafta kalan kolu karnının üzerine konur,
7. Karşı taraftaki bacağı dik açı yapacak şekilde kıvrılır,
8. İlyardımcıya yakın kolu baş hizasında omuzdan yukarı uzatılır,
9. Karşı taraf omuz ve kalçasından tutularak bir hamlede çevrilir,
10. Üstteki bacak kalça ve dizden bükülerek öne doğru destek yapılır,
11. Altteki bacak hafif dizden bükülerek arkaya destek yapılır,
12. Başu uzatılan kolun üzerine yan pozisyonda hafif öne eğik konur,
13. Tıbbi yardım (112) gelinceye kadar bu pozisyonda tutulur,
14. 3-5 dakika ara ile solunum kontrol edilir.

### **Havale nedir?**

Sinir sisteminin merkezindeki bir tahriş (irritasyon) yüzünden beyinde meydana gelen elektriksel boşalmalar sonucu oluşur. Vücudun adale yapısında kontrol edilemeyen kasılmalar olur.

### **Havale nedenleri nelerdir?**

1. Kafa travmasına bağılı beyin yaralanmaları
2. Beyin enfeksiyonları
3. Yüksek ateş
4. Bazı hastalıklar

### **Nedenlerine göre havale çeşitleri nelerdir?**

Ateş nedeniyle oluşan havaleler

- Sara krizi (=Epilepsi)

### **Ateş nedeniyle oluşan havale nedir?**

Herhangi bir ateşli hastalık sonucu vücut sıcaklığının 38°C'nin üstüne çıkmasıyla oluşur. Genellikle 6 ay-6 yaş arasındaki çocuklarda rastlanır.

### **Ateş nedeniyle oluşan havalede ilkyardım nasıl olmalıdır?**

1. Öncelikle hasta ıslak havlu ya da çarşafa sarılır,
2. Ateş bu yöntemle düşmüyorsa oda sıcaklığında bir küvete sokulur,
3. Tıbbi yardım istenir (112).

### **Sara krizi (=Epilepsi) nedir?**

Kronik bir hastalıktır. Doğum sırasında yada daha sonra herhangi bir nedenle beyin zedelenmesi oluşan kişilerde gelişir. Her zaman tipik sara krizi karakterinde olmasa da bazı belirtilerle tanınır.

Sara krizini davet eden bazı durumlar olabilir. Örneğin uzun süreli açlık, uykusuzluk, aşırı yorgunluk, kullanılan ilaçların doktor izni dışında kesilmesi ya da değiştirilmesi, hormonal değişiklikler sara krizinin ortaya çıkmasına neden olabilir. Bazı durumlarda sara krizi, madde bağımlılarının geçirdiği madde yoksunluk krizi ile karıştırılabilir.

### **Sara krizinin belirtileri nelerdir?**

1. Hastada sonradan oluşan ve ön haberci denilen normalde olmayan kokuları alma, adale kasılmaları gibi ön belirtiler oluşur,
2. Bazen hasta bağıırır, şiddetli ve ani bir şekilde bilincini kaybederek yığılır,
3. Yoğun ve genel adale kasılmaları görülebilir, 10-20 saniye kadar nefesi kesilebilir,
4. Dokularda ve yüzde morarma gözlenir,
5. Ardından kısa ve genel adale kasılması, sesli nefes alma, aşırı tükürük salgılanması, altına kaçırma görülebilir,
6. Hasta dilini ısırabilir, başını yere çarpıp yaralayabilir, aşırı kontrolsüz hareketler gözlenir,
7. Son aşamada hasta uyanır, şaşkıındır, nerede olduğundan habersiz, uykulu hali vardır.

### **Sara krizinde ilkyardım nasıl olmalıdır?**

Olayla ilgili güvenlik önlemleri alınır (Örneğin kişi yol ortasında kriz geçiriyorsa olay yerindeki trafik akışı kesilmelidir).

1. Kriz, kendi sürecini tamamlamaya bırakılır,
2. Hasta bağlanmaya çalışılmaz,
3. Kilitlenmiş çene açılmaya çalışılmaz,
4. Genel olarak yabancı herhangi bir madde kullanılmaz, koklatılmaz yada ağızdan herhangi bir yiyecek içecek verilmez,
5. Kendisini yaralamamasına dikkat edilir,
6. Başını çarpmasını engellemek için başın altına yumuşak bir malzeme konur,
7. Yaralanmaya neden olabilecek gereçler etraftan kaldırılır,
8. Sıkan giysiler gevşetilir,
9. Kusmaya karşı tedbirli olunur,
10. Düşme sonucu yaralanma varsa gerekli işlemler yapılır,
11. Tıbbi yardım istenir.112

### **Kan şekeri düşüklüğü nedir?**

Herhangi bir nedenle vücutta glikoz eksildiği zaman ortaya çıkan belirtilerdir.

### **Kan şekeri düşmesinin nedenleri nelerdir?**

1. Şeker hastalığı tedavisine bağlı
2. Uzun egzersizler sonrası
3. Uzun süre aç kalma
4. Barsak ameliyatı geçirenlerde yemek sonrası

### **Kan şekeri aniden düştüğünde hangi belirtiler görülür?**

1. Korku

2. Terleme
3. Hızlı nabız
4. Titreme
5. Aniden acıkma
6. Yorgunluk
7. Bulantı

### **Kan şekeri düşüklüğü yavaş ve uzun sürede oluşursa hangi belirtiler görülür?**

1. Baş ağrısı
2. Görme bozukluğu
3. Uyuşukluk
4. Zayıflık
5. Konuşma güçlüğü
6. Kafa karışıklığı
7. Sarsıntı ve şuur kaybı

### **Kan şekeri düşmesinde ilkyardım nasıl olmalıdır?**

- Hastanın ABC'si değerlendirilir ,
- Hastanın bilinci yerinde ve kusmuyorsa ağızdan şeker, şekerli içecekler verilir, fazla şekerin bir zararı olmaz (Ayrıca belirtiler fazla şekerden meydana gelmiş ise bile fazladan şeker verilmesi, hastanın düşük kan şekeri düzeyinde kalmasından daha az zararlı olacaktır. Çünkü düşük kan şekeri, beyinde ve diğer hayati organlarda kalıcı zararlara neden olabilir.),
- 15-20 dakikada belirtiler geçmiyorsa sağlık kuruluşuna gitmesi için yardım çağırılır ,
- Hastanın bilinci yerinde değilse koma pozisyonu verilerek tıbbi yardım çağırılır(112).

### **Göğüste kuvvetli ağrı nedenleri nelerdir?**

Göğüste kuvvetli ağrı nedenleri arasında en sık angina pectoris ve miyokart enfarktüsü görülür. Her ikisi de kalp kasının belli bir yerine gönderilen kanın azalması sonucu oluşur.

### **Göğüste kuvvetli ağrı belirtileri nelerdir?**

#### **Kalp Spazmı (Angina Pectoris) belirtileri:**

1. Sıkıntı veya nefes darlığı olur,
2. Ağrı hissi; genellikle göğüs ortasında başlar, kollara, boyuna, sırtta ve çeneye doğru ilerler
3. Sıklıkla fiziksel hareket, fiziksel zorlanma, heyecan, üzüntü yada fazla yemek yeme sonucu ortaya çıkar,
4. Kısa sürelidir, ağrı yaklaşık 5-10 dakika kadar sürer
5. Ağrı, istirahat ile durur, istirahat halindeyken görülmesi ciddi bir durumu gösterir,
6. Nefes alıp vermekle ağrının şekli ve şiddeti değişmez.

#### **Kalp Krizi (Miyokart Enfaktüsü) belirtileri:**

1. Hasta ciddi bir ölüm korkusu ve yoğun sıkıntı hisseder, terleme, mide bulantısı, kusma gibi bulgular görülür,
2. Ağrı; göğüs yada mide boşluğunun herhangi bir yerinde, sıklıkla kravat bölgesinde görülür,

omuzlara, boyuna, çeneye ve sol kola yayılır, Süre ve yoğunluk olarak kalp spazmı (angina pectoris) ağrısına benzemekle birlikte daha şiddetli ve uzun sürelidir,

3. En çok hazımsızlık, gaz sancısı veya kas ağrısı şeklinde belirti verir ve bu nedenle bu tür rahatsızlıklarla karıştırılır (Bu tür gaz yada kas ağrıları, aksi ispat edilinceye kadar kalp krizi olarak düşünülmemelidir),
4. Nefes alıp vermekle ağrının şekli ve şiddeti değişmez.

### **Göğüs ağrısında ilkyardım nasıl olmalıdır?**

1. Hastanın yaşamsal bulguları kontrol edilir (ABC),
2. Hasta hemen dinlenmeye alınır, sakinleştirilir,
3. Yarı oturur pozisyon verilir,
4. Kullandığı ilaçları varsa almasına yardım edilir,
5. Yardım istenerek (112) sağlık kuruluşuna gitmesi sağlanır,
6. Yol boyunca yaşam bulguları izlenir.

226. Kısa süreli, yüzeysel ve geçici bilinç kaybına ne isim verilir?

- A) Koma
- B) Bayılma
- C) Baş dönmesi
- D) Sıcak çarpması
- E) Kalp krizi

227. Yutkunma ve öksürük gibi reflekslerin ve dışarıdan gelen uyarılara karşı tepkinin azalması yada yok olması ile ortaya çıkan uzun süreli bilinç kaybına ne isim verilir ?

- A) Bayılma
- B) Koma
- C) Senkop
- D) Kalp krizi
- E) Fenalaşma

228. Aşağıdakilerden hangisi koma nedeni değildir?

- A) Havale
- B) Aşırı heyecan
- C) Şeker hastalığı
- D) Zehirlenmeler
- E) Uyuşturucu

229. Başının döneceğini hisseden birisine ilkyarımda ne yapılır ?

- A) Sık sık giysiler gevşetilir
- B) Sırt üstü yatırılır,
- C) Ayakları 30 cm yukarı kaldırılır
- D) Kendini iyi hissedene kadar dinlenmesi sağlanır.
- E) Hepsi doğru

230. Koma pozisyonu hangisidir ?

- A) Yarı yüzükoyun-yan pozisyon

- B) Yarı oturur pozisyon
- C) Sırt üstü yatar pozisyon
- D) Ayakları yukarıda sırtüstü yatar pozisyon
- E) Yüzükoyun yatar pozisyon

231. Yaralının yarı yüzükoyun-yan yatırıldığı pozisyona ne isim verilir ?

- A) Şok Pozisyonu
- B) Yarı oturur pozisyon
- C) Baş-çene pozisyonu
- D) Koma pozisyonu
- E) Sırtüstü yatar pozisyon

232. Sinir sisteminin merkezindeki bir tahriş yüzünden beyinde meydana gelen elektriksel boşalmalar sonucu vücudun adale yapısında kontrol edilemeyen kasılmalar meydana gelmesine ne isim verilir ?

- A) Havale
- B) Koma
- C) Şok
- D) Senkop
- E) Konversiyon

233. Yüksek ateş nedeniyle oluşan havaleyle ilgili yazılanlardan hangisi **yanlıştır** ?

- A) Herhangi bir ateşli hastalık sonucu oluşabilir
- B) Genellikle 6 yaşından büyük çocuklarda görülür
- C) Vücut sıcaklığının 38° C'nin üstüne çıkmasıyla oluşur
- D) İlk yardımda hasta öncelikle ıslak havluya sarılır.
- E) Oda sıcaklığında küvete sokulur

234. Sara kriziyle ilgili yazılanlardan hangisi **yanlıştır** ?

- A) Herhangi bir nedenle beyin zedelenmesi oluşan kişilerde gelişir.
- B) Uzun süreli açlık, uykusuzluk, aşırı yorgunluk sara krizinin ortaya çıkmasına neden olabilir
- C) Hastada normalde olmayan kokuları alma, adale kasılmaları gibi ön belirtiler oluşur.
- D) Sara hastaları kriz geçirirken kendilerini koruyarak yere düşerler.
- E) Bazen hasta bağırır şiddetli ve ani bir şekilde bilincini kaybeder

235. Sara krizi geçiren birisinde ilkyardım yapılırken aşağıdakilerden hangisi doğru uygulamadır?

- A) Hasta sıkıca bağlanarak kendine zarar vermesi önlenir.
- B) Hastanın çenesi açılarak dişlerinin arasına sert bir cisim yerleştirilir.
- C) Kolonya, eter, soğan vb. maddeler koklatılır.
- D) Hastaya koma pozisyonu verilir
- E) Kriz kendi sürecini tamamlamaya bırakılır.

236. Hangisi uygun şok pozisyonudur ?

- A) Hastanın başı aşağıda olacak şekilde ayakları 30 cm yukarı kaldırılır
- B) Hasta düz olarak sırt üstü yatırılır, ayakları 30 cm yukarı kaldırılır
- C) Hasta yüzükoyun yan yatırılır
- D) Hasta yarı oturur pozisyona getirilir

- E) Hastanın başının altına yumuşak bir şey konularak ayakları 60 cm yukarı kaldırılır.
237. Korku, terleme, hızlı nabız, titreme, aniden acıkma, yorgunluk, bulantı gibi belirtiler hangi durumda görülür
- A) Ani kan şekeri düşmesi  
B) Şok  
C) Kalp krizi  
D) Sara nöbeti  
E) Koma
238. Kan şekeri düşmesinde ilkyardım nasıl olmalıdır?
- A) Hasta ağızdan bir şey verilmez.  
B) Hastanın bilinci yerinde ve kusmuyorsa ağızdan şekerli içecekler verilir  
C) Hasta kusuyorsa ağızdan sıvı verilir.  
D) Bilinci yerinde değilse şok pozisyonu verilir  
E) Tıbbi yardım istenmez
239. Göğüs ağrısında ilkyardım nasıl olmalıdır ?
- A) Hasta şok pozisyonuna getirilir  
B) Hasta hemen dinlenmeye alınır, sakinleştirilir.  
C) Hasta koma pozisyonuna getirilir.  
D) Kullandığı ilaç varsa kesilir  
E) Hastaya kalp masajı yapılır.
240. Göğüs ağrısı olan bir hastada ilkyardım nasıl olmalıdır?
- A) Hasta şok pozisyonuna getirilir.  
B) Hasta koma pozisyonuna getirilir.  
C) Hasta hemen dinlenmeye alınır, sakinleştirilir.  
D) Kullandığı ilaç varsa kesilir  
E) Hastaya kalp masajı yapılır.
241. Göğsünde kuvvetli bir ağrısı olan hasta hangi pozisyona alınmalıdır ?
- A) Şok pozisyonu  
B) Yarı oturur pozisyon  
C) Koma pozisyonu  
D) Sırtüstü yatar pozisyon  
E) Yüzüstü yatar pozisyon
242. Bilinç bozukluklarıyla ilgili aşağıdakilerden hangisi **yanlıştır?**
- A) Ateş nedeniyle oluşan havalede hasta ıslak havlu yada çarşafa sarılır.  
B) Bayılma, kısa süreli, yüzeysel ve geçici bilinç kaybıdır.  
C) Koma, reflekslerin ve gelen uyarılara karşı tepkinin azalması yada yok olması ile ortaya çıkan uzun süreli bilinç kaybıdır.  
D) Sara kronik bir hastalıktır  
E) Kan şekeri düşmesinde hastaya ağızdan kesinlikle bir şey verilmez.
243. Aşağıdakilerden hangisi **bayılma nedenlerindedir?**
- A) Korku, aşırı heyecan  
B) Sıcak,yorgunluk, kapalı ortam  
C) Aniden ayağa kalkma, kan şekerini düşmesi  
D) Şiddetli enfeksiyonlar  
E) Hepsi doğru



244. Aşağıdakilerden hangisi koma nedeni **değildir**?

- A) Aniden ayağa kalkma
- B) Şeker hastalığı
- C) Aşırı alkol
- D) Zehirlenmeler
- E) Havale gibi ateşli hastalıklar

245. Aşağıdakilerden hangisi kalple ilgili göğüs ağrısı belirtilerinden **değildir**?

- A) Sıkıntı veya nefes darlığı
- B) Genellikle göğüs ortasından başlayıp, kollara, sırtta, boyuna ve çeneye yayılan ağrı
- C) Şiddeti ve şekli değişmeyen 5-10 dakikalık ağrı
- D) Nefes alıp vermekle ağrının şekli ve şiddeti değişmez.
- E) İstirahatla daha da artan ağrılar.

246. Sara krizinde İlk Yardım aşağıdakilerden **hangisidir**?

- A) Kilitlenmiş çene açılmaya çalışılır
- B) Hasta sıkıca bağlanır
- C) Hasta kusturulur
- D) Kolonya veya soğan koklatılır
- E) Kendi haline bırakılır kafasını çarpmaması için önlem alınır

- IX -

## **ZEHİRLENMELERDE İLK YARDIM**

### **Zehirlenme nedir?**

Vücuda zehirli (toksik) bir maddenin girmesi sonucu normal fonksiyonların bozulmasıdır. Vücuda dışarıdan giren bazı yabancı maddeler, vücudun yaşamsal fonksiyonlarına zarar verebileceğinden zehirli (toksik) olarak kabul edilirler.

### **Zehirlenmelerde genel belirtiler nelerdir?**

**Sindirim sistemi bozuklukları:** Bulantı, kusma, karın ağrısı, ishal

**Sinir sistemi bozuklukları:** Bilinç kaybı, havale, rahatsızlık hissi, hareketlerde uyumsuzluk

**Solunum sistemi bozuklukları:** Nefes darlığı, morarma, solunum durması

**Dolaşım sistemi bozuklukları:** Nabız bozukluğu, kalp durması

### **Zehirlenme hangi yollarla meydana gelir?**

Zehirlenme yolları üç grupta toplanır.

**Sindirim yoluyla:** En sık rastlanan zehirlenme yoludur. Sindirim yoluyla alınan zehirler genellikle ev yada bahçede kullanılan kimyasal maddeler, zehirli mantarlar, bozuk besinler, ilaç ve aşırı alkoldür.

**Solunum yoluyla:** Zehirli maddenin solunum yolu ile alınmasıyla oluşur. Genellikle karbonmonoksit (tüp kaçakları, şofben, bütan gaz sobaları), Lağım çukuru veya kayalarda biriken karbondioksit, havuz hijyeninde kullanılan klor, yapıştırıcılar, boyalar ev temizleyicileri gibi

maddeler ile oluşur.

**Cilt yoluyla:** Zehirli madde vücuda direk deri aracılığı ile girer. Bu yolla olan zehirlenmeler böcek sokmaları, hayvan ısırıkları, ilaç enjeksiyonları, saç boyaları, zirai ilaçlar gibi zehirli maddelerin deriden emilmesi ile oluşur.

### **Sindirim yoluyla zehirlenmede ilkyardım nasıl olmalıdır?**

1. Bilinç kontrolü yapılır,
2. Ağız zehirli madde ile temas etmişse su ile çalkalanır, zehirli madde ele temas etmişse el sabunlu su ile yıkanır,
3. Yaşam bulguları değerlendirilir,
4. Kusma, bulantı, ishal gibi belirtiler değerlendirilir,
5. Kusturulmaya çalışılmaz, özellikle yakıcı maddelerin alındığı durumlarda hasta asla kusturulmaz,
6. Bilinç kaybı varsa koma pozisyonu verilir,
7. Üstü örtülür,
8. Tıbbi yardım istenir **(112)**,
9. Olayla ilgili bilgiler toplanarak kaydedilir ;
  - Zehirli maddenin türü nedir?
  - İlaç yada uyuşturucu alıyor mu?
  - Hasta saat kaçta bulundu?
  - Evde ne tip ilaçlar var?

### **Solunum yolu ile zehirlenmelerde ilkyardım nasıl olmalıdır?**

- Hasta temiz havaya çıkarılır yada cam ve kapı açılarak ortam havalandırılır,
- Yaşamsal belirtiler değerlendirilir **(ABC)**,
- Yarı oturur pozisyonda tutulur,
- Bilinç kapalı ise koma pozisyonu verilir,
- Tıbbi yardım istenir **(112)**,
- İlkyardımcı müdahale sırasında kendini ve çevresini korumak için gerekli önlemleri almalıdır,
- Solunumu korumak için maske veya ıslak bez kullanılır,
- Elektrik düğmeleri ve diğer elektrikli aletler ve ışıklandırma cihazları kullanılmaz,
- Yoğun duman varsa hastayı dışarı çıkarmak için ip kullanılmalıdır,
- Derhal itfaiyeye haber verilir **(110)**.

### **Cilt yolu ile zehirlenmelerde ilkyardım nasıl olmalıdır?**

1. Yaşam bulguları değerlendirilir,
2. Ellerin zehirli madde ile teması önlenmelidir,
3. Zehir bulaşmış giysiler çıkartılır,
4. 15-20 dakika boyunca deri bol suyla yıkanmalıdır,

5. Tıbbi yardım istenir (112).

### **Zehirlenmelerde genel ilkyardım kuralları nelerdir?**

1. Zehirlenmeye Neden Olan Maddeyi Öğrenmeye Çalışma Varsa Ambalajını Sağlık Kuruluşuna Götür
2. Zehirlenmeye Neden Olan Maddeyi Ortamdan Uzaklaştır
3. H/y Bilinç Durumunu Kontrol Et
4. H/y ABC Yönünden Değerlendir
5. Asit, Alkali İçilmesi Veya Bilincin Kapalı Olduğu Durumlarda KUSTURMA
6. Vücuda Bulaşmış Bir Şey Varsa Vücudu Bol Su İle Yıka
7. Gaz Zehirlenmesi Varsa Açık Havaya Çıkar
8. Tıbbi Yardım İsteme ( 112 )

### **İlkyardımcı müdahale sırasında kendisini ve çevresini korumak için şu önlemleri almalıdır**

- Solunumu Korumak İçin Maske Veya Islak Bez Kullanılmalıdır.
- Elektrik Düğmeleri Ve Işıklandırma Cihazları Kullanılmamalıdır.
- Yoğun Duman Varsa Hastayı Dışarı Çıkarmak İçin İp Kullanılmalıdır.
- Derhal İtfaiyeye (110) Haber Verilmelidir.

### **Şofben Kazaları**

Şofben Sıcak Su Temini Amacıyla Yaygın Olarak Kullanılmaktadır.

Elektrikle Çalışanlar Daha Çok Termostat Arızası Nedeniyle Kazan Patlamalarına Sebep Olabilmekte, Kişiler Sıcak Su Yanıkları İle Karşılaşabilmektedir.

LPG İle Çalışan Şofbenler De Bazen Kazalara Sebep Olmaktadır.

Bu Kazalar Ortamdaki Oksijenin Yanma Sırasında Tüketilmesine Bağlıdır.

LPG Zehirli Değildir. Ancak 6m<sup>3</sup>'den Küçük, İyi Havalandırılmamış Mekanlarda Şofben Kullanıldığında, Ortamdaki Oksijen Süratle Tükenmekte, Kişiler Bu Yüzden Havasızlıktan Boğularak Kaybedilmektedirler.

### **Şofben Kazalarında İlkyardım**

- Kişi Ortamdan Uzaklaştırılır
- Hareket Ettirilmez
- Hava Yolu Açıklığı Ve Solunumu Kontrol Edilir
- 112 Aranarak Durum Bildirilir

### **Alınması Gereken Önlemler Nelerdir?**

1. Banyo İçerden Kilitlenmemeli
2. Şofben İyi Çeken Bir Bacaya Bağlanmalı
3. Şofbenin Olduğu Yere Bolca Hava Girişi Sağlanmalı
4. Şofben İle Tüp Arasındaki Hortum 125 Cm Den Uzun Olmamalı
5. Banyodan Uzun Süre Çıkmayan Kişi Kontrol Edilmeli

### **Karbonmonoksit Zehirlenmesi**

Endüstriyel Merkezlerde Önemli Bir Sorundur.

Eski Motorlara Ait Egzos Gazları ,Gaz Ve Kömür Isıtıcıları, Mangal Kömürleri, Kuyular Ve Derin Çukurlarda Bulunur.

Karbonmonoksit; Renksiz, Koksuz, Havadan Hafif Ve Rahatsız Edici Olmayan Bir Gazdır.

Hemoglobine Bağlanma Kapasitesi Oksijenden 280 Kat Daha Fazladır.

### **Karbonmonoksit Zehirlenmesinde Belirtiler**

1. Aşırı Yorgunluk , Keyifsizlik , Grip Benzeri Durum
2. Bulantı , Baş Dönmesi , Kusma Karıncalaşma
3. Koma , Nöbetler , Solunum Durması
4. Göğüs Ağrısı Çarpıntı Hipotansiyon Kalp Durması
5. Cilt Ve Tırnaklar Kısa Süreli Kiraz Kırmızısı Renk Alabilir.

### **Karbonmonoksit Zehirlenmesinde İlk Yardım**

1. Kişi Ortamdan Uzaklaştırılır
2. Hareket Ettirilmez
3. Hava Yolu Açıklığı Ve Solunumu Kontrol Edilir
4. 112 Aranarak Durum Bildirilir
5. Zehir Danışma Merkezi 24 saat hizmet vermektedir.
6. 0312 433 70 00
7. 0800 314 79 00

247. Aşağıdakilerden hangisi genel zehirlenme belirtilerinden birisi **değildir** ?

- A) Bulantı
- B) İshal
- C) Karın ağrısı
- D) Nefes darlığı
- E) Deride içi su dolu kabarcıklar

248. Solunum yoluyla oluşan zehirlenmelerde hasta hangi pozisyonda tutulmalıdır?

- A) Yüzü koyun
- B) Bilinç açık ise koma pozisyonu verilir
- C) Şok pozisyonu
- D) Yarı oturur pozisyon
- E) Sırt üstü pozisyon

249. Vücuda yabancı bir maddenin girmesi sonucu normal fonksiyonların bozulmasına ne isim

verilir?

- A) Kanama
- B) Kırık
- C) Sara
- D) Boğulma
- E) Zehirlenme

250. Sebebi bilinmeyen sindirim yolu zehirlenmelerinde ilkyardımda yapılması **yanlış** olan uygulama hangisidir?

- A) Bilinç kontrolü yapılır.
- B) Yaşam bulguları değerlendirilir.
- C) Hasta kusturulmaya zorlanarak rahatlatılır.
- D) Hastanın üstü örtülür.
- E) Bilinç kaybı varsa koma pozisyonu verilir.

251. Gazdan zehirlenme olan bir ortamda ilkyardımcı müdahale sırasında kendisini korumak için hangisini kullanmalıdır ?

- A) Islak bez
- B) Gözlük
- C) Kuru bez
- D) Elastik bandaj
- E) Kalın, kısa bir tahta parçası

252. Karbon monoksit zehirlenmesi hangi durumlarda oluşur?

- A) Egzoz gazı solunması ile
- B) Gaz ve kömür sobası ile
- C) Mangal kömürleri ile
- D) Kuyular ve derin çukurlara girilmesi ile
- E) Hepsi doğru.

253. Solunum yolu ile zehirlenmelerde ilkyardım nasıl olmalıdır?

- A) Hasta temiz havaya çıkarılır
- B) Yaşamsal belirtiler değerlendirilir
- C) Yarı oturur pozisyonda tutulur
- D) Tıbbi yardım istenir
- E) Hepsi **doğru**.

254. Cilt yolu ile olan zehirlenmelerde hangisinin yapılması **yanlıştır** ?

- A) Yaşam bulguları değerlendirilmelidir.
- B) Cilt 15-20 dakika boyunca bol suyla yıkanmalıdır.
- C) Zehir bulaşmış giysiler çıkarılmaz.
- D) Ellerin zehirli madde ile teması önlenmelidir
- E) Tıbbi yardım istenir.

255. Karbon monoksit zehirlenmesi belirtileri nelerdir?

- A) Aşırı yorgunluk, keyifsizlik, grip benzeri durum
- B) Bulantı, baş dönmesi, koma ve nöbetler
- C) Cilt ve tırnaklarda kiraz kırmızısı renk
- D) Solunumun durması
- E) Hepsi doğru

256. Aşağıdaki zehirlenme yollarından hangisinde ilkyardımda hastaya yoğurt yedirilmesi yeterlidir ?
- A) Solunum yoluyla
  - B) Cilt yoluyla
  - C) Sindirim yoluyla
  - D) Besinlerle olan zehirlenmeler
  - E) Hiçbirinde
257. Aşağıdakilerden hangisi cilt yolu ile olan zehirlenme nedenlerinden **değildir?**
- A) Lağım Çukuru veya kayalarda biriken karbondioksit
  - B) Saç boyaları
  - C) Zirai ilaçlar
  - D) Böcek sokmaları, hayvan ısırıkları
  - E) İlaç Enjeksiyonları
258. Zehirlenmelerin genel belirtisi aşağıdakilerden **hangisidir?**
- A) Sinir Sistemi bozuklukları
  - B) Dolaşım Sistemi bozuklukları
  - C) Solunum Sistemi bozuklukları
  - D) Sindirim sistemi bozuklukları
  - E) Hepsi doğru
259. Solunum yolu zehirlenmelerinde hangi ilkyardım **yapılmaz?**
- A) Yaşamsal belirtilerin değerlendirilmesi
  - B) Bilinç kapalı ise şok pozisyonu verilmesi
  - C) Yarı oturur pozisyonda tutulması
  - D) Cam kapı açılarak ortam havalandırılır
  - E) Hastanın temiz havaya çıkarılması
260. Şofben zehirlenmesinde **hangisi yapılmaz?**
- A) Kişi ortamdaki uzaklaştırılır
  - B) Hareket ettirilmez
  - C) Hava yolu açıklığı ve solunumu kontrol edilir
  - D) 112 aranarak durum bildirilir
  - E) Küvete sokulur
261. Zehirlenmelerde **genel ilkyardım kuralı** aşağıdakilerden hangisidir?
- A) Zehirlenmeye neden olan madde ortamdaki uzaklaştırılmaz
  - B) 155 polis aranır
  - C) Gaz zehirlenmesi varsa hasta açık havaya çıkarılır
  - D) Zehirlenmeye neden olan maddeler ortadan kaldırılır
  - E) Hasta kusturulmaya çalışılır
262. Aşağıdakilerden hangisi sindirim yolu ile zehirlenmelerde **uygulanmamalıdır ?**
- A) Bilinç kontrolü yapılır
  - B) Yaşam bulguları değerlendirilir
  - C) Hasta kusturulmaya zorlanarak rahatlatılır
  - D) Olayla ilgili bilgiler toplanarak kaydedilir
  - E) Bilinç kaybı varsa koma pozisyonu verilir

- X -

## **HAYVAN ISIRMALARINDA İLK YARDIM**

### **Hayvan (Kedi-Köpek) ısırıklarında ilkyardım nasıl olmalıdır?**

1. Hasta/yaralı yaşamsal bulgular yönünden değerlendirilir (ABC),
2. Hafif yaralanmalarda yara 5 dakika süreyle sabun ve soğuk suyla yıkanır,
3. Yaranın üstü temiz bir bezle kapatılır,
4. Ciddi yaralanma ve kanama varsa yaraya temiz bir bezle basınç uygulanarak kanama durdurulmalıdır,
5. Derhal tıbbi yardım istenmeli (112),
6. Hasta kuduz ve/veya tetanos aşısı için uyarılmalıdır,

### **Arı sokmalarının belirtileri nelerdir?**

Belirtiler kısa sürer. Acı, şişme, kızarıklık gibi lokal belirtiler olur. Arı birkaç yerden soktuysa, nefes borusuna yakın bir yerden soktuysa yada kişi alerjik bünyeli ise tehlikeli olabilir.

### **Arı sokmalarında ilkyardım nasıl olmalıdır?**

- Yaralı bölge yıkanır,
- Derinin üzerinden görülüyorsa arının iğnesi çıkarılır,
- Soğuk uygulama yapılır,
- Eğer ağızdan sokmuşsa ve solunumu güçleştiriyorsa buz emmesi sağlanır,
- Ağız içi sokmalarında ve alerji hikayesi olanlarda tıbbi yardım istenir (112).

### **Akrep sokmalarının belirtileri nelerdir?**

Kuvvetli bir lokal reaksiyon oluşturur.

1. Ağrı
2. Ödem
3. İltihaplanma, kızarma, morarma
4. Adale krampları, titreme ve karıncalanma
5. Huzursuzluk, havale gözlenebilir.

### **Akrep sokmalarında ilkyardım nasıl olmalıdır?**

1. Sokmanın olduğu bölge hareket ettirilmez,
2. Yatar pozisyonda tutulur,
3. Yaraya soğuk uygulama yapılır,
4. Kan dolaşımını engellemeyecek şekilde bandaj uygulanır,
5. Yara üzerine hiçbir girişim yapılmaz.

### **Yılan sokmalarının belirtileri nelerdir?**

Lokal ve genel belirtiler verir :

1. Bölgede morluk, iltihaplanma (1-2 hafta sürer)
2. Kusma, karın arısı, ishal gibi sindirim bozuklukları
3. Aşırı susuzluk
4. Şok, kanama
5. Psikolojik bozukluklar
6. Kalpte ritim bozukluğu, baş ağrısı ve solunum düzensizliği

#### **Yılan sokmalarında ilkyardım nasıl olmalıdır?**

1. Hasta sakinleştirilip, dinlenmesi sağlanır,
2. Yara su ile yıkanır,
3. Yaraya yakın bölgede baskı yapabilecek eşyalar (yüzük, bilezik vb.) çıkarılır,
4. Yasa baş ve boyunda ise yara çevresine baskı uygulanır,
5. Kol ve bacaklarda ise yara üstünden dolaşımı engellemeyecek şekilde bandaj uygulanır (Turnike uygulanmaz),
6. Soğuk uygulama yapılır,
7. Yara üzerine herhangi bir girişimde bulunulmaz (yara emilmez),
8. Yaşamsal bulgular izlenir,
9. Tıbbi yardım istenir (112).

#### **Deniz canlıları sokmasında belirtiler nelerdir?**

Çok ciddi değildir. Lokal ve genel belirtiler görülür :

1. Kızarma
2. Şişme
3. İltihaplanma
4. Sıkıntı hissi
5. Huzursuzluk
6. Havale
7. Baş ağrısı

#### **Deniz canlıları sokmasında ilkyardım nasıl olmalıdır?**

- Yaralı bölge hareket ettirilmez,
- Batan diken varsa ve görünüyorsa çıkartılır,
- Etkilenen bölge ovulmamalıdır.

263. Hayvan ısırıkları ve böcek sokmalarıyla ilgili verilenlerden hangisi doğrudur?
- A) Köpek ısırıklarında yara 5 dakika süreyle sabun ve soğuk suyla yıkanır.
  - B) Arı ve akrep sokmalarında yaraya sıcak uygulama yapılır.
  - C) Yara baş ve boyunda ise yara çevresine turnike uygulanır
  - D) Deniz canlılarının sokmalarında yaraya soğuk uygulama yapılır.
  - E) Yılan sokmalarında yara bıçakla kesilerek zehir emilir ve tükürülür.



264. Kedi-köpek ısırıklarında ilkyardım nasıl olmalıdır?  
A) Isırılan bölge yukarı kaldırılır.  
B) Isırılan bölgenin üzerine turnike uygulanır.  
C) Yara sıcak suyla temizlenir.  
D) Hafif yaralanmalarda yara 5 dakika süreyle sabun ve soğuk suyla yıkanır.  
E) Isıran hayvan yakalanıp tetanos aşısı yapılır.
265. Yılan sokmalarında ilkyardım nasıl olmalıdır?  
A) Yaraya su değdirilmez  
B) Sıcak uygulama yapılır  
C) Turnike uygulanır  
D) Kol ve bacaklarda ise yara üstünden dolaşımı engellemeyecek şekilde bandaj uygulanır  
E) Yılan sokmalarında yara bıçakla kesilerek zehir emilir ve tükürülür.
266. Akrep ve yılan sokmalarında ilkyardım uygulamasında hangisi doğrudur?  
A) Sokulan bölge hareket ettirilmez  
B) Sokulan yer dikey olarak kesilerek emilir  
C) Yaralı sürekli hareket ettirilir  
D) Sokulan bölgeye sıcak uygulama yapılır  
E) Isırılan bölge üzerine turnike uygulanır.
267. Arı sokmalarında hangi belirtiler görülür ?  
A) Ağrı  
B) Şişme  
C) Kızarıklık  
D) Acı  
E) Hepsi **doğru**
268. Akrep sokmalarında hangi belirtiler görülür ?  
A) Ağrı, şişlik  
B) İltihaplanma, kızarma  
C) Morarma  
D) Adale krampları  
E) Hepsi **doğru**
269. Arı sokmalarında ilk yardım nasıl olmalıdır ?  
A) Sıcak uygulama yapılır.  
B) Eğer ağızdan sokmuşsa buz emmesi sağlanır.  
C) Sokulan bölge kalp seviyesinin üstünde tutulur.  
D) Alerji hikayesi olanlara ağrı kesici verilir  
E) Sokulan bölgenin üstünden turnike uygulanır.
270. Deniz hayvanlarının sokmasında ilkyardım nasıl olmalıdır?  
A) Yaralı bölge hareket ettirilerek zehrin dağılması sağlanır.  
B) Sokulan bölgeye soğuk uygulama yapılır.  
C) Sıcak uygulama yapılmaz.  
D) Batan diken varsa ve görünüyorsa çıkartılır.  
E) Etkilenen bölge ovulmalıdır.
271. Arı sokmasında ilkyardım uygulaması için aşağıdakilerden hangisi **doğrudur?**

- A) Yaralı bölge yıkanır
- B) Soğuk uygulama yapılır
- C) Arının iğnesi yüzeyde ise çıkarılır
- D) Hasta/yaralı ağız içinden sokuldu ise buz emmesi sağlanır
- E) Hepsi **doğru**.

272. Arı,yılan, akrep ve deniz hayvanı sokması ile ilgili olarak suyla yıkama ısısı hangi seçenekte **doğru verilmiştir?**

<u>Arı, akrep, yılan</u>	<u>Deniz hayvanı</u>
A) Soğuk su	Soğuk su
B) Sıcak su	Sıcak su
C) Soğuk su	Sıcak su
D) Ilık su	soğuk su
E) Sıcak su	Soğuk su

273. Hayvan ısırıklarında yapılacak ilkyardımda aşağıdakilerden hangisi **yanlıştır?**

- A) Hafif yaralanmalarda yara 5 dakika süre ile soğuk su ve sabunla yıkanır.
- B) Yaralı yaşamsal bulgular yönünden değerlendirilir (ABC).
- C) Yaranın üstü temiz bir bezle kapatır.
- D) Derhal tıbbi yardım istenir.
- E) Kanın dolaşımını engelleyebilmek için ısırık yerinin üzeri sıkıca bağlanır.

274. Akrep sokmalarında ilk yardım uygulamasında aşağıdakilerden hangisi **uygundur?**

- A) Sokulan bölge hareket ettirilir.
- B) Sokulan yer kesilerek emilir.
- C) Kan dolaşımını engellemeyecek şekilde bandaj uygulanır.
- D) Sokulan bölgeye mikrop kırıcı pomat sürülür.
- E) Sokulan bölgeye turnike uygulanır.

275. Aşağıdakilerden hangisi yılan sokmasında **yapılmaz?**

- A) Soğuk uygulama yapılır.
- B) Yara üzerine herhangi bir girişimde bulunulmaz.
- C) Isırılan bölge kesilerek emilir.
- D) Yaraya yakın bölgedeki baskı yapabilecek eşyalar çıkarılır.
- E) Yara su ile yıkanır.

**GÖZ, KULAK VE BURUNA YABANCI CİSİM KAÇMASINDA İLK YARDIM**

**Göze yabancı cisim kaçmasında ilkyardım nasıl olmalıdır?**

**Toz gibi küçük madde ise;**

1. Göz ışığa doğru çevrilir ve alt göz kapağı içine bakılır,
2. Gerekirse üst göz kapağı açık tutulur,
3. Nemli temiz bir bezle çıkarılmaya çalışılır,
4. Hastaya gözünü kırpmaması söylenir,
5. Göz ovulmamalıdır,
6. Çıkmıyorsa sağlık kuruluşuna gitmesi sağlanır.

**Bir cisim batması varsa ya da metal cisim kaçmışsa;**

- Gereksizce hasta yerinden oynatılmaz,
- Göze hiçbir şekilde dokunulmaz,
- Tıbbi yardım istenir (112),
- Hastanın göz uzmanı olan bir sağlık kuruluşuna gitmesi sağlanır.

**Kulağa yabancı cisim kaçmasında ilkyardım nasıl olmalıdır?**

- Kesinlikle sivri ve delici bir cisimle müdahale edilmez,
- Su değdirilmez,
- Tıbbi yardım istenir (112).

**Buruna yabancı cisim kaçmasında ilkyardım nasıl olmalıdır?**

- Burun duvarına bastırarak kuvvetli bir nefes verme ile cismin atılması sağlanır,
- Çıkmazsa tıbbi yardım istenir (112).

276. Kulağa yabancı cisim kaçmasında ilkyardım nasıl olmalıdır?

- A) Müdahale edilmez, tıbbi yardım istenir.
- B) Sivri bir cisimle çıkarılır.
- C) Su ile yıkanarak çıkarılır.
- D) Kulağa süt yada alkol damlatılır.
- E) Kuvvetli bir nefes verme ile cismin atılması sağlanır.

277. Göze toz gibi küçük bir yabancı cisim kaçmasında ilkyardım nasıl olmalıdır?

- A) Yumuşak ve nemli bir bezle çıkarılmaya çalışılır.
- B) Göz ovularak çıkarılmaya çalışılır
- C) Çıkarana kadar uğraşılır.
- D) Cımbız kullanarak çıkarılmaya çalışılır
- E) Kuru bir bezle çıkarılmaya çalışılır.

278. Göze yabancı bir cisim batması varsa yada metal parçası kaçmışsa ilkyardım nasıl olmalıdır?

- A) Yumuşak ve nemli bir bezle çıkarılmaya çalışılır.
- B) Göz ovularak çıkarılmaya çalışılır.
- C) Kuru bir bezle çıkarılmaya çalışılır.
- D) Çıkarana kadar uğraşılır.
- E) Her iki gözde kapatılarak tıbbi yardım istenir.

279. Buruna yabancı cisim kaçmasında ilkyardım nasıl olmalıdır?
- A) Sivri bir cisimle çıkarılır
  - B) Su ile yıkanarak çıkarılır
  - C) Burun duvarına bastırarak kuvvetli bir nefes verme ile cismin atılması sağlanır
  - D) Burun delikleri sıkılarak oturtulur
  - E) Burun kapatılarak derin nefes alarak cismin çıkması sağlanır.
280. Gözde yabancı cisim bulunması halinde hangi uygulama **yanlıştır**?
- A) Nemli temiz bir bezle çıkarmaya çalışmak
  - B) Gözünü kırıştırmamasını söylemek
  - C) Cisim göze batmış ise göze dokunmamak
  - D) Göze batmış cismi itina ile gözden çıkarmak
  - E) Göz ovulmamalıdır
281. Kulağa kaçan bir cisimde ilkyardımcı aşağıdakilerden hangisini **yapmamalıdır**?
- A) Su değıdirmemelidir
  - B) Müdahale edilmez sağlık kuruluşuna gitmesi sağlanır
  - C) Sivri ve delici cisimle müdahale ederek cismi çıkarmalıdır
  - D) Sivri ve delici cisimle müdahale ederek cismi çıkarmamalıdır
  - E) Tıbbi yardım istemelidir(112)

## - XII -

### **BOĞULMALARDA İLKYARDIM**

#### **Boğulma nedir?**

Boğulma, vücuttaki dokulara yeterli oksijen gitmemesi sonucu dokularda bozulma meydana gelmesidir.

#### **Boğulma nedenleri nelerdir?**

1. Bayılma ve bilinç kaybı sonucu dilin geriye kayması
2. Nefes borusuna sıvı dolması
3. Nefes borusuna yabancı cisim kaçması
4. Asılma
5. Akciğerlerin zedelenmesi
6. Gazla zehirlenme
7. Suda boğulma

#### **Suda Boğulmalar**

Suda boğulmalarda, boğulma sırasında nefes borusu girişinin kasılmasına bağlı olarak çok az miktarda su akciğerlere girer. Suda boğulanlarda özellikle soğuk havalarda 20-30 dakika geçse bile

yapay solunum ve kalp mesajına başlanmalıdır.

Suda boğulmalarda, ağızdan ağıza ya da ağızdan buruna solunumun suda yaptırılması mümkündür ve bu uygulamaya su içerisinde iken başlanmalıdır. Bu uygulama derin sularda mümkün olmayabilir, bu nedenle hasta/yaralının hızla sığ suya doğru çekilmesi

Suya atlama sonucu, boğulma riskinin yanısıra genel vücut travması ya da omurga kırıkları da akla gelmelidir. Bu nedenle suda, başın çok fazla arkaya itilmemesi gereklidir.

### **Boğulmalarda genel belirtiler nelerdir?**

- Nefes almada güçlük
- Gürültülü, hızlı ve derin solunum
- Ağızda balgam toplanması ve köpüklenme
- Yüzde, dudaklarda ve tırnaklarda morarma
- Genel sıkıntı hali, cevaplarda isabetsizlik ve kararsızlık
- Bayılma
- **Boğulmalarda genel ilkyardım işlemleri ne olmalıdır?**

1. Boğulma nedeni ortadan kaldırılır,
2. Bilinç kontrolü yapılır,
3. Hastanın yaşamsal bulguları değerlendirilir (**ABC**),
4. Temel yaşam desteği sağlanır,
5. Derhal tıbbi yardım istenir (**112**),
6. Yaşam bulguları izlenir.

282. Suda boğulmalarda yapılacak ilkyardımla ilgili verilenlerden hangisi **yanlıştır?**

- A) Yaralı sudan çıkarılır.
- B) Hastanın yaşamsal bulguları değerlendirilir.
- C) Hasta sırtüstü yatırılıp karnına bastırılarak yuttuğu sular çıkarılmaya çalışılır.
- D) Gerekiyorsa Temel Yaşam Desteği uygulanır.
- E) Derhal tıbbi yardım istenir (**112**)

283. Boğulma nedeniyle sudan çıkarılan bir yaralının bilincinin olmadığını anladınız daha sonra yapılması gereken ilk uygulama ne olmalıdır?

- A) Hastanın başına pozisyon verilerek solunumu değerlendirilir.
- B) Hastaya şok pozisyonu verilir
- C) Hasta yüzüstü yatırılıp sırtına vurularak yuttuğu sular çıkarılır.
- D) Hastaya kalp masajı yapılır.
- E) Hiçbir şey yapılmadan 112 nin gelmesi beklenir.

284. Hangisi boğulma nedenidir?

- A) Nefes borusuna sıvı (su) dolması
- B) Asılma
- C) Nefes borusuna yabancı cisim kaçması
- D) Bayılma ve bilinç kaybı sonucu dilin geriye kayması

- E) Hepsi boğulma nedenidir.
285. Hangisi boğulmalarda genel belirtilerden **değildir**?
- A) Nefes almada güçlük
  - B) Gürültülü, hızlı ve derin solunum
  - C) Ağızda balgam toplanması ve köpüklenme
  - D) Yüzde dudaklarda ve tırnaklarda morarma
  - E) Sessiz, yavaş ve yüzeysel solunum
286. Boğulmalarda genel belirtiler nelerdir?
- A) Yüzde, dudaklarda, ve tırnaklarda morarma
  - B) Genel sıkıntı hali, cevaplarda isabetsizlik ve kararsızlık
  - C) Bayılma
  - D) Nefes almada güçlük
  - E) Hepsi doğru
287. Aşağıdakilerden hangisi boğulma nedenlerindedir?
- A) Bayılma ve bilinç kaybı sonucu dilin geriye kaçması
  - B) Nefes borusuna sıvı dolması
  - C) Asılma
  - D) Akciğerlerin zedelenmesi
  - E) Hepsi **doğru**
288. Suda boğulmada aşağıdakilerden hangisini yapılmalıdır?
- A) Soluk yok ise bir şey yapılmamalıdır
  - B) Atlama sonucu oldu ise başını oldukça arkaya iterek sudan çıkarmalıdır
  - C) Olayın üstünden özellikle soğuk havalarda 20-30 dakika geçmiş olsa bile TYD başlanmalıdır
  - D) Yarı oturur pozisyonda tıbbi yardım beklenir
  - E) Mideye yoğun baskı uygulayarak su çıkışı sağlanmalıdır

### **XIII -**

#### **HASTA/ YARALI TAŞIMA TEKNİKLERİ**

##### **Hasta/yaralı taşınmasında genel kurallar nelerdir?**

1. Hasta/yaralı taşınmasında ilkyardımcı kendi sağlığını riske sokmamalıdır,
2. Gereksiz zorlama ve yaralanmalara engel olmak için aşağıdaki kurallara uygun davranmalıdır,
3. Hasta/yaralıya yakın mesafede çalışılmalıdır,
4. Daha uzun ve kuvvetli kas grupları kullanılmalıdır,
5. Sırtın gerginliğini korumak için dizler ve kalçalar bükülmelidir (Omurilik yaralanmaları riskini azaltır),
6. Yerden destek alacak şekilde her iki ayağı da kullanarak biri diğerinden biraz öne yerleştirilmelidir,

7. Kalkarken, ağırlığı kalça kaslarına vererek dizler en uygun biçimde doğrultulmalıdır,
  8. Baş her zaman düz tutulmalı, homojen ve düzgün bir şekilde hareket ettirilmelidir,
  9. Yavaş ve düzgün adımlarla yürümek gerekir, adımlar omuzdan daha geniş olmamalıdır,
  10. Ağırlık kaldırırken karın muntazam tutulup kalçayı kasmak gerekir,
  11. Omuzlar, leğen kemiğinin ve omuriliğin hizasında tutulmalıdır,
  12. Yön değiştirirken ani dönme ve bükülmelerden kaçınılmalıdır,
  13. Hasta/yaralı mümkün olduğunca az hareket ettirilmelidir,
  14. Hasta/yaralı baş-boyun-gövde eksenini esas alınarak en az 6 destek noktasından kavranmalıdır,
- Hasta/yaralı taşımak mükemmel bir ekip çalışması gerektirir,
  - Tüm hareketleri yönlendirecek sorumlu bir kişi olmalı, bu kişi hareketler için gereken komutları (dikkat, kaldırıyoruz gibi) vermelidir. Bu kişi genellikle ağırlığın en fazla olduğu ve en fazla dikkat edilmesi gereken bölge olan baş ve boyun kısmını tutan kişi olmalıdır.

### **Acil taşıma teknikleri nelerdir?**

- Genel bir kural olarak, hasta/yaralının yeri değiştirilmemeli ve dokunulmamalıdır. Olağanüstü bir tehlike söz konusuysa, taşıdığı her türlü riske rağmen acil taşıma zorunludur.
- En kısa sürede yaralılar güvenli bir yere taşınmalıdır.

### **Sürüklenme yöntemleri nelerdir?**

Hasta/yaralının sürüklenmesi, oldukça faydalı bir yöntemdir. Özellikle, çok kilolu ve iriyarı kişilerin taşınması gerekiyorsa; dar, basık ve geçiş güçlüğü olan bir yerden çıkarmalarda herhangi bir yaralanmaya neden olmamak için seçilebilecek bir yöntemdir. İlkyardımcının fiziksel kapasitesi göz önünde bulundurulmalıdır. Mümkünse battaniye kullanılmalıdır.

Sürüklenme yöntemleri şunlardır:

1. Ayak bileklerinden sürüklenme
2. Koltuk altından tutarak sürüklenme
3. İtfaiyeci yöntemiyle sürüklenme

### **Araç içindeki yaralıyı taşıma (RENTEK manevrası) tekniği nedir?**

Kaza geçirmiş yaralı bir kişiyi eğer bir tehlike söz konusu ise omuriliğine zarar vermeden çıkarmada kullanılır. Bu uygulama solunum durması; yangın tehlikesi gibi olağanüstü durumlarda uygulanacaktır. Öncelikle;

- Hasta/yaralının ayaklarının pedalların arasına sıkışmamış olduğundan emin olunmalıdır ve varsa emniyet kemeri çıkartılmalıdır.
- Daha sonra;
- İlkyardımcı, yaralıya yan taraftan yanaşır,
- Bir eliyle yaralının kolunu, diğer eliyle de çenesini kavrayarak boyun tespiti yapar,
- Yaralının baş-boyun-gövde eksenini mümkün olduğunca hareket ettirmeden bütün halinde araçtan dışarı çeker,
- Yaralı dışarı alındıktan sonra yavaşça yere veya sedyeye konur.

## **Kısa mesafede süratli taşıma teknikleri nelerdir?**

### **1-Kucakta taşıma :**

Bilinci açık olan çocuklar ve hafif yetişkinler için kullanışlı bir yöntemdir. **Bir ilkyardımcı** tarafından uygulanır.

- Bir elle yaralı dizlerinin altından tutularak destek alınır,
- Diğer elle gövdenin ağırlığı yüklenerek sırtından kavranır,
- Yaralıya kollarını ilkyardımcının boynuna dolması söylenebilir. Bu yaralının kendini güvende hissetmesini sağlar,
- Ağırlık dizlere verilerek kalkılır.

### **2-İlkyardımcının omzundan destek alma :**

Hafif yaralı ve yürüyebilecek durumdaki hasta/yaralıların taşınmasında kullanılır. **Bir ilkyardımcı** tarafından uygulanır. Bu yöntem **iki kişi** ile de uygulanabilir.

- Yaralının bir kolu ilkyardımcının boynuna dolanarak destek verilir,
- İlkyardımcı boşta kalan kolu ile hasta/yaralının belini tutarak yardım eder.

### **3-Sırtta taşıma:**

Bilinçli hastaları taşımada kullanılır. **Bir ilkyardımcı** tarafından uygulanır.

- İlkyardımcı hasta/yaralıya sırtı dönük olarak çömelir ve bacaklarını kavrar,
- Hasta/yaralının kolları ilkyardımcının göğsünde birleştirilir,
- Ağırlık dizlere verilerek hasta/yaralı kaldırılır.

### **4-Omuzda taşıma ( İtfaiyeci yöntemi) :**

Yürüyemeyen yada bilinci kapalı olan kişiler için kullanılır. **Bir ilkyardımcı** tarafından uygulanır. İlkyardımcının bir kolu boşta olacağından merdiven yada bir yerden rahatlıkla destek alınabilir.

- İlkyardımcı sol kolu ile omuzun dan tutarak hasta/yaralıyı oturur duruma getirir,
- Çömelerek sağ kolunu hasta/yaralının bacaklarının arasından geçirir,
- Hasta/yaralının vücudunu sağ omzuna alır,
- Sol el ile hasta/yaralının sağ elini tutar, ağırlığı dizlerine vererek kalkar,
- Hasta/yaralının önde boşta kalan bileği kavranarak hızla olay yerinden uzaklaştırılır.

### **5-İki ilkyardımcı ile ellerin üzerinde taşıma (Altın Beşik Yöntemi) :**

Hasta/yaralının ciddi bir yaralanması yoksa ve yardım edebiliyorsa iki, üç, dört elle altın beşik yapılarak taşınır.

**İki elle:** İki ilkyardımcının birer eli boşta kalır, bu elleri birbirlerinin omzuna koyarlar, diğer elleri ile bileklerinden kavrayarak hasta/yaralıyı oturturlar.

**Üç elle:** Birinci ilkyardımcı bir eli ile ikinci ilkyardımcının omzunu kavrar, diğer eli ile ikinci ilkyardımcının el bileğini kavrar. İkinci ilkyardımcı bir el ile birinci ilkyardımcının bileğini, diğer eli ile de kendi bileğini kavrar.

**Dört elle:** İlkyardımcılar bir elleri ile diğer el bileklerini, öbür elleri ile de birbirlerinin bileklerini kavrarlar.

### **6-Kollar ve bacaklardan tutarak taşıma:**



Hasta/yaralı bir yerden kaldırılarak hemen başka bir yere aktarılacaksa kullanılır. **İki ilkyardımcı** tarafından uygulanır.

- İlkyardımcılardan biri sırtı hasta/yaralıya dönük olacak şekilde bacakları arasına çömelir ve elleri ile hasta/yaralının dizleri altından kavrar. İkinci ilkyardımcı hasta/yaralının baş tarafına geçerek kolları ile koltuk altlarından kavrar. Bu şekilde kaldırarak taşırlar.

### **7-Sandalye ile taşıma:**

Hasta/yaralının bilinçli olması gereklidir. Özellikle merdiven inip çıkarken çok kullanışlı bir yöntemdir. **İki ilkyardımcı** tarafından uygulanır.

- Bir ilkyardımcı sandalyeyi arka taraftan, oturulacak kısma yakın bir yerden, diğer ilkyardımcı sandalyenin ön bacaklarını aşağı kısmından kavrayarak taşırlar.

### **SEDYEYE YERLEŞTİRME TEKNİĞİ:**

#### **Sedye üzerine yerleştirme teknikleri nelerdir?**

##### **1-Kaşık tekniği:**

Bu teknik hasta/yaralıya sadece bir taraftan ulaşılması durumunda **üç ilkyardımcı** tarafından uygulanır.

- İlkyardımcılar hasta/yaralının tek bir yanında bir dizleri yerde olacak şekilde diz çökerler,
- Hasta/yaralının elleri göğsünde birleştirilir,
- Birinci ilkyardımcı baş ve omzundan, ikinci ilkyardımcı sırtının alt kısmı ve uyluğundan, üçüncü ilkyardımcı dizlerinin altından ve bileklerinden kavrar. Daha sonra kendi ellerini hasta/yaralının vücudun altından geçirerek kavrarlar,
- Başını ve omzunu tutan birinci ilkyardımcının komutu ile tüm ilkyardımcılar aynı anda hasta/yaralıyı kaldırarak dizlerinin üzerine koyarlar,
- Sonra uyumlu bir şekilde ayağa kalkarlar,
- Aynı anda tek bir hareketle hasta/yaralıyı göğüslerine doğru çevirirler ve aynı anda düzgün bir şekilde sedyeye koyarlar.
- Bu hamleler komutla yapılmalıdır.
- En güçlü ve bilgili olan ilkyardımcı baş tarafında durmalı, baş-boyun ve gövde eksenini bozmadan komutları vermelidir. Diğerleri bu komutlara göre hareket etmelidir.

##### **2-Köprü tekniği:**

Hasta/yaralıya iki taraftan ulaşılması durumunda **dört ilkyardımcı** tarafından yapılır.

- İlkyardımcılar bacaklarını açıp, hasta/yaralının üzerine hafifçe çömelerek yerleşirler,
- Birinci ilkyardımcı başı koruyacak şekilde omuz ve ensesinden, ikinci ilkyardımcı kalçalarından, üçüncü ilkyardımcı da dizlerinin altından tutar,
- Birinci ilkyardımcının komutu ile her üç ilkyardımcı hastayı kaldırır,
- Dördüncü ilkyardımcı sedyeyi arkadaşlarının bacakları arasına iterek yerleştirir ve hasta/yaralı sedyenin üzerine konulur.

##### **3-Karşılıklı durarak kaldırma:**

Omurilik yaralanmalarında ve şüphesinde kullanılır. **Üç ilkyardımcı** tarafından uygulanır.

- İki ilkyardımcı hasta/yaralının göğüs hizasında karşılıklı diz çökerler,
- Üçüncü ilkyardımcı hasta/yaralının dizleri hizasında diz çöker,
- Hasta/yaralının kolları göğsünün üzerinde birleştirilerek, düz yatması sağlanır,
- Baş kısmındaki ilkyardımcılar kollarını baş-boyun eksenini koruyacak şekilde hasta/yaralının sırtına yerleştirirler,
- Hasta/yaralının dizleri hizasındaki üçüncü ilkyardımcı kollarını açarak hasta/yaralının bacaklarını düz olacak şekilde kavrar. Verilen komutla, tüm ilkyardımcılar hasta/yaralıyı düz olarak kaldırarak sedyeye yerleştirirler.

### **Sedye ile taşıma teknikleri nelerdir?**

Sedye ile taşımada genel kurallar şunlardır:

1. Hasta/yaralı battaniye ya da çarşaf gibi bir malzeme ile sarılmalıdır,
2. Düşmesini önlemek için sedyeye bağlanmalıdır,
3. Başı gidiş yönünde olmalıdır,
4. Sedye daima yatay konumda olmalıdır,
5. Öndeki ilkyardımcı sağ, arkadaki ilkyardımcı sol ayağı ile yürümeye başlamalıdır (Sürekli değiştirilen adımlar sedyeye sağlam taşıma sağlar),
6. Daima sedye hareketlerini yönlendiren bir sorumlu olmalı ve komut vermelidir,
7. Güçlü olan ilkyardımcı hasta /yaralının baş kısmında olmalıdır.

### **1-Sedyenin iki kişi tarafından taşınması:**

1. Her iki ilkyardımcı çömelirler, sırtları düz, bacakları kıvrık olacak şekilde sedyenin iki ucundaki iç kısımlarda dururlar,
2. Komutla birlikte sedyeyi kaldırır ve yine komutla dönüşümlü adımla yürümeye başlarlar,
3. Önde yürüyen yoldaki olası engelleri haber vermekle sorumludur.

### **2-Sedyenin dört kişi tarafından taşınması:**

1. Yaralının durumu ağır ise yada yol uzun, zor ve engelli ise sedye 4 kişi ile taşınmalıdır,
2. İlkyardımcıların ikisi hasta/yaralının baş, diğer ikisi ayak kısmında sırtları dik, bacakları bükülü olarak
3. sedyenin yan kısımlarında çömelirler. Sedyenin sapından tutarlar ve yukarı komutu ile sedyeyi kaldırır,
4. Sedyenin sol tarafından tutan ilkyardımcılar sol, sağ tarafındakiler sağ adımlarıyla yürümeye başlarlar,
5. Dar bölgeden yürürken ilkyardımcılar sırtlarını sedyenin iç kısmına vererek yerleşirler,
6. Merdiven, yokuş inip çıkarken sedye mümkün olabilecek en yatay pozisyonda tutulmalıdır. Bunun için ayak tarafındakiler sedyeyi uyluk hizasında, baş tarafındakiler omuz hizasında tutmalıdır.

### **3-Bir battaniye ile geçici sedye oluşturma:**

- Tek bir battaniye ile sedye oluşturmada ise battaniye yere serilir kenarları rulo yapılır.
- Yaralı üzerine yatırılarak kısa mesafede güvenle taşınabilir.

#### 4-Bir battaniye ve iki kirişle geçici sedye oluşturma:

1. Yeterli uzunlukta iki kiriş ile sedye oluşturmak mümkündür.
2. Bir battaniye yere serilir,
3. Battaniyenin 1/3'üne birinci kiriş yerleştirilir ve battaniye bu kirişin üzerine katlanır,
4. Katlanan kısmın bittiği yere yakın bir noktaya ikinci kiriş yerleştirilir,
5. Battaniyede kalan kısım bu kirişin üzerini kaplayacak şekilde kirişin üzerine doğru getirilir,
6. Hasta/yaralı bu iki kirişin arasında oluşturulan bölgeye yatırılır.

289. Hangisi yaralı taşınmasında genel kurallardan birisidir?  
A) Yaralıya uzak mesafeden çalışılmalıdır.  
B) Kısa ve zayıf kas grupları kullanılmalıdır.  
C) Hareketleri yönlendirecek sorumlu kişi hastanın ayak tarafındaki ilkyardımcı olmalıdır.  
D) Yaralı mümkün olduğunca yürütülmelidir.  
E) Yaralının baş-boyun-gövde eksenini esas alınmalıdır.
290. Yaralı taşınmasında genel kurallardan **yanlış** olan hangisidir?  
A) Yaralıya yakın mesafede çalışılmalıdır.  
B) Hızlı yürünmeli , adımlar omuzdan daha geniş olmalıdır.  
C) Yaralı en az 6 destek noktasından kavranmalıdır.  
D) Hareketleri yönlendirecek sorumlu kişi hastanın baş tarafındaki ilkyardımcı olmalıdır.  
E) Yaralı mümkün olduğunca az hareket ettirilmelidir.
291. Aşağıda verilen hasta/yaralı taşınmasındaki genel kurallardan hangisi **yanlıştır**?  
A) Hasta/yaralıya yakın mesafede çalışılmalıdır.  
B) Ağırlık kaldırırken karın muntazam tutulup kalçayı kasmak gerekir.  
C) Hasta/yaralı mümkün olduğunca az hareket ettirilmelidir.  
D) Kalkarken ağırlığı bel kaslarına vermelidir.  
E) Yavaş ve düzgün adımlarla yürümek gerekir.
292. Taşıma teknikleri için aşağıdakilerden hangisi **uygun değildir** ?  
A) Güçlü olan ilkyardımcı hastanın baş kısmında durur.  
B) Sedye ile taşımaya yürümeye farklı ayaklarla başlanmalıdır.  
C) Yaralı en az 6 destek noktasından kavranmalıdır.  
D) Taşımalar her zaman koordineli ve komutla olmalıdır.  
E) Taşıma sırasında sırt ve gövde kasları kullanılmalıdır.
293. Acil taşıma teknikleri ne zaman kullanılmalıdır?  
A) Her zaman  
B) Olağanüstü bir tehlike söz konusu ise  
C) Yaralının kırığı var ise  
D) Yaralıya ikici değerlendirme yapabilmek için  
E) Yaralının bilinci ve solunumu varsa
294. Hangisi kısa mesafede süratli taşıma tekniklerindedir?  
A) Ayak bileklerinden sürükleme

- B) Karşılıklı durarak kaldırma  
C) Kucakta taşıma  
D) Koltuk altından tutarak sürüklenme  
E) Kaşık tekniği ile taşıma
295. Hangisi kısa mesafede süratli taşıma tekniklerinden **değildir**?  
A) Kucakta taşıma  
B) Omuzda taşıma  
C) Sırtta taşıma  
D) Kaşık tekniği  
E) Altın beşik yöntemi
296. Aşağıdaki yaralı taşıma tekniklerinin hangisini uygulamak için en az 2 kişi gereklidir?  
A) Omuzda taşıma  
B) Sırtta taşıma  
C) Kollar ve bacaklardan tutarak taşıma  
D) İlyardımcının omzundan destek alarak  
E) Kucakta taşıma
297. Kazazedenin bilinci açık ve olay yerinde iki ilkyardımcı mevcut ise aşağıdaki taşıma tekniklerinden hangisi daha uygundur?  
A) Altın beşik  
B) Sırtta taşıma  
C) İtfaiyeci yöntemi  
D) Kucakta taşıma  
E) Sürüklenme
298. Kaza geçirmiş ve araç içinde olan bir yaralıyı, eğer bir tehlike söz konusu ise omuriliğine zarar vermeden çıkarmak için kullanılan taşıma tekniği hangisidir?  
A) RENTEK manevrası  
B) Ayaklarından tutarak sürüklenme  
C) Kucakta taşıma  
D) HEİMLİCH manevrası  
E) Altın beşik
299. Bilinci kapalı olan hasta/yaralıyı uzak bir mesafeye taşımak gerekirse, aşağıdakilerden hangisi en uygun taşıma tekniğidir?  
A) Ayaklardan tutarak sürüklenme  
B) Altın beşik  
C) İtfaiyeci yöntemi ile taşıma  
D) Kucakta taşıma  
E) Rentek yöntemiyle taşıma
300. Hangisi sedye ile taşıma genel kurallarındandır?  
A) Ayakları gidiş yönünde olmalıdır.  
B) Hasta battaniye veya çarşafa sarılmamalıdır.  
C) Güçlü olan ilkyardımcı yaralının ayak kısmında olmalıdır.  
D) Düşmesini önlemek için sedyeye bağlanmalıdır.

- E) Sedyeye daima yere dik konumda olmalıdır.
301. Hangisi sedyeye üzerine yerleştirme tekniklerindendir?  
A) Kaşık tekniği  
B) Kucakta taşıma  
C) Rentek manevrası  
D) İtfaiyeci tekniği  
E) Altın beşik yontemi
302. Hangi durumda yaralı kaza yapan araçtan çıkarılır.  
A) Yaralının ayakları sıkışmışsa  
B) Olay yerinde yangın tehlikesi yoksa  
C) Bilinci olmayan yaralının solunumu varsa  
D) Bilinci olmayan yaralının solunumu da yoksa  
E) Sağlık ekipleri veya itfaiye varsa
303. RENTEK manevrası ile yaralı araçtan çıkarılmadan önce hangilerine bakılmalıdır?  
A) Yaralının solunumu kontrol edilmelidir.  
B) Yaralının emniyet kemeri takılıysa çıkarılmalıdır.  
C) Yaralının ayakları sıkışmış mı kontrol edilmelidir.  
D) Arabanın kontağı kapatılır.  
E) Hepsi yapılmalıdır.
304. Hangisi yaralıyı sedyeye üzerine yerleştirme tekniklerinden **değildir**?  
A) Kaşık tekniği  
B) Köprü tekniği  
C) Karşılıklı durarak kaldırma  
D) Kucakta taşıma  
E) **Omuzda taşıma**
305. İki ilkyardımcı ile ellerin üzerinde taşıma tekniğine ne isim verilir?  
A) Altın Beşik  
B) İtfaiyeci tekniği  
C) Köprü tekniği  
D) Sürükleme  
E) Kaşık tekniği
306. Hangisi yaralı taşınmasında genel kurallardan **değildir**?  
A) Yön değiştirirken ani dönme ve bükülmelerden kaçınılmalıdır.  
B) Yaralıya yakın mesafede çalışılmalıdır.  
C) Yaralı mümkün olduğunca az hareket ettirilmelidir.  
D) Yaralı baş-boyun-gövde ekseni esas alınarak en az 3 destek noktasından kavranmalıdır.  
E) Daha uzun ve kuvvetli kas grupları kullanılmalıdır.
307. Hasta taşımadaki genel kurallardan **hangisi yanlıştır**?  
A) İlkyardımcı kendi sağlığını riske atmamalıdır.  
B) Sırtın gerginliğini korumak için dizler ve kalçalar bükülmelidir.  
C) Hasta/Yaralı mümkün olduğunca az hareket ettirilmelidir.  
D) Taşımada ayak tarafındaki kişi komut veren olmalıdır.  
E) Baş her zaman düz tutulmalı homojen ve düzgün bir şekilde hareket ettirilmelidir.

308. Aşağıdakilerden hangisi sürüklenme yöntemi **değildir**?
- A) Ayaklarından tutarak sürüklenme
  - B) Koltuk altından tutarak sürüklenme
  - C) İtfaiyeci yöntemi ile sürüklenme
  - D) Karga tulumba yöntemi
  - E) Battaniye üzerine koyup sürüklenme
309. RENTEK Manevrası aşağıdaki uygulamalar içinde **hangi hallerde kullanılır**?
- A) Dar bir tünelde sıkışmış kişiyi kurtarmak için
  - B) Kaza geçirmiş kişiyi teskin edip sakinleşmesini sağlamak için
  - C) Eğer tehlikeli bir durum varsa (Solunum durması, patlama ihtimali v.s.) omuriliği zedelemekten araçtan çıkarmak için
  - D) Araç trafiğinin akışının sağlanabilmesi için
  - E) Herhangi bir tehlike söz konusu değilse
310. **Bilinci açık** hasta/yaralının (çocuk veya hafif yetişkin) ortamdan uzaklaştırılması için **en çabuk taşıma hangisidir**?
- A) Omuzda taşıma (İtfaiyeci yöntemi)
  - B) Kaşık yöntemi
  - C) Kucakta taşıma
  - D) Sırtta taşıma
  - E) Karşılıklı durarak kaldırma
311. Sedyeye yerleştirilmede genel kural aşağıdakilerden **hangisi değildir**?
- A) Hasta/Yaralı battaniye, çarşaf gibi malzemelerle sarılmalı
  - B) Daima sedye hareketlerini yönlendiren bir sorumlu olmalı ve komut vermeli
  - C) Düşmesini önlemek için sedyeye bağlanmalı
  - D) Güçlü olan kişi ayak yönünde tutarak o yönde yürünmeli
  - E) Sedyeye daima yatay konumda olmalı.
312. Bilinci kapalı, solunumu olan bir yaralıya herhangi bir tehlike yoksa ne yapılmalıdır?
- A) Çevre güvenliği sağlanır.
  - B) Arabanın kontağı kapatılır.
  - C) 112 aranır.
  - D) Yaralı sakinleştirilerek, yanında beklenir.
  - E) Hepsi doğru.
313. **Bilinci kapalı** bir hasta hangi yöntemle **taşınmamalıdır**?
- A) İtfaiyeci taşıması
  - B) Sürüklenme
  - C) Dört elle taşıma (Altın beşik)
  - D) Rentek yöntemi
  - E) Koltuk altından tutarak sürüklenme

## KAYNAK

Bu kitapçık hazırlanırken, Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü İlkyardım ve Acil Sağlık Hizmetleri Daire Başkanlığı tarafından 2002 yılında hazırlanan Temel İlkyardım Uygulamaları Eğitim Kitabı temel alınmıştır.

## YETİŞKİNLERDE DIŞ KALP MASAJI VE YAPAY SOLUNUMU BİRLİKTE UYGULAMA BECERİSİ ÖĞRENİM REHBERİ

**Katılımcının Adı-Soyadı :**

**Tarih :**

**PUANLAMA :**

0. Gözlemlenemedi: Basamağın eğitici tarafından gözlenmemiş olması
1. Geliştirilmesi Gerekir: Basamağın hiç uygulanmaması, yanlış uygulanması veya sırasında uygulanmaması
2. Yeterli: Basamağın doğru olarak ve sırasında uygulanması, fakat eksikliklerin olması ve/veya eğiticinin yardımına gerek duyulması
3. Ustalaşmış: Basamağın duraklamadan ve yardıma gerek kalmadan doğru olarak ve sırasında uygulanması

<b>DEĞERLENDİRME:</b>		1	2	3	4	5
1	Kendisinin ve hasta/yaralının güvenliğinden emin olma					
2	Hasta/yaralıyı hafif sarsarak ve “iyi misiniz?” diye sorarak bilinci kontrol etme					
3	Tıbbi yardım isteme (1-1-2)					
4	Hasta/yaralı sert bir zemin üzerine yatırma					
5	Hasta/yaralının yanına diz çökme					
6	Hasta/yaralının kravat, kemer ve yakasını açma					
7	Ağız içini kontrol ederek hava yolu tıkanıklığına neden olan cisim varsa çıkarma					
8	Hava yolunu açmak için bir elini hasta/yaralının alnına, diğer elinin parmak uçlarını çenesinin altına yerleştirme					
9	Çene kemiğinin uzun kenarı yere dik gelecek şekilde başı geriye doğru eğme					
10	Hasta/yaralının solunum yapıp yapmadığını kontrol etme :					
11	Göğüs kafesinin solunum hareketlerini gözleme					
12	Eğilerek yüzünü hastanın ağızına yaklaştırarak solunumu dinleme ve soluğu yanağında hissetmeye çalışma					
13	El ile göğüs kafesinin hareketlerini hissetmeye çalışma					
14	Soluk alıp vermiyorsa alnının üzerine koyduğu elin baş ve işaret parmağını kullanarak hasta/yaralının burnunu kapatma					
15	Baş geriye doğru eğilmiş pozisyonda iken hasta/yaralının ağızını, ağızının içine alacak şekilde yerleştirme					
16	Derhal 2 kez hava üfleme, havanın geriye çıkıp çıkmadığını bak-dinle-hisset ile kontrol etme					
17	Göğüs kemiğinin ortasında basınç noktasını belirleme:					
18	Her iki elin baş ve işaret parmakları ile iki eşit “C” oluşturma.					
19	Bir elin işaret parmağını iman tahtasının alt ucuna, diğer elin baş parmağını üst ucuna yerleştirme.					
20	Baş parmakları ortada birleştirme. Bir eli kaldırılarak topuğunu diğer elin baş parmağın üstüne koyma					
21	Diğer elini bu elin üzerine yerleştirme					
22	Her iki elin parmaklarını birbirine geçirme					

23	Parmakları göğüs kafesiyle temas ettirmeden, dirsekleri bükmeden, göğüs kemiği üzerine vücuda dik olacak şekilde tutma					
24	Göğüs kemiği 4-5 cm aşağı incek şekilde bası uygulama, bu işlemi dakikada 100 kez uygulama					
25	Tek yada iki uygulayıcı ile 30 kalp masajından sonra 2 solunum yaptırma (dakikada 100 bası)					
26	Temel yaşam desteğine tıbbi yardım gelinceye kadar, hasta/yaralı canlılık belirtileri gösterinceye kadar devam etme					

## ÇOCUKLARDA DIŞ KALP MASAJI VE YAPAY SOLUNUMU BİRLİKTE UYGULAMA BECERİSİ ÖĞRENİM REHBERİ

**Katılımcının Adı-Soyadı :**

**Tarih :**

**PUANLAMA :**

0. Gözlemlenemedi: Basamağın eğitici tarafından gözlenmemiş olması
1. Geliştirilmesi Gerekir: Basamağın hiç uygulanmaması, yanlış uygulanması veya sırasında uygulanmaması
2. Yeterli: Basamağın doğru olarak ve sırasında uygulanması, fakat eksikliklerin olması ve/veya eğiticinin yardımına gerek duyulması
3. Ustalaşmış: Basamağın duraklamadan ve yardıma gerek kalmadan doğru olarak ve sırasında uygulanması

<b>DEĞERLENDİRME:</b>		1	2	3	4	5
1	Kendisinin ve hasta/yaralının güvenliğinden emin olma					
2	Sözlü uyarı veya hafifçe omzuna dokunarak bilinç durumunu kontrol etme					
3	Etrafta biri varsa tıbbi yardım isteme (1-1-2)					
4	Hasta/yaralı sert bir zemin üzerine yatırma					
5	Sıkan giysileri gevşetme					
6	Ağız içini kontrol ederek hava yolu tıkanıklığına neden olan cisim varsa çıkarma					
7	Bir el ile alından, diğer elin parmak uçları ile çenesinden geriye yukarı iterek, başı hafifçe geriye eğerek solunum yolunu açma					
8	Bak-dinle-hisset yöntemi ile solunumu kontrol etme					
9	Solunum yoksa, alnında bulunan elin baş ve işaret parmakları ile burnun yumuşak kısmını sıkıştırarak kapatma					
10	Ağzını hafifçe açma, çeneyi hafif öne çekme					
11	Normal bir soluk alma ve ağzını hasta/yaralının dudakları çevresine hava kaçağı olmayacak şekilde iyice yerleştirme					
12	Peş peşe 2 kez hava üfleme					
13	Yüzünü hasta/yaralının yüzüne yaklaştırarak, gözleyerek ve dinleyerek havanın geri gelip gelmediğini kontrol etme					
14	Yaşam belirtisi yoksa göğüs kemiğinin orta noktasını belirleme					
15	Göğüs kemiğinin ortasında basınç noktasını belirleme					
16	Her iki elin baş ve işaret parmakları ile iki eşit "C" oluşturma.					
17	Bir elin işaret parmağını iman tahtasının alt ucuna, diğer elin baş parmağını üst ucuna yerleştirme.					



18	Baş parmakları ortada birleştirme. Bir eli kaldırılarak topuğunu diğer elin baş parmağın üstüne koyma					
19	Kolu (1-8 yaş tek elle) göğüs kemiğine dik ve düz bir hat alacak şekilde gerili olarak tutma					
20	Dakikada 100 bası olacak şekilde bir ritimle göğüs kemiğini 2,5-5 cm aşağıya bastırma					
21	Tek yada iki uygulayıcı ile 30 kalp masajından sonra 2 solunum yaptırma (dakikada 100 bası)					
22	İlk yardımcı tek başına ise 5 döngüden sonra 112'yi arama					
23	Temel yaşam desteğine tıbbi yardım gelinceye kadar, hasta/yaralı canlılık belirtileri gösterinceye kadar devam etme					

## BEBEKLERDE DIŞ KALP MASAJI VE YAPAY SOLUNUMU BİRLİKTE UYGULAMA BECERİSİ ÖĞRENİM REHBERİ

**Katılımcının Adı-Soyadı :**

**Tarih :**

**PUANLAMA :**

0. Gözlemlenemedi: Basamağın eğitici tarafından gözlenmemiş olması
1. Geliştirilmesi Gerekir: Basamağın hiç uygulanmaması, yanlış uygulanması veya sırasında uygulanmaması
2. Yeterli: Basamağın doğru olarak ve sırasında uygulanması, fakat eksikliklerin olması ve/veya eğiticinin yardımına gerek duyulması
3. Ustalaşmış: Basamağın duraklamadan ve yardıma gerek kalmadan doğru olarak ve sırasında uygulanması

<b>DEĞERLENDİRME:</b>		1	2	3	4	5
1	Kendisinin ve hasta/yaralının güvenliğinden emin olma					
2	Ayak tabanına hafifçe vurarak bilinç durumunu kontrol etme					
3	Tıbbi yardım çağırma (çevrede başkası varsa 112'yi aratma, yoksa 5 döngüden sonra 112'yi arama)					
4	Hasta/yaralı sert bir zemin üzerine yatırma					
5	Sıkan giysileri gevşetme					
6	Ağız içini kontrol ederek hava yolu tıkanıklığına neden olan cisim varsa çıkarma					
7	Bir el ile alından, diğer elin parmak uçları ile çenesinden geriye yukarı iterek, başı hafifçe geriye eğerek solunum yolunu açma					
8	Bak-dinle-hisset yöntemi ile solunumu kontrol etme					
9	Ağzını hafifçe açma, çeneyi hafif öne çekme					
10	Solunum yoksa, ağız dolusu nefes alarak ağzını hasta/yaralının ağız ve burnunu içine alacak şekilde yerleştirme					
11	Peş peşe 2 kez hava üfleme					
12	Yüzünü hasta/yaralının yüzüne yaklaştırarak, gözleyerek ve dinleyerek havanın geri gelip gelmediğini kontrol etme					

13	Yaşam belirtisi yoksa göğüs kemiğinin orta noktasını belirleme						
14	İki meme ucu arasındaki hayali çizgi hizasını bulma						
15	Göğüs kemiği ile kesiştiği noktayı belirleme ve işaret parmağını bu noktaya koyma.						
16	İşaret parmağını göğüs kemiği üzerine orta parmak ve yüzük parmağı daha aşağıya yerleştirme						
17	İşaret parmağını kaldırma, iki parmakla göğüs kemiğini 1-1,5 cm aşağıya bastırma						
18	Basıyı eşit sürelerde ve ritmik olarak yapma						
19	Her 30 basıda 2 hava üfleyecek şekilde işlemi uygulama (dakikada 100 kalp basısı)						
20	İlk yardımcı tek başına ise 5 döngüden sonra 112'yi arama						
21	Bu işleme bebek yaşam belirtileri gösterinceye kadar yada sağlık personeli gelinceye kadar devam etme						