



**T.C.**  
**MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI**  
**DESTEK HİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ**  
**İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ**  
**DAİRE BAŞKANLIĞI**



## MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

# YANIK, SOĞUK VE SICAK ACİLLERİNDE İLK YARDIM





# MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

## ÖĞRENİM HEDEFLERİ

- Yanık ve yanık acillerinde ilk yardımı,
- Soğuk ve sıcak acillerinde ilk yardımı öğrenebilme ve uygulayabilme.



# MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

## YANIKLAR

**Yanık**, cilt veya cilt altı dokularda; ısı, soğuk, elektrik, radyasyon, kimyasal ajanlar nedeniyle oluşan hasarlanmadır.





# MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

## YANIKLAR

### Oluş şekillerine göre

- Termal yanıklar,
- Kimyasal yanıklar,
- Elektrik yanıkları olmak üzere üçe ayrılır.





# MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

## TERMAL YANIKLAR

En sık görülen yanık tipidir.

Yaralanmanın şiddeti; sıcak su, alev gibi termal ajanın sıcaklık derecesine, maruz kalma süresine bağlı olarak değişir.





# MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

## TERMAL YANIKLAR

### Yanığın ciddiyetini belirleyen faktörler

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



# MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

## YANIK DERECELERİ



**1. Derece:** Yanık cildin üst tabakası ile sınırlı olup, kızarıklık ve ağrı görülür. Genellikle bir haftada içinde iyileşir. Güneş yanıkları gibi.



**2. Derece:** Cildin hem üst hem alt tabakası etkilenmiştir. **Ciltte içi su dolu kabarcıklar** ortaya çıkar. Ağrılıdır.



# MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

## YANIK DERECELERİ



**3. Derece:** Cildin tüm tabakaları, kaslar, sinirler ve damarlar etkilenir. Kuru, sert, beyaz ya da kahverengi olabilir. Sinirler zarar gördüğü için **ağrı yoktur.**



**4. Derece:** Kas ve kemik dokusu da hasar görmüştür. Sert ve kömürleşmiş durumdadır.



# MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

## TERMAL YANIKLAR

### Yanığın olumsuz etkileri

- Organ ve sistemlerde işleyiş bozukluğuna,
- Yanık sonrası enfeksiyona,
- Ağrı ve sıvı kaybına bağlı olarak ise şoka neden olabilir.





# MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

## TERMAL YANIKLARDA İLK YARDIM

- Güvenliği sağlayın, ateş varsa söndürün ve gerekiyorsa elektrik sigortalarını kapatın. Yanma nedenini ortadan kaldırın.
- Alev almış ve hala yanmakta olan hasta/yaralıyı sakinleştirin ve koşmasını engelleyin. Mümkünse üzerini bir örtü ile kapatarak alevin hava ile temasını kesin veya yerde yuvarlanmasını sağlayın.
- Gerekli ise hasta/yaralıyı güvenli bir alana taşıyın.
- Hasta/yaralının yaşam bulgularını değerlendirin.



# MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

## TERMAL YANIKLARDA İLK YARDIM

- Solunum yolunun etkilenip etkilenmediğini, etkilenmişse solunum sıkıntısı olup olmadığını kontrol edin.
- Yanık bölgeyi **en az 20 dakika** soğuk su altında tutarak soğutun. Yanık yüzeyi büyükse ısı kaybı çok olacağından bu işlem yerine yanmış bölgeleri soğuk su ile ıslatılmış temiz bezlerle örterek soğutma işlemini 15-30 dakika olacak şekilde yapın.





# MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

## TERMAL YANIKLARDA İLK YARDIM

- Soğutma işlemi yaparken ısı kaybetmesini engellemek için üzerini örtün.
- **Giysi çıkarma işlemi soğutma sonrasına bırakın.**
- Yanmış alandaki yapışmamış giysileri cildi kaldırmadan keserek çıkarın. Giysiler yanan alana yapışmışsa etrafını keserek yapışmayan kısmını çıkarın.
- Hijyene dikkat edin.
- Elbiseler çıkarıldıktan sonra mümkünse yanık yerleri streç film gibi kuru, temiz bir malzeme ile örtün.



# MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

## TERMAL YANIKLARDA İLK YARDIM

- Ödem oluşabileceği için yüzük, saat gibi takıları çıkarın.
- Ödemi engellemek için yanmış olan kolları ve bacakları kalp seviyesinden **yüksekte tutun.**
- Yanıkla birlikte başka yaralanmaların da olabileceğini unutmayın.
- 112'yi arayın/aratin.



## MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

### TERMAL YANIKLARDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN NOKTALAR

- İçi su dolu kabarcıklar **patlatılmamalıdır.**
- Yanık yüzeyine yoğurt, buz ve merhem gibi maddeler **sürülmemelidir.**
- Yanık bölgelerine gazlı bez ve bandaj uygulaması **yapılmamalıdır.**





## MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

### KİMYASAL YANIKLAR

Kimyasal yanıklar, genellikle asit, alkali, petrol gibi endüstriyel ürünlerden kaynaklanır.

Termal yanıklardan en önemli farkı, kimyasal madde tamamen uzaklaştırılıncaya kadar yanmanın derin dokulara ilerlemesidir. Kimyasal yanıklarda yaralanma şiddetinin en önemli belirleyicisi, cilt ile kimyasal maddenin **temas süresidir**.

Kimyasal yanıklar her zaman ciddi olarak düşünülmelidir.



# MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

## KİMYASAL YANIKLARDA BELİRTİLER

- Şiddetli batma şeklinde ağrı,
- Ciltte tahriş, yanma,
- Solukluk, soyulma,
- Kabarcıklar,
- Ödem,
- Zehirlenme belirtileri.





# MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

## KİMYASAL YANIKLARDA İLK YARDIM

- Güvenliği sağlayın, kimyasalla temas etmediğinizden emin olun.
- Gerekğinde 112'yi arayın/aratın.
- Kimyasal maddeyle temas sonrası etkilenen bölgeyi **bol su ile yıkayın.**
- Bazı kimyasallarla su bir araya geldiği zaman yanık artabileceğinden kimyasal madde **ambalajlarının üzerindeki uyarıları da dikkate alın.**





## MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

### KİMYASAL YANIKLARDA İLK YARDIM

- Yanık toz kimyasal ile oluşmuşsa önce yanık yerindeki bulaşmış olan kuru kimyasalları **fırçalayarak temizleyin**. Sonra **10-15 dakika** akan suyla yıkayın.
- Yanık hidroklorik asit (tuz ruhu) ile gerçekleşmişse bol su ile yıkadıktan sonra etkilenen bölgeyi **15-20 dakika buzlu su** içinde bekletin.



# MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

## KİMYASAL YANIKLARDA İLK YARDIM

- Kimyasal madde bulaşmış olan giysileri, takıları çıkarın.
- Yaşam bulgularını takip edin.
- Bilinci kapalı ve solunumu varsa derlenme pozisyonu verin.
- Solunumu durursa temel yaşam desteğine başlayın.



# MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

## ELEKTRİK YANIKLARI

Elektrik akımının neden olduğu yanıklardır.

Elektrik, temas edilen noktadan vücuda girer, vücut boyunca ilerler ve vücudun yere değdiği noktadan çıkar. Giriş, çıkış noktalarında yanık yaraları görülür. Vücutta ilerlediği yolda hasarlara, hatta **kalbin durmasına** neden olabilir.





# MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

## ELEKTRİK YANIKLARINDA BELİRTİLER

- Bilinç kaybı,
- Nefes almakta zorlanma,
- Solunumun durması,
- Kalp ritim bozukluğu,
- Kalp durması,
- Yanık yaraları,
- Kas spazmı.





# MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

## ELEKTRİK YANIKLARINDA İLK YARDIM

- Öncelikle güvenlik sağlanmalıdır.
  - Hasta/yaralı hala elektrik kaynağına bağlıysa asla dokunmayın.
  - Elektrik **kaynağını kapatın.**
  - Yüksek voltaj akımlarında; kabloyu veya elektrik kaynağını asla yaralıdan **uzaklaştırmaya çalışmayın.**





# MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

## ELEKTRİK YANIKLARINDA İLK YARDIM

- Ev elektriğinde elektrik kaynağını kapatamıyorsanız plastik veya tahta gibi kuru ve iletken olmayan bir nesne kullanarak kaynağı yaralıdan uzaklaştırmayı deneyin.





# MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

## ELEKTRİK YANIKLARINDA İLK YARDIM

- Yıldırım düşme riski varsa sizin ve yaralının güvende olduğundan emin olun ve tehlike geçene kadar bekleyin.
- Mümkünse evin içinde veya **arabada kalın.**
- Açık alandaysanız kapalı bir mekan bulun, girin ve bekleyin.
- Ağaç gibi yıldırımın düşebileceği yerlerden uzak durun.





# MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

## ELEKTRİK YANIKLARINDA İLK YARDIM

Güvenlik önlemleri sonrası ilk yardım uygulamalarına başlayın.

- 112'yi arayın/aratin.
- Tehlike söz konusu değilse yaralıyı yerinden oynatmayın.
- Yanık yaralarını suyla soğutun. Soğutma işlemi sadece elektrik çarpma tehlikesi yoksa yapın ve **akımın kapalı olduğundan** da kesinlikle emin olun.
- Etkilenen bölgeye 10-15 dakika veya ağrı geçene kadar su dökün.



# MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

## ELEKTRİK YANIKLARINDA İLK YARDIM

- Soğutma için çok soğuk su kullanmayın, hipotermiye neden olabilir.
- Isı kaybını önlemek için yaralının üzerini örtün, aşırı ısıtmayın.
- Yanık yaralarını temiz bezle örtün.
- İçi sıvı dolu kabarcıklar varsa **patlatmayın**.
- Yanmış cilde yapışmamış kıyafetleri, takıları çıkarın.
- Yanık yaralarına takılan veya yapışan kıyafet ve takıları çıkarmayın.



# MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

## ELEKTRİK YANIKLARINDA İLK YARDIM

- Ödem oluşacağı için yaralının kemerini, ayakkabılarını çıkarın.
- Yaralıyı 112 gelinceye kadar yalnız bırakmayın.
- Yaşam bulgularını takip edin.
- Bilinci kapalı ve solunumu varsa derlenme pozisyonu verin.
- Solunumu durursa temel yaşam desteğine başlayın.



# MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

## DONMA

Dokuların soğuğa maruz kalarak hasarlanmasıdır. Sıfır derecenin altındaki herhangi bir sıcakta meydana gelebilir.

## DONMA BELİRTİLERİ

### Başlangıçta

- Etkilenen bölgede iğnelenme, zonklama, ağrı,
- Ciltte soğukluk, solukluk, beyazlaşma,
- Uyuşma, karıncalanma hissi görülür.

### Donma ilerlemişse

- Etkilenen bölgenin sert ve donmuş hissedilmesi,
- Soğuktan çıktığında dokuda çözülme ve yumuşama,
- Ciltte kızarıklık, içi su dolu kabarcıklar,
- Ağrı görülür.





# MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

## DONMA BELİRTİLERİ

### Donma daha da ilerlemişse

- Cilt beyaz, mavi veya lekeli,
- Etkilenen bölge sert ve soğuk hissedilir.
- Soğuktan çıktığında ve cilt çözöldüğünde içi kan dolu kabarcıklar oluşur ve bunlar kalın siyah kabuklara dönüşür. Bu aşamada bazı dokular ölmüştür.





# MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

## DONMALARDA İLK YARDIM

- Soğuktan korunduğunuzdan emin olun.
- Hasta/yaralıyı daha sıcak ve kapalı bir ortama alın. Bunu yaparken hasarı artıracığından dolayı kesinlikle yürütmeyin. **Hasta/yaralıyı taşıyın.**
- Islak giysileri kuru kıyafetlerle değiştirin.
- Eldiven, çizme ve takıları varsa yavaşça çıkarın.
- Bilinci açıksa sıcak içecekler verin.





# MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

## DONMALARDA İLK YARDIM

- Hasta/yaralının göğüs kafesi, koltuk altı ve kasık bölgelerine **ılık su paketleri** koyun.
- Etkilenen kısımları ellerinizle veya kişinin koltuk altlarını kullanarak ısıtın.
- **Etkilenen bölgeyi ovmayın.**
- Daha fazla yaralanmaya neden olabileceğinden ateş veya ısıtıcı ile doğrudan ısı uygulamayın.





# MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

## DONMALARDA İLK YARDIM

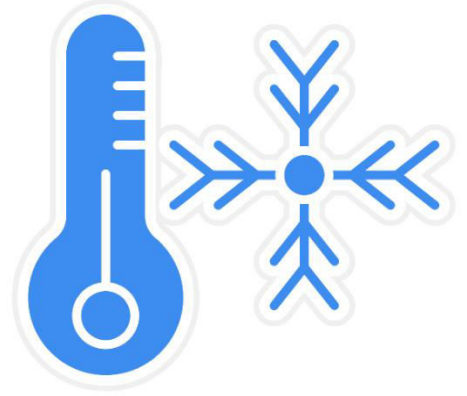
- Isıtma işlemini en az 30 dakika sürdürün. Etkilenen bölge kırmızı-mor renk aldığı anda ve hareket ettirilebildiğinde işlemini durdurun.
- Donmuş alan çözöldükten sonra el ve ayak parmaklarını tek tek temiz bezlerle nazikçe sarın.
- 112'yi arayın/aratın.



# MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

## HİPOTERMİ

Vücut sıcaklığı  $35^{\circ}\text{C}$ 'nin altına düştüğünde ortaya çıkan durumdur.





# MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

## HİPOTERMİ BELİRTİLERİ

- Titreme,
- Konuşma bozukluğu,
- Yavaş, yüzeysel solunum,
- Enerji eksikliği,
- Uyuşukluk,
- Uykuya meyil,
- Hafıza kaybı,
- Bilinç kaybı.



## MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

### HİPOTERMİDE İLK YARDIM

- Hasta/yaralıyı daha sıcak ve kapalı bir yere taşıyarak soğukla temasını kesin, mümkün değilse baş ve boyun bölgesini rüzgârdan koruyun.
- **Soğuk zeminle teması ortadan kaldırın.**
- Islak giysileri yavaşça çıkarın. Ilık, kuru kıyafetlerle değiştirin.
- Daha fazla ısınma gerekiyorsa bunu yavaş yavaş yapın. Boyun, göğüs ve kasık bölgelerine ılık, kuru kompresler uygulayın. Uzuvları ısıtmaya çalışmayın.



# MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

## HİPOTERMİDE İLK YARDIM

- Ilık, tatlı içecekleri yudum yudum içirin.
- Doğrudan ısı uygulamayın yavaş yavaş ısıtın.
- 112'yi arayın/aratın.
- Yaşam bulgularını kontrol edin.
- Bilinci kapalı ve solunumu varsa derlenme pozisyonu verin.
- Solunumu durursa temel yaşam desteğine başlayın.





# MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

## SICAK YORGUNLUĞU

Uzun süre yüksek sıcaklığa maruz kalınmasına ve yetersiz sıvı alınmasına bağlı olarak ortaya çıkabilen hafif seyirli bir hastalık türüdür.

Yaşlılar, yüksek tansiyonu olanlar, sıcakta çalışan veya egzersiz yapanlarda daha sık görülebilir.





# MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

## SICAK YORGUNLUĞU BELİRTİLERİ

- Aşırı terleme,
- Solgunluk,
- Kas krampları,
- Baş ağrısı,
- Baş dönmesi,
- Uykuya meyil, yorgunluk,
- Hızlı, yüzeysel solunum.



# MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

## SICAK YORGUNLUĞUNDA İLK YARDIM

- Hasta/yaralıyı serin bir yere taşıyın.
- Bacaklarını hafifçe kaldırarak uzanmasına yardım edin.
- Hasta/yaralıyı temiz bezle silerek ya da serin bir duş almasını sağlayarak soğutun.
- Hasta/yaralının dinlenmesini ve **bol su içmesini isteyin.**
- 112'yi arayın/aratin.
- Yaşam bulgularını kontrol edin.



# MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

## SICAK ÇARPMASI

Vücut sıcaklığı terleyememe ve susuzluk nedeniyle dengelenemediğinde; **41,1°C veya üzerine** yükselmesi durumudur. Sıcak çarpmasında temel sorun vücudun ısı düzenleme mekanizmasının bozulmuş olmasıdır.

Sıcak çarpması, doğru ve hızlı bir şekilde tedavi edilmezse hayatı tehdit eden acil bir durumdur. Sıcak çarpmasına en duyarlı olanlar bebekler ve yaşlılardır.





# MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

## SICAK ÇARPMASINDAN KORUNMA YÖNTEMLERİ

- Mevsime uygun, bol, terletmeyen, hafif giysiler giyilmelidir.
- Bol sıvı tüketilmelidir.
- Vücut temiz tutulmalıdır.
- Direkt güneş ışığında kalınmamalıdır.
- Ağır egzersiz yapılmamalı, sık sık ılık duş alınmalıdır.
- Park halindeki arabaların içerisinde beklenmemelidir.
- Kahve tüketilmemelidir.
- Kapalı mekânlar düzenli aralıklarla havalandırılmalıdır.





# MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

## SICAK ÇARPMASI BELİRTİLERİ

- Sıcak, kırmızı kuru cilt,
- Baş ağrısı,
- Baş dönmesi,
- Uykuya meyil,
- Huzursuzluk,
- Çarpıntı,
- Terlemenin olmaması,
- Kaslarda kramp,
- İdrar miktarında azalma,
- Görme bozukluğu,
- Nöbet,
- Koma.



# MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

## SICAK ÇARPMASINDA İLK YARDIM

- Hasta/yaralıyı serin bir yere taşıyın.
- Yaşam bulgularını kontrol edin.
- Bacaklarını hafifçe kaldırarak uzanmasını ve dinlenmesini sağlayın.
- **Soğutma işlemi uygulayın.**
  - Temiz ıslak bezle silerek ya da serin duş almasını sağlayarak soğutun.
  - Bilinç değişikliği olan hastalarda soğutma için acele edin.
  - Soğutma işlemi vücut sıcaklığı 38-39°C olduğunda durdurulmalıdır.



# MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

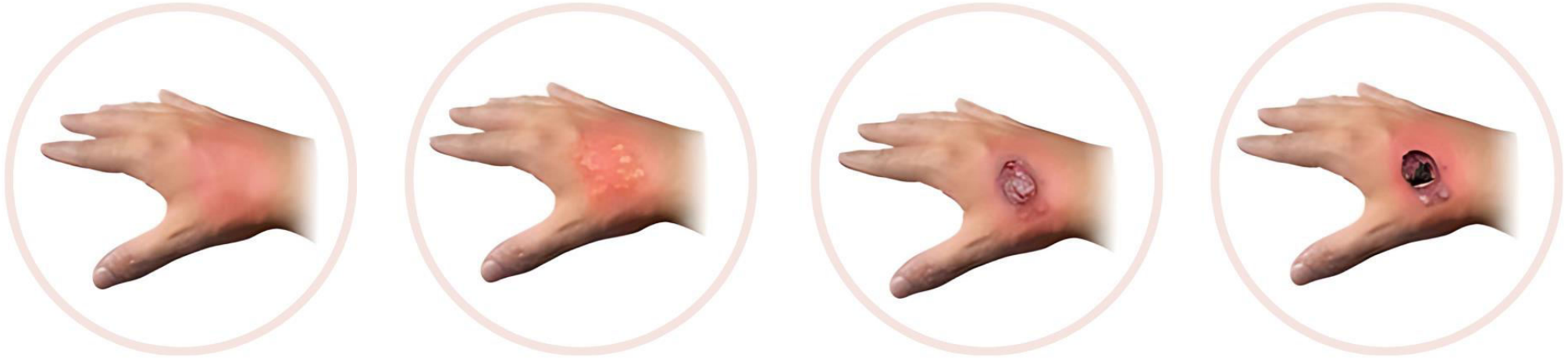
## SICAK ÇARPMASINDA İLK YARDIM

- **Bol su içmesini** sağlayın.
- 112'yi arayın/aratin.
- Hasta/yaralının yaşam bulgularını kontrol edin.
- Bilinci kapalı ve solunumu varsa derlenme pozisyonuna getirin.
- Solunumu durursa temel yaşam desteğine başlayın.



# MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

## ÖZET





# MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

