



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



MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

İLK YARDIM EĞİTİMİNE HOŞ GELDİNİZ

Sağlık Bakanlığı "İlk Yardım Uygulamaları Beceri Rehberi ve İlk Yardım Eğitim Kitabı" kapsamında düzenlenmiştir. Eylül, 2025.



MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

BEKLENTİLER

- İlk yardım teorik ve uygulama değerlendirmelerinde **%85** başarının sağlanması,
- Zamana uyulması,
- Cep telefonunun sessize alınması,
- Isınma oyunlarına ve diğer grup çalışmalarına aktif katılım,
- Eğitim araç gereçlerinin temiz ve düzgün kullanılması.



MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

GENEL AMAÇ

Katılımcıların; ilk yardım konusunda **bilgi**, **beceri** ve **tutum** kazanmalarını sağlamak.



MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

GENEL İLK YARDIM BİLGİLERİ





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

AMAÇ

Genel ilk yardım bilgileri konusunda bilgi ve beceri sahibi olmaktır.



MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

ÖĞRENİM HEDEFLERİ

- Acil durumu tanıyabilme,
- Hasta/yaralı ve olay yerini değerlendirebilme,
- 112 acil yardım numarasını arayabilme,
- İlk yardım sağlayabilme,
- Hasta/yaralıyı derlenme pozisyonuna getirebilme.



MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

İLK YARDIM

Ani olarak ortaya çıkan hastalık veya yaralanma durumunda; kişinin hayatını korumak, sağlık durumunun kötüleşmesini önlemek ve iyileşmesine destek olmak amacıyla **olay yerindeki mevcut imkânlarla** uygulanan **hızlı ve etkili** müdahalelerdir.



MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

İLK YARDIMCI

Bakanlıkça belirlenen standartlara uygun eğitim alan ve aldığı eğitim çerçevesinde uygulamalar yapabilen, ilk yardımcı yetki belgesine sahip olan kişidir.



MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

İLK YARDIMCININ ÖZELLİKLERİ

- İnsan vücudu ile ilgili temel bilgilere sahip olmalı,
- Önce kendi can güvenliğini korumalı,
- Sakin, kendine güvenli ve pratik olmalı,
- Eldeki olanakları değerlendirebilmeli,



MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

İLK YARDIMCININ ÖZELLİKLERİ

- Olayı anında ve doğru olarak haber verebilmeli (**112'yi aramak/aratmak**),
- Çevredeki kişileri organize edebilmeli ve onlardan yararlanabilmeli,
- İyi bir iletişim becerisine sahip olmalıdır.





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

İLK YARDIMIN AMAÇLARI

- Hasta/yaralının hayatını korumak,
- Sağlık durumunun kötüleşmesini önlemek,
- İyileşmeye destek olmak,
- En yakın sağlık kuruluşuna güvenle ulaşımının sağlanmasına yardımcı olmaktır.



MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

ACİL DURUM

Sağlık, yaşam, mülk veya çevre için acil risk oluşturan durumları ifade eden ve çoğu zaman kötüleşmeyi önlemek için **acil müdahale** gerektiren durumlardır.





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

ACİL DURUM İLE BAŞA ÇIKMA

Acil durumun ne olduğu fark edildiğinde aşağıdaki uygulamalar gerçekleştirilir.

1. Olay yerinin güvenli hale getirilmesi (Olay yeri değerlendirme),
2. Hasta/yaralının durumunun değerlendirilmesi,
3. Yardım çağırısı (112 acil yardım numarasının aranması),
4. İlk yardımın sağlanması.



MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

OLAY YERİNİN GÜVENLİ HALE GETİRİLMESİ

- İlk yardımcı, hasta/yaralıya müdahale etmeden önce olay yerinin; kendisi, hasta/yaralı ve çevredeki insanlar açısından risk taşıyıp taşımadığını mutlaka kontrol etmelidir.
- İlk yardımcı kendi **can güvenliğinin** her zaman önce geldiğini unutmamalıdır.





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

OLAY YERİNİN GÜVENLİ HALE GETİRİLMESİ

- Olayın ne olduğunu anlamaya çalışın.
- Olay yerinde **trafik, yangın, gaz kaçağı, elektrik kabloları** vb. yönünden bir tehlike olup olmadığını değerlendirin ve risk varsa gerekli önlemleri alın.
- Çevredekiler için gerekli uyarıları yapın.
- Olay yeri güvenli hale getirilemiyorsa ortamdan uzaklaşın/uzaklaştırın.
- Olay yeri güvensiz veya kendinizi tehlikeye atmadan ilk yardım uygulamak mümkün değilse **112** acil yardım numarasını arayın/aratın.



MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

OLAY YERİNİN GÜVENLİ HALE GETİRİLMESİ

Trafik kazasına müdahale ediyorsanız

- Tüm müdahalelerinizi trafik kurallarına uyarak yapın.
- Olay yerinde başka kişiler varsa trafikteki sürücü ve yayaları uyarmalarını isteyin.
- Kazanın ön ve arkasına şehir içi **en az 30 metre**, şehirlerarası ise **en az 150 metre** mesafeye uyarı işaretleri yerleştirin.
- 112'yi arayın/aratin.
- Araçların motorlarını kapatın, el frenlerini çekin.
- Lastiklere takoz benzeri bir engel koyun.





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

OLAY YERİNİN GÜVENLİ HALE GETİRİLMESİ

Genel bir kural olarak **hasta/yaralı zorda kalmadıkça hareket ettirilmemelidir.**

- Hasta/yaralının olay yerinde bırakılması daha fazla tehlike oluştuyorsa,
- Olay yeri güvenli hale getirilemiyorsa,
- 112 acil yardım ekibi yakın zamanda gelemeyecekse ilk yardımcı kendisini tehlikeye atmadan ve taşıma tekniklerini kullanarak hasta/yaralıyı hareket ettirebilir.



MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

HASTA/YARALININ DURUMUNUN DEĞERLENDİRİLMESİ

Hasta/yaralının değerlendirilmesi belli bir sırada ve üç adımda yapılmalıdır.

1. Birincil kontrolün gerçekleştirilmesi

Yanıtın (Bilincin) değerlendirilmesi

- Yanıt veren hasta/yaralı
- Yanıt vermeyen hasta/yaralı

2. Tüm vücudun baştan sona yeniden değerlendirilmesi

3. Hasta/yaralının hikâyesinin alınması



MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

BİRİNCİL KONTROLÜN GERÇEKLEŞTİRİLMESİ

Birincil kontrol **ilk izlenim** ile başlar ve aşağıdaki sorulara yanıt aranır.

- Kişi hasta mı, yaralı mı?
- Yanıt veriyor mu, vermiyor mu?
- Yeterli nefes alıyor mu? Kişi konuşabiliyorsa nefes alıyordur.
- Kanama belirtileri var mı? İç kanama olasılığını da değerlendirin.
- Kan veya diğer vücut sıvılarına temas etme ihtimali var mı?
- İlk yardımcı, hasta/yaralı veya çevredekiler için tehlike var mı?



MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

YANITIN (BİLİNCİN) DEĞERLENDİRİLMESİ

Hasta/yaralı hareketsiz ise hafifçe omuzlarına dokunun ve uyuyan bir kimseyi uyandırabilecek kadar yüksek bir sesle “İyi misiniz?” diye sorun.





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

YANIT VEREN HASTA/YARALIDA İZLENECEK ADIMLAR

“İyi misiniz?” sorusuna cevap veren, inleyen veya hareket eden hasta/yaralıyı **yanıtlı** olarak kabul edin.

Yanıt alınmasına rağmen acil durum varlığında veya şüphesinde 112’yi arayarak/aratarak yardım isteyin.



MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

YANIT VEREN HASTA/YARALIDA İZLENECEK ADIMLAR

- Hasta/yaralının bilinci yerinde ise kendinizi tanıttın ve adını sorun.
- İlk yardımcı olduğunuzu söyleyin.
- Ne yapacağınızı açıklayın ve ilk yardım için rıza alın.
- Hatırlama yeteneğini değerlendirmek için
 - Nerede olduğunuzu biliyor musunuz?
 - Bulduğumuz ay ve yıl nedir?
 - Size ne oldu? gibi sorular sorun.





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

YANIT VEREN HASTA/YARALIDA İZLENECEK ADIMLAR

- Gerekli ise 112'yi arayın/arattın.
- Hasta/yaralıyı hareket ettirilmesinde sakınca yoksa uzanmak, sabit bir nesneye yaslanmak gibi **rahat edebileceği uygun bir pozisyona** getirin.
- Kanama varlığını ve ciddiyetini değerlendirin.
- Solunumu değerlendirin. Anormal solunum seslerini (hırıltılı solunum) ve solunum hızını kontrol edin.
- Gerekli ise hasta/yaralıya derlenme pozisyonu verin.



MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

YANIT VERMEYEN HASTA/YARALIDA İZLENECEK ADIMLAR

“İyi misiniz?” sorusuna cevap vermeyen, inlemeyen veya hareket etmeyen hasta/yaralıyı **yanıtsız** olarak kabul edin.

- 112 arayın/aratin.
- Solunumu değerlendirmek için hasta/yaralının **göğsüne bakarak yükselme ve alçalma hareketlerini** kontrol edin.
- Solunum varsa derlenme pozisyonu verin.
- Solunum yoksa zaman kaybetmeden temel yaşam desteğine başlayın.





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

TÜM VÜCUDUN BAŞTAN SONA YENİDEN DEĞERLENDİRİLMESİ

Birincil kontrolü takiben hasta/yaralının tüm vücudu baştan sona yeniden değerlendirilmeli ve hayatı tehdit eden bir durum saptanması durumunda hemen gerekli ilk yardım uygulamaları yapılmalıdır.

Baş-boyun yaralanması olan bir kişinin aksi kanıtlanmadıkça omurga yaralanması olduğu da varsayılmalıdır.

Yaralanmanın ciddi olduğunu düşündüren bilgiler dikkate alınmalı ve 112 aranmalı/aratılmalıdır.





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

HASTA/YARALININ HİKÂYESİNİN ALINMASI

Yaralanma nedenini belirlemek için, hasta/yaralıdan neler olduğunu ayrıntılı olarak açıklamasını isteyin.

Hasta/yaralıya

- “Sorun nedir?”,
- “Size ne oldu? ”,
- “Herhangi bir yerin incindi mi?” sorularını sorun.





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

112 ACİL YARDIM NUMARASININ ARANMASI

112 acil yardım numarası aşağıdaki sorulardan herhangi birinin yanıtı “evet” ise veya cevap şüpheliyse aranmalıdır.

- Durum yaşamı tehdit ediyor mu?
- Durum daha da kötüleşebilir mi?
- Hasta/yaralının hareket ettirilmesi daha fazla yaralanmaya neden olur mu?





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

112'NİN ARANMASININ ÖNERİLDİĞİ KOŞULLAR

Yaralanmanın ciddi olduğunu düşündüren durumlar

- Kişinin boyunun 3 katından daha yüksekten düşmesi,
- Yüksekten baş üstü düşmesi,
- Araç çarpışmalarında fırlama, motosiklet vb. ile çarpışma,
- Aynı araçta nefes alamayan kişinin olduğu çarpışmalar,
- Aracın yayalara çarpması,
- Bilinç değişikliğine neden olan baş yaralanmaları,
- Baş, göğüs veya karın yaralanmaları,





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

112'NİN ARANMASININ ÖNERİLDİĞİ KOŞULLAR

- Dinlenmekle düzelmeyen nefes almada zorluk,
- Ani ve/veya şiddetli göğüs veya sırt ağrısı,
- Nefes darlığı veya bayılma hissi ile ilişkili çarpıntı,
- Denge kaybı, bulanık görme, yüzde simetri kaybı, kollarda güçsüzlük, konuşma güçlüğü ya da bozukluğu,
- Bayılma veya yanıt vermeme, bilinç bozukluğu,
- Ani, şiddetli baş dönmesi,





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

112'NİN ARANMASININ ÖNERİLDİĞİ KOŞULLAR

- Zihinsel durum değişiklikleri, olağan dışı davranışlar veya yürüme güçlüğü,
- Ani körlük veya görme değişiklikleri,
- Doğrudan bası ile durmayacak bir yaranın kanaması,
- Alerjik reaksiyona bağlı nefes almada zorluk,
- Açık kemik kırıkları,
- Suda boğulma,
- Büyük yanık yarası,



MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

112’NİN ARANMASININ ÖNERİLDİĞİ KOŞULLAR

- Vücut sıcaklığındaki normal olmayan değişimler,
- Zehirlenme veya aşırı doz ilaç alımı,
- Ani veya şiddetli ağrı,
- Şiddetli veya tekrarlayan kusma ya da ishal,
- Öksürme veya kusma ile ilişkili kanama,
- Kendine veya başkasına zarar vermek gibi davranışsal acil durumlar.





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

112'NİN ARANMASINDA DİKKAT EDİLECEK NOKTALAR

- Sakin ve net bir şekilde konuşun.
- Öncelikle kendinizi tanıttın.
- Olayın ne olduğuna dair bir açıklama yapın.
- Yardıma ihtiyacı olan **hasta/yaralı sayısı** ve özel koşulları ile ilgili bilgi verin.
- Hasta/yaralının durumunu açıklayın ve yapmış olduğunuz ilk yardım uygulamalarını söyleyin.
- Adres (konum) bilgisini olay yerini tam olarak belirtecek şekilde verin.



MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

İLK YARDIMIN SAĞLANMASI

- Hasta/yaralıya ismi ile hitap edin, nasıl yardım edeceğinizi açıklayıp güven verin.
- Hasta/yaralıyı dinleyin.
- Ne olduğunu ve neler olabileceğini açıklayın.
- Kişi ağır yaralıysa, bulantı hissi, uykuya meyil ve bilinç kaybı varsa **kesinlikle yiyecek, içecek vermeyin.**
- Soğuktan ve aşırı sıcaktan koruyun.





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

DERLENME (KURTARMA, SABİT YAN YATIŞ) POZİSYONU

Bilinci kapalı ve nefes alan hasta/yaralıya derlenme pozisyonu verilir.

Bilinci kapalı hasta/yaralıda kaslar gevşer, dil hava yolunun tıkanmasına neden olabilir. Hasta/yaralının derlenme pozisyonuna getirilmesi ile hava yolu açıklığı sağlanır, kan veya kusma nedenli boğulma riski de önlenmiş olur.



MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

YETİŞKİN VE ÇOCUKTA DERLENME POZİSYONU UYGULAMASI

- Hasta/yaralı ve kendi güvenliğinizi sağlayın.
- Hasta/yaralının bilinci kapalı ancak normal nefes alabildiğinden emin olun.
- 112 acil yardım numarasını arayın ya da aratarak yardım isteyin.





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

YETİŞKİN VE ÇOCUKTA DERLENME POZİSYONU UYGULAMASI

- Hasta/yaralıyı yere yatırın.
- Çevrilmek istenilen tarafına diz çökün.
- Her iki bacağının da uzanmış olduğundan emin olun.





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

YETİŞKİN VE ÇOCUKTA DERLENME POZİSYONU UYGULAMASI

- Hasta/yaralının diz çöktüğünüz taraftaki kolunu vücuduna dik açı yapacak şekilde yerleştirin.
- Ön kolunu ise avuç içi yukarı bakacak şekilde yukarı doğru bükün.





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

YETİŞKİN VE ÇOCUKTA DERLENME POZİSYONU UYGULAMASI

- Diğer kolunu göğsünün üzerine, elini ise el arkası diz çöktüğünüz taraftaki yanakta olacak şekilde yerleştirin ve bir eliniz ile bu konumda tutun.





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

YETİŞKİN VE ÇOCUKTA DERLENME POZİSYONU UYGULAMASI

- Diğer serbest elinizle, hasta/yaralının vücudunun diğer tarafındaki bacağını diz seviyesinden tutarak ve ayak yerde kalacak şekilde bükerek kaldırın.
- Bükülerek kaldırılan bu bacağı kendinize doğru çekerek hasta/yaralıyı döndürün.





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

YETİŞKİN VE ÇOCUKTA DERLENME POZİSYONU UYGULAMASI

- Hasta/yaralının üst bacağı kalça ve diz dik açılarda olacak şekilde yerleştirin.





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

YETİŞKİN VE ÇOCUKTA DERLENME POZİSYONU UYGULAMASI

- Hava yolunu açık tutmak için hasta/yaralının kafasını arkaya doğru eğin.





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

YETİŞKİN VE ÇOCUKTA DERLENME POZİSYONU UYGULAMASI

- Hasta/yaralıyı gözlemlemeye ve solunumunu izlemeye devam edin.
- Solunumu durursa temel yaşam desteğine başlayın.





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

BEBEKLERDE DERLENME POZİSYONU

Bebegi başı aşağı bakacak şekilde kollarınızın arasına alın.





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

ÖZET

Beceri Rehberi
Derlenme Pozisyonu Uygulaması



MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

