



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



MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

İLK YARDIM SEMİNERİNE HOŞ GELDİNİZ.

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



MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ



T.C. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI



T.C. MİLLÎ



T.C. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI



T.C. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI



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 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

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 olduğu anlamaya çalışın.
- Olay yerinde **trafik, yangın, gaz kaçağı, elektrik kabloları** vb. yönünden bir tehlike olup olmadığını değerlendirin ve risk varsa gerekli önlemleri alın.
- 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.
- Genel bir kural olarak **hasta/yaralı zorda kalmadıkça hareket ettirilmemelidir.**



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/arattın.
- Araçların motorlarını kapatın, el frenlerini çekin.
- Lastiklere takoz benzeri bir engel koyun.





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

112 ARANIRKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN NOKTALAR

- Sakin ve net bir şekilde konuşun.
- Öncelikle kendinizi tanıtırın.
- Ne olduğuna dair bir açıklama yapın.
- Yardıma ihtiyacı olan hasta/yaralı sayısı ve özel koşulları söyleyin.
- 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/yaralıyı dinleyin, mümkün olduğunca rahat ettirin.
- Ağır yaralı, bulantı hissi, uykuya meyil ve bilinç kaybı varsa **kesinlikle yiyecek, içecek vermeyin.**
- Soğuktan ve aşırı sıcaktan koruyun.
- Hasta/yaralı zorda kalmadıkça hareket ettirilmemelidir.





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

BİLİNÇ BOZUKLUKLARI VE CİDDİ HASTALIK DURUMUNDA İLK YARDIM



T.C. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI



MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

BAYILMADA İLK YARDIM

- Düz bir zemine sırt üstü uzanmasını sağlayın.
- Sıkı giysileri gevşetin.
- **Şok pozisyonuna** getirin.
- 20. hafta ve sonrası hamilelerde kişiyi **sol tarafına** yatırın.
- İyileşme belirtilerini gözlemleyin. Gerekliyorsa 112'yi arayın/arattın.





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

BAYILMA DURUMUNDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN NOKTALAR

- Kişiyi sandalye veya yüksek bir zemine oturtmayın.
- Kokulu maddeler (kolonya, amonyak) koklatmayın.
- Yiyecek içecek vermeyin.
- Üstüne su dökmeyin.
- Tokat atmayın.





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

SARA NÖBETİNDE İLK YARDIM





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

SARA NÖBETİNDE İLK YARDIM

Nöbet sırasında

- Kişinin yaralanmasına neden olabilecek eşyalar varsa uzaklaştırın.
- Başını çarpmasını engellemek için başın altına yumuşak bir malzeme koyun.
- Nöbet süresini kaydedin.

Nöbet sonrasında kişiyi yan yatış pozisyonuna getirin.





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

NÖBET GEÇİREN HASTA/YARALIDA DİKKAT EDİLECEK NOKTALAR

- **Nöbeti durdurmaya çalışmayın.**
- Yiyecek, içecek vermeyin.
- Nöbet sırasında çeneyi açmaya veya bir cisim koymaya çalışmayın.
- Üzerine su dökmeyin.
- Başka bir alana taşımaya çalışmayın. Bunun yerine bulunduğu ortamı güvenli hale getirin.



MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

SARA NÖBETİNDE 112'NİN ARANMASI GEREKEN DURUMLAR

- İlk defa nöbet geçiriyorsa,
- Nöbet **5 dakikadan fazla** sürdüyse,
- Tekrarlayan nöbetler geçiriyorsa,
- Nöbet sırasında yaralanmaya maruz kaldıysa,
- Nöbet sonrasında bilinç açılmıyorsa,
- Solunum yoksa.





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

KAN ŞEKERİ DÜŞÜKLÜĞÜNDE İLK YARDIM

Bilinci açık ve kusmuyorsa

- Şeker/şekerli içecek verebilirsiniz. **10-15 dakika** bekleyin.
- Şekerli gıdalarla hastanın belirtileri düzeliyorsa şeker vermeye devam edin.
- 112'yi arayın/arattırın.
- Kan şekeri düşüklüğü ve yüksekliği belirtileri çoğu zaman birbirine benzeyebilir ve ayırt edilemeyebilir. Bu durumda **hastaya şeker verilmelidir.**





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

KAN ŞEKERİ AŞIRI YÜKSEKLİĞİNDE İLK YARDIM

- Kişinin reçeteli ilacını alıp almadığını sorun.
- Bilinci açıksa su içmeye teşvik edin.
- 112'yi arayın/aratın.



MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

ŞİDDETLİ ALERJİDE İLK YARDIM

- Kişinin bilinci açıksa rahat nefes alıp verebileceği **pozisyonu almasına** yardım edin.
- 112'yi arayın/aratın.
- Sağlık ekibi gelinceye kadar kişinin yanından ayrılmayın.
- Kişinin ilacı varsa kendisinin uygulamasına yardım edin.



MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

ASTIM ATAĞINDA İLK YARDIM

- Hastanın rahat nefes alacağı/oturur pozisyonu almasına yardım edin.
- **Zorla yatırmaya çalışmayın.**
- Pencereleeri açın ve sıkı giysileri gevşetin.
- Hastanın kendisine ait ilaçlarını (inhaler) ve mümkünse oksijen almasına yardım edin.
- **İlaçlarını aldıktan sonra 5 dakika içinde durumda düzelme olmazsa 112'yi arayın/arattın.**





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

KANAMALAR





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

DIŞ KANAMALARDA İLK YARDIM

- Hasta/yaralıyı sakinleştirmeye çalışın.
- Hasta/yaralıyı düz bir zemine **sırt üstü yatırın**.
- Yaralanma hafifse ve yaralı oturarak rahat edecekse oturtun.
- Hayatı tehdit eden ve müdahale ile durduramadığınız kanamalarda hemen 112'yi arayın/aratın.
- Yaralıyı mümkün olduğunca hareket ettirmeyin.
- Yaralanma bölgesindeki saat, yüzük gibi takıları varsa çıkarın.
- Temiz bir bezi yaranın üzerine yerleştirin, **doğrudan bası uygulayın**.



MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

DIŞ KANAMALARDA İLK YARDIM

Doğrudan bası uygularken

- Yara üzerine en az **5 dakika** boyunca sabit ve kesintisiz bası uygulayın.
- Kanama üzerindeki ilk bez ıslanırsa yerinden kaldırmadan üzerine ikinci bezi koyarak basıya devam edin.





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

YABANCI CİSİM BATMALARINDA İLK YARDIM

- Cismi **kesinlikle çıkarmayın** ve hareket ettirmeyin.
- Cismi yaranın içerisinde **bulunduğu pozisyonda sabit tutmak için** etrafına gazlı bez yerleştirin, üzerine sargı bezi vb. ile yuvarlak bandaj yapın.
- 112'yi arayın/aratın.



T.C. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI



MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

BURUN KANAMASINDA İLK YARDIM

- Hasta/yaralıyı sakinleştirin ve oturtun.
- Boyun yaralanması yoksa **başı hafifçe öne eğdirin.**
- Ağızdan nefes almasını söyleyin.
- Burun kanatlarını işaret parmağı ve başparmak ile yaklaşık **10-15 dakika** sıkın.
- **15 dakikadan sonra** kanama devam ediyorsa 112'yi arayın/aratın.





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

YARALANMALARDA İLK YARDIM





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

YARALANMALARDA İLK YARDIM

- **Yaralanan uzuvlarını hareket ettirmeyin.**
- Yarayı kuru ve temiz bir pansumanla örtün.
- Dış kanama varsa doğrudan bası ile kontrol edin.
- Saplanmış cisim varsa kesinlikle çıkarmayın, rulo şeklinde kumaş yerleştirerek cismi sabitleyin.
- 112'yi arayın/arattın.

Baş, boyun yada omurga yaralanmasından şüphelenilen yaralıyı tehlike olmadıkça hareket ettirmeyin.





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

DİŞ KOPMALARINDA İLK YARDIM

- Kopan diş **kökünden tutulmamalıdır.**
- **Temizlemeyin ve yerine yerleştirmeye çalışmayın.**
- Streç filmde saklayın veya kişinin kendi tükürüğü, tam yağlı inek sütü veya yumurta akı gibi protein içeren maddelerin içerisine koyun.
- Yaralıyı mümkün olan **en kısa zamanda kopan diş** ile birlikte diş hekimine yönlendirin.





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

KIRIK, ÇIKIK VE BURKULMALARDA İLK YARDIM





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

KIRIKLARDA İLK YARDIM

- **Bir kemiğin kırılıp kırılmadığından emin değilseniz kırık kabul edin.**
- **Yaralıya hareketsiz kalmasını söyleyin.**
- **112'yi arayın/aratın.**
- **Yaralı kısmı bir bandaj veya atel ile hareketsiz hale getirin.**
- **Yaralıya su dahil kesinlikle herhangi bir yiyecek, içecek vermeyin.**
- **Yaralıyı yalnız bırakmayın.**



MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

ÇIKIKLARDA İLK YARDIM

- Eklemi hareket ettirmeyin. Yardım gelinceye kadar **etkilenen eklemi sabit pozisyonunda tutun.**
- Yerinden çıkmış bir eklemi yerine oturtmaya çalışmayın.
- **Buz uygulaması** yapılabilir. Buzu bir bez veya havluya sararak yaralanma bölgesine uygulayın.
- Buz uygulamaya **20 dakikadan fazla devam etmeyin.**





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

ZORLANMA VE BURKULMALARDA İLK YARDIM

- Buz uygulaması yapılabilir.
- Buz uygulamasına 20 dakikadan fazla devam etmeyin.
- Yaralanma yerine masaj, sıcak uygulama yapmayın.
- Yaralının **hareket etmesine izin vermeyin**.
- Ağrı gittikçe kötüleşiyorsa kırık olduğunu düşünüyorsanız yaralının sağlık kuruluşuna ulaşımını sağlayın.





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

ATEL (SABİTLEME) YÖNTEMLERİ

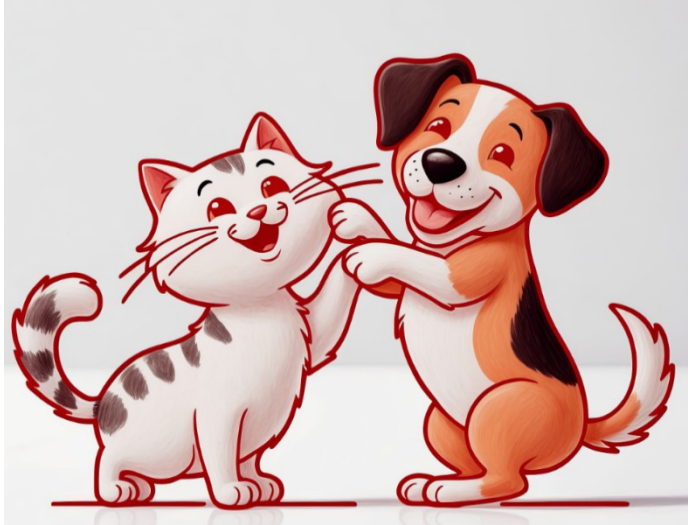


Köprücük Kemiği ve Omuz Yaralanmaları



MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

BÖCEK SOKMALARINDA VE HAYVAN ISIRIKLARINDA İLK YARDIM





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

HAYVAN ISIRIKLARINDA İLK YARDIM

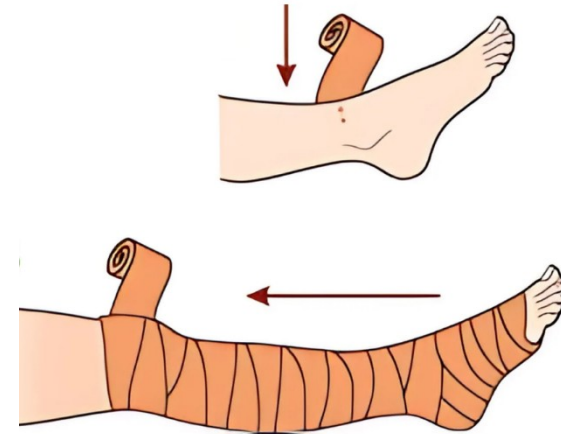
- Isırılan kişinin kanı ve yarası ile temas etmemeye çalışın.
- Isırık yerini **10-15 dakika su ve sabunla** yıkayın.
- Yara kanıyorsa doğrudan bası ile kanamayı durdurun.
- Yarayı kuru temiz bezle örtün.
- **Kuduz ve tetanos aşıları** için sağlık kuruluşuna yönlendirin.



YILAN ISIRIKLARINDA İLK YARDIM

Tüm yılan ısırıklarında yılan zehirliymiş gibi kabul edilmelidir.

- Isırılan kişiye uzanmasını, **hareket etmemesini söyleyin.**
- Yüzük, saat ve sıkı giysileri çıkarın.
- Yarayı temiz bezle örtün.
- Isırık yeri kol ve bacaklardaysa yara üstünden dolaşımı engellemeyecek şekilde **bandaj uygulayın.**





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

DENİZANASI SOKMALARINDA İLK YARDIM

- Kişinin etkilenen bölgeyi ovmasını önleyin.
- Dokunaçlarını kredi kartı vb. kullanarak çıkarın.
- Etkilenen bölgeyi **deniz suyu** ile yıkayın.
- Tatlı su kullanmayın.
- **Isı uygulaması** yapın.





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

KENE ISIRIKLARINDA İLK YARDIM

- Vazelin, benzin, mazot ve aseton vb. maddeler uygulamayın.
- Sıcak uygulamayın. Kibrit, çakmak vb. ile yakmaya çalışmayın.
- Zaman kaybetmeden mutlaka **sağlık kuruluşuna yönlendirin.**





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

AKREP SOKMALARINDA İLK YARDIM

- Etkilenen bölgeyi hareket ettirmeyin.
- **Su ve sabunla** yıkayın.
- 15 dakika **soğuk uygulama** yapın.
- Kan dolaşımını engellemeyecek şekilde bandaj uygulayın.
- Etkilenen bölgeye kesme, emme işlemleri yapmayın.

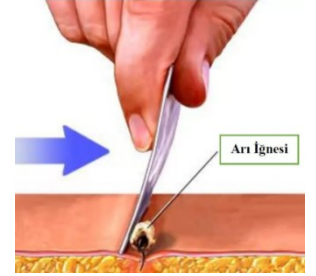




MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

ARI SOKMALARINDA İLK YARDIM

- Etkilenen bölgeyi **su ve sabun** ile yıkayın.
- Arının iğnesi görülüyorsa mümkün olduğunca **hızlı çıkarmaya çalışın**. İğneyi çıkarmak için kredi kartı gibi düz kenarlı bir alet kullanın.
- **Soğuk uygulama** yapın.
- Ağız içi sokmalarında, alerji hikâyesi olanlarda, kişide tüm vücudu ilgilendiren belirtiler varsa hemen 112'yi arayın/aratın.





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

ZEHİRLENMELERDE İLK YARDIM





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

ZEHİRLENMELERDE İLK YARDIM

- Zehirlenmeye neden olan maddeyi öncelikle hastadan uzaklaştırın.
- 112'yi arayın/aratın.
- Zehirli madde **ağız yolu** ile alındıysa hastaya yiyecek, içecek vermeyin.
- Kusturmaya çalışmayın.





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

ZEHİRLENMELERDE İLK YARDIM

- Zehirlenme **solunum yolu** ile meydana gelmişse mutlaka ıslak bezle ağzınızı ve burnunuzu kapatın. Hasta/yaralıyı temiz havaya çıkarın veya ortamı havalandırın.
- Zehirlenme **cilt emilimi yolu** ile meydana gelmişse bulaşmış giysileri çıkarın, **20 dakika soğuk suyla** yıkayın.





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

ZEHİRLENMELERDE İLK YARDIM

- Zehirlenme **göze sıçrayan** madde ile meydana gelmişse gözü **10 dakika** boyunca yıkayın.





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

ZEHİRLENMELERDE İLK YARDIM

- **Ulusal Zehir Danışma Merkezini (114 UZEM)** arayarak zehir ve yapılması gerekenler hakkında bilgi alın.



Ulusal Zehir Danışma Merkezi (UZEM), her türlü zehirlenme durumunda halka ve sağlık çalışanlarına 24 saat hizmet verir.



MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

YANIK, SOĞUK VE SICAK ACİLLERİNDE İLK YARDIM





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

TERMAL YANIKLARDA İLK YARDIM

- Güvenliği sağlayın, 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.



MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

TERMAL YANIKLARDA İLK YARDIM

- Yanık bölgeyi **en az 20 dakika** soğuk su altında tutun.
- Yanık yüzeyi büyükse soğuk su ile ıslatılmış temiz bez örterek soğutma işlemini 15-30 dakika uygulayın.
- Giysi çıkarma işlemini soğutma sonrasına bırakın.
- Elbiseler çıkarıldıktan sonra mümkünse yanık yerleri streç film gibi kuru, temiz bir malzeme ile örtün.
- Ödem oluşabileceği için yüzük, saat gibi takıları çıkarın.





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

TERMAL YANIKLARDA İLK YARDIM

- Ödemi engellemek için yanmış olan kolları ve bacakları kalp seviyesinden yüksekte tutun.
- 112'yi arayın/arattırın.
- İçi su dolu kabarcıklar **patlatılmamalıdır**.
- Yanık yüzeyine yoğurt, buz ve merhem gibi maddeler sürülmemelidir.





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**.
- Kimyasal madde bulaşmış olan giysileri, takıları çıkarın.





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**.
 - Ev elektriğinde elektrik kaynağını kapatamıyorsanız plastik veya tahta gibi kuru ve iletken olmayan bir nesne kullanarak kaynağı yaralıdan uzaklaştırmayı deneyin.
 - Yıldırım düşme riski varsa tehlike geçene kadar bekleyin.





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

ELEKTRİK YANIKLARINDA İLK YARDIM

- 112'yi arayın/aratın.
- Tehlike söz konusu değilse yaralıyı yerinden oynatmayın.
- Yanık yaralarını temiz bezle örtün.
- Isı kaybını önlemek için yaralının üzerini örtün, aşırı ısıtmayın.
- Yanmış cilde yapışmamış kıyafetleri, takıları çıkarın.





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

DONMALARDA İLK YARDIM

- Hasta/yaralıyı daha sıcak ve kapalı bir ortama alın.
- **Kesinlikle hasta/yaralıyı yürütmeyin, taşıyın.**
- Islak giysileri kuru kıyafetlerle değiştirin.
- Eldiven, çizme ve takıları varsa yavaşça çıkarın.
- Bilinci açıksa sıcak içecekler verin.
- Hasta/yaralının göğüs kafesi, koltuk altı ve kasık bölgelerine **ılık su paketleri** koyun.





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

DONMALARDA İLK YARDIM

- Etkilenen kısımları ellerinizle veya kişinin koltuk altlarını kullanarak ısıtın.
- **Etkilenen bölgeyi ovmayın.**
- Ateş veya ısıtıcı ile doğrudan ısı uygulamayın.
- Isıtma işlemini en az 30 dakika sürdürün.





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 ÇARPMASINDA İLK YARDIM

- Hasta/yaralıyı serin bir yere taşıyın.
- Bacaklarını hafifçe kaldırarak uzanmasını ve dinlenmesini sağlayın.
- **Soğutma işlemi uygulayın.** Temiz ıslak bezle silerek ya da serin duş almasını sağlayarak soğutun.
- Bol su içmesini sağlayın.





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

GÖZ, KULAK VE BURUNA YABANCI CİSİM KAÇMASINDA İLK YARDIM





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

GÖZE YABANCI CİSİM KAÇMASINDA İLK YARDIM

- Gözlerini ovalamaması için uyarın kaşımamasını önleyin.
- **Oda sıcaklığında temiz su** ile dışa doğru yıkayın veya fincan içine temiz su koyarak gözünü içinde kapatıp açmasını isteyin.
- Toz gibi cisimleri temiz, yumuşak peçeteyle almaya çalışın.
- Göze bir şey yapışmış/gömülü ise **asla çıkarmaya çalışmayın**. Kişiyi sağlık kuruluşuna yönlendirin.

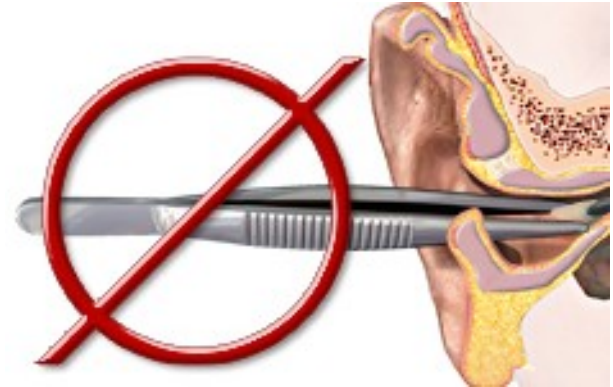




MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

KULAĞA YABANCI CİSİM KAÇMASINDA İLK YARDIM

- Kişinin sakinleşmesini sağlayın.
- Yabancı cismi (düğme pil vb.) **çıkarmaya çalışmayın**, direkt sağlık kuruluşuna yönlendirin.





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

BURUNA YABANCI CİSİM KAÇMASINDA İLK YARDIM

- Solunum sıkıntısı varsa ağızdan sakın bir şekilde nefes almasını söyleyin.
- Sağlık kuruluşuna yönlendirin.
- Yabancı cisme dokunmayın, **çıkarmaya çalışmayın.**



MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

YUTULAN YABANCI CİSİMDE İLK YARDIM

- **Ne yuttuğunu** öğrenmeye çalışın.
- Kusmasına izin vermeyin.
- Düğme şeklindeki pil yutan kişinin en kısa zamanda sağlık kuruluşuna gitmesini sağlayın.
- Piller, ilaçlar, zehirli bitkiler, kesici nesneler yutması durumunda, mide ağrısı, ağrılı ve/veya kanlı dışkılama şikâyeti varsa hemen sağlık kuruluşuna yönlendirin.





MERKEZ İŞYERİ SAĞLIK VE GÜVENLİK BİRİMİ

