

**İLK YARDIM**



## **SPOR YAPAN ÇOCUKLARDA GÖRÜLEN SU KAYBI VE DİĞER ATEŞLİ HASTALIKLAR İÇİN EL KİTABI**

*Bu kitapçık sıcak havalarda spor yapan çocukların güvenlik ve performanslarını arttırmak gayesi ile ebeveynler ve antrenörlere yardım amacıyla geliştirilmiştir. Sıcak havalarda spor yapan çocuklar, hastalıklara karşı risk altındadırlar. İşin iyi tarafı zamanında yapılan doğru müdahalelerle bu problemler başarıyla önlenir. Çocuklar genel olarak büyüklerden daha az terlerler, bu neden onların soğumasını geciktirir. Ebeveyn ve antrenörler, çocukların bu geç soğumalarını dikkate alarak onların normal hale dönmelerine dikkat etmelidir. Bunun yanı sıra çocukların hastalıkları, spor hekimleri tarafından devamlı gözetim altında tutulmalı, özellikle çok sıcak ve nemli havalarda yapılan çalışmalar sonunda meydana gelebilecek rahatsızlıklar yakından takip edilmelidir. Şimdi bu rahatsızlıkların neler olduğunu, ne gibi önlemler alınması gerektiğini sırasıyla inceleyelim.*

### **SU KAYBI**

Çocuklara terledikleri zaman kaybettikleri kadar sıvı almadıkları zaman su kaybı rahatsızlığına uğrarlar. Bu durum, çocuğun kendisini kötü hissetmesine ve oynadığı oyunda performansının düşmesine neden olur. Su kaybı aynı zamanda çocukların daha tehlikeli hastalıklara yakalanmalarına sebep olabilir

### **İŞARET VE BELİRTİLER**

- Ağız kuruluğu
- Susuzluk
- Sinirli ve huzursuzluk
- Baş ağrısı
- Can sıkıntısı ve boş vermişlik
- Baş dönmesi
- Kramplar
- Aşırı yorgunluk
- Çocuğun normal halinden daha az koşması ve oynama sı

### **TEDAVİ**

- Çocuk gölge veya iyi havalandırılmış bir yere götürülür
- Sıvı ihtiyacı giderilir

### **"NE ZAMAN OYNAMALI?"**

Rahatsızlanan çocuk hastalık belirtileri tamamen kaybolduktan sonra tekrar oynayabilir, mutlaka çocuk takip altında tutulmalıdır

## KRAMPLAR

Kramp tedavisi kolay olan hafif nitelikli bir rahatsızlıktır. Genellikle çocukların sırasında terlemeleriyle birlikte kaybettikleri büyük ölçüdeki sıvı ve tuz nedeniyle oluşur. Kramplar sıkça görülebilen olağan bir rahatsızlık olup sıcak olduğu kadar soğuk ortamda da oluşabilir. (Mesela; yüzme ve buz hokeyi gibi) Kramplardan korunmanın bazı yolları; uygun şekilde havalandırılmış yerlerde çalışmak, vücut için gerekli ısı ve nemi yavaş yavaş almak ve düzgün bir beslenme alışkanlığına sahip olmak olabilir.

### İŞARET VE BELİRTİLER

- Yoğun ağrı
- Çalışma esnasında ve sonrasında devam eden adele çekmesi

### TEDAVİ

- \_ Çocuğun kaybettiği sıvı ve tuzu karşılayacak içecekler verilmelidir
- \_ Hafif yoğunlukta yapılan açma germeler ve masajlar kramplı adelenin iyileşmesine yardımcı olur

### NE ZAMAN OYNAMALI?"

Çocuktaki kramp rahatsızlığı geçtiğinde kendisini hazır hissettiği zaman tekrar çalışmalara başlayabilir. Krampların oluşmasını en az seviyeye indirmek için çocuklar iyi hava şartlarında ve vücutta hazır olduğu zamanlarda çalışmalı, yeme içme alışkanlıkları ihtiyaç duyuluyorsa değiştirilmelidir.

## AŞIRI YORGUNLUK

Bu hastalık çocuk için hafif ölçekli bir rahatsızlık olarak tarif edilebilir. Çocuklarda aşırı yorgunluk, fiziksel çalışma esnasında veya hastalıklardan sonra yeniden çalışmaya başladığı dönemlerde görülebilir. Su kaybı rahatsızlığına çok benzer. Çocuk vücutta bu rahatsızlığın üstesinden gelme isteğiyle çalışır.

### İŞARET VE BELİRTİLER

- Çocuğun çalışmaya devam etmesini, zor hatta imkansız olduğunu hissetmesi,
- Koordinasyon kaybı, baş dönmesi veya bayılma,
- Su kaybı,
- Aşırı terleme ve benzin solması,
- Baş ağrısı, bulantı, kusma ve de isal hali,
- Mide/bağırsak krampları ve devamlı adele kasılmaları...

## TEDAVİ

- Çocuk iyi havalandırılmış ve gölgeli bir alana götürülür, terli giysiler değiştirilir, soğuk su, vantilatör veya soğuk havlu kompresiyile vücut soğutulur,
- Rahat bir yere bacakları kalp hizasından yukarda olacak şekilde yatırılır,
- Çocuk kusamıyorsa, kusmasını sağlayacak içecek verilir (tuzlu su, v.s.)
- Bütün bunlar yapıldıktan sonra çocuk hızla iyileşmiyorsa acil olarak en yakın sağlık kuruluşuna götürülmelidir.

## "NE ZAMAN OYNAMALI?"

Bu rahatsızlığın yukarda açıklanan belirtileri tamamen ortadan kalkmadan çocuğun çalışmalarına başlamasına müsaade etmemelidir. En az ertesi güne kadar istirahat etmeli ve çalışmalarına başladıktan sonra rahatsızlık tekrarlıyorsa istirahat süresi uzatılmalıdır. Çocuk tıbbi tedavi görmüşse çalışmalarına dönmesi yönünde doktorunun vereceği tavsiyelere göre hareket edilmelidir.

## YÜKSEK ATEŞ

Bu rahatsızlık vücut hararetinin aşırı yükselmesiyle ortaya çıkar. Çocuğun çalışması sırasında çok sıcak yerde bulunup zor şartlar altında kalırsa vücut harareti geri dönülmez biçimde yükselir. Bu yükselme kalıcı olur ve tedavisi yapılmazsa ölümle bile sonuçlanacak vahim durumlar ortaya çıkabilir..

## İŞARET VE BELİRTİLER

- Vücut sıcaklığı 40 derecenin üzerine çıkar,
- Merkezi sinir sisteminde fonksiyon bozukluğu ile birlikte, bilinç kaybı, algılama kabiliyetinde azalma, dikkat dağılması, dengesiz davranış, duygu bozukluğu ,
- Bulantı, kusma ve isal,
- Baş ağrısı, baş dönmesi ve halsizlik,
- Sıcak, nemli veya kuru cilt hali,
- Kalp atışının hızlanması, tansiyon düşmesi, çok hızlı solumak,
- Su kaybı,
- Hırçınlık...



## TEDAVİ

Bulunan yerde doktor yoksa:

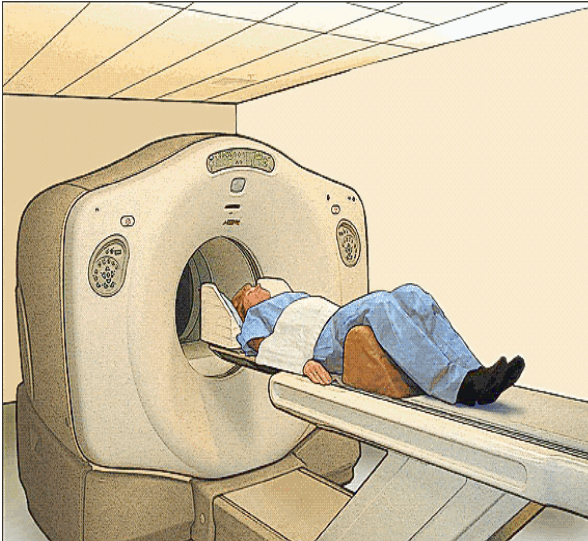
- Derhal en yakın sağlık kuruluşuna haber verilmeli, gerek bu bekleme anında gerekse de çocuğun hastaneye sevk inde çocuğa soğutma işlemleri uygulanmalıdır.
- Acil olarak doktora ulaşılmalı, bu arada çocuk çıplak hale getirilmeli ve soğuk su dolu bir küvetin içine sokulmalıdır. Bu mümkün değilse diğer soğutma işlemleri kullanılmalıdır. (Soğuk su kompresi, vantilatör, buz kompres, v.s. gibi).
- Ambulans çağırılarak, çocuk en kısa zamanda hastaneye götürülmelidir.

## NE ZAMAN OYNAMALI?"

Doktorun vereceği tekrar çalışmaya başlama müsaadesine kadar çocuk kesin dinlenmeye alınmalıdır.

Aileler doktorları ile birlikte bu hastalıkla ilgili ve buna bağlı olan diğer hastalıklarında devamlı takipçisi olmalıdır.

Çocuk tekrar çalışmaya yavaş, yavaş başlamalı ve bu konuda uzman kişiler ona yardımcı olmalıdır.



## Çocuğunuz çalışma süresince ne kadar sıvı almalı?

- Çocuğunuzun çalışmaya başlamadan önce kilosunu tespit edin. (Çocuğunuz çalışmaya devam ediyorsa su kaybı rahatsızlığına uğrayabileceğini hiçbir zaman unutmayın)
- Çalışma bittikten sonra çocuğunuzun vücut ağırlığını yeniden ölçün.
- Çalışma öncesi ve sonrası kiloları karşılaştırın. Çalışma sonrası çocuğunuzun kilosu, çalışma öncesi ağırlığından az ise gerektiği kadar sıvı almamıştır. Kayıp vücut ağırlığının %1'inden az ise bu durum performans düşmesine sebep olur.
- Çünkü bilim adamları tarafından ispat edilmiştir ki bu kaybı ancak su içerlerse vücut dengeyi sağlayabilirler.
- Bu nedenle çalışmalar boyunca çocuklarınızın aldıkları sıvı miktarının yüksek miktarda olmasını sağlamalısınız.



## AİLELERE ÖNERİLER

- Çocuğunuz spora başlamadan önce, onun mutlaka fiziksel bir sınavdan geçmesi gerekir. Bunun yanı sıra hastalıklar konusunda da çocuklarda bilgi sahibi olmalıdır.
- Çocuğunuzun antrenörü de yukarda bahsedilen konularda gerekli donanıma sahip olmalıdır.
- Çocuğunuzun çalışmaya başlamadan önce vücudu için gerekli yeterli miktarda sıvıyı almış olduğuna emin olun. Su şişesi çocuğunuzun yanından eksik olmamalıdır.
- Acil durumlarda antrenörle hemen irtibat kurabilecek durumu yaratın.
- Çocuğunuzun çalıştığı takımın ilk yardım uygulamasının olduğundan emin olun

## ANTRENÖRLERE ÖNERİLER

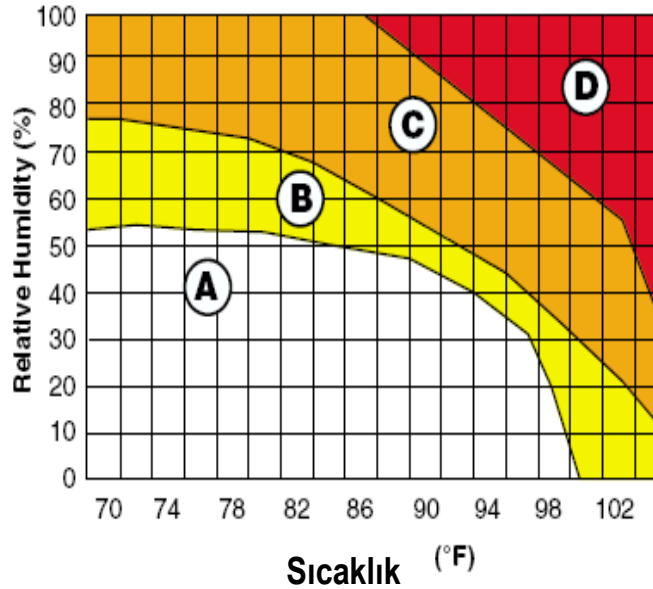
- Hava sıcaklığı ve nem oranları hakkında bilgi sahibi olun. Çalışmaların sürelerini, yoğunluğunu ve ekipmanları özenle ayarlayın.
- Çalışma süresince çocukların ihtiyaçları olan sıvıyı almalarını kolaylaştırın ve sık sık hatırlatın. Her çalışma için ayrı bir sıvı alım tablosu hazırlanmalıdır. Bu alımlardaki miktarı hava sıcaklığı ve nem artmasıyla orantılı olarak sık sık değiştirilmelidir.
- Her organizasyonun bir acil eylem planı olması gerekir. Bu plan tıbbi yardım gerektiğinde derhal kullanılmalıdır.
- Ailelerle haberleşme konusunu içeren bir iletişim ağı kurulmalıdır.

## ÇALIŞMA REHBERİ

- Her çalışmada su içme molaları belli bir takvime bağlanmalıdır. Bu takvim ısı ve nem artımlarında çok sık olarak kullanılmalıdır. Mayıs ayının ortasından Eylül ayının ortasına kadar saat 10:00 ile 16:00 arasında gün aydınlık ve güneşli ise hava sıcaklığına yaklaşık 2 derece ( 5 F ) ilave edin.

A. Çocuklara 25-30 dakikalık çalışma sonrasında 5-10 dakika su ve dinlenme molası verilir.

B. Çocuklara 20-25 dakikalık çalışma sonrası 5-10 dak su ve dinlenme molası verilir. Bu mola sırasında çocuklar şort ve tişörtleriyle kalmalı diğer giyecekleri çıkarılmalıdır.



C. Çocuklara 15-20 dakikalık çalışma sonrası 5-10 dakika su molası verilir. Mola sırasında çocukların şort ve tişört dışındaki tüm giysileri çıkartılmalıdır.

D. Açık havadaki tüm çalışmalar iptal edilmeli veya ertelenmelidir. Çalışma gerekliyse iyi havalandırılmış kapalı bir alanda yapılabilir...

Relative Humidity (Nem oranı)

# İLK YARDIM REHBERİ

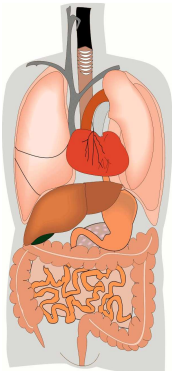


CPR eğitimi, beceri ve deneyim gerektirmektedir. Eğitimsiz kişiler hastaya ciddi zararlar verebilirler. Acil yardıma hazır olmak için, bir aileden en az bir kişinin bir uzman tarafından eğitilmesi gerekmektedir. Ancak, CPR olmadan kalbi duran bir insan ölecektir. Bu nedenle eğitimsiz olsanız bile acil durumda CPR uygulamak gerekli olacaktır.

## ÖNEMLİ TELEFON NUMARALARI

- AMBULANS
- DOKTOR
- HASTANE
- POLİS
- YANGIN İHBAR
- 24-SAAT ECZANE
- ELEKTİRİK VEYA GAZ ŞİRKETİ
- DİĞER

## KALP ve CİĞERLERİ CANLANDIRMA MASAJI (CPR)



—Yaralı nefes almıyorsa ve boynunda yaralanma belirtileri yoksa aşağıdaki size sunulan adımları izleyiniz.

—Boyun yaralanmasından şüpheleniyorsanız, yaralının kafasını hareket ettirmeyiniz. Hava akışını sağlamak için yaralının çenesini yavaşça yukarı kaldırınız. Ağızda herhangi bir yabancı madde olup olmadığını kontrol edin ve aşağıda size sunulan adımları takip edin.

# CPR UYGULAMASINDA İZLENECEK YOL

- Yaralıyı sırt üstü yatırınız.
- Yaralının ağzındaki yabancı maddeleri parmağınızla temizleyin.
- Çene yukarıyı gösterecek şekilde yaralının kafasını geriye doğru kaldırınız. Dilin hava yolunu engellemesini önlemek için kafayı eğik tutun.
- İki parmağınızla çeneyi alttan destekleyin. İşaret parmağı ve başparmak ile burnu kapalı tutarken diğer elinizi yaralının altında tutunuz.
- Ağzınızı açıp derin bir nefes alınız.
- Ağzınızla yaralının ağzını sıkıca kapatınız.
- Yaralının göğsü kalkana kadar ağzına nefesinizi verin. Durun ve göğsün inmesini bekleyiniz. Yaralının nefes alıp almadığını kontrol ediniz.
- Yavaşça 1–2–3–4 şeklinde sayınız, tekrar nefes alıp tekrarlayınız.
- Şah damar atmıyorsa, yaralının yanına geçiniz.
- Yaralının göğüs kemiğinin alt ucuna elinizi yerleştirin ve sağ elinizin iki parmağını uca yerleştiriniz. Sol elin alt kısmını parmakların karşısına koyun.
- Sağ eli sol elin üstüne koyun.
- Kollarınız düz ve dirsekleriniz sabit bir şekilde vücudunuzu yaralının üstüne doğru getiriniz. En az 2,5–5 cm. göğsü aşağıya itmek için, düzgün ve sağlam bir şekilde bastırınız. Sırt ve vücudunuzla bunu yapınız. Sonra basıncı azaltmak için ağırlığınızı yaralının üzerinden yavaşça çekiniz. Bu basıncı 15 kere tekrarlayınız. Sonra iki tam nefes veriniz. “15 basınç–2 nefes” şeklinde dört kere tekrarlayıp nabız atışını kontrol ediniz. Kalp atmıyorsa, yardım gelene kadar veya yaralı kendi kendine nefes almaya başlayıncaya kadar ve nabız hissedilene kadar CPR ye devam ediniz.



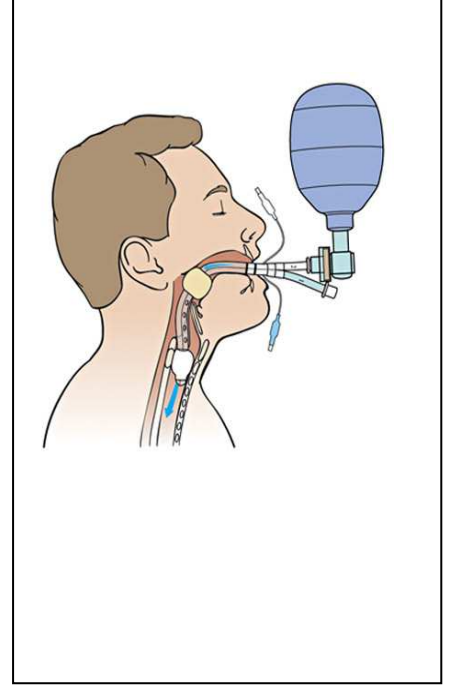
# BOĞULMA VE NEFES YOLLARI TIKANMASI

—HEİRLİCH” uygulaması (karnın ani ve kuvvetli bir şekilde itilmesi) Boğulma için en etkili ilk yardım önlemidir. Bir elinizi yumruk yapınız ve başparmağınızı hastanın karnına gelecek şekilde yerleştiriniz.

—Yumruğunuzu diğer elinizle tutun ve yukarıya doğru hızlı bir itiş ile kuvvetlice karnın üzerine basınç uygulayın. Yutulan nesnelere kadar bir kaç kez tekrarlayın.

Boğulma tehlikesi geçiren çocuklarda, sırtta, omuzların ortasına gelecek şekilde 4 kere hızlıca vurunuz.

Çocuğu destekleyen kolun sıkıca kurtarıcının bacaklarının üzerinde durması gerektiğini unutmayınız.



## İLK YARDIM REHBERİ

-”**SAKİN OLUN VE PANİK YAPMAYIN.**” Nefes yolunun açık hastanın nefes aldığından ve dolaşımın devam ettiğinden emin olun ve gerekiyorsa kontrol edin. Yaralının tıbbi kimliğini acil bir şekilde kontrol edin ve hastanın kan dolaşımını veya nefes almasını engelleyen giysileri gevşetin. Hayati bir tehlike yoksa yaralıyı hareket ettirmeyin ve acilen profesyonel yardım isteyin!

## OKSİJENSİZLİK

### BELİRTİLER:

- HASTA NEFES ALAMAZ,
- BAYGINLIK GEÇİRİR,
- DUDAKLAR VE KULAK MEMELERİ MORARIR.

### TEDAVİ:

—HASTAYI TEMİZ HAVAYA ÇIKARTIP CPR UYGULAYIN.

## KANAMA (ATARDAMAR)

### BELİRTİLER:

—YARADAN AÇIK KIRMIZI RENKLİ KAN FIŞKIRIR,

### TEDAVİ:

—BİR BANDAJLA YARAYA BASINÇ UYGULAYINIZ. EN YAKIN BASINÇ NOKTASINA ELLE BASINÇ UYGULAYINIZ. KANI DURDURMAK İÇİN DİĞER YÖNTEMLER İŞE YARAMADIĞINDAN YARAYI BEZ ŞERİT İLE SARIN. BİR KEZ UYGULANDIĞI İÇİN BEZ ŞERİT DOKTOR YÂDA HEMŞİRE DIŞINDA HİÇ KİMSE TARAFINDAN AÇILMAMALIDIR.

## KANAMA (TOPLARDAMAR)

### BELİRTİLER:

—DÜZENLİ KOYU KIRMIZI KAN AKIŞI GÖRÜLÜR.

### TEDAVİ:

—KANIN PIHTILAŞMASINI SAĞLAMAK İÇİN YARA ÜZERİNE SAĞLAM BİR ŞEKİLDE STERİL BİR TAMPON UYGULAYINIZ.

## İÇ KANAMA

### BELİRTİLER:

- SOLGUN BİR YÜZ,
- SUSUZLUK,
- ZAYIF VE HIZLI KALP ATIŞI

### TEDAVİ:

—KANAMANIN OLDUĞUNU DÜŞÜNDÜĞÜNÜZ BÖLGEDESÖĞUK KOMPRES UYGULAYIN VE ACİL TIBBİ YARDIM İSTEYİN.

## KİMYASAL YANIKLAR

### BELİRTİLER:

- KIZARIKLİK,
- AĞRI.

### TEDAVİ:

—10–15 DAKİKA GÖZLERİ VEYA DERİYİ TEMİZ SUYLA TAMAMEN YIKAYINIZ. YANIK BÖLGEYİ TEMİZ VE KURU SARGI BEZİ İLE SARINIZ.

## TERMAL YANIKLAR

### BELİRTİLER:

- KIZARIKLİK,
- AĞRI,
- SU TOPLAMASI,
- KAVRULMUŞ VE YANMIŞ DOKU.

### TEDAVİ:

—SÖĞUK VE ISLAK BEZİ YANIĞIN ÜZERNE KOYUNUZ, BUZ KULLANMAYINIZ. YANIĞA TEMİZ KURU BİR SARGI BEZİ UYGULAYINIZ. İHTİYAÇ DUYULURSA HASTANIN ISINMASINI SAĞLAYINIZ.

## BOĞULMA

### BELİRTİLER:

- BAYGINLIK,
- NEFES ALAMAMA.

### TEDAVİ:

—AĞZINDA KALAN SUYU ÇIKARTINIZ, GİYSİLERİ GEVŞETİNİZ. CPR UYGULAYINIZ, AYAKLARI YUKARI KALDIRARAK HASTANIN ISINMASINI SAĞLAYINIZ.

## **ÇIKIK**

### **BELİRTİLER:**

- ŞİDDETLİ AĞRI,
- ŞİŞME,
- HAREKET YETERSİZLİĞİ,
- DIŞARI FIRLAMIŞ KEMİK.

### **TEDAVİ:**

—HASTAYI HAREKET ETTİRMEYİN. ÖNCELİKLE SOLUNUM, KANAMA VE ŞOK TEHLİKESİ İLE UĞRAŞIN. HAREKET ETTİRMEYEN ÖNCE YARALI BÖLGENİN HAREKET ETMESİNİ ENGELLEYİN.

## **BAYGINLIK**

### **BELİRTİLER:**

- GEÇİCİ BİLİNÇ KAYBI,
- ARASIRA GÖRÜŞÜN BULANIKLAŞMASI,
- BULANTI,
- SOLGUNLUK,
- TERLEME

### **TEDAVİ:**

—SIRT ÜSTÜ YATIRIP BACAĞI KALDIRINIZ: HASTAYI ILIK TUTUNUZ. GIYSİLERİNİ GEVŞETİP, CİĞERLERİNİ AÇICI İLAÇ VERİN.

## **BASİT KIRIKLAR**

### **BELİRTİLER:**

- AĞRI,
- ŞİŞME,
- DEFARMASYON,
- KIRIK BÖLGEYİ HAREKET ETTİREMEME

### **TEDAVİ:**

—KIRIK OLAN BÖLGEYİ ALTTAN VE ÜSTTEN DESTEKLEYİNİZ. DÜZ BİR METAL VEYA TAHTA BİR NESNE İLE DESTEK SAĞLAYINIZ.

## **BÜYÜK KIRIKLAR**

### **BELİRTİLER:**

- AÇIK YARA,
- MUHTEMELEN DIŞARI FIRLAMIŞ BİR KEMİK,
- KANAMA

### **TEDAVİ:**

—AÇIK YARAYA KOMPRES UYGULAYINIZ. METAL VEYA TAHTA BİR NESNE İLE DESTEK SAĞLAYINIZ.

## **KAFATASI KIRIKLARI**

### **BELİRTİLER:**

- 1-MUHTEMELEN KANAMALI OLAN BURUN, GÖZ VE AĞIZ,
- 2-KULAKLARDAN SERUM UYGULAYINIZ.

### **TEDAVİ:**

—KAFAYI KALDIRINIZ, YARAYI STERİL BEZLE KAPATINIZ, DIŞARDAN UYARICILARA İZİN VERMEYİNİZ VE HEMEN YARDIM İSTEYİNİZ. ISITINIZ. KOLLARI VEYA BACAĞI OYUŞTURMAYINIZ. EĞER BİLİNÇSİZSE ILIK BİR İÇECEK VERİN, HEMEN TIBBİ YARDIM İSTEYİN.

## **DONMA**

### **BELİRTİLER:**

- ETKİLENEN BÖLGEDE OLUŞAN KIZARIKLILAR,
- DAHA SONRA GRİLEŞME VE BEYAZLAŞMA,
- HASTANIN UYUŞUKLUK HİSSETMESİ

### **TEDAVİ:**

—KESİNLİKLE SICAK OLMAYAN ILIK SUYLA YAVAŞÇA VEYA HAFİFÇE ILIK BİR ÖRTÜ VEYA GİYSİLERLE SARARAK ISITINIZ. KOLLARI VEYA BACAKLARI OYUŞTURMAYINIZ. EĞER BİLİNÇSİZSE ILIK BİR İÇECEK VERİN, HEMEN TIBBİ YARDIM İSTEYİN.

## **GAZ ZEHİRLENMESİ (KARBON MONOKSİT)**

### **BELİRTİLER:**

- ESNEME,
- BAŞ DÖNMESİ,
- YORGUNLUK,
- HIZLI KALP ATIŞI.

### **TEDAVİ:**

—EN KISA ZAMANDA TEMİZ HAVAYA ÇIKARINIZ VE CPR Yİ UYGULAYINIZ.

## **SICAK YORGUNLUĞU**

### **BELİRTİLER:**

- BİTKİNLİK,
- SOLGUN BİR YÜZ,
- HIZLI KALP ATIŞI,
- NEFESİN BELİRSİZLEŞMESİ,
- SOĞUK TERLEME,
- NEMLİ DERİ.

### **TEDAVİ:**

—YATIRIN, KOLLARI, BACAKLARA VE KALBE DOĞRU MASAJ YAPINIZ. HAFİF SOĞUK SU İÇİRİNİZ.

## **ELEKTİRİK ŞOKU**

### **BELİRTİLER:**

- BAYGINLIK,
- SOLUNUM GÜÇLÜĞÜ,
- ETKİLENEN BÖLGEDE YANIKLAR,
- KAS SPAZMI

### **TEDAVİ:**

—METAL OLMAYAN NESNELER KULLANILARAK ELEKTİRİK KAYNAĞI İLE OLAN BAĞLANTİYİ KESİNİZ. SOLUNUM VE NABİZ YOKSA CPR UYGULAYIN VE ACİL TIBBİ YARDIM İSTEYİN.

## **ŞOK**

### **BELİRTİLER:**

- SOLGUN BİR YÜZ,
- ÜŞÜME HALİ,
- SERSEMLİK,
- KISMEN YA DA TAMAMEN BİLİNÇSİZLİK

### **TEDAVİ:**

—BAŞ AŞAĞIYA GELECEK ŞEKİLDE YATIRIN, ILIK TUTUN, KOLLARI VE BACAKLARI OYUŞTURUN. KESİNLİKLE İLAÇ VERMEYİN.

## YARALAR ve TETANOZ

- Tetanos şiddetli kalıcı spazm ile karakterize olan, merkezi sinir sistemini etkileyen ve ölümlü sonuçlanabilen bir enfeksiyon hastalığıdır. Toprağın doğal bakterisi olan Clostridium tetani adlı bakterinin toksini hastalığın sebebidir. 6 saatten eski, toz-toprak ile kirlenmiş, parçalı-açık kırıklı, derin ve kanamalı, içerisinde yabancı cisim bulunduran yaralar ile ısırıklar sonucu oluşmuş yaralar mikrobik enfeksiyonlar ve tetanosa yakalanma yönünden büyük risk taşımaktadır. Bu türde yaralanması olan sporcular en kısa sürede takım doktoruna gösterilmeli ve 24 saat içinde tetanos aşısı, gerekirse tetanos immunoglobulini yaptırımları sağlanmalıdır.
- Günlük hayat içerisinde sıklıkla karşılaşılabileceğimiz basit yaralar temiz su, fizyolojik tuzlu su, oksijenli su ile yıkanarak ve üzerine antiseptik bir solüsyon sürülerek ilk yardımları yapılır. Derin ve kirlenmiş yaralara kısa süre içerisinde hastane şartlarında müdahale edilebilecek ve tetanos aşısı yapılabilecekse, pek fazla dokunmadan sadece kanamayı kontrol altına alarak hastaneye ulaştırmak en uygun ilk yardımdır.

## YANIKLAR

Yanıklar haşlanma, sıcak cisimlerin teması, elektrik ve nükleer radyasyon sonucu oluşur. Yanıklar; yangının kapladığı alan ve ciddiyetine göre 3 derecede incelenir.

**1. Derece Yanıklar:** Kızarıklık, hafif şişlik ve ağrı vardır. İlk yardım için yangına sebep olan madde ile temas etmiş giysilerinizi çıkarın. Oda ısısında çeşme suyu ile yıkın.

**2. Derece Yanıklar:** Alacalı görünüm ve su toplaması (bül) olabilir. İlk yardım için yangına sebep olan madde ile temas etmiş giysilerinizi çıkardıktan sonra oda ısısında çeşme suyu ile yıkayın. Yanık bölgesine antibiyotikli yara-yanık pomatları sürünüz. Yara bölgesini temiz tutmak ve enfeksiyon kapmasını engellemek için steril gazlı bez veya streç filmle örtün.

**3. Derece Yanıklar:** Yanan bölgede derinin yüzeyi ve alt tabakalar etkilenir. Derinin altındaki dokular kangren olur. Deride renk değişikliği (kömür gibi, kahverengi ve beyaz) vardır. Bu şiddetli yaralanma sonrası deri altı sinir uçları ve kan damarları yaralandığı için yanan bölgede hissizlik oluşabilir. Daha az yanmış olan bölgelerde ise çok şiddetli ağrı vardır. Özellikle yüksek gerilim hatlarından elektrik çarpmaları sonrası çok sık rastlanır. Enfeksiyon kapma riski çok yüksektir. Yara bölgesini temiz tutmak ve enfeksiyon kapmasını engellemek için steril gazlı bez veya streç filmle örtün.

**“Yaralanma ve yanıklarda tetanos riskinden korunmak amacıyla erişkinlere her 10 yılda bir tetanos aşısı yapılmalıdır.”**



## **HAYVAN ISIRIKLARINDA İLK YARDIM**

- Özellikle sokaktaki kedi ve köpek başta olmak üzere menşei belirsiz tüm hayvanların sebep olduğu saldırılar sonucu oluşan ısırık ve kanamalı tırmalama olaylarında yaralı bölge derhal bol su ve sabunla yıkanmalıdır. Kedilerin kendilerini yalayarak temizlediklerinden hareketle, kanamalı kedi tırmalması olaylarında kedi salyası ile bulaşık tırnaklarında kuduz hastalığını bulaştırabileceğini asla unutmayın ve tırmalanan bölgeyi hemen bol sabunlu su ile yıkayın. En yakın sağlık kuruluşuna başvurarak kuduz aşısı yaptırın. Mümkünse bağlı bulunduğunuz belediyeye bağlı olan Veteriner İşleri ve Halk Sağlığı birimi ile irtibata geçerek saldırgan hayvanın karantinaya alınması ve varsa sağlık ve aşı belgesinin kontrol edilmesini sağlayın. Kuduz aşılarını ve sağlık kontrollerinizi aksatmadan tam vaktinde yaptırın. Kuduz hastalığının tedavisinin olmadığını unutmayın.

## **BÖCEK SOKMALARINDA İLK YARDIM**

- Böcek sokmaları genellikle basit bir olaymış gibi geçştirilir. Bazı kişiler için böcek sokmalarında alerjik reaksiyonlar görülebileceği unutulmamalıdır. Bu nedenle böcek sokması olan sporcu takım doktoruna gösterilmelidir. Takım doktoru yoksa en yakın sağlık kuruluşuna müracaat edilmelidir. Böceğin soktuğu bölgeye buz koyarak ilk yardımda bulunabilirsiniz.

## **GÖZDE YABANCI CİSİM YARALANMALARI**

- Toz, toprak gibi yabancı cisimler göz kapağı ile göz yuvarlağı (kornea) arasına kaçarlarsa göz yüzeyini tahriş ederler. İlk yardımın amacı ağrıyı azaltmak ve görme kaybını önlemektir. Hastanın gözünü oğuşturmasını önleyin. Gözüne yabancı cisim kaçan sporcuyla hemen takım doktoruna gösteriniz. Eğer cismi göremezseniz veya göz yuvarlağının içine iyice yerleşmiş ise takım doktoru veya uzman göz hekimi müdahale edinceye kadar her iki gözü steril koruyucu bir göz gazlı bezi ile kapalı kalmasını sağlayın.