

Telaşa Kapılma, İlk Yardımı Hatırla!

Evde, okulda, parkta ya da yolculuk yaparken kimi zaman küçük kazalar yaşadınız mı ya da aniden hastalandınız mı? Düşüp bir yerinizi yaralamak, yanlışlıkla sıcak bir tencereye değmek, yediklerinizden dolayı alerji olmak, yemek yerken lokmanızın boğazınıza kaçması ya da böcek ısırması... Herkesin başına gelebilecek bu ve benzer durumlarla karşılaştığınızda neler yapmanız ya da yapmamanız gerektiğini biliyor musunuz?



İlk yardım, sağlık görevlileri gelene kadar yardıma gereksinimi olan kişinin durumunun kötüleşmesini önlemek için yapılan işlemlerdir. İlk yardımda herhangi bir tıbbi araç gereç ya da ilaç kullanılmaz. Sağlık görevlileri geldikten sonra onların yaptığı işlemlerse acil yardımdır. İlk yardım yapmak için bu konuda eğitim almış olmak gerekir. Ancak bazen sizin de kazalarla karşılaştığınızda nasıl davranmanız gerektiğini bilmeniz kazaya uğrayan kişi için oldukça önemli olabilir. Gelin, şimdi böyle bir durumda adım adım neler yapabileceğinize beraber göz atalım...

İlk adım “koruma”

Bu adımda kazanın olduğu yerde, kişinin öncelikle kendi güvenliğini sağlayarak, kazaya uğrayan kişiyi ve çevredeki insanları korumak için yaptığı uygulamalar yer alır. Aynı zamanda başka kazaların olmasını engellemek için alınan önlemler de koruma adımındadır.

İkinci adım “bildirme”

Bu adımda yapacaklarınız 112 Acil Çağrı Merkezi’ni arayarak kendinizi tanıtmak ve aradığınız numarayı bildirmek, kazanın nerede, nasıl olduğu ve kaç kişinin yaralandığı gibi bilgileri vermek. Çağrı merkezini yalnızca gerekli durumlarda aramak ve doğru bilgiler vermek, gerçekten yardım gereksinimi olan kişilerin bu merkeze ulaşmalarını kolaylaştırır.

Üçüncü adım “kurtarma”

Bu adımı yalnızca ilk yardım eğitimi almış kişiler uygulayabilir. Bu adımda yapılabilecek en doğru işlem eğer eğitiminiz yoksa kazaya uğramış kişiyi hareket ettirmeden sağlık görevlilerini beklemek.

Beklenmedik zamanlarda aniden gelişebilen kazalar ya da hastalıklar karşısında sakin kalarak nasıl davranacağınızı bilmek hem sizin hem de çevrenizdekilerin oldukça işine yarar. Evinizdeyken küçük bir kaza yaşandığında haber vereceğiniz komşuları ailenizle birlikte önceden belirlemeniz de önemli. Okuldaysa ilk başvurma gereken kişiler öğretmenler ya da varsa okul hemşiresi. Acil çağrı merkezi ve aile bireylerinin telefon numaralarıyla adresinizin yazılı olduğu bir kâğıt hazırlayarak bu kâğıdı kolayca ulaşabileceğiniz bir yere koymak da yapılabileceklerden bir diğeri. Çünkü pek çoğunuz ezbere biliyor olsa da heyecanla bu bilgilerin unutulması mümkün.



Hepinizin evinde, sınıfında ya da bindiğiniz taşıtlarda bir ilk yardım çantası olması gerektiğini biliyor musunuz? Bu çantadaki malzemelerin neler olduğuna bakalım...

İlk yardım çantaları çoğunlukla parlak turuncu ya da kırmızı renktedir. Böylece çanta kolaylıkla fark edilebilir. İçindekilerse düzenli bir biçimde yerleştirilmeli, zaman zaman kontrol edilmeli ve kullanım süresi dolmuş malzemeler yenileriyle değiştirilmelidir. Hepimizin evinde bulunması gereken ilk yardım çantasının içindekiler aşağıdaki çizimimizde. Bu malzemelerin kimini ilk kez görmüş olabilirsiniz. Küçük bir araştırma yaparak ne işe yaradıklarını öğrenebilirsiniz.

