



METRİSTEPE

ARAMA ve KURTARMA DERNEĞİ



(AFET)

TEMEL BİLGİ REHBERİ



Şubat - 2024



DOĞAL AFETLER

- *Deprem*
- *Acil Durum*
- *Sel*
- *İlk Yardım*

*Bu proje,
T.C. İçişleri Bakanlığı Sivil Toplumla İlişkiler Genel Müdürlüğü
tarafından desteklenmektedir.*

Afet nedir

Toplumun belli kesimleri veya tamamı için fiziksel, ekonomik ve sosyal kayıplar doğuran; günlük hayatı ve insan faaliyetlerini durduran ya da kesintiye uğratan doğal, teknolojik veya insan kaynaklı olaylardır.

Türkiye'nin Afet Gerçeği

Türkiye; tektonik, jeolojik, topografik ve iklimsel yapısı gereği sel, çığ, toprak kayması, orman yangını ve en önemlisi deprem gibi doğal afetlerle sıklıkla yüz yüze kalan bir ülkedir.

Ülkemiz, depremlerde kaybedilen insan sayısı çokluğu açısından dünyada üçüncü, depremden etkilenen insan sayısı çokluğu açısından sekizinci sırada yer almaktadır. Ülkemizde neredeyse her yıl, büyüklüğü 5 ile 6 arasında değişen en az bir deprem yaşanmaktadır.

Türkiye'de Görülen Doğal Afet Türleri

Ani Gelişen Doğal Afetler

- Deprem
- Seller, su taşkınları
- Toprak kaymaları, kaya düşmeleri
- Çığ

- Fırtınalar, hortumlar
- Volkanlar

A. DEPREM

DEPREMDEN ÖNCE ALACAĞINIZ ÖNLEMLER NE OLMALI?

- Konutunuzun deprem sigortasını yaptırın
- Binanızın depreme dayanıklı olup olmadığını kontrol ettirin
- Risk analizi çalışması yapın. Bu çalışma sonucunda herhangi bir afete karşın önlem, hazırlık, müdahale ve iyileştirme çalışmalarının her biri için ayrı planlar yapın.
- Bulduğunuz yerde kendinizin ve birlikte olduğunuz diğer insanların alacağı bireysel önlemleri belirleyin.
- Alt yapı hasarlarını önlemek için çalışmalar yapın. Doğal gaz, su, elektrik, kanalizasyon gibi alt yapı tesisatlarını belirli aralıklarla kontrol edin. Arızalı olanları tamir ettirin.
- Evinizde, işyerinizde ve okulunuzda jeneratör varsa bunların otomatik olarak devreye girmesini önleyin.
- Depremi tetikleyebileceği sel, heyelan ve yangın gibi tehlikelere karşı önlem alın

BİR EYLEM PLANI YAPIN VE UYGULAYIN

- Deprem sırasında nasıl hareket edeceğinizi planlayın.
- Yapmış olduğunuz planı çeşitli aralıklarla uygulayarak bilgilerinizin pekişmesini sağlayın. Böylece deprem sırasında ve sonrasında nasıl hareket edeceğiniz, alışkanlık haline gelmiş olur.
- Evinizin, işyerinizin ve okulunuzun tahliye planları için farklı senaryolar uygulayın.
- Deprem sonrasında evden çıkarsanız nasıl ve nereden

c



çıkacağınızı, dışarı çıktığınızda nerede toplanacağınızı önceden belirleyin. Binadan çıkarken kullanacağınız yollarda çıkışı engelleyebilecek nesnelere varsa bunları kaldırın.

- Eve ulaşamayacağınız durumlarda aile bireyleriniz ile iletişiminizi nasıl sağlayacağınızı, alternatif buluşma yerlerini ve bölge dışından bir bağlantı kişisi belirleyin.
- Kimlik, pasaport, tapu, sigorta belgesi, banka hesap cüzdanı gibi önemli evraklarınızın kopyalarını, su ile temas etmeleri durumunda zarar görmeyecek şekilde saklayın ve bu evraklarınızın bir kopyasını bölge dışı bağlantı kişinize verin.

ACİL DURUM HAZIRLIĞI

1. İLK YARDIM ÇANTASI HAZIRLAYIN

İlk yardım çantaları;

Kaza, hastalık, yangın, deprem gibi tehlikeli durumlarda hastaya ya da yaralıya kesin tedavi öncesi, olay yerinde uygulanan ilk müdahalede kullanılan malzemelerin yer aldığı çantadır.

İlk yardım çantaları, ilk yardımcının zaman kaybetmeden ulaşabileceği; fakat çocukların ulaşamayacağı yerlerde muhafaza edilmeli; içeriği yılda iki kez kontrol edilmelidir.

İlk yardım çantalarının içerisinde bulunması gereken başlıca malzemeler şunlardır:

- Devamlı kullandığınız ilaçlar
- Yara bandı
- Oksijenli su
- Steril gazlı bez



- Tentürdiyot
- Steril gazlı bandaj
- Üçgen sargı bezi
- Kelebek sargı bandı
- Pamuk
- Ecza bandı
- Elastik bandaj
- Antiseptik| mendil
- Eldiven
- Makas,
- Cımbız,
- Çengelli iğne

2. YAPISAL OLMAYAN ZARARLARI ÖNLEYİN!

- Karyolalarınızı pencerelerin ve devrilebilecek ağır dolapların yanına koymayın, karyolaların üzerine raf monte etmeyin.
- Bulduğunuz mekânda üzerinize düşmesi durumunda tehlike yaratabilecek gardirop, vitrin, kitaplık, portmanto gibi ağır eşyalar varsa bunları duvara sabitleyin.
- Tavanlarda büyük avizeler varsa bunları daha hafif malzemelerden üretilmiş avizelerle değiştirin ya da kancalarla sabitleyin.
- Vitrinlerde bulunan, tehlike yaratabilecek cam eşyaları alt raflara yerleştirin. Mutfak dolaplarının üst raflarında bulunan tencere, cam kavanoz, çaydanlık gibi tehlike yaratabilecek cisimleri mutfak tezgâhlarının altına yerleştirin.
- Dolap kapaklarının, kullanacağınız mekanik kilitlerle herhangi bir sarsıntı anında kapalı kalmasını sağlayın.
- Yanıcı, patlayıcı ve zehirli maddeleri; düşüp kırılmayacak



bir konumda sabitleyin. Bu maddelerin üzerine belirgin etiketler yerleştirin.

- Tüp ile çalışan banyo şofbenlerini kullanmadığınız zamanlarda kapalı tutun.
- Olası bir gaz kaçağı ya da yangına karşı, gaz vanasını ve elektrik sigortalarını otomatik olarak devre dışı kalacak hale getirin.
- Bulduğunuz binadaki giriş kapılarının dışarı doğru açılacak şekilde monte edilmesini sağlayın. İçeri doğru açılan kapılar panik ortamında sıkışmalara neden olabilmektedir.
- Evinizde, okulunuzda ya da işyerinizde yangın tüpü bulundurun. Yangınların büyük bir çoğunluğu ilk müdahalenin zamanında yapılmaması yüzünden büyümektedir.



DEPREM ANINDA NE YAPMALISINIZ?

1. DEPREM ANINDA METRO VEYA DİĞER RAYLI TOPLU TAŞIMA ARAÇLARINDAYSANIZ:

- * Kendi çabanızla metro veya trenden inmeyin.
- * Sarsıntı sona erinceye kadar metro ya da trenin içerisinde herhangi bir yere tutunup metro/tren personelinden gelecek talimatları bekleyin.

2. DEPREM ANINDA BİNA İÇERİSİNDEYSENİZ:

- * Paniğe kapılmayın. İnsanlar panik sebebiyle pencerelerden

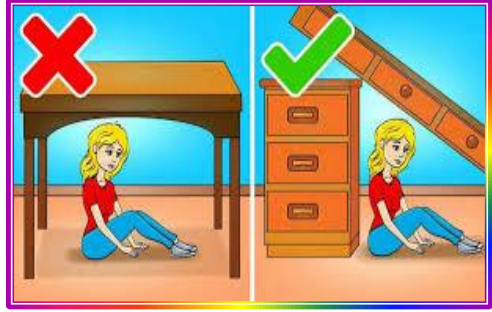


atlamakta, kendilerine zarar vermektedirler.

* Merdivenlere ya da çıkışlara doğru koşmayın, balkona çıkmayın; kesinlikle asansör kullanmayın.

* Sabitlenmemiş dolap, raf gibi eşyalardan uzak durun.

* Kanepeler ve çamaşır makinesi, içi dolu sandık gibi koruma sağlayabilecek eşyaların yanına **ÇÖK**' ün, başınızı ve ensenizi iki elinizin arasına alıp **KAPAN**' ın, sabit bir yere **TUTUN**' un, bacaklarınızı karnınıza



çekin ve yaşam üçgeni oluşturun. Evcil hayvanınız varsa onu da yaşam üçgeninize alın.

* Kibrit ya da çakmak yakmayın, elektrik düğmelerine dokunmayın.

* Telefonları, acil durum ve yangınları bildirmek dışındaki sebeplerle kullanmayın.

* Sarsıntı sona erdikten sonra elektrik, gaz ve su vanalarını kapatın; soba ve ısıtıcıları söndürün.

* Okuldaysanız sağlam sıra, masa altlarında ya da yanlarında; koridordaysanız duvar diplerine çömelip yaşam üçgeni oluşturun. Bunu yaparken baş ve boynunuzu iki elinizle koruyun.

* Gerekli eşyaları alarak binayı, daha önce tespit ettiğiniz yoldan hızla terk edip toplanma bölgesine gidin.

3. DEPREM ANINDA AÇIK ALANDAYSANIZ:

* Elektrik direklerinden, ağaçlardan, diğer binalardan ve duvar diplerinden uzak durun; açık arazi de çömelip gelebilecek tehlikeleri gözlemlemeye çalışın.

* Toprak altındaki



elektrik, gaz ve kanalizasyon hatlarının sebep olabileceği tehlikelere karşı temkinli olun.

* Binalardan düşebilecek cam kırıkları, sıva ve bacalara dikkat edin.

* Toprak kaymasının yaşanabileceği, taş/kayaların düşebileceği bölgeleri hızla terk edin.

4. DEPREM ANINDA ARAÇ KULLANIYORSANIZ:

* Güvenli bir yerde bulunuyorsanız yolu kapatmadan sağa yaklaşıp durun. Kontağı ve camları kapatıp sarsıntının geçmesini bekleyin.

* Elektrik direkleri ya da ağaç yanı, köprü üstü gibi güvenli olmayan bir yerde bulunuyorsanız aracınızı durdurup terk edin, açık alanlara yönelin.

* Sarsıntıya bir tünelin içinde yakalandıysanız ve çıkışa yakın değilseniz aracınızı durdurup aşağıya inin, aracınızın yanına yan yatıp bacaklarınızı karnınıza çekin, ellerinizle başınızı ve boynunuzu koruyun. (**ÇÖK-KAPAN-TUTUN**)

* Sarsıntı sırasında kapalı bir otoparktaysanız aracınızdan inin, aracınızın yanına



Araç içinde kalanların dikkatine!

* Araba çalışır ve hareketsiz bir vaziyette beklendiğinde, açık havada bile araç içine karbonmonoksit gazı sızar. Bu gaz kokusuz olup uyku verici bir özelliğe sahiptir. Araç içindeki kişiler farkına varmadan derin bir uykuya dalar ve bir daha uyanamaz.

CEP TELEFONLARINIZA ALARM KURUN

Araç içinde araba çalışırken uyunacaksa cep telefonlarınızı 20 dakikada bir çalacak şekilde ayarlayıp alarm kurun.

CAMLARI AÇARAK ARACINIZI HAVALANDIRIN

Tüm camları açarak aracınızı havalandırın. Hatta mümkünse araçtan inerek ayakta bir süre durarak tam olarak kendinizde olduğunuzdan emin olduktan sonra tekrar aracınıza binin.

ARAÇLAR NEREYE PARK EDİLEBİLİR?

Aracınızı güvenli yerlere park etmeniz gerekmektedir. Market otoparkları, 24 saat açık spor salonları, oteller, hastaneler, dinlenme tesisleri ve kamp alanları gibi yerler güvenliğinizi sağlayabilir.

yan yatıp bacaklarınızı karnınıza çekin, ellerinizle başınızı ve boynunuzu koruyun. Yukarıda düşebilecek büyük ebatlı kütleler aracı belki ezecek, ancak yok edemeyecektir. Araç içinde olmanız durumunda aracın üzerine düşebilecek parçalar, aracın içinde ezilmenize ya da sıkışıp ağır yaralar almanıza sebep olabilir.

5. DEPREM ANINDA METRO VEYA DİĞER RAYLI TOPLU TAŞIMA ARAÇLARINDAYSANIZ:

- * Kendi çabanızla metro veya trenden inmeyin.
- * Sarsıntı sona erinceye kadar metro ya da trenin içerisinde herhangi bir yere tutunup metro ya da tren personelinden gelecek talimatları bekleyin.

DEPREM SONRASINDA NE YAPMALISINIZ?

1. KAPALI ALANDAYSANIZ;

- * İlk olarak kendi emniyetinizden emin olun.
- * Ardından çevrenizde yardım edebileceğiniz kimse olup olmadığını kontrol edin.
- * Depremlerden sonra çıkan yangınlar oldukça sık görülen ikincil afetlerdir. Bu nedenle eğer gaz kokusu alırsanız gaz vanasını kapatın. Camları ve kapıları açın. Binayı hızla terk edin.
- * Acil durum çantanızı yanınıza alın, mahallenizdeki toplanma alanına gidin.
- * Radyo ve televizyon gibi kitle iletişim araçlarıyla yapılacak uyarıları dinleyin.
- * Cadde ve sokakları acil yardım araçları için boş bırakın.



* Her büyük depremten sonra mutlaka artçı depremler olur. Artçı depremler zaman içerisinde seyrekleşir ve şiddetleri azalır.

Artçı depremler hasarlı binalarda zarara yol açabilir. Bu nedenle sarsıntılar tamamen bitene kadar hasarlı binalara girmeyin. Artçı depremler sırasında da ana depremde yapılması gerekenleri yapın.

2. AÇIK ALANDAYSANIZ;

* Çevrenizdeki hasara dikkat ederek bunları not edin.

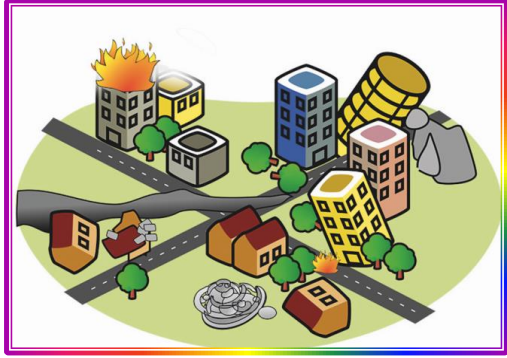
* Hasarlı binalardan ve enerji nakil hatlarından uzak durun.

* Çevrenizde bulunan ve acil yardıma ihtiyaç duyanlara yardım edin.

* Yörenizde bulunan toplanma alanına gidin.

* Yardım için yapılan çalışmalarına katılın.

* Özel ilgiye ihtiyacı olan afetzedelere, yaşlılara, çocuklara, hamileler ve engelliler yardımcı olun.



3. ENKAZ ALTINDAYSANIZ;

* Paniğe kapılmayın.

* Hareket kabiliyetiniz kısıtlanmışsa, hayatınızı riske atacak hareketlere kalkışmayın. Kurtarma ekiplerinin en kısa zamanda sizlere ulaşacağını unutmayın.

* Beden enerjinizi en tasarruflu ve verimli bir şekilde kullanmak



için hareketlerinizi kısıtlayın.

* El ve ayaklarınızı kullanabiliyorsanız su, kalorifer, gaz tesisatlarına ya da zemine vurmak suretiyle, varlığınızı duyurmaya çalışın.

* Sesinizi kullanabiliyorsanız kurtarma ekiplerine seslenmeye çalışın. Ancak enerjinizi kontrollü kullanın.

B. SEL

1. SELDEN ÖNCE ALACAĞINIZ ÖNLEMLER?

- Radyo ve televizyon kanallarında yayınlanacak olan olası sel koşullarına ait uyarı terimlerini bilin.
- Pişirilmesine ya da soğukta saklanmasına gereksinim olmayan bir miktar gıda depolayın. Temiz ve kapalı kaplarda içme suyu bulundurun. Elektrik gücünüzün, gaz ve su hizmetlerinin kesilebileceğini hatırlayın.
- Portatif, pille çalışan bir radyo ve çalışır durumda bir el feneri ve yedek pil temin edin.
- İlk yardım malzemelerini ve ailenizin gereksinim duyabileceği ilaçları hazırda bulundurun.
- Sel basabilecek bir arazide yaşıyorsanız bulunduğunuz çevrede selin ortalama yüksekliğinin ne olabileceğini



öğrenmeye çalışın.

- Bölgenizdeki bentleri saptayın. Yerel olağanüstü durum eylem planlarına vakıf olun.
- Sel tahliye yolları, sığınabileceğiniz yerler hakkında bilgi edinin.
- Tahliyeye hazırlıklı olun.
- Mülkünüzün, yakınınızda bulunan çay ve bentlere göre yüksekliğini bilin.

2. **KUVVETLİ YAĞIŞ SIRASINDA VE SONRASINDA YAPILACAK ŞEYLER:**

- Kuvvetli yağışlarda, özellikle su taşkınlarına karşı tetikte olun. Konum değiştirmek için talimat beklemeyin.

Su yataklarına yakın ya da çukur bölgelerdeyseniz bulunduğunuz konumu mümkün olan en kısa sürede terk edip emniyetli bir yere gidin.

- Konutunuzu terk ederken elektrik ve su vanalarını kapatın.
- Konum değiştirirken asla sel suyunun içinden ilerlemeyin.
Sel baskını sebebiyle ölümlerin büyük bir çoğunluğu, sel suyuna girilmesinden kaynaklanmaktadır.
- Elektrik kaynaklarından uzak durun.
- Yerel yönetiminiz ve olağanüstü durum yöneticileri tarafından radyo ve televizyon kanalları aracılığıyla verilebilecek bilgi ve talimatlara uyun.

- Kum torbalarını ve diğer koruyucu malzemeleri, olası su yüksekliğine karşı tedbir oluşturacak yerlere yerleştirin.



Taşkın suyu, bodrum ve zemin katlardan uzak tutmak için evinizin dış cephe duvarı çevresine kum torbaları yığmayın. Sel sularının ve selle sürüklenen enkazın evinize ulaşmasını önlemek için kum torbalarını dış duvarlardan uzağa koyun.

- Sele araç içinde yakalanmanız durumunda asla aracınızla ilerlemeye çalışmayın. Mümkün olan en kısa sürede aracınızı terk edip yüksek bir yere çıkın.

Aracınızın, 60 cm'den derin sel suyunda kalması durumunda sürüklenebileceğini unutmayın.

C. İLK YARDIM

İLK YARDIM NEDİR:

Herhangi bir kaza veya yaşamı tehlikeye düşüren bir durumda, sağlık görevlilerinin yardımı sağlanıncaya kadar;

Hayatın kurtarılması ya da durumun kötüye gitmesini önleyebilmek amacı ile olay yerinde, tıbbi araç gereç aranmaksızın, mevcut araç ve gereçlerle yapılan ilaçsız uygulamalardır.



ACİL TEDAVİ NEDİR:

Acil tedavi ünitelerinde ya da ambulanslarda hasta veya yaralılara hekim ve sağlık personeli tarafından yapılan tıbbi müdahalelerdir.

Acil tedavi ile ilk yardım arasındaki fark; acil tedavinin bu konuda ehliyetli kişilerce, gerekli donanımla yapılan müdahale olmasına karşın;

İlk yardımın bu konuda eğitim almış herkesin olay yerinde bulabildiği malzemeleri kullanarak yaptığı hayat kurtarıcı müdahaleler olmasıdır.

İLK YARDIMCI KİMDİR:

İlk yardımın tanımında belirtilen amaç doğrultusunda, hasta veya yaralıya tıbbi araç gereç aranmaksızın mevcut araç gereçlerle ilaçsız uygulamaları yapan, konuyla ilgili eğitim sonunda, ilk yardımcı sertifikası almış kişiyi tanımlar.



İlk Yardımın amaçları:

- * Yaşamsal fonksiyonların sürdürülmesinin sağlanması,
- * Hasta ya da yaralının durumunun kötüleşmesinin önlenmesi,
- * İyileştirmenin kolaylaştırılmasıdır.

İlk yardımın temel uygulamaları nelerdir?

İlk yardım temel uygulamaları Koruma, Bildirme, Kurtarma (KBK) olarak ifade edilir.

a- Koruma:

Olay yerinde oluşabilecek tehlikeleri belirleyerek güvenli bir çevre oluşturmaktır.

b- Bildirme:

Olay ya da kaza mümkün olduğu kadar hızlı bir şekilde telefon veya diğer kişiler aracılığı ile gerekli yardım kuruluşlarına bildirilmelidir. Türkiye’de ilk yardım gerektiren her durumda telefon iletişimleri, 112 acil telefon numarası üzerinden gerçekleştirilir.

c- Kurtarma:

Olay yerinde hasta ya da yaralılara müdahale hızlı, ancak sakin ve bilinçli bir şekilde yapılmalıdır. Eğer ilk yardım bilinmiyorsa hasta ya da yaralıya asla dokunulmamalıdır.

112'nin aranması sırasında nelere dikkat edilmelidir?

* Sakin olun.

* 112 merkezi tarafından sorulan sorulara net bir şekilde cevap verin.

* Adresi net ve kesin bir şekilde belirtin.

* İsminizi ve hangi numaradan aradığınızı belirtin.

* Hasta ya da yaralı sayısını, bu kişilerin durumunu ve nasıl bir ilk yardım aldıklarını

açıklayın.

* 112 hattında bulunan kişi, gerekli olan tüm bilgileri aldığını söyleyinceye

kadar telefonu kapatmayın.



İlk yardımcının müdahale ile ilgili öncelikli yapması gerekenler nelerdir?

1. Hasta ya da yaralının durumunu değerlendirmek,
2. Hasta ya da yaralının korku ve endişelerini gidermek,
3. Hasta ya da yaralıya müdahale- de yardımcı olacak kişileri organize etmek,
4. Hasta ya da yaralının durumunun ağırlaşmasını engellemek için gerekli müdahalede bulunmak,
5. Kanama, kırık, çıkık ve burkulma vb. durumlarda yerinde müdahale etmek,
6. Hasta ya da yaralının yarasını görmesine izin vermemek,
7. Hasta ya da yaralıyı hareket ettirmeden müdahale yapmak,
8. Hasta ya da yaralının en uygun yöntemlerle en yakın sağlık kuruluşuna sevkini sağlamak.

(112), *(Ancak herhangi bir tehlike yok ise hasta ya da yaralı yerinden kıvıldatılmamalıdır.)*

İlk yardımcının özellikleri nasıl olmalıdır?

Olay yerleri genellikle insanların telaşlı ve heyecanlı oldukları ortamlardır. Böyle bir ortamda ilk yardımcı, sakin ve kararlı bir şekilde olayın sorumluluğunu alarak gerekli müdahaleleri doğru biçimde yapmalıdır.

Bunun için bir ilk yardımcı;



- İnsan vücudu ile ilgili temel bilgilere sahip olmalı,
- Önce kendi can güvenliğini korumalı,
- Sakin, kendine güvenli ve pratik olmalı,
- Eldeki olanakları değerlendirebilmeli,
- Olayı anında ve doğru olarak bildirmeli (*112'yi aramak*),
- Çevrede bulunan kişileri organize etmeli ve onlardan yararlanabilmeli,
- İyi bir iletişim becerisine sahip olmalıdır.

Hayat kurtarma zinciri nedir?

Hayat kurtarma zinciri, aşağıda belirtilen 4 halkadan oluşur. Son iki halka ileri yaşam desteğine aittir ve ilk yardımcının görevi değildir.

1.Halka: Sağlık kuruluşuna haber verilmesi

2.Halka: Olay yerinde temel yaşam desteği yapılması

3.Halka: Ambulans ekiplerince müdahale yapılması

4.Halka: Hastane acil servislerinde müdahale yapılması

Hayat Kurtarma Zinciri;

Sağlık kuruluşuna
haber verilmesi



Olay yerinde
Temel Yaşam Desteği
verilmesi



İlk yardımın ABC' si nedir?

Hastanın ya da yaralının bilinci kontrol edilmeli, bilinci kapalı ise aşağıdakiler hızla değerlendirilmelidir:

A – (Airway) : Hava yolu açıklığının değerlendirilmesi

B – (Breathing): Solunumun değerlendirilmesi (Bak-Dinle-Hisset)

C – (Circulation): Dolaşımın değerlendirilmesi (Şah damarından 5 saniye nabız alınması)

Solunum ve kalp durması nedir?

Solunum Durması:

Solunum hareketlerinin durması nedeniyle vücudun, yaşamak için ihtiyacı olan oksijenden yoksun kalmasıdır. Hızla yapay solunuma başlanmaz ise bir süre sonra kalp durması meydana gelir.



Kalp Durması:

Bilinci kapalı kişide;

Büyük atardamarlardan nabız alınamaması durumudur. Kalp durmasına 5 dakika içinde müdahale edilmezse dokuların oksijenlenmesi bozulacağı için beyin hasarı oluşur. Kişide solunumun olmaması, bilincin kapalı olması, kişinin hiç hareket etmemesi ve uyarılara cevap vermemesi kalp durması belirtileridir.

Hava yolunu açmak için baş geri – çene yukarı pozisyonu nasıl verilir? Bilinci kapalı bütün yaralılarda solunum yolu kontrol edilmelidir. Çünkü dil geriye kayabilir ya da herhangi bir yabancı madde solunum yolunu tıkayabilir.

Ağız içi kontrol edilip



temizlendikten sonra hastaya *Baş Geri – Çene Yukarı* Pozisyonu verilir.

Bunun için;

- Bir el, hastanın alnına yerleştirilir.
- Diğer elin iki parmağı hastanın çenesine yerleştirilir.
- Alından bastırılıp çeneden kaldırılarak baş, geriye doğru itilir.
- Böylece dil yerinden oynatılarak hava yolu açıklığı sağlanmış olur.

Temel yaşam desteği nedir?

Hayat kurtarmak amacı ile hava yolu açıklığı sağlandıktan sonra solunumu durmuş ve hiçbir yaşam belirtisi görülmeyen kişiye, yapay solunum ile akciğerlerine oksijen gitmesini; dış kalp masajı ile de kalpten kan pompalanmasını sağlamak üzere yapılan ilaçsız müdahalelerdir.

1-8 yaş arası çocuklarda ve yetişkinlerde temel yaşam desteği

1. Kendimizin ve hasta ya da yaralının güvenliği sağlanır.
2. Hasta ya da yaralının omuzlarına hafifçe dokunup “iyi misiniz?” diye sorarak bilinç kontrol edilir.
3. Eğer bilinci yoksa çevreden yüksek sesle yardım çağrılır, *112 aratılır*.
4. Hasta ya da yaralı sert bir zemin üzerine yatırılır, yanına diz çökülür.
5. Hasta ya da yaralının boynunu ve göğsünü saran giysiler açılır.
6. Ağız içi kontrol edilir, yabancı cisim varsa çıkarılır.
7. Hava yolunu açmak için bir el hasta/yaralının alnına, diğer elin iki parmağı çene kemiğinin üzerine yerleştirilir.
8. Hastaya, “*Baş Geri - Çene Yukarı*” pozisyonu verilir.



9. Hasta ya da yaralının solunum yapıp yapmadığı, *Bak-Dinle-Hisset* yöntemiyle 10 saniye süre ile kontrol edilir:

- Göğüs kafesinin solunum hareketlerine bakılır,
- Eğilip kulak hastanın ağzına yaklaştırarak solunum dinlenirken diğer el göğüs üzerine hafifçe yerleştirilerek hissedilir.

10. Solunum yoksa kalp/göğüs basısı uygulamak için göğüs merkezi (iki meme başının altındaki hattın ortası göğüs merkezini oluşturur) belirlenir. Göğüs kemiğinin alt ve üst ucu tespit edilerek alt yarısına bir elin topuğu yerleştirilir.

11. Diğer el bu elin üzerine yerleştirilir, her iki elin parmakları birbirine kenetlenir. İlk yardım yapılan



bir çocuksa ve yetişkin iriliğine sahip değilse kalp masajı işlemi tek elle yapılır.

12. Eller, parmaklar göğüs kafesiyle temas ettirilmeden ve dirsekler bükülmeden göğüs kemiği üzerine vücuda dik olacak şekilde yerleştirilir.

13. Göğüs kemiği 5 cm aşağı inecek şekilde (*yandan bakıldığında göğüs yüksekliğinin 1/3'ü kadar*) 30 göğüs basısı/kalp basısı uygulanır, bu işlemin hızı dakikada 100 bası olacak şekilde ayarlanır.

14. Tekrar *baş geri - çene yukarı* pozisyonu verilerek hava yolu açıklığı sağlanır.

15. Baş ve işaret parmaklar yardımıyla hasta ya da yaralının burnu kapatılır.

16. Normal bir soluk alınır. Ağız, hastanın ağzını baş geri - çene yukarı pozisyonundayken ağzını içine alacak şekilde yerleştirilir.

17. Hasta ya da yaralının göğsünü yükseltmeye yarayacak kadar her biri 1 saniye süren 2 (kurtarıcı) nefes verilir, havanın

geriye çıkması için zaman verilir.

18. Hasta ya da yaralıya 30 kalp masajı sonra 2 solunum yaptırılır. (30/2)

19. İlk yardımcı yalnız ise; 30;2 göğüs basısının 5 tur tekrarından sonra 112'yi arar.

20. Temel yaşam desteğine, hasta ya da yaralının yaşamsal refleksleri veya tıbbi yardım gelene kadar kesintisiz devam edilir.

Bebeklerde (0-1 Yaş Arası) temel yaşam desteği nasıl yapılır?

1. Kendimizin ve bebeğin güvenliğinden emin olunur.
2. Bebeğin ayak tabanına hafifçe vurularak bilinç durumu kontrol edilir.
3. Eğer bilinç yoksa çevreden yüksek sesle yardım çağrılır, 112 aratılır.
4. Bebek sert zemine sırt üstü yatırılır.
5. İlk yardımcı, temel yaşam desteği uygulayacağı pozisyonu alır (*yerde uygulama yapacaksa diz çöker, masa vb. yerde uygulama yapacaksa ayakta durur*).



6. Bebeğin boynunu ve göğsünü saran giysiler açılır.
7. Ağız içi gözle kontrol edilir; hava yolu tıkanıklığına neden olan yabancı cisim var ise çıkartılır.
8. Hava yolunu açmak için, bir el bebeğin alınına, diğer elin iki parmağı çene kemiğine koyulup baş hafifçe yukarı geri itilerek eğilir, bebeğe baş geri - çene yukarı pozisyonu verilir.

BAŞIN FAZLA GERDİRİLMESİ SOLUNUM YOLLARINI TIKAYIP OLUMSUZ SONUÇLAR YA- RATABİLECEĞİNDEN BAŞA HAFİF BİR EĞİM VERMEK SON DERECE ÖNEMLİDİR!

9. Bebeğin solunum yapıp yapmadığı bak-dinle-hisset yöntemiyle 10 saniye süre ile kontrol edilir;
 - Göğüs kafesinin solunum hareketlerine bakılır,
 - Eğilip kulak bebeğin ağzına yaklaştırarak solunum dinlenirken diğer el göğüs üzerine hafifçe yerleştirilerek

hissedilir.

10. Solunum yoksa ağız dolusu nefes alınır. İlk yardımcı ağızını, bebeğin ağız ve burnunu içine alacak şekilde yerleştirir.
11. Bebeğin göğsünü yükseltmeye yarayacak kadar her biri 1 saniye süren 2 solunum verilir, havanın geriye çıkması için zaman verilir.
12. Kalp/göğüs basısı uygulamak için göğüs merkezi (*iki meme başının altındaki hattın ortası göğüs merkezini oluşturur*) belirlenir.
13. Bir elin orta ve yüzük parmağı bebeğin göğüs merkezine yerleştirilir.
14. Göğüs kemiği 4 cm aşağı inecek şekilde (*yandan bakıldığında göğüs yüksekliğinin 1/3'ü kadar*) 30 göğüs/kalp basısı uygulanır, bu işlemin hızı dakikada 100 bası olacak şekilde ayarlanır.
15. Bebeğe 30 kalp masajından (*göğüs/kalp basısı*) sonra 2 suni solunum yaptırılır (30/2).
16. İlk yardımcı yalnızsa 30/2 göğüs basısının 5 tur tekrarından sonra 112'yi arar.
17. Temel yaşam desteğine bebeğin yaşamsal refleksleri ya da tıbbi yardım gelene kadar kesintisiz devam edilir.

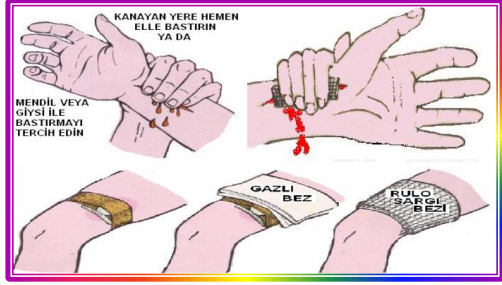


Dış kanamalarda ilk yardım

- Tıbbi yardım istenir (112).
- Kanayan yer üzerine temiz bir bezle bastırılır. Kanama durmazsa ikinci bir bez koyarak basınç artırılır.
- Gerekirse bandaj ile sarılarak kanlanmış bezler kaldırılmadan basınç arttırılır,
- Kanayan yere en yakın basınç noktasına baskı uygulanır.
- Kanama kol veya bacaklardaysa ve kırık şüphesi yoksa kanama bölgesi kalp hizasından yukarıda

tutulur.

- Çok sayıda yaralının bulunduğu bir ortamda tek ilk yardımcı varsa, yaralı güç koşullarda bir yere taşınacaksa, uzuv kopması varsa ve/veya baskı noktalarına baskı uygulamak yeterli olmuyorsa boğucu sargı (turnike) uygulanır.
- Sık aralıklarla, (2-3 dakikada bir) yaşam bulguları değerlendirilir.
- Yaralının hızla sağlık kuruluşuna sevk edilmesi sağlanır.



Isı ile oluşan yanıklarda ilk yardım

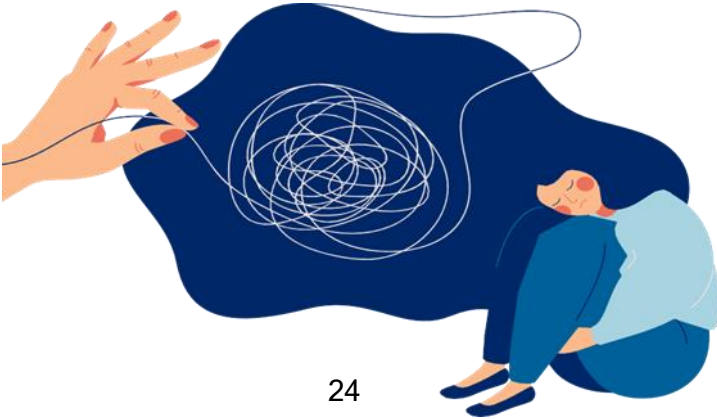
- Kişi hâlâ yanıyorsa paniğe engel olunur, koşması engellenir.
- Hastanın ya da yaralının üzeri battaniye ya da bir örtü ile kapatılır ve yuvarlanması sağlanır.
 - Hasta yaralının yaşamsal bulguları değerlendirilir.
- Solunum yolunun etkilenip etkilenmediği kontrol edilir.
- Yanık bölge en az 20 dakika soğuk su altında tutulur
- Ödem oluşabileceği düşünülerek yüzük, bilezik, saat gibi eşyalar çıkarılır.
- Yanmış alandaki deriler kaldırılmadan giysiler



- çıkarılır. Yapışan yerler varsa giysi kesilir.
- Deri sabunlu su ile nazikçe temizlenir.
 - Su toplayan yerler patlatılmaz.
 - Yanık üzeri temiz bezle örtülür, yanık üzerine hiçbir madde sürülmez.
 - Hasta ya da yaralı battaniye ile örtülür.
 - Yanık bölgeler (parmaklar vb.) birlikte bandaj yapılmamalıdır.
 - Yanık geniş ve sağlık kuruluşu uzaksa, hastanın ya da yaralının kusması yoksa, bilinç açıksa ağızdan sıvı (1 litre su + 1 çay kaşığı karbonat + 1 çay kaşığı tuz karışımı veya maden suyu) verilerek sıvı kaybı önlenir.
 - Tıbbi yardım istenir (112).



D. AFETLERDE VE ACİL DURUMLARDA PSİKOSOSYAL DESTEK



Afet sonrasında bireylerde üzüntü, acı, yas, bitkinlik, uykusuzluk, kâbus görme, çaresizlik, suçluluk, utanma, öfke, suçlama, kaygı, korku vb. tepkiler görülmesi normaldir.

Afet ve acil durumlar sonrası yaşanan kayıplar dolayısıyla kişilerin bu tür duygular hissetmesi beklenen bir durumdur. Bu tepkiler akut dönemde temel ihtiyaçların karşılanmasının akabinde uygulanacak psikolojik ilk yardım, psiko-eğitim gibi destek hizmetleri ile büyük oranda giderilir ve kişi normal yaşantısına döner.

Yaşanan afet sonrasında bir ay kadar bir süre geçmesine rağmen kişide bu tepkiler hala devam ediyorsa profesyonel destek alabilmesi için kişi farklı birimlere yönlendirilir.

Afet ve acil durumlarda psiko-sosyal destek hizmetleri nedir?

Psikolojik ya da psikiyatrik tedavi amacı gütmeyen, afet ve acil durum sonrası ortaya çıkabilecek psikolojik uyumsuzlukların, bozuklukların önlenmesi, aile ve toplum düzeyinde ilişkilerin yeniden kurulması ve geliştirilmesi, etkilenenlerin normal yaşamlarına geri dönmesi sürecinde;

Kendi kapasitelerini fark etmeleri ve güçlenmelerinin sağlanması, toplumda gelecekte ortaya çıkması muhtemel afet ve acil durumlara başa çıkma, iyileşme ve toparlanma becerilerinin artırılması, yardım çalışanlarının desteklenmesini içeren ve afet döngüsünün her aşamasında yürütülen çok disiplinli hizmetler bütünüdür.



Psiko-sosyal destek hizmetleri için başvuru nereye yapılmalıdır?

Yaşanan bir afetten sonra etkilenenler, ani ve daha sonra ortaya çıkabilecek semptomlara göre;

Psiko-sosyal ihtiyaçlar için kurulan barınma merkezlerindeki psiko-sosyal birimlere (*kamu kurum ve kuruluşları, STK'lar*) giderek veya buldukları ildeki Aile ve Sosyal Hizmet İl Müdürlüklerine başvurarak ücretsiz danışma hizmeti alabilirler.

Hassas gruplar kimlerdir?

Engelli, yaşı, kadın, hamile kadın, çocuk, refakatsiz çocuk vb. normal zamanda da daha kırılgan olan gruplar afet ve acil durumlarda diğer kesimlerden daha çok etkilenir ve bu gruplara yönelik olarak daha odaklanılmış hizmetler planlanmaktadır.

Hassas gruplar nereye yönlendirilmelidir?

Afet bölgesinde hassas gruplarla karşılaşılması halinde, Alo 183 hattı, kolluk kuvvetleri, Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlükleri, AFAD ve Kızılay yetkililerine yönlendirme yapılmalıdır.



Metristepe Arama ve Kurtarma Derneği

Web: www.metak.org.tr