

İSTANBUL BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİYLE

EL ELE

GÜVENLİ BİR YAZ TATİLİ

© İstanbul Büyükşehir Belediyesi

Bu yayının bütün hakları İstanbul Büyükşehir Belediyesi'ne aittir.

Kamu yararına ve eğitim amaçlı çalışmalarda önceden izin almak ve kaynak göstermek şartıyla kısmen veya aynen çoğaltılabilir.

Bu yayın ticari amaçla çoğaltılamaz. Ücret karşılığında satılamaz.

Bu yayın

İstanbul Büyükşehir Belediyesi

İtfaiye Daire Başkanlığı tarafından hazırlanmıştır.

İBİTEM 2007

İBİTEM

Tel: 0 212 552 34 02

HIZIR ACİL

Tel: 0 212 521 71 00

www.ibb.gov.tr/itfaiye

Atatürk Bulvarı No: 29 Bahçelievler / İSTANBUL

İSTANBUL BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİYLE

EL ELE
GÜVENLİ BİR YAZ TATİLİ



İstanbul İtfaiyesi
Eğitim Yayınları Serisi 11



Değişim Eğitimle Başlar

ACİL ÇAĞRI



İTFAİYE

110



HIZIR ACİL

112

GÜVENLİ SERİNLEMEK

- Can kurtaran olmayan yerlerde suya girmeyin, görevlilerden bilgi alarak onların ikazlarına uyun.
- Yasak olan yerlerde yüzmeyin.
- Yalnız başınıza yüzmeyin.
- Bilmediğiniz suların tehlikelerle dolu olabileceğini düşünüp atlayarak suya girmeyin, (Dibin bataklık olması, görünmeyen kaya, demir parçası vb.).
- Rüzgarın şiddetli ve denizin aşırı dalgalı olduğu durumlarda suya girmeyin.
- Su dolu maden ve harfiyat çukurları, göller, göletler ve akarsuların kıyıları ve dibi tehlikelerle doludur. Bu gibi sularda yüzmekten ve dalmaktan kaçınin.
- Hiçbir su kaynağının yakınında çocuklarınızı asla gözünüzün önünden ayırmayın.
- Deniz yatağı, şişme bot ve şişme can simitleri suda boğulmalar açısından en tehlikeli gereçlerdir.
- Kıyıda çok uzaklaşmayınız, her an kötü bir sürprizle karşılaşabileceğinizi unutmayın.
- Çok iyi yüzme bilenlerin dahi boğulabileceğini aklınızdan çıkarmayın.
- Su içindeki oyunlarda oluşan boyun kırılmaları en önemli sakat kalma ve ölüm sebebidir.
- Deniz taşıtlarının seyrettiği sularda yüzmeyin ve dalmayın.
- Rıhtımların, köprü ayaklarının ve balık ağlarının bulunduğu yerlerde yüzmeyin ve dalmayın.
- Su çekerek ağırlık yapacak giysilerle suya girmeyin.
- Dolu mide ile ve alkollü olarak yüzmeyin (Ölüm riski % 70' lere ulaşmaktadır).
- Kramp girdiği zaman paniklemevin ve hemen yardım isteyin.
- Tehlikede değilseniz asla yardım istemeyin, bu tür şakalar yapmayın.

**LÜTFEN BU UYARILARI DİKKATE ALINIZ
HAYATINIZ BİZİM İÇİN ÖNEMLİDİR**

SUDA BOĞULMALARDA KURTARMA VE İLKYARDIM

KURTARMA:

Kurtarmada önerilen “at ve çek” yöntemidir.

Olayın bir şey atabileceğimiz mesafede olması ve kazazedenin kendisine uzatılan malzemeyi tutabilecek durumda olması gerekir.

Bir küreği veya sopayı uzatarak yahut bir ipe bağlı simidi atarak kazazedeyi kıyıya çekebiliriz. Olay uzaklardaysa sandalla yardıma gitmek en iyisidir. Sandal; kazazedeye ulaşmak, kurtarmak ve ilkyardım için çok büyük avantajlar sağlar.



Bu sayılanlardan hiçbirini yapamıyorsanız dahi;

Yüzerek gitmeye kalkmayın!

“Bağırarak yardım isteyin”!

Eğer bu ikazlarımıza rağmen yüzerek gitmeye karar verdiyseniz kendinize, cevapları hayati önemde iki soru sormalısınız.

► Çok iyi yüzme biliyor muyum?

► Kuvvetim ve kondisyonum yeterli mi?

Yüzerek gidiyorsanız yanınıza mutlaka **bir simit veya can yeleği alın** (çocuk ölçülerinde olsa bile)

Çünkü yapmaya çalıştığınız şey çok yorucu bir iştir!

Kazazedeye ulaştığınızda;

Dikkat! panik halinde sizi de boğabilir.

Çocuklar değil ama ufak tefek bir genç kadının bile can havliyle ne kadar kuvvetli olabileceğini tahmin edemezsiniz.



Arkasından yaklaşarak bir kolunuzu kazazedenin koltuk altına geçirip, çenesinden kavrayıp, ağzını suyun üstünde tutarak boştaki kolunuzla yüzmelisiniz. Ya da sırt üstü yüzerken kazazedeyi yine sırtı size dönük olduğu halde göğsünüze alarak taşıyabilirsiniz. Bu ikincisi, dinlenebilmenizi de sağlar

“ İNSANLARIMIZ SERİNLEMEK İÇİN ÖLME MELİ ”

İstanbul Büyükşehir Belediye Başkanı

Kadir Topbaş

İLK YARDIM:

“Tüm boğulmuş kişiler Omurilik yaralısı

Kabul edilmelidir”

Deniz kazalarında, boyun ve omurilik yaralanmaları tahminlerin çok üstündedir, bilinçsiz müdahaleler bir ömür boyu kalıcı sakatlılara sebep olur.

Kurtarılan kişi boyun ve omurgası korunarak karaya alınmalıdır.

Yine bu amaçla sedye kullanılmalıdır.

Suda boğulmalarda İlkyardıma; **5 yapay solunum** ile başlanır. **Gerekirse kalp masajı yapılır.**

Akciğerlerine su kaçmış kazazedelerde, bir kaç suni nefesten sonra akciğerlere kaçan su ve akciğer sıvıları havayla karışarak nispeten yapışkan beyaz bir köpük halinde dışarı çıkmaya başlayarak ağzı doldurabilir. Bu durumda ilkyardımcı için elle (veya bir bez parçasıyla) ağız içini temizleyerek yapay solunuma devam etmekten başka çare yoktur.

‘Su boşaltılmaya çalışılmaz’

Neden:

Sanıldığı gibi akciğerler su ile dolmaz. Kaçan su miktarı oldukça azdır. Larinks refleksi (gırtlaktaki kasılma) ve bilinç kaybıyla dilin geriye kaçarak nefes yolunu tıkaması bunu önler. Gerçi bu az miktardaki su dahi akciğerlere ileri tıbbi ve yoğun bakım tedavisi gerektiren çok önemli zararlar verir ama bu **suyu çıkarmak ancak suni solunumla mümkündür.**

Suyu boşaltmak için bilinçsizce yapıldığı sıklıkla görülen kazazedeyi baş aşağı çevirmek hatta silkelemek çok sakıncalıdır.



Omurilik ile ilgili Uyarıları hatırlayın.

İlk Yardım Bilgisi Hayat Kurtarır

Su çıkarma çabaları veya kazazedenin kendi kusma refleksiyle ağız ve burundan bolca su boşaldığı da görülebilir. Ama bu su mideden gelmektedir. Midedeki suyun ise hemen hiç zararı yoktur.

Su boşalmaya başlarsa hastayı boynunu koruyarak yan çevirin... Çünkü kusmuk ve su bilinci olmayan kazazedenin nefes alırken solunum yolu ve akciğerlerine kaçabilir.

Eski ve önermediğimiz bir uygulama da hastanın boğazına parmak sokarak kusturmaktır. Bu hareketin, solunumu durmuş kazazedeye solunumu uyarak başlatıcı etkisi de vardır ama durumu ağır ve kurtarılması gecikmiş vakalarda zaman kaybindan başka bir şey değildir. Çünkü beynin oksijensizliğe tahammülü çok kısıtlıdır. (5-6 Dakika)

Kazazedeyi örtterek üşümesini önleyin.

Oksijen yetmezliği, bitkinlik ve stres hormonları yanında, üşümek de damarları büzücü etki yaparak kalp yetmezliğine yol açabilir. Bu sebeple kazazedeyi örtterek üşümesini önlemelisiniz.



Toparlarsak:

- 1 Tüm boğulma vakaları omurilik yaralısı kabul edilmelidir.
2. İlkyardıma; 5 solunum ile başlanır.
3. Su boşaltılmaya çalışılmaz.
4. Su boşalmaya başlarsa hastayı boynunu koruyarak yan çevirin.
5. Kazazedeyi örtterek üşümesini önleyin.

İlk Yardımı Öğrenin

BOĞULMA TEHLİKESİ GEÇİRİYORSANIZ

- ▶ Paniğe kapılmayın. Aksi halde kısa sürede bilincinizi ve dayanma azminizi kaybeder batarınız.
- ▶ Suyun üstünde kalmaya çalışın ve bağıarak yardım isteyin. Batmış olmanız; cankurtaranın suyun altında sizi arayıp bulması için çok önemli zamanların kaybı demektir. Hiç yüzme bilmeyenlerin bile boğulma tehlikesi halinde suyun üstünde kalabilmeyi bir süre de olsa başardıkları görülmüştür.



Çok dalgalı havalarda özellikle 'Karadenizde' bel hizasındaki derinlikler bile tehlikelidir.

- ▶ **Akıntılarla savaşmayın.** Telaşla kıyıya yüzmeye çalışarak gücünüzü tüketmeyin. Panik halinde çabalamalar kalp yetmezliğine yol açar.
- ▶ Kıyıya gelmenizi engelleyen akıntıları fark edin... Hatta kendinizi akıntının gücüne bırakıp yalnızca su üstünde kalmaya çalışın. Soğukkanlı ve bilinçli olursanız bir müddet sürüklendikten sonra, akıntının kıyıdan uzaklaştırıcı etkisinin ortadan kalktığını göreceksiniz.

GÜNEŞ ÇARPMASI

Güneş ışınları faydalı ve gerekli olduğu halde güneş ışığına aşırı maruz kalındığında olumsuz sonuçlar ortaya çıkar. Uzun süre güneşe maruz kalınırsa bilhassa bebekler ve başında az saç olanlarda yanıklar dışında güneş çarpması da meydana gelebilir.

Belirtileri:

- ▶ Baş ağrısı, baş dönmesi, sersemlik vardır.
- ▶ Yüz ve baş son derece kırmızı ve sıcaktır.
- ▶ Yorgunluk ve bitkinlik vardır.
- ▶ Şuur kaybı da oluşabilir.

İlk Yardım:

- ▶ Hasta gölge ve serin bir yere alınır.
 - ▶ Giysiler en aza indirilir. Başa soğuk pansumanlar yapılır.
 - ▶ Şuur kaybı halinde hastaneye nakledilmelidir.
- Yaz sıcaklarında, sıcaklıktan çok nem oranına bağlı olan "Hissedilen Sıcaklık" etkilidir.

Örneğin: 35°C sıcaklıkta %50 nem varsa hissedilen sıcaklık 41°C,
40°C sıcaklıkta %50 nem varsa hissedilen sıcaklık 55°C dir.

Hissedilen sıcaklık 32°C ise kramplar ve ısı yorgunluğu, hissedilen sıcaklık 41 °C ise kramp, yorgunluk, güneş ve sıcak çarpması hissedilen sıcaklık 55°C ise sıcak veya güneş çarpmasına bağlı "Termal Şok" oluşabilir.

SICAK ÇARPMASI

Vücutumuzda iç ısıyı 37°C de sabit tutan bir merkez ve bu merkezin yönlendirdiği mekanizmalar vardır. Damarların genişletilmesi veya daraltılması ile, solunumla ve ciltteki terleme ile vücut ısısı sabit tutulmaya çalışılır.

Uzun süre ve yüksek sıcaklığa (sauna gibi) maruz kalındığında işte bu mekanizmalar ve ısı regülasyon merkezi yetersiz kalır ve sonunda iflas eder.

Bu sebeple aşağıdaki belirtiler ortaya çıkar:

- ▶ Ateş yüksektir.
- ▶ Vücut kızarmıştır.
- ▶ Terleme durur.
- ▶ Bilinç bozuklukları ortaya çıkar.
- ▶ Termal şok oluşabilir.

Yaz sığığında camları kapalı araba içinde kilitlenen çocukların başına gelen budur.



İlkyardım:

- ▶ Giysiler çıkarılır, hasta soğuk yada buzlu su banyosuna sokulur.
- ▶ Ateş 39 °C' ye inince soğutma işlemleri durdurulur.
- ▶ Hastanın bilinci açıksa bol miktarda soğuk su içirilir. Tuzlu veya mineralli içecekler tercih edilmelidir (Tuzlu ayran, soda)
- ▶ Hastaneye nakledilir.

Not: Isı regülasyon merkezi iflas etmiş olduğundan ateş düşürücü ilaçlar faydasızdır verilmez.

**KORUNMA ÖNLEMLERİ**

- ▶ Yazın saat 11:00 - 16:00 arasında güneşte kalmayın,
- ▶ Bol su için.
- ▶ Alkollü ve kafeinli (kahve, kola) içecekler su kaybını artırır.
- ▶ Şapka ve şemsiye kullanarak başınızı güneşten koruyun.
- ▶ Koyu renkli güneş gözlüğü kullanın.
- ▶ İnce, açık renkli bol kesimli ve pamuklu giysileri tercih edin.
- ▶ Hafif ve sulu yiyecekler (meyve, salata, çorba) tüketin.
- ▶ Yağlı ve kuru yiyecekleri tercih etmeyin.
- ▶ Sık sık duş alarak serinleyin.
- ▶ Klimalı yerleri tercih edin.
- ▶ Beton alanları değil yeşil ve gölgeli kırları tercih edin.
- ▶ Çocuklarınızı asla arabada bırakmayın.
- ▶ Güneş altında çalışıyorsanız sık sık ara verip dinlenin.

Aman Dikkat! Ormanlarımız Yanmasın Geleceğimiz Kararmasın

Mevsim normallerinin üzerinde seyreden hava sıcakları, ormanlardaki yangın tehlikesini de arttırdı. Dünyanın pek çok ülkesinde olduğu gibi Türkiye’de de ormanların varlığını tehdit eden faktörlerin başında yangınlar geliyor. Orman yangınlarının çıkış nedenleri incelendiğinde ise başlıca faktörün insan olduğu görülüyor.

“Bir ağacın bile uzun yıllar sonunda yetiştiğini düşünerek; doğal servetimiz olan ormanlarımızı bir kıvılcımla kaybetmemek için daha dikkatli olalım.”

Ormandan yükselen herhangi bir duman veya yangın gördüğünüzde, derhal **177 “Alo Orman Yangını”** veya **110 “**telefonlarını arayın.

- ▶ Rüzgarlı havalarda hiçbir suretle ateş yakmayın.
- ▶ Ormanda mesire alanları dışında ateş yakmayın.
- ▶ Araçla seyir halinde iken; sigara izmaritini kesinlikle dışarı atmayın.
- ▶ Araçlardan dışarıya ve piknik alanlarında etrafa cam şişe atmayın.
- ▶ Mesire alanlarında işiniz bittikten sonra ateşi su ile söndürmeden bulunduğunuz yeri terk etmeyin ve çevrenizi temizleyerek son bir kez kontrol edin.



**Ormanların Sadece Ağaçların Bulunduğu Geniş Alanlar Değil;
Çok Sayıda Bitki ve Hayvanın Yaşadığı Bir Yaşam Birliği Olduğunu Unutmayın.**