

**T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI**

ÇOCUK GELİŞİMİ VE EĞİTİMİ

ÇOCUK SAĞLIĞI VE GÜVENLİĞİ

Ankara, 2013

-
- Bu modül, mesleki ve teknik eğitim okul / kurumlarında uygulanan Çerçeve Öğretim Programlarında yer alan yeterlikleri kazandırmaya yönelik olarak öğrencilere rehberlik etmek amacıyla hazırlanmış bireysel öğrenme materyalidir.
 - Millî Eğitim Bakanlığınca ücretsiz olarak verilmiştir.
 - **PARA İLE SATILMAZ.**

İÇİNDEKİLER

AÇIKLAMALAR	iii
GİRİŞ	1
ÖĞRENME FAALİYETİ-1	3
1. KİŞİSEL HİJYEN VE BAKIM	3
1.1. Saç Bakımı ve Temizliği	4
1.2. El-Yüz Temizliği ve Tırnak Bakımı	5
1.2.1. El Temizliği	5
1.2.2. Tırnak Temizliği	6
1.2.3. Yüz Temizliği	6
1.3. Vücut Temizliği ve Genel Görünüm.....	8
1.3.1. Vücut Temizliği	8
1.3.2. Giyinme	10
1.4. Ortamın Hijyeninin Sağlanması.....	10
1.5. Hijyen Açısından Çalıştığı Alanın Kullanımı ve Düzenin Korunması	11
1.6. Hijyen Açısından Özel ve Genel Eşyaların Bakımı ve Korunması	11
UYGULAMA FAALİYETİ	13
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	14
ÖĞRENME FAALİYETİ-2	16
2. OLASI TEHLİKE VE KAZALARA KARŞI ORTAM DÜZENLEME	16
2.1. Ev Kazalarına Karşı Alınabilecek Önlemler.....	17
2.1.1. Pencere ve Balkon Güvenliği	17
2.1.2. Çocuk Güvenlik Kilitleri	17
2.1.3. Ocak Engelleri	18
2.1.4. Köşe-Kenar Koruyucuları.....	18
2.1.5. Elektrikli Ev Aletleri.....	19
2.1.6. Kapı Tutucuları.....	19
2.1.7. Elektrik Güvenliği	20
2.1.8. Banyo Güvenliği.....	20
2.1.9. Suda Çocuk Güvenliği.....	21
2.1.10. Deprem Güvenliği	21
2.1.11. Açık Alanlarda ve Oyun Sırasında Güvenlik	24
UYGULAMA FAALİYETİ	25
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	26
ÖĞRENME FAALİYETİ-3	28
3. ÇOCUK HASTALIKLARI.....	28
3.1. Ateş	29
3.1.1. Ateş Nasıl Kontrol Altına Alınmalıdır	29
3.1.2. Ateşli Çocuğa Yapılmaması Gerekenler.....	29
3.1.3. Acil Durumlarda	30
3.2. Aşırı Ağlama	30
3.3. İshal.....	31
3.4. Öksürük.....	31
3.5. Karın Ağrısı	32
3.6. İştahsızlık	32
3.7. Ağrılar (Eklem, Kol ve Bacak)	32

3.8. Kusma	33
3.9. Kabızlık.....	33
UYGULAMA FAALİYETİ	34
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	35
ÖĞRENME FAALİYETİ-4	37
4. İLK YARDIM	37
4.1. Tanımı ve Önemi	37
4.1.1. İlk Yardımcının Özellikleri Nasıl Olmalıdır.....	37
4.1.2. İlk Yardımın Temel Uygulamaları	38
4.1.3. İlk Yardım Çantası.....	38
4.2. İlk Yardım Gerektiren Durumlar	39
4.2.1. Şok ve İlk yardım	39
4.2.2. Bayılmalarda İlk Yardım	40
4.2.3. Solunum ve Dolaşım İlgili Durumlarda İlk yardım	40
4.2.4. İlk Yardım Yapılması Gereken İlk Üç Adım.....	42
4.2.5. Zehirlenmelerde İlk Yardım	44
4.2.7. Yanıklarda İlk Yardım.....	48
4.2.8. Yaralanma ve Kanamalarda İlk Yardım	49
4.2.9. Boğulmalarda İlk Yardım	52
4.2.10. Böcek Sokmalarında İlk Yardım	54
UYGULAMA FAALİYETİ	57
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	58
MODÜL DEĞERLENDİRME	59
CEVAP ANAHTARLARI	62
KAYNAKÇA	65

AÇIKLAMALAR

ALAN	Çocuk Gelişimi ve Eğitimi
DAL/MESLEK	Erken Çocuklukta Öğretmen Yardımcılığı /Özel Eğitimde Öğretmen Yardımcılığı
MODÜLÜN ADI	Çocuk Sağlığı ve Güvenliği
MODÜLÜN TANIMI	Çocuk sağlığı ve güvenliğine yönelik temel bilgileri kazandırmaya yönelik etkinlik örneklerini içeren öğrenme materyalidir.
SÜRE	40/24
ÖN KOŞUL	Bu modülün ön koşulu yoktur.
YETERLİK	Sağlık ve güvenliği sağlamak
MODÜLÜN AMACI	Genel Amaç Uygun ortam sağlandığında çocuğun sağlık ve güvenliğini sağlamaya yönelik etkinlikler hazırlayabileceksiniz. Amaçlar 1. Uygun ortam sağlandığında kendinizin ve çalıştığınız ortamın hijyenini sağlayabileceksiniz. 2. Uygun ortam sağlandığında olası tehlike ve kazalara karşı gerekli önlemleri alabileceksiniz. 3. Uygun ortam sağlandığında çocuk hastalıklarına karşı gerekli önlemleri alabileceksiniz. 4. Uygun ortam sağlandığında basit ilk yardım uygulamaları yapabileceksiniz.
EĞİTİM ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI	Ortam: Sınıf, erken çocukluk eğitim kurumları, özel eğitim kurumları, rehberlik araştırma merkezleri, özel ve kamu kurum ve kuruluşları, uygulama anaokulları Donanım: Kaynak kitaplar, konuya yönelik bilgi, bilgisayar, projeksiyon, fotoğraflar, afiş, broşür, dergiler, uyarıcı pano, duyuru panosu, uyarıcı resimler, tepegöz, asetat, fotoğraflar, Cd, DVD, televizyon, tahta kalem
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	Modül içinde yer alan her öğrenme faaliyetinden sonra verilen ölçme araçları ile kendinizi değerlendireceksiniz. Öğretmen, modül sonunda ölçme aracı (çoktan seçmeli test, doğru-yanlış testi, boşluk doldurma, eşleştirme vb.) kullanarak modül uygulamaları ile kazandığınız bilgi ve becerileri ölçerek sizi değerlendirecektir

GİRİŞ

Sevgili Öğrenci,

Erken çocukluk döneminde bireyin edindiği beceri ve davranışlar, yetişkinlik dönemindeki davranışların temelini oluşturmaktadır. Sağlıklı beden ve ruh yapısına sahip bireyler, yetiştirilmenin temel koşullarından biri de onların temiz, sağlıklı ortamlarda, tehlike ve kazalardan uzak büyümelerini, gelişmelerini sağlamaktır. Bu gereklilik çerçevesinde kişilerin temiz ve sağlıklı olması kadar ortamın da temiz ve sağlıklı olması gerekmektedir. Kişilerin ve ortamın temiz ve sağlıklı olması hem erken çocukluk dönemindeki çocuklara model olmak açısından hem de sağlıklı ve güvenli yaşama bilincini geliştirmek alışkanlık ve tutumları kazandırabilmek açısından büyük önem taşır.

Çocukların evde, eğitim kurumlarında ve oyun alanlarında güvenliğini sağlamak üzere her türlü tedbiri almak, hastalıklardan korunmalarını sağlamak, olası kazalara karşı ilk yardım uygulamalarını yapabilmek, birey olma bilincinin temel öğelerindedir.

Eğitimin temel işlevlerinden biri de gelecek nesillerin sağlıklı olmaları ve bu durumu sürdürebilmeleridir. Sağlıklı birey, sağlıklı toplum anlayışı ile toplumun huzur ve mutluluğunu; ekonomik ve sosyal kalkınmayı güvence altına alacaktır.

Çocukluk döneminde, çocukların hızlı gelişimlerine, büyümelerine bağlı olarak aşırı merak ve ilgileri, çevreye olan araştırma istekleri, çok hareketli ancak çevredeki olası tehlikelere karşı bilinçsiz olmaları onların sık sık hastalanmalarına, kazalar, tehlikelerle karşılaşmalarına neden olmaktadır.

Öğrenme yaşantıları kalıcı hale geldikçe pekişen davranışlarla çocuklar kendilerini koruyabilecek yeterliliğe kavuşabilir. Ancak bu aşamaya kadar çocuğun bakımı ve eğitimi ile ilgili kişinin sağlık ve güvenlik konusunda bilgili, deneyimli, duyarlı olması gerekir. İnsan hayatına gelebilecek zararların telafisi yoktur. Bu nedenle onları tehlike, kaza, hastalıklardan korumak ve hijyenik ortamlarda yaşamayı gerçekleştirmek, aynı zamanda kişinin kendisine duyduğu öz saygı, sevginin gelişmesine, süreklilik içinde olmasına katkı sağlar.

Bu modülden edindiğiniz bilgilerle kendinizin ve çalışma ortamının hijyenini sağlayacak, olası tehlike, kaza ve çocuk hastalıklarına karşı gerekli önlemleri alacak, basit ilk yardım uygulamaları için yeni bilgi ve beceriler kazanacaksınız.

Bu modülde öğrendiğiniz bilgi ve deneyimlerinizi artırmak için, Anne Çocuk Sağlığı ve Erken Çocuklukta Öz Bakım modüllerinden de yararlanabilirsiniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ-1

AMAÇ

Öğrenme faaliyetinde kazandırılacak bilgi ve beceriler doğrultusunda uygun ortam sağlandığında kendi hijyeninizi ve çalıştığınız ortamın hijyenini sağlamaya yönelik etkinlikler hazırlayabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Hijyenin önemi ve kişisel hijyenimizle ilgili dikkat etmemiz gereken noktalar konusunda araştırma yaparak hazırladığınız sunuyu, sınıf ortamında arkadaşlarınızla paylaşınız.
- Hijyen konusunda kullandığımız kişisel ve ortamla ilgili malzemeleri araştırınız, grup arkadaşlarınızla bir pano/sergi hazırlayınız.
- Çocuk bakım elemanlarının, çocukların buldukları ortam konusunda dikkat etmesi gereken hijyen kurallarını araştırınız. Hazırladığınız raporu sınıf arkadaşlarınıza sununuz. Sunulan diğer raporları tartışınız.

1. KİŞİSEL HİJYEN VE BAKIM

Kişisel hijyen, kişilerin kendi sağlıklarını korudukları ve devam ettirdikleri öz bakım uygulamalarıdır. Kültür, sosyoekonomik durum, aile, kişilik, hastalık durumu gibi faktörler, kişilerin hijyen anlayışını biçimlendirir. Kişisel hijyen, öncelikle kişinin temizlik, sağlık bilgisi bilinci ve sorumluluğu kazanmasına, bu yolla kendisine öz saygı ve güven geliştirmesine yönelik olmalıdır.

Dış ortamda tüm vücut; kişilerden, havadan, sudan, besinlerden vücudumuza giren pek çok mikroorganizmayla karşılaşmaktadır. Bu mikroorganizmalar eller, alın, tükürük, dışkı, kafa derisi vb. yerlerde barınarak temizlik kurallarına uyulmadığında; ölümle sonuçlanabilecek ishal, mantar, solunum yolu hastalıkları, ciltte mikrobik, paraziter ve alerjik hastalıkların ortaya çıkmasına sebep olur.

Bu nedenle;

- Vücut salgılarının, atıklarının ve geçici mikroorganizmaların vücuttan uzaklaştırılması yoluyla temizliği sağlamak,

- Bireyin rahatlamasını, dinlenmesini, gevşemesini sağlamak ve kas gerilimini azaltmak,
- Vücuttaki kötü kokuları (ter kokusu vb.) gidermek amacıyla kişisel hijyene önem vermek zorunludur.

Temiz olmanın, hijyen kurallarına uymanın, kişinin kendi vücuduna, sağlığına ve yaşadığı topluma karşı görevi olduğunu unutmayınız.

1.1. Saç Bakımı ve Temizliği

Saçlar; baş derisinde, kıl köklerindeki bezlerden, yaşa ve cinsiyete bağlı olarak salgılanan maddelerin oluşturduğu yağlı yapıda büyüyen kıllardır.

Sağlıklı saçlara sahip olmak için saçın, yağ ve kirlere, haftada en az 2 kere yıkanarak arındırılması gerekir. Yağlı saçlar, daha sık yıkanmalıdır. Saçlar yıkanırken kullanılan şampuan ya da sabun, etken maddeleri sebebiyle saçta tahribat yapmayacak şekilde özenle seçilmelidir. Tarama ve fırçalama işlemi saçı ovalamadan yapılmalı saç yumuşak bir havlu ile kurulmalıdır. Saçlar elektrikli kurutucularla kurutuluyorsa saçın çok sıcaktan olumsuz etkileneceği bilinerek, fön makinesi saça çok yakın tutulmamalıdır.



Resim 1.1: Elektrikli saç kurutucu

Saçlı deride ve vücutta; yakın temasta, şapka, tarak, havlu, saç tokası, kulaklık gibi bireysel araçların paylaşımı, toplu taşıma araçlarında başın koltuklara yaslanması, başkalarının giyeceklerinin giyilmesi sonucu; bit, uyuz gibi birtakım parazit hastalıklar oluşabilir. Bu nedenle saç temizliğinde kullanılan fırça ve taraclar kişisel olmalı, sık aralıklarla sıcak sabunlu su ile yıkanmalı ve durulanmalıdır.



Resim 1.2: Kişisel tarak ve fırçalar

Saçların düzenli taranmış ve uygun bir biçimde kesilmiş olması, temiz görünümü; sağlık açısından önemli olduğu kadar insanlar arasındaki ilişkilerde ve kişinin kendisini iyi hissetmesinde olumlu etki yaratır.

1.2. El-Yüz Temizliği ve Tırnak Bakımı

1.2.1. El Temizliği

Bulaşıcı hastalıklar, dünyada en sık görülen hastalıklar olup eller bu hastalıkların en belirgin taşıyıcılarıdır. Sürekli yıkanarak kimyasal ve fiziksel zararlılar, atıklar ve bulaşıcı hastalıklara yol açan mikroorganizmalar ellerden uzaklaştırılmalıdır.

Eller;

- Yemek hazırlamadan önce ve sonra,
- Yemeklerden önce ve sonra,
- Diş, ağız, yüz, göz temizliği yapmadan önce,
- Tuvalet gereksiniminin giderilmesinden önce ve sonra,
- Kirli, tozlu bir işi tamamladıktan sonra,
- Dışarıdan eve ve işe geldikten sonra,
- Öksürük, hapşırık gibi durumlarda elimizi ağızımıza kapattığımızda,
- Mendil kullandığımızda,
- Çiğ et, tavuk, balık gibi yiyeceklere dokunduktan sonra,
- Paraya dokunduktan sonra,
- Hasta olan bir yakınımızı ziyaretten sonra mutlaka yıkanmalıdır.



Resim 1.3: Ellerin temizliği

Eller temizlenirken:

- Akan su altında ıslatılmalıdır.
- Sabunlanmalıdır.
- Bütün yüzeyleri ovalanmalıdır (en az 20 sn.).
- Parmak uçları, tırnaklar, tırnağın etle ayrıldıktan sonraki bölümü, başparmak ve parmak araları, el sırtı, el ayası ovuşturulmalıdır.
- Akan su altında durulanmalıdır.
- Kâğıt havlu veya peçeteye kurulanmalıdır (kurulama mikroorganizma sayısını azaltır).
- Kurulama olanağı yoksa ellerin, bir yere sürülmesi yerine havada kendiliğinden kuruması sağlanmalıdır.
- Toplu yaşanan yerlerde sıvı sabun kullanılmalıdır.
- Sabun daima kuru ortamda olmalıdır. Sulu ortamda kalan sabundan bakteri ürer.

- Su ve sabun bulunmayan yerlerde el temizliği hazır ıslak mendille yapılmalıdır.



Resim 1.4: El yıkama

1.2.2. Tırnak Temizliği

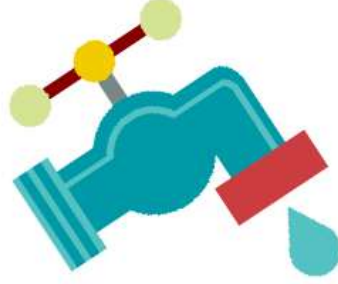
Tırnaklarımızın temizliği, el temizliğimizin ayrılmaz bir parçasıdır. Tırnağın etten ayrıldıktan sonraki bölümünün altında kir ve yağ kolayca birikir, mikroplar barınabilir, bağırsak parazitlerinin yumurtaları bulunabilir. Tırnakların dzenli kesilmesi, banyo yaparken tırnak fırçasıyla fırçalanarak temizlenmesi gerekir. Bayanların ojelerini sık sık yenilemeleri, ojelerini çıkararak tırnak temizliği yapmaları gerekir. El tırnakları yarım ay biçiminde, haftada bir defa kesilmelidir. Tırnaklar yenmemeli ve koparılmamalıdır. Tırnak yemek, sağlığa zararlı bir alışkanlıktır.



Resim 1.5: Kişisel tırnak makası

1.2.3. Yüz Temizliği

Yüz temizliği, hem gzeellik ve bakımın ilk adımı hem de hijyenik bir harekettir. Sağlıklı, ışıltılı ve taze bir cilde sahip olmak için yüzü kirlerden, salgılardan ve makyajdan arındırmak vazgeçilmez bir alışkanlık haline gelmelidir. Yüz derisi oldukça ince ve hassastır. Vücuda oranla çok daha çabuk bozulur ve yıpranır. Her sabah yataktan kalkıldığında suyla yüzün yıkanması gerekir. Gece uykudan önce, yüzün sabunla yıkanarak temizlenmesi yüz derisi üzerindeki kiri arındırır. Kullanılan sabunun yüzü kolayca temizleyen ve cildin kurumasına yol açmayan, cildin doğal kimyasal yapısına uygun olmasına özen gösterilmelidir.



Resim 1.6: Temizlikte suyun önemi



Resim 1.7: Günlük diş fırçalama

Yüz temizliğiyle birlikte gece yatmadan önce ve her sabah bol su ile burun temizliği yapılmalıdır. Burnu karıştırmak, burunda bulunan pek çok mikrobu ellere ve el yoluyla ağız ve sindirim sistemine bulaştırılmasına ve bu yolla bulaşıcı hastalıkların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Burun temizliği için daima yanınızda kâğıt mendil bulundurunuz.

Kulak temizliğine kulakların arkasından başlanılmalı, kulak kepçesi kıvrımlarında ve kulak arkasında biriken kirler su ve sabunla temizlenmeli, kulak yolu girişinde biriken akıntılar banyo sonrasında havlu/kâğıt/peçete ile silinmelidir. Sıklıkla kullanılan pamuklu kulak çubukları, kulak yolu zedelenmesine ve iltihaplara neden olabilmektedir.

1.3. Vücut Temizliği ve Genel Görünüm

Vücut temizliğinin temeli düzenli olarak banyo yapmaktır. Ter, boşaltım sisteminin bir parçasıdır. Ter bezlerinden deri yüzeyine ter ile üre ve diğer metabolizma artıkları salgılanır. Ter, yağ ve diğer deri bezleri salgıları, deri üzerindeki mikroorganizmalar, deri döküntüleri, toz, çamur ve giysi atıkları birleşerek kir denilen tabakayı meydana getirir. Kirlenme her gün giderek arttığından, kirlenme oranına göre banyo yapma sıklığı ayarlanmalıdır. Kirlenme, beslenme alışkanlığı, uygun giyim, çalışma hayatı ve yaşanan ortamla yakından ilişkilidir.

1.3.1. Vücut Temizliği

- Deriyi temizlemek (kir ve salgılardan arındırmak),
- Artıkları atmak,
- Dolaşımı uyarmak,
- Kötü kokuları gidermek,
- Kişiyi rahatlatmak amacıyla yapılır.

Banyo yaparken, 37-38 °C sıcaklıktaki su ve sabun ile derinin ovulması kirin akıtılması sağlanmalıdır. Yemekten 2-3 saat sonra banyo yapmak daha uygundur. Yıkama sırasında lif, kese vb. araçlar, soyucu ve tahriş yapıcı etki yaratmayacak biçimde kullanıldığında derideki döküntü ve hücrelerin uzaklaştırılmasına da yardımcı olabilir.

Haftada en az 2-3 kez veya gün aşırı banyo yapılmalıdır. Evde banyo yaparken hijyen kurallarına uyulmalı, kullanılan sabun, lif ve keseler, kişisel olmalıdır. Duş almak ya da su dökerek yıkanmak, küveti doldurarak yıkanmaktan daha sağlıklıdır.

Banyodan sonra kişinin kendisine ait vücut ve ayak havlusunu kullanıp kurulanması gerekir. Banyodan sonra mutlaka temiz, ütülenmiş iç çamaşırları giyilmelidir.



Resim 1.8: Vücut temizliği ve banyo

Boyun ve koltuk altı her gün akşam yatmadan ve sabah kalkıldığında temizlenmelidir.

Ayaklar; çorap ve ayakkabı içinde terlediğinden mantar, alerjik hastalıklar ve enfeksiyon oluşmaması için her gün yıkanmalı; her yıkamadan sonra, parmak araları havlu ile iyice kurulanmalıdır.

Çoraplar her gün değiştirilmeli ve özellikle ayak terlemesi fazla olan bireyler, naylon ve suni ipekten yapılmış çoraplar yerine pamuk veya merserize çoraplar tercih etmelidir. Ayaklarda aşırı terleme ve çevreyi rahatsız eden koku mevcut ise hemen bir doktora danışılmalıdır.

Ayak tırnaklarının bakımı da düzenli olarak yapılmalıdır. Ayak tırnakları tırnak batması oluşmaması için düz biçimde kesilmelidir.

Sindirim sisteminin düzgün çalışması için düzenli tuvalet alışkanlığı kazanmak gereklidir. Tuvaletten sonra mutlaka temizlik yapılmalıdır. Ortak kullanılan tuvaletlerden alafranga olanlar kullanılacaksa kullanmadan önce sifon çekilmeli, oturma yeri için kişisel örtüler kullanılmalıdır. Kirli tuvaletler parazit ve mikrobik bağırsak hastalıklarına neden olabilir.

Dışkılama sonrasında ilk temizliğin, tuvalet kâğıdıyla daha sonra yine el değdirilmeden fişkırın suyla ya da ıslatılmış kâğıtla yapılması ve bölgenin tuvalet kâğıdı ile kurulanması gerekir. Bu işlem bittiğinde eller mutlaka (el temizliğinde anlatılan şekilde) etkili bir biçimde yıkanmalıdır. Özellikle ellere istenmeyen bir bulaşmanın olduğu durumlarda kullanılan musluk, sifon ya da kapı kolu ve benzeri bir yüzeye dokunmak gerekiyorsa buralara doğrudan temas yerine tuvalet kâğıdı kullanarak dokunmak, tuvalet kâğıdının ruloda kalan bölümünü kirletmemek, hem kendimize hem de birlikte ortamı paylaştığımız insanlara, dışkı ile mikropları bulaştırmamak açısından önemlidir.



Resim 1.9: Tuvalet kâğıdı

Tuvalet temizliği kadar genital bölgenin temizliği de önemli bir hijyen kuralıdır. Kadınların adet dönemlerinde dış üreme organlarının özel olarak temizlenmesi gerekmektedir. Dış üreme organlarında doğal olarak bulunan mikroorganizmalar, temizliğine dikkat edilmediği zaman, cilde zarar verecek şekilde üremeye başlar ve bu bölgeden içeriye doğru rahatlıkla giderek iç üreme organlarında, idrar yollarında iltihap oluşmasına neden olabilir.

Genital bölge, idrar yolu ve bağırsakların çıkışına yakın olduğundan tuvalet sonrası temizlik, dışkının ön tarafa bulaşmasını önleyecek şekilde önden arkaya doğru yapılmalıdır. Adet döneminde kullanılan pedler, bir defa kullanılmalı, kanama durumuna göre sık sık değiştirilmelidir. Kanamanın çok az olduğu zamanlarda da en fazla 2-3 saat süreyle ped değiştirilmelidir. Pedlere mikrop bulaşmaması için kullanmadan önce açıkta taşınmamalıdır. Kullanım öncesi, eller, önceden sabunlu su ile yıkanmalıdır. Pedler kullanım sonrası küçük torbalara konarak çöp kutusuna atılmalıdır. Adet döneminde ve diğer zamanlarda genital bölge ılık su ile çok iyi yıkanmalı ve kurulanmalıdır.

1.3.2. Giyinme

Dış görünümümüzü, temizliğimiz kadar uygun giyim tarzımız da belirler. İklim, ortama, çalışma ve sağlık koşullarına göre giyinmeye **uygun giyinme** denir.

Giyecekler:

- Soğuk ortamlarda vücut sıcaklığının kaybedilmesini engellemelidir.
- Sıcakta ısı kaybını kolaylaştırmalı, güneş ışınlarından korumalıdır.
- Derinin solunumuna ve terin buharlaşmasına engel olmamalıdır.
- Vücudu, dolaşım ve solunumu engelleyecek kadar sıkı olmamalı, büyümeye engel olacak şekilde dar olmamalıdır.
- Yapıldığı ham maddesi işlenirken kullanılan kimyasallar, boyalar deriyi tahriş etmemeli, alerji ve zehirlenmelere neden olmamalıdır.
- Dış ortamda yağmur, kar, toz ve kirden koruyabilmelidir.
- Mümkünse doğal maddelerden yapılmış olmalıdır.
- Ucuz ve dayanıklı olmalıdır.
- Temiz ve ütülü olmalıdır.

Bütün bu genel hijyen kurallarının yanında bebeklerde her gün el, yüz, burun, kulak, göz, ayak, bacak, üreme organlarının temizliği yapılmalı; alt bezleri sık sık değiştirilmeli ve altları kaynatılmış soğutulmuş su ile ıslatılan pamuk kullanılarak silinmeli, bir kez kullanılıp atılmalıdır. Bebeklerde banyo suyu 36 °C, oda sıcaklığı 22-24 °C olmalıdır.

1.4. Ortamın Hijyeninin Sağlanması

Sağlığa zarar verecek ortamlardan korunmak için yapılacak uygulamalar ve alınan temizlik önlemlerinin tümü “hijyen” olarak tanımlanır. Mikroorganizmalar insana toprak, hava, diğer kişiler ve sudan geçer; gelişebilmeleri için suya, gıda maddelerine ihtiyaçları vardır. Kirli ortamlar, kişilere bulaşan mikropların taşınmasına sebep olur.

Yaşanılan ortamın temizliği kişileri fiziksel ve ruhsal olarak etkiler. Temizliğin sağlanması kadar korunması da önemli bir alışkanlıktır.

1.5. Hijyen Açısından Çalıştığı Alanın Kullanımı ve Düzenin Korunması

Hijyen açısından çalışma alanının kullanımı ve düzenin korunması için şunlar yapılmalıdır:

- Toz, su birikintileri, çöp veya atık yığınları yaşanılan ortamdaki uzak tutulmalıdır.
- Sinek, böcek ve kemiricilerle savaşılmalıdır.
- Yerde ve duvarlarda oluşan tozlar sık sık alınmalıdır.
- Zemin temizliği sağlıklı maddelerle yapılmalıdır.
- Pencere ve açık yerler kapatılarak sinek, böcek ve kuşların girişi engellenmelidir.
- Yaşanılan ortamda kullanılan malzemeler ve eşyalar sık sık temizlenmelidir.
- Yaşanılan ortamın sıcaklık, nem oranı sağlıklı yaşama uygun olmalıdır.
- Tuvalet, duş ve odaların temizliği özenle yapılmalıdır.
- Ortam sık sık havalandırılmalıdır.
- Badana ve boyalar düzenli olarak yenilenmelidir.
- Temizlik malzemeleri (bez, kova, paspas) temizlikten sonra çok iyi yıkanmalı ve kurutulmalıdır. Islak bırakılan malzemelerde mikroorganizmalar ürer.

1.6. Hijyen Açısından Özel ve Genel Eşyaların Bakımı ve Korunması

Kir, vücudumuzu örten deri dokusunun solunum, boşaltım ve duyu alma işlevlerini azaltır ya da bozar. Giyeceklerin kirlenmesi fiziksel görünüşü bozar. Kirli deri ve giyecekler, eşyalar kişinin hem kendisi hem de çevresi için bir enfeksiyon kaynağıdır. Ayrıca kirli giyecekler çabuk eskir ve temizlik giderlerini artırır. Bu nedenle vücudumuz kadar giyeceklerimizin ve kişisel hijyen araçlarımızın hijyeni de büyük önem taşır.

Çamaşırlar, cinsine göre uygun ısıda ve zararlı maddeler içermeyen deterjanlarla yıkanmalı kuruduktan sonra ütülenmelidir. Günlük giyecekler, eve döndüğünde çırpılmalı ve havalandırılmalıdır. Dışarıda kullanılan kıyafetler evde ve yatakta kullanılmamalıdır.

İç çamaşırları, yatak kıyafetleri, yatak çarşafı, yastık kılıfları yüksek ısıda (70 °C ve üzerinde) yıkanmalı ya da kaynatılmalıdır. İç çamaşırların özellikle vücuda temas eden yüzeyleri kızgın ütü ile ütülenmelidir. Böylelikle hastalık yapması mümkün olan mikroorganizmaların azaltılması sağlanmış olur.

Yatak takımları ile gece giyilen gecelik, pijama gibi giysiler de haftada en az bir kez değiştirilmeli ve yıkanmalıdır.

Kişisel hijyende kullanılan araç gereçler kişisel olmalıdır. Hijyen araçları, başkaları tarafından kullanılırsa birçok enfeksiyon hastalıkları yanında, mantar hastalıkları, hepatit, AIDS gibi ölümcül hastalıkların bulaşmasına sebep olur. Hijyen araç gereçleri, aile bireyleri arasında da ortak kullanılmamalıdır.

Topluma açık duş, banyo ve hamam gibi yerlerde daha da dikkatli olmak gerekir. Berber, kuaför gibi genel yerlerde bir defa kullanılıp atılan eşyalar kullanılmalı, çok kullanımlı eşyalar antiseptiklerle her kullanımdan sonra temizlenmelidir.

Kişisel hijyen araçlarından; diş fırçası, tarak, tırnak makası, el fırçası, banyo lifleri, sünger ve bunun gibi araçların temiz olması, sık sık değiştirilmesi ve yenilenmesi, uygun olanının seçilmesi sağlığın korunması için önemlidir. Uzun süre kullanılan kişisel hijyen araçlarında bazı mikroorganizmalar üreyebilir.

Çocuklar özel eşyaların korunması ve bakımı konusunda bilinçlendirilmeli, sorumluluk bilinci kazandırılmalıdır. Kendi haklarına saygı gösteren ve koruyan çocuk, başkalarına karşı da duyarlı ve saygılı olur.

UYGULAMA FAALİYETİ

Yetişkinlerin uyması gereken hijyen kurallarını araştırınız. Hijyen kurallarına uygun yaşama alışkanlık ve tutumlarını araştırınız. Bu kuralları anlatan bir broşür hazırlayınız. Çoğaltarak okulunuzda bulunan arkadaşlarınıza ve çevrenizdeki komşu, akraba vb. dağıtınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
<ul style="list-style-type: none">➤ Kişisel hijyenin önemini araştırınız.➤ Yetişkinlerin uyması gereken hijyen kurallarını araştırınız.➤ Kişisel hijyen kurallarını anlatan broşür hazırlamak üzere araştırmalarınızı gözden geçiriniz.	<ul style="list-style-type: none">➤ Sağlık bilgisi kitaplarından, internette sağlık sitelerinden, modülden ve diğer, kaynak kitaplardan yararlanınız.
<ul style="list-style-type: none">➤ Etkinliğinizin amaçlarını ve kazanımlarını belirleyiniz.	<ul style="list-style-type: none">➤ Ders öğretmeninin rehberliğine başvurunuz.
<ul style="list-style-type: none">➤ Yetişkinlerin uyması gereken hijyen kurallarının ölçütlerini belirleyiniz.	<ul style="list-style-type: none">➤ Örnek aldığınız yetişkinlerle sohbet ederek fikirlerini alınız.
<ul style="list-style-type: none">➤ Ölçütlere uygun uyarıcı cümleler seçiniz.	<ul style="list-style-type: none">➤ Araştırma notlarınızı yeniden gözden geçirerek doğru ölçütler belirlemeye çalışınız.
<ul style="list-style-type: none">➤ Ölçütlere uygun resimler bulunuz.	<ul style="list-style-type: none">➤ Konuya uygun resimler seçmeye özen gösteriniz. Resim konusunda daha yeterli grafik tasarım vb. bölümlerdeki arkadaşlarınızla iş birliği yapınız.
<ul style="list-style-type: none">➤ Resim ve yazıları planlı bir şekilde broşür haline getiriniz.	<ul style="list-style-type: none">➤ Broşür hazırlama kurallarını öğreniniz.
<ul style="list-style-type: none">➤ Broşürünüzü sınıfta sununuz.	<ul style="list-style-type: none">➤ Arkadaşlarınızın ilgisini çekecek bir sunum düşününüz.
<ul style="list-style-type: none">➤ Broşürlerinizi okuldaki arkadaşlarınıza dağıtınız.	<ul style="list-style-type: none">➤ Broşürlerin yeterli sayıda olmasına özen gösteriniz.
<ul style="list-style-type: none">➤ Broşürlerinizi akraba ve komşularınıza dağıtınız.	

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki cümlelerin başında boş bırakılan parantezlere, cümlelerde verilen bilgiler doğru ise D, yanlış ise Y yazınız.

1. () El tırnakları, yarım ay biçiminde kesilmelidir.
2. () Deodorantlar koltuk altı kirlenmesini önleyici etkiye sahiptir.
3. () Adet dönemlerinde kadınlar pedlerini günde 2 kez değiştirmelidir.
4. () Ağız hijyeni açısından dişler günde 2 kere fırçalanmalıdır
5. () Giyisiler derinin solunumuna ve terin buharlaşmasına engel olmamalıdır.

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyunuz ve doğru seçeneği işaretleyiniz.

6. Aşağıdakilerden hangisi ellerin yıkanmasını gerektiren durumlardan biri değildir?
A) Dışarıdan eve ve işe geldikten sonra
B) Yemek hazırlamadan önce ve sonra
C) Diş, ağız, yüz, göz temizliği yapmadan önce
D) Lavabo ve tuvaletlerin temizliğini yaparken
7. Normal bir insan saçlarını haftada en az kaç kez yıkamalıdır?
A) 1-2
B) 2-3
C) 3-4
D) Her gün
8. Aşağıdakilerden hangisi saç hastalıklarından biri değildir?
A) Kepek
B) Kene
C) Bit
D) Sirke
9. Aşağıdakilerden hangisi kişisel bakım araçlarından biri değildir?
A) Lif
B) Tırnak makası
C) Tarak
D) Kolonya

10. Aşağıdakilerden hangisi ortamın hijyeni ile ilgili yapılması gereken işlerden biri değildir?
- A) Yıkama
 - B) Havalandırma
 - C) Eşya yenileme
 - D) Toz alma

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ-2

AMAÇ

Öğrenme faaliyetinde kazandığınız bilgi ve beceriler doğrultusunda uygun ortam sağlandığında olası tehlike ve kazalara karşı gerekli önlemleri almaya yönelik etkinlikler hazırlayabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Ev kazaları hakkında kaynaklardan, internetten, dergi ve broşürlerden ve kaynak kişilerden yararlanarak bir araştırma yapınız. Topladığınız bilgileri raporlaştırınız. Hazırladığınız raporu sınıfta sununuz.

2. OLASI TEHLİKE VE KAZALARA KARŞI ORTAM DÜZENLEME

Kaza, "önceden planlanmayan ve öngörülemeyen bir zamanda ortaya çıkan, can ve mal kaybı ile sonuçlanan kötü olay" ve "bilinen yanlış davranışlar, ihmaller ya da nedenler zincirinin son halkası olup daha önce alınacak önlemlerle kaçınılabılır ve korunabilir bir olay" olarak tanımlanmaktadır.

Kazaların oluş yeri ve nedenlerine göre;

- Trafik kazaları,
- İş kazaları (iş yerinde/ işin yapılması koşulları nedeniyle oluşan bütün kazalar),
- Endüstriyel kazalar (patlamalar, yangınlar, zehirlenmeler, radyasyon vb.),
- Spor ve okul kazaları (suda boğulma, düşme vb.),
- Ev kazaları (zehirlenmeler, yangınlar, düşme, kesiler, elektrik kazaları) şeklinde sınıflandırılabilir.

Dünyada birçok insan, kayıt altına alınan ya da alınmayan kazalar sonucu hayatını kaybetmektedir. Kazayı hazırlayan nedenlerin önlenmesi, kazalara karşı alınacak tedbirlerin en önemlisidir.

Çocuklar büyüdükçe çevreye karşı daha meraklı olurlar. Günlük yaşamda bir yetişkin için tehlikeli olmayan pek çok cisim ve davranış biçimi, çocuklar için son derece ciddi tehlikeler içerir. Tehlike olasılığı bulunan hallerde, çocuklar için olduğu kadar yetişkinlerin günlük yaşamlarını daha güvenli geçirmelerine yardımcı olacak bazı önlemleri almak gerekir.

2.1. Ev Kazalarına Karşı Alınabilecek Önlemler

- Pencere ve balkon güvenliği
- Çocuk güvenlik kilitleri
- Ocak bariyerleri
- Köşe-kenar koruyucuları
- Elektrikli ev aletlerinin güvenliği
- Kapı tutucuları
- Elektrik güvenliği
- Banyo güvenliği
- Suda çocuk güvenliği
- Deprem güvenliği
- Diğer

2.1.1. Pencere ve Balkon Güvenliği

Pencere ve balkonlar, özellikle çocuklar için düşme olasılığı bulunan tehlikeli yerlerdir. Pervaz yüksekliği 150 cm'nin altında olan tüm pencerelere 10 cm'den fazla açılmasına izin vermeyecek, çocuğun açamayacağı şekilde, acil durumlarda ise yetişkinler tarafından kolayca çıkarılabilecek konumda kilitler monte edilmelidir. Pencere önüne herhangi bir mobilya veya eşya konulmamalıdır. Balkonların demir aralıkları ve yükseklikleri çocuklar için güvenli değilse balkon kapıları kilitli tutulmalıdır.



Resim 2.1: Çocuklara güvenli yaşam alanları

2.1.2. Çocuk Güvenlik Kilitleri

Ellerini, parmaklarını sıkıştırmaması, merdiven gibi kullanıp üzerlerine tırmanmaması için çekmeceler ve dolaplar, özel çocuk güvenlik kilitleri ile güvenli hale getirilmelidir.

Çocuk yataklarının her iki yanına da mutlaka düşmeyi önleyen özel çocuk güvenlik bariyeri konulmalıdır. Erişkin yatağı büyüklüğündeki yataklara geçen 18 ay-5 yaş arası çocuklar için çocuk güvenlik bariyerleri kullanılmalıdır. Bariyerler çift taraflı uygulanmalıdır (yatağın her iki uzun tarafına konulmalıdır). Bariyerin keskin kenarları ve çıkabilir küçük parçaları olmamalıdır.

Dolap, elbiselik, komodin gibi eşyaların açma kapama kulpları; özellikle küçük, yuvarlak olanları çocuğun boğulmasına sebep olabileceğinden, çok iyi monte edilmiş olmalı, zaman zaman gevşeyip gevşemediği kontrol edilmelidir.

Yüksek bebek sandalyelerini kullanmak uygun olmamakla beraber eğer kullanılıyorsa emniyet kemerli olmasına dikkat edilmelidir.

2.1.3. Ocak Engelleri

Dokunup ve üzerlerine düşüp yanmalarını önlemek için ocak, radyatör ve diğer ısı kaynaklarının önlerine özel güvenlik bariyeri konulmalıdır.

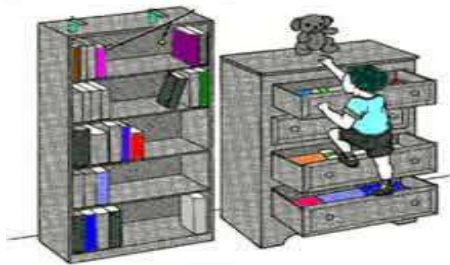
Tavaların sapları fırının ön kısmına değil, ters yöne doğru uzatılmalıdır. Sıcak fırının kapağı kesinlikle açık bırakılmamalıdır. Kullanılacak ışık kaynağı kordonlu değil, duvara veya tavana sabitlenmiş olmalıdır. Çocuk uyurken ya da yalnızken, odasında yanar durumda gazlı ya da elektrikli ısıtıcı bırakılmamalıdır. Çakmak, kibrit gibi yanıcı şeyler gelişigüzel yerlere bırakılmamalıdır.

Sıcak içecekler çocuklardan uzak tutulmalı, sıcak içecek ve çocuk aynı anda taşınmamalıdır.

2.1.4. Köşe-Kenar Koruyucuları

Çocuk karyoları, çocuk üzerinde sürekli hareket edip tırmanacağından sağlam olmalıdır. Karyola parmaklıklarının arası parmak ve el sıkışmaması ve başını sokup boğulmaması için 2,5 cm'den az, 6 cm'den geniş olmamalıdır. Yatak ile karyola arasına yüzünün gelmesiyle havasız kalmasını önlemek için yatakla karyola arasındaki boşluk, 2-3 cm'den fazla olmamalıdır. Karyolanın üst köşesinden yatağın üstünün arasındaki yükseklik en az 75 cm olmalıdır.

Duvara monte edilen raflar, çocuğun üstüne düşmeyecek şekilde monte edilmelidir. Çocukların üzerine çıkabileceği, 90 cm yüksekliğin altındaki eşyaların köşe ve kenarları keskin olmamalı, yuvarlatılmış olmalıdır.



Resim 2.2: Eşyalar mutlaka monte edilmeli

2.1.5. Elektrikli Ev Aletleri

Elektrikli aletlerin fişleri, kullanılmadığı zamanlarda prizde bırakılmamalıdır. Ütü, güvenli ve çocuğun ulaşamayacağı bir yerde durmalıdır. Duvara monte edilmiş bir ütü askısı en idealidir. Evdeki su ısıtıcıları açık bırakılmamalı; kahve, çay gibi sıcak içecekler çocuğun erişemeyeceği yerlere konmalıdır. Bir fincan kahve bile önemli yanıklara sebep olabilir. Bu tür aletlerin kordonları toplu durumda bırakılmalı ve kenardan sarkmamalarına dikkat edilmelidir. Banyodaki su ısıtıcısının ayarıyla oynamaması için ısıtıcının çocuğun ulaşamayacağı yükseklikte olmasına dikkat edilmelidir. Elektronik cihazların kabloları süpürgeliklere monte edilmeli, prizlere koruyucu kapak takılmalı, cihazlar duvara dayanmalı ve çocukların ulaşamayacağı yerlere konmalıdır. Çamaşır makinesi kullanılmadığı zamanlarda fişi mutlaka prizden çekilmeli, kapağının da kapalı olmasına dikkat edilmelidir.



Resim 2.3: Tehlike yaratacak durumlar

Gece lambası olarak kalite belgeli, ısınmayan, mini neon lambaları kullanılmalıdır.

Karyolalar, pencere, perde ve prizlerin yanına konmamalıdır. Gece lambası yatak ve perde gibi yanabilir eşyalara uygun uzaklıkta olmalıdır.

2.1.6. Kapı Tutucuları

Oda kapısının, çocuk oyun oynarken gözlenebilmesi için yarı dolu, üstü şeffaf şekilde tasarlanmalı, üstü cam ise kırılrsa bile dağılmasını önleyen cam güvenlik filmi yapılmalıdır.

Kapının kapanmasını önleyecek, çocuk güvenliğine uygun özel aparatlar takılmalıdır.

Kapılar içeriden kilitlenmemeli ve içeride kalma gibi tehlikeli durumlar için dışarıdan açılabilir olmalıdır, anahtar kapının üzerinde tutulmamalıdır.

2.1.7. Elektrik Güvenliği

Çocukları elektrik çarpmasından korumak için, elektrik çıkışlarına (prizler) plastik kapaklar takılmalıdır. Ayrıca evdeki elektrik düzeneklerinin tümü sık sık kontrol edilmeli ve kaçakların olması halinde önlemler alınmalıdır. Evin genel elektrik güvenliği yanında, mutfak, banyo, çocuk odası, salon, oturma odası gibi mekânlar özelliğine, taşıdığı riske göre ayrı ayrı dikkate alınıp değerlendirilmelidir. Prizler, ara kabloları, fişler ile pişirici ve ısıtıcı gibi elektrikli ev aletleri özelliklerine, bulunduğu mekâna göre güvenli hale getirilmelidir.

2.1.8. Banyo Güvenliği

Banyoda zehirlenme, düşme, yanma gibi nedenlerle pek çok kazalara meydana gelmektedir. Bu kazaları olmadan önlemek için banyonun kaymasını önleyecek şekilde kuru olması ya da kaymayan bir paspas serilmesi, kullanılan soba, şofben vb. araçların elektrik ya da gaz sızıntısına karşı kontrol edilmesi, suyun sıcaklığını kontrol etmeden açılmaması gerekir. Küvetin içine de kaymayı önleyen bir yaygı serilmelidir.

Bebekler ve küçük çocuklar küvette oldukları zaman daima bir yetişkin tarafından kontrol altında tutulmalıdır. Çocuklar birkaç dakikada birkaç parmak derinliğindeki suda boğulabilirler. Kendi kendilerine sıcak suyu açarak yanabilirler.



Resim 2.4: Banyo güvenliğinin önemi

Elektrikli aletler (radyo, saç kurutma makinesi, ısıtıcı vb.) banyonun dışında ya da fişleri çekilmiş, sudan uzakta ve çocukların ulaşamayacağı bir yerde olmalıdır. **Elektrikli araçlar fişleri takılıyken çocuğun bulunduğu küvette ya da çocuğun kullandığı lavaboya düşerse ciddi elektrik çarpması ya da ölüme neden olabilir.** Su ısıtıcı güvenli bir sıcaklığa ayarlanmalıdır.

Temizlik ürünleri ve dezenfektanlar, çocukların ulaşamayacağı bir dolapta kilitli olmalıdır.



Resim 2.5: Kapalı klozet kapağı

2.1.9. Suda Çocuk Güvenliği

Çocuk havuzda yüzüyorsa her zaman bir yetişkin tarafından kontrol edilmelidir. Havuzun çevresi 120-150 cm yükseklikte ya da daha yüksek bir çitle tamamen kapalı, bütün çit kapıları kendiliğinden kapanır ve kilitlenebilir olmalıdır. 12 yaş ve üzerindeki tüm aile üyeleri yaşam desteği uygulamasını bilmelidir. Çocuklar 6 yaşından önce tek başına havuza girmemelidir.

2.1.10. Deprem Güvenliği

Yerkabuğu içindeki kırılmalar nedeniyle ani olarak ortaya çıkan titreşimlerin, dalgalar halinde yayılarak geçtikleri ortamları ve yer yüzeyini sarsmasına "deprem" denir.

Deprem, insanın hareketsiz kabul ettiği ve güvenle ayağını bastığı toprağın da oynayacağını ve üzerinde bulunan tüm yapıların da hasar görüp can kaybına uğrayacak şekilde yıkılabileceklerini gösteren bir doğa olayıdır. Doğa olayı olması ile birlikte depremlerin hasarlarını en aza indirebilmek için bazı güvenlik önlemlerini almak zorunludur.

2.1.10.1. Deprem Öncesi Alınacak Önlemler

Depreme karşı alınabilecek önlemler şunlardır:

- Dolap üzerine konulan eşya ve büro malzemelerin kayarak düşmesini önlemek için plastik tutucu malzeme kullanılmalıdır.
- Soba ve diğer ısıtıcılar sağlam malzemelerle duvara veya yere tespit edilmelidir.
- Dolaplar ve devrilebilecek benzeri eşyalar birbirine ve duvara tespit edilmelidir.
- Duvar bölmeleri ve panolar zikzak düzende yerleştirilip yere tespit edilmelidir.
- Tavan ve duvara asılan avize, klima vb. cihazlar buldukları yere ağırlıklarını taşıyacak şekilde tespit edilmelidir.

- Zehirli, patlayıcı, yanıcı maddeler düşmeyecek bir konumda sabitlenmeli ve kırılmayacak bir şekilde depolanmalıdır. Bu maddelerin üzerlerine fosforlu, belirleyici etiketler konulmalıdır.
- Binadan acilen kaçmak için kullanılacak yollardaki tehlikeler ortadan kaldırılmalıdır.
- Bu yollar işaretlenmeli, buralara gereksiz eşya ve malzeme konulmamalıdır.
- Asansörlerin kapı yanlarına "Deprem Sırasında Kullanılmaz" levhası asılmalıdır.

2.1.10.2. Deprem Anında Yapılması Gerekenler

Deprem anında aşağıdakilere dikkat edilmelidir:

- Deprem esnasında sakin olunuz, paniğe kapılmayınız, cesaretinizi toplayınız ve koşmayınız. Büyük bir depremde ayakta durmanız ve koşmanız mümkün değildir.
- Deprem başladığı ve sarsıntıların hafif olduğu dönemde, deprem öncesi belirlenen önlemleri hatırlayınız.
- Pencerelerden, dış duvarlardan, devrilebilecek ve düşebilecek eşyalardan uzak durunuz.
- Okulda öğretmenler, kargaşa ve paniği önleyerek öğrencilere uygun yerlere sığınmalarını söylemeli.
- Sıraların arasına, koltuk, kanepeler, masa, para kasası vb. eşyaların yanlarına kitap, defter, dosya, çanta gibi malzeme ile baş korunarak ya da baş iki el arasına alınarak cenin pozisyonunda uzanınız. Bir yere de tutunmaya çalışınız.
- Deprem anında sınıfta değil de koridorda iseniz hemen duvar dibine, mümkünse kalorifer peteklerinin yanına, baş ve boyun korunarak sırt sabit yere (kalorifer gibi) gelecek şekilde diz çöküp kapanınız.
- Deprem anında merdivenlerde iseniz baş korunarak merdivenlerden kaçınız. Mümkünse koridorlara, mümkün değilse merdivenlerden üst katlara doğru kaçmaya çalışınız.
- Balkonlardan uzak durunuz.
- Deprem anında asansöre binmeyiniz. Asansörde iseniz kat çıkış düğmesine basarak asansörü terk ediniz.
- Deprem anında pencerelerden atlamayınız.
- Derin derin nefes alarak sakinleşmeye çalışınız.
- Evde yatak (baza) kenarına sırt yatağa gelecek şekilde, buzdolabının yanına da sırt buzdolabına gelecek şekilde uzanılması gerekmektedir.
- Yer sarsıntısı durana kadar saklandığınız yerden çıkmayınız.
- Deprem sırasında birçok insan koşarak kaçmak ister. Ancak yaralanmaların çoğunun, insanların binaların içine ya da binalardan dışarıya koşmaları veya pencerelerden atılmaları sırasında olduğu unutulmamalıdır.

2.1.10.3. Deprem Sonrası Yapılması Gerekenler

Deprem sonrasında aşağıdakiler yapılmalıdır:

- Deprem sonrasında sakin olmaya çalışınız.
- İçinde bulunduğunuz yapı yıkılmamışsa bulunulan mekânda tehlikeli bir durum olup olmadığını kontrol ediniz.
- Düşme tehlikesi olan kırık camlara ve yere düşmüş cam parçalarına dikkat ediniz.
- Yerinden oynayan çıkış yolu üzerindeki eşyaları kenara kaldırınız.
- Ortalığa dökülmüş kimyasal maddeler ile yanıcı, parlayıcı, patlayıcı özelliği olan maddelere karşı gerekli tedbirleri alınız.
- Sınıftaki ve çevredekilerin yaralanıp yaralanmadığını kontrol ediniz. İhtiyacı olanlara hızlı ve dikkatli bir şekilde yardım ediniz. Ancak ağır yaralılar kesinlikle yerinden hareket ettirilmemelidir.
- Sınıflar tahliye planına göre hızlı, dikkatli ancak sakin bir şekilde öğretmenlerin kontrolünde boşaltılmalıdır.
- Bina tahliyesi esnasında başınızı defter, kitap, klasör vb. eşya ile koruyunuz.
- Bina tahliyesi esnasında kesinlikle asansörleri kullanmayınız.
- Tahliye öncesi merdivenler görevlilerce kontrol edilmeli, tahliyeyi engelleyecek eşyalar varsa kaldırılmalıdır.
- Binayı boşaltırken pencerelerden atlamayınız.
- Sınıf boşaldıktan sonra sıra ve masaların altları, içerde kalan olup olmadığı öğretmenlerce kontrol edilmeli.
- Öğretmenler birbirlerine yardımcı olmalı, gerekirse büyük sınıfların öğrencilerinden küçüklerin tahliyesinde faydalanılmalı. Hafif yaralı öğrencilere tahliye esnasında yardımcı olunmalı.
- Bina görevlilerce terk edilmeden önce elektrikle çalışan aletlerin fişleri prizden çekilmeli, sigortalar kapatılmalıdır. Yanan soba varsa söndürülmelidir. Gaz ve su vanaları kapatılmalıdır.
- Öğrenci ve personel elektrik tellerinden uzak güvenli açık bir alanda toplanmalı ve hemen yoklama yapılarak binada kalan olup olmadığı kontrol edilmelidir.
- Bina zarar görmemiş ise içeri girmek için en az bir saat beklenmeli, ilgililerin talimatları doğrultusunda hareket edilmeli.
- Bina içerisinde ağır yaralı ve sıkışmış durumda kalan varsa bina kurtarma ekibi tarafından kurtarılmalı. Kurtarılamıyorsa vakit kaybetmeden durum ilgili yerlere bildirilerek profesyonel kurtarma ekibi istenmeli.
- Öğrenciler öğretmenleri tarafından ailelerine teslim edilmeli, başıboş bırakılmamalıdır.
- Bina çevresinde gerekli güvenlik önlemleri alınarak ilgili yerlere gerekli bilgiler verilmeli emir ve direktifler beklenmelidir.

2.1.11. Açık Alanlarda ve Oyun Sırasında Güvenlik

- Oyun alanı donanımı güvenli olmalıdır, mevcut araç gerecin montajının uygun ve doğru yapıldığından emin olunmalıdır.
- Bisiklete yolun sağ yanında, koruyucu bir başlık (kask) giyerek tek kişi binmelidir. Köpeklerin araçları kovaladığı yerlere bisikletle gitmemelidir.
- Çocuklar havai fişek, maytap gibi yanıcı-patlayıcı maddelerle oynamamalıdır.
- Çocuklar paten kullanırken uygun bir şekilde korunmalı, kask, dizlik ve dirseklik takmalı, trafiğin olmadığı park ve patinaj yerlerinde kaymalıdır.
- Çocuk kızak ya da kar diski üzerinde kayarken iyi bir direksiyon mekanizması olan ve keskin kenarları olmayan, sağlam bir kızak kullanılmalı, sadece gün ışığında ve güvenli, görülebilen, motorlu taşıtlardan uzak bir alanda kızakla kaymalı, buz tutmuş alanlarda kaymamalı, kızağı nasıl döndürebileceğini ve durdurabileceğini bilmelidir.
- Çocuk temas sporlarına katılırken, yetişkin talimat ve bakımını sağlamalı, çocuklar uygun kilo ve boydakilerle eşleşmeli, uygun güvenlik aksesuarları olmalıdır (göz koruyucu, kask, ağız koruyucu vb.).
- Çocuk, hayvan ısırıklarından titiz bir şekilde korunmalı, yeterince büyüüp hayvanlara nasıl davranılacağını anlayıncaya kadar bir hayvan edinmesi ertelenmelidir. Evde beslenen (bakılan) hayvanlar hastalıksız, uygun bir şekilde aşılanmış ve sağlıklı bir şekilde bakılmalıdır. Çocuğa yabancı hayvanlardan özellikle vahşi, hasta ve yaralı olanlardan sakınması öğretilmelidir. Çocuk, bölgedeki tehlikeli ya da sinirli hayvanlar konusunda uyarılmalı, ona bu hayvanların bulunabileceği ev ya da avlulara girmekten kaçınması öğretilmelidir.

2.1.11.1. Oyuncakların Güvenliği

- Oyuncaklar çocuğun yaşına uygun olmalı
- Etiketinde güvenlik uyarıları bulunmalı ve bunlar mutlaka okunmalı
- Kullanma kılavuzu olmalı ve dikkatlice incelenerek çocuğa bilgi verilmeli
- Çocuğun, oyuncağın ambalajı ve poşetiyle oynamasına izin verilmemeli (bunlar çocuğun yüzüne yapışınca nefes almasını engelleyip boğulmasına neden olabilir)
- Büyük çocuk için alınan oyuncaklar küçük çocuk için tehlikeli olabilir. Bu nedenle oyun sırasında çocuklar gözetim altında tutulmalı
- Çocukların bakımını üstlenen bakıcı ve aile büyükleri oyuncak güvenliğiyle ilgili bilgilendirilmeli
- Oyuncaklar için güvenli saklama koşulları sağlanmalı
- Oyuncaklar sık sık gözden geçirilip tehlike arz edecek şekilde kırılmış ya da bozulmuş olanlar atılmalı
- CE (Ürünün AB teknik mevzuatına uygunluğunu belirten resmi işaret) işareti olmayan oyuncaklar satın alınmamalı
- Güvenliği tehdit eden ürünler Sağlık Bakanlığı'nın internet sitesindeki "ürün güvenliği şikâyet ve ihbar formu" kanalıyla bildirilmeli

UYGULAMA FAALİYETİ

Çocukların güvenliği için evde alınması gereken önlemleri araştırınız. Bu önlemleri içeren bir drama etkinliği hazırlayınız ve uygulayınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
➤ Çocukların güvenliği için evde alınması gereken önlemleri araştırınız.	➤ Drama için internette sağlık sitelerinden, modülden ve diğer kaynak kitaplardan yararlanınız.
➤ Etkinliğinizin amaçlarını ve kazanımlarını belirleyiniz.	➤ Amaçları yazmadan önce araştırma notlarınıza yeniden göz atınız.
➤ Etkinliğe uygun bir drama planı yapınız.	➤ Drama öğretmenlerinizden ve ders öğretmeninizle görüşüp çalışmanızı kontrol ettiriniz.
➤ Plana uygun drama etkinliğini aşamalı olarak yazınız.	➤ Drama etkinliğinin nasıl hazırlandığını gözden geçiriniz.
➤ Drama etkinliğinde kullanılacak araç gereci belirleyiniz.	➤ Drama öğretmenlerinizle aşama aşama çalışmanızı gözden geçiriniz.
➤ Çalışmanızı bir grup arkadaşınızla deneyiniz.	➤ Arkadaşlarınıza uygulama yapmadan önce çalışmanın tamamı hakkında bilgi veriniz.
➤ Etkinliğin eksiklikleriniz tespit ederek tamamlayınız.	➤ Etkinliğinizin eksikleri varsa ders öğretmeninizin fikrini alınız.
➤ Drama etkinliğini sınıfta uygulayınız.	➤ Etkinliği uygulamadan önce sınıf ortamını düzenleyiniz. Drama sınıfınız varsa uygulama yapacağınız saatte boş olup olmadığını önceden öğreniniz.
➤ Drama etkinliğinizi değerlendiriniz.	➤ Etkinliğinizi öğretmeniniz ve arkadaşlarınızla birlikte objektif olarak değerlendirip notlar alınız. Bir sonraki çalışmanızda size ışık tutacaktır.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki cümlelerin başında boş bırakılan parantezlere, cümlelerde verilen bilgiler doğru ise D, yanlış ise Y yazınız.

1. () Önceden öngörülen biçimde ortaya çıkan can, mal kaybı ile sonuçlanan durumlara kaza denir.
2. () Depremle ilgili önlemlerden biri de soba ve ısıtıcıların duvara ya da yere monte edilmesidir.
3. () Çocuklar 4 yaşından itibaren havuza tek başlarına girebilirler.
4. () Elektrikli ev gereçlerini banyoda kullanmak sakıncalıdır.
5. () Çocuklu evlerde kapı anahtarları, kapılar kilitlendiğinde kolayca açabilmek için daima kapının üzerinde bulunmalıdır.

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyunuz ve doğru seçeneği işaretleyiniz.

6. Yangın ve patlamalar oluş çeşitlerine göre ne tür kazalardandır?
A) Trafik kazaları
B) İş kazaları
C) Endüstriyel kazalar
D) Spor kazaları
7. Bisiklete yolun hangi tarafında binmek güvenlidir?
A) Sağında
B) Solunda
C) Sağında ya da solunda
D) Yolda binilmez.
8. Aşağıdakilerden hangisi deprem sırasında yapılacak davranışlardan biri değildir?
A) Düşebilecek eşyalardan uzak durma
B) Koşarak hemen dışarı çıkma
C) Merdivenlerden hızla uzaklaşma
D) Balkonlardan uzak durma
9. Çocuk karyola parmaklıklarının arası kaç cm olmalıdır?
A) 1,5- 4 cm arası
B) 2,5- 6 cm arası
C) 3,5- 8 cm arası
D) 4,5-10 cm arası

10. Aşağıdakilerden hangisi banyoda meydana gelebilecek kazalardan biri değildir?
- A) Yanma
 - B) Boğulma
 - C) Zehirlenme
 - D) Pencereden düşme

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ-3

AMAÇ

Öğrenme faaliyetinde kazandığınız bilgi ve beceriler doğrultusunda uygun ortam sağlandığında çocuk hastalıklarına karşı gerekli önlemleri almaya yönelik etkinlikler hazırlayabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Çocuklarda görülen hastalıkların belirtilerini internet ortamında, kaynaklardan ve deneyimli anne babalara sorarak araştırınız.
- Araştırma raporunu hazırlayınız.
- Hazırladığınız raporu sınıf ortamında sununuz.

3. ÇOCUK HASTALIKLARI

İnsan vücudunun çeşitli bedensel, ruhsal, sosyal nedenlerle dengesinin bozulmasına hastalık denir. Hastalıklar çevresel faktörler, beslenme sorunları, ruhsal sorunlar gibi birçok nedene bağlı olarak oluşabilir. Hastalıkların tanı ve teşhisinde en önemli faktör, hasta da görülen belirtilerdir.

Çocuklarda görülen hastalık belirtileri genellikle;

- Ateş,
- Aşırı ağlama,
- İshal,
- Öksürük,
- Karın ağrısı,
- İştahsızlık,
- Ağrı,
- Kusma,
- Kabızlıktır.



Resim 3.1: Çocuklarda doktor muayenesinin önemi

3.1. Ateş

Vücut ısısının 36-37,5 derecenin üzerine çıkmasına ateş denir. Ateş; çocuğun aşırı terlemesi, huzursuz olması ve bazı vücut bölümlerinin biri ya da birkaçında (alın, boyun, sırt, göğüs gibi) ya da tamamında normalden fazla ısı hissetmesiyle fark edilir. Ancak el ya da ayaklarda soğukluk olabilmektedir. En iyi ateş ölçme yolu koltuk altına derece koymaktır.

3.1.1. Ateş Nasıl Kontrol Altına Alınmalıdır

- Çocuğun ateşi 37 derecenin üzerindeyse ev, oda havalandırılmalı, çocuğun üzerindeki fazla giysiler çıkarılarak az ve gevşek giysilerle ateşinin düşürülmesine yardımcı olunmalıdır.
- Ilık suyla bedeni silinmeli veya ılık su dolu küvete sokulmalıdır (Banyoya girebilecek durumdaki çocuklara ılık suyla duş yaptırılabilir, saçların çok ıslatılmamasına dikkat edilmelidir.).
- Ağızdan ateş düşürücü verilmelidir (Doktorun tavsiye ettiği bir ateş düşürücü kullanılmalıdır.).
- Alnına kasıklarına ve koltuk altlarına ılık suya batırılmış bez ya da pamuk konulmalı, göğüs kafesi üzerine (arka ve ön) soğuk uygulama (ıslak bez koyma) yapılmamalıdır.
- Kusması halinde gazlı bezle ağzı silinmeli ve nefes alması sağlanmalıdır (Mutlaka doktor kontrolü gerektirir.).

3.1.2. Ateşli Çocuğa Yapılmaması Gerekenler

Ateşi yükselen çocuklarda yapılması gereken bazı basit işlemler ateşi düşürmekte çok yardımcı olurken bazı yanlış uygulamalar da tedavinin uygun olarak yapılmasını engellemektedir. Yanlış uygulamalardan bazıları aşağıda belirtilmiştir:

- Çok soğuk bezler; titremeye neden olarak ateşin daha da yükselmesine yol açar.
- Alkol ve sirke ile vücudu silmek
- Üşüyebilir korkusu ile giysilerini çıkarmamak ve daha çok giydirmek
- Çok sıcak veya çok soğuk içecekler vermek
- Yanlış ateş düşürücü kullanmak
- Aşırı dozda veya eksik dozda ilaç kullanmak
- Uygun aralıklarda ateş düşürücü kullanmamak

- 12 yaş altındaki çocuklarda viral enfeksiyonlar olduğunda doktora danışmadan ilaç kullanmak
- Başkalarına önerilen ilaçları kullanmak
- Bebek ise emzirmemek

3.1.3. Acil Durumlarda

Ateşli çocuk ve özellikle bebeklerde aşağıdaki belirtilerden bir veya birkaçı ateşe eşlik ediyorsa zaman kaybetmeden bir doktora gidilmelidir. Çünkü başka hiçbir belirti olmadan iki günden fazla ateşin sürmesi ciddi bir hastalığın da belirtisi olabilir. Ateşe aşağıdaki belirtiler de eklenebilir:

- Devamlı kusma, ishal
- Bebek ve çocuklarda 38 °C'nin üzerinde ateş
- Bebek ve çocuklarda ağlama, inleme ve dokunulduğunda huzursuzlanma
- Ateş özellikle 2 yaş altındaki bebeklerde görülüyorsa
- Ateşin yanında uykuya eğilimi varsa
- Ciltte döküntüler (kızarıklık, leke, sıvı kesecikleri) oluşuyorsa
- Zor nefes alıp verme başlıyorsa
- Yutkunma güçlüğü çekiliyorsa
- Genel görünümünde kötülük varsa
- Boyun kısmında sertleşme varsa
- Öksürük
- Ses değişikliği
- İştahta uzun süreli kötüleşme
- Boğaz ağrısı, nefes kokusu



Resim 3.2: Çocuklarda hastalık belirtisi ateşin önemi

3.2. Aşırı Ağlama

Ağlama, çocukların fiziksel ve ruhsal sıkıntıları olduğunun önemli işaretlerindedir. Ağlama bebeğin altı ıslandığında, karnı aç olduğunda, susadığında ya da gergin olduğunda olabileceği gibi kulak iltihabı, mide ve bağırsağında gaz olduğu için, sevmediği gıdalarla beslendiğinde, yeterli süt alamadığında ya da fiziksel rahatlama ihtiyacı duyduğunda ve ilgi sevgi ihtiyacı olduğunda, psikolojik sorunlarda da olabilir.

3.3. İshal

İshal, olağandan daha çok, daha sık ve sulu dışkı çıkarmadır. Çocuklarda ishal nedenlerinin başında viral enfeksiyonlar gelir. Virüsünün neden olduğu ishalde, genelde virüs bağırsaklara ya da mideye yerleşir. Belirtileri aşırı yorgunluk, halsizlik, gözyaşı yokluğu, ağız kuruluğu, çökük gözler, az idrar yapma ve su kaybıdır. Daha çok 5 yaş altındaki çocuklarda görülen bu hastalığın diğer belirtileri arasındaysa yüksek ateş olabilir ve iştahsızlık yer alır. İshalle birlikte kusmalar da görülebilir. İshal ve kusma sonucunda vücut hem su hem de tuz kaybeder.

Çocukta ishal başlar başlamaz kaybedilen sıvı kaybının telafi edilmesi gerekir. Az miktarlarda sıvı, sık aralıklarla içirilerek vücudun ihtiyacı olan sıvı dengesi sağlanır. Eczaneden alınabilecek Oral Rehidretasyon Sıvısı (ORS) önerilen şekilde hazırlanarak çocuğa verilmesi ve elektrolit kaybını en aza indirebilir. Ancak süt, hazmı zor bir sıvı olduğu için tercih edilmez.

Kusma ve ishal birkaç gün sürebileceği gibi haftalarca da devam edebilir. Çocuk aşırı kusuyorsa kusma kesilene kadar birkaç saat hiçbir şey yedirmemek gerekir. Bunun yanı sıra formül mama, yoğurt, yağsız sebze çorbaları, kızarmış ekme, makarna, pilav, muz ve soyulmuş elma verilebilir. Kusmayı önleyerek sıvı kaybının artmasını engellemek için şekerli, yağlı ve pişmemiş yiyeceklerden kaçınılmalıdır.

Ateş varsa ateş düşürücü ilaçlar verilerek kontrol altına alınmaya çalışmalıdır. Kusmayı engelleme amacıyla fitil kullanılır. Ancak bütün bu önlemler ve uygulamalar doktor kontrolü ve önerisi ile yapılmalıdır.

3.4. Öksürük

Öksürük, boğaz ve akciğerlerde meydana gelen tahriş ya da sıkışmaya bağlı olarak ortaya çıkan, alt solunum yollarını temizleme görevi de bulunan bir tepkidir. 6 aydan küçük bebeklerde ise akciğer enfeksiyonunun belirtisi olabilirler. Bazen hafif burun ve boğaz enfeksiyonlarında da görülebilir. Ani öksürükler ise solunum borusunda tıkanmanın belirtisi olabilir. Öksürük; boğmaca, kızamık, grip, verem, alerji, bronşit gibi hastalıkların da belirtisi olabildiğinden derhal doktora başvurulmalıdır.

Ayrıca çocukların sağlıklı ortamlarda gelişebilmeleri için hem tüm sağlığa olumsuz etki yapan hem de öksürüğe sebep olan sigara dumanından uzak tutulmaları gerekir.



Resim 3.3: Pek çok hastalığın habercisi öksürük ve karın ağrısı

3.5. Karın Ağrısı

Karın ağrısı, göğüs kafesi ile karın arasında görülür. Psikolojik nedenlere bağlı ise kendiliğinden geçer aksi halde idrar yolu enfeksiyonu, apandisit, paraziter hastalık, mide hastalıkları zehirlenmelerin ve çocuklarda birçok hastalığın belirtisi olabilir.

Nedeni bilinmeyen durumlarda doktora başvurulması gerekmektedir.

3.6. İştahsızlık

Çocuklar az enerji sarf ettiklerinde vücudun enerji gereksinimi de az olacağından iştahsız olabilirler. Çocuklar, hızlı büyüme dönemlerinde daha iştahlıdır. Ancak fazla şekerli ve sütlü gıdalar çocuklarda iştah kaybına neden olur. 2-6 yaş arasında bebeklik dönemine göre büyüme daha yavaş olduğu için iştahsızlık olabilmektedir. Bazı çocuklarsa sadece naz yapmak için yemek yeme davranışlarında farklılık gösterir. Çocukların gelişimlerinde bir olumsuzluk görülüyorsa iştahsızlıkları ya da az yemeleri konusunda endişe edilmemelidir.

Ancak normal olmayan durumlarda iştahsızlık ateşli hastalıkların, karaciğer enfeksiyonlarının, boğaz ağrısının, idrar yolu enfeksiyonlarının belirtisidir.

3.7. Ağrılar (Eklem, Kol ve Bacak)

Çocukların yürümeye başlaması ile birlikte meydana gelen düşme ve çarpma sonucu oluşan durumlarda kol ve bacak ağrıları, kırık ve şişlik oluşmaması halinde normal sayılır.

Ancak kol ve bacaklardaki uzun kemik ağrıları büyüme ağrıları olabileceği gibi, kırık ve ezilmelerin, genel viral enfeksiyonların, ateşli hastalıkların belirtisi olabileceği de unutulmamalıdır. Ayrıca eklemlerde görülen ağrı, büyüme ağrısı değildir bu bölgelerin ağrısı mutlaka doktor kontrolünü gerektirir.

Baş ağrıları ise psikolojik nedenlerden, hava kirliliğinden ve açlıktan olabileceği gibi menenjit, üst solunum yolu enfeksiyonu, sinüzit, görme bozuklukları, kulak ve diş ağrıları, hipertansiyon, migren ve epilepsi hastalıklarının belirtilerinden biri de olabilir.

Uzun süreli baş ağrılarında mutlaka doktora başvurulmalıdır.

3.8. Kusma

Midedeki maddelerin ağız yoluyla istem dışı dışarı çıkmasına kusma denir. Devamlı kusma, mide çıkışında hastalık belirtisi ya da boğmaca, ateşli hastalık ve zehirlenmelerin habercisi olabileceği gibi kusmayla birlikte karının şiş olması ve kusmakta gaita kokusunun görülmesi bağırsak düğümlenmesinin belirtisi olabilir. Mutlaka doktora başvurulmalıdır.

3.9. Kabızlık

Bağırsakların bireye uygun sıklıkta düzenli aralıklarla boşaltılmaması haline kabızlık denir. Anüsün kapalı oluşu, kalın bağırsakta yapışıklıklar, sinirsel eksiklikler gibi doğuştan nedenlerle oluşabileceği gibi kalın bağırsakta hareket azalması, iştahsızlık, az besin alınması, sürekli nişastalı besinlerle beslenme, fazla inek sütü alma, az su içme, yüksek proteinli posa bırakmayan besinlerle beslenme, oyuna dalma gibi nedenlerle oluşabilir. Okula geç kalma korkusu, ilgisizlik gibi ruhsal nedenlerle kalın bağırsakta hareketin azalması sonucunda da oluşur. Aldığı besin kendine yetmeyen, aç kalan bebeklerde, doğuştan bağırsağında darlık olan bebeklerde, daha önce kabız olduğu için kakasını güçlükle yapmış ve anüsünde çatlaklar meydana gelmiş bebeklerde kabızlık görülür.

Kabızlık, bağırsak düğümlenmelerinin, ateşli enfeksiyonların, omurilik hastalıklarının, tümörlerin, çocuk felcinin belirtileri olabilir.

Doğuştan oluşan nedenlerle kabızlık tıbbi operasyonla, diğer nedenlerle oluşan durumlarda ise beslenme şeklini değiştirerek düzelebilir.

Sebze ve meyve püreleri tüketmek ve yüksek proteinli gıdaları azaltmak çözüm olabilir.

Çocuklara mecbur kalınmadıkça kabızlık çözen ilaçlar verilmemelidir. Bu tür ilaçlar bağırsak tembelliğine neden olur.

Normal kıvamda yumuşak kaka yapan, neşesi yerinde kilo almış bir bebeğin günde bir kez kaka yapması kabızlık sayılmaz.

Kabızlığın sürekli uyku hali ve uzayan sarılığı olan bebeklerde kalıcı zekâ geriliği yapan hipotiroide bağlı olabileceğini unutmayın, mutlaka hekime danışın.

UYGULAMA FAALİYETİ

Çocuklarda görülen hastalıkların belirtilerini, hastalıklara karşı alınacak önlemleri ve tedavi yollarını araştırınız. Seçtiğiniz bir hastalıkla ilgili uyarıcı bir levha hazırlayınız. Seçtiğiniz konuyu grup arkadaşlarınızla paylaşarak, her birinizin farklı bir konuda araştırma yapmasını sağlayınız. Hazırladığınız levhaları rol oynama tekniği ile sınıf ortamında sununuz.

İşlem Basamakları	Öneriler
➤ Çocuk hastalıklarının belirtilerini araştırınız.	➤ Sağlık bilgisi kitaplarından, internette sağlık sitelerinden, modülden ve diğer kaynak kitaplardan yararlanınız.
➤ Çocuk hastalıklarını araştırınız.	➤ Hastanelere ve sağlık ocaklarına giderek broşürler alınız.
➤ Çocuk hastalıklarına karşı alınacak önlemleri araştırınız.	➤ Deneyimli kişilerle röportaj yapabilirsiniz.
➤ Çocuk hastalıklarını tedavi yollarını araştırınız.	➤ Bir çocuk hastalıkları uzmanı ile görüşebilirsiniz.
➤ Çocuk hastalıklarından birini seçiniz.	➤ Topladığınız bilgileri gözden geçiriniz.
➤ Seçtiğiniz konu ile ilgili sınıf arkadaşlarınızla işbirliği yapınız (farklı konuları paylaşınız).	➤ Modülde yer almayan farklı bilgileri arkadaşlarınızla iş birliği halinde sınıf ortamına getirebilirsiniz.
➤ Topladığınız bilgileri derleyerek uyarıcı levha hazırlayınız.	➤ Uyarıcı levha hazırlarken uyulması gereken kuralları anımsayınız.
➤ Öğretmeninizle yaptığınız hazırlıkları paylaşınız. Gerekli düzeltmeleri yapınız.	➤ Öğretmeninizle çalışmalarınızı gözden geçiriniz.
➤ Sınıf arkadaşlarınızla rol oynama yöntemi ile uyarıcı levhaları kullanmak üzere planlama ve hazırlık yapınız.	➤ Öğretmeninizle çalışmalarınızı gözden geçiriniz.
➤ Rol oynama tekniği ile grup halinde uyarıcı levhalarla konuyu sınıf arkadaşlarınıza aktarınız.	➤ Rol oynama tekniği hakkında bilgileri gözden geçiriniz.
➤ Yaptığınız çalışmayı değerlendiriniz.	➤ Yaptığınız uygulamayı öğretmeniniz ve sınıf arkadaşlarınızla birlikte gözden geçirip notlar alınız.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki cümlelerin başında boş bırakılan parantezlere, cümlelerde verilen bilgiler doğru ise D, yanlış ise Y yazınız.

1. () Karın ağrısı psikolojik nedenlere bağlı ise kendiliğinden geçer.
2. () İshal ve kusma vücutta su ve şeker kaybına neden olur.
3. () Çocuklar fiziksel rahatlama ihtiyacı duyduğunda da ağlar.
4. () 6 aydan küçük bebeklerde öksürük, akciğer enfeksiyonu belirtisidir.
5. () Çocukların büyüme döneminde eklem ağrıları varsa hemen doktora götürülmelidir.

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyunuz ve doğru seçeneği işaretleyiniz.

6. Aşağıdaki durumlardan hangisinde çocuk aşırı ağlamaz?
A) Karnı açken
B) Kulak iltihabı varsa
C) Midesinde gaz varsa
D) Karnı tokken
7. İshalli çocuğa aşağıdaki yiyeceklerden hangisi verilmez?
A) Şekerpare
B) Yağsız sebze çorbası
C) Makarna
D) Muz
8. Kusan çocuğun ağızı ne ile temizlenmelidir?
A) Pamuk
B) Gazlı bez
C) Peçete
D) Havlu
9. Aşağıdakilerden hangisi kabızlık belirtisi değildir?
A) Okul fobisi
B) Oyuna dalma
C) Yüksek proteinli besinleri fazla tüketme
D) Sık ve sulu tuvalete gitme
10. Kusmakta gaita kokusu hangi hastalığın belirtisidir?
A) Zehirlenme
B) Boğmaca
C) Bağırsak düğümlenmesi
D) Ateşli hastalık

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ-4

AMAÇ

Öğrenme faaliyetinde kazandığınız bilgi ve beceriler doğrultusunda uygun ortam sağlandığında basit ilk yardım uygulamalarını yapmaya yönelik etkinlikler hazırlayabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- İlk yardım gerektiren durumları ve yapılabilecek ilk yardım uygulamalarını internetten ve kaynak kitaplardan araştırınız.
- Araştırmanızı raporlaştırınız.

4. İLK YARDIM

4.1. Tanımı ve Önemi

Sağlık personelinin olmadığı bir yerde herhangi bir kaza veya hayati 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.

4.1.1. İlk Yardımcının Özellikleri Nasıl Olmalıdır

Olay yeri, genellikle insanların telaşlı ve heyecanlı oldukları bir ortamdır. Bu durumda ilk yardımcı sakin ve kararlı bir şekilde olayın sorumluluğunu alarak gerekli müdahaleleri doğru olarak yapmalıdır. Bunun için bir ilk yardımcıda aşağıdaki özelliklerin olması gerekmektedir:

- İnsan vücudu ile ilgili temel bilgilere sahip olmak,
- Önce kendi can güvenliğini korumak,
- Sakin, kendine güvenli ve pratik olmak,
- Eldeki olanakları değerlendirebilmek,
- Olayı anında ve doğru olarak haber vermek (112'yi aramak),
- Çevredeki kişileri organize edebilmek ve onlardan yararlanabilmek,
- İyi bir iletişim becerisine sahip olmak

4.1.2. İlk Yardımın Temel Uygulamaları

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

Koruma: Kaza sonuçlarının ağırlaşmasını önlemek için olay yerinin değerlendirilmesini kapsar. En önemli işlem olay yerinde oluşabilecek tehlikeleri belirleyerek güvenli bir çevre oluşturmaktır.

Bildirme: Olay/kaza, mümkün olduğu kadar hızlı bir şekilde iletişim araçları veya kaza yerinde bulunan diğer kişiler aracılığıyla gerekli yardım kuruluşlarına bildirilmelidir. Türkiye’de ilk yardım gerektiren her durumda telefon iletişimleri, 112 acil telefon numarası üzerinden gerçekleştirilir.

Kurtarma (müdahale): Olay yerinde hastalara/yaralılara müdahale, hızlı ancak sakin bir şekilde yapılmalıdır.



Resim 4.1: İlk yardımda ilk adım suni solunum

Donanımı eksiksiz bir sağlık çantası bulundurunuz.

4.1.3. İlk Yardım Çantası

İlk yardım çantası, olay yerinde ilk yardım uygulanmasında kullanılacak basit malzemeleri içinde bulunduran çantadır. Evde, okulda, işyerinde, otomobilde yani insanın her yerde kazaya uğrayacağı düşünülerek düzenlenmiştir. Zaman zaman kontrol edilmeli ve eksikleri tamamlanmalıdır. İlk yardım çantaları daima en kolay ulaşılabilen yerlerde bulunmalıdır. Amaca göre düzenlendiği için değişik isimler alır.

Örnek: Kişisel ilk yardım çantası, okul ilk yardım çantası, araç ilk yardım çantası gibi. Sürücü Adayları ve Sürücülerde Aranacak Sağlık Şartları İle Muayenelerine Dair Yönetmelik doğrultusunda araçlarda aşağıda verilen ilk yardım malzemelerini bulundurmak zorunludur.

4.1.3.1. İlk Yardım Çantasında Bulunması Gereken Malzemeler



Resim 4.2: İlk yardım malzemeleri

Cinsi Miktarı

- Büyük sargı bezi (10 cm x 3-5 m) 2 adet
- Hidrofil gaz steril (10x10 cm 50'lik kutu) 1 kutu
- Üçgen sargı 3 adet
- Antiseptik solüsyon (50 ml) 1 adet
- Flaster (2 cm x 5 m) 1 adet
- Çengelli İğne 10 adet
- Küçük makas (paslanmaz çelik) 1 adet
- Esmark bandajı 1 adet
- Turnike (en az 50 cm örgülü tekstil malzemeden) 1 adet
- Yara bandı 10 adet
- Alüminyum yanık örtüsü 1 adet
- Tıbbi eldiven 2 çift
- El feneri 1 adet

4.2. İlk Yardım Gerektiren Durumlar

4.2.1. Şok ve İlk yardım

Şok kan akışındaki tehlikeli düşüştür. Bu düşüş kanama, kalp krizi, enfeksiyonlar, alerjik reaksiyonlar, su kaybı omurga yaralanmaları veya çarpma ve darbe sonucu oluşabilir. Şoktaki kişide; endişe, sersemlik, baş dönmesi ve bitkinlik gelişebilir. Yüzde solgunluk, dudak ve tırnaklarda beyazlaşma ve ciltte soğuma görülebilir. Şoktaki kişi yüzeysel nefes almaya başlar, kalp atımı hızlanır, mide bulantısı ve kusma olur.

Şok belirtileri görülen kişide yapılacak ilk yardım çalışmaları:

- Önce olabildiğince hızlı tıbbi yardım istenir (112 acil yardım).
- Kişinin nefes alış-verişi kontrol edilir.
- Solunum yolu tıkanıklığı varsa giderilir, gerekirse suni solunum yapılır.
- Hasta/yaralı düz olarak sırtüstü yatırılır. Ayakları kalp seviyesinin üzerine kaldırılır. Üzerindeki sıkı kıyafetler gevşetilir, vücut ısısını korumak için üzerine battaniye örtülür.
- Kusma sonucu oluşabilecek hava yolu tıkanıklığını önlemek ve sıvının dışarıya çıkmasını sağlamak için hastanın başı yana çevrilir.
- Tıbbi yardım gelinceye kadar, kişideki diğer yaralar için ilk yardım uygulanır. Kişi hareket ettirilmez, omurgasında hasar olabilir.

4.2.2. Bayılmalarda İlk Yardım

- Hastanın elbiseleri gevşetilir.
- Sırtüstü yatırılarak ayakları yukarı kaldırılan hastanın beynine kan gitmesini sağlamak için hasta şok pozisyonunda bekletilir.
- Hastaya uyarıcı kokular koklatılır.
- Hastanın kendisine gelmesi beklenir.
- Hasta kendine geldiği zaman hasta zorlanmayacak şekilde az miktarda su veya çay gibi sıvı gıdalar içirilir.

4.2.3. Solunum ve Dolaşım İlgili Durumlarda İlk yardım

- **Solunum Durması:** Solunum hareketlerinin durması nedeniyle vücudun, yaşamak için ihtiyacı olan oksijenden yoksun kalmasıdır. Hemen 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, hiç hareket etmemesi ve uyarılara cevap vermemesi kalp durmasının belirtisidir.

- **Temel Yaşam Desteği:** Hayat kurtarmak amacı ile hava yolu açıklığı sağlandıktan sonra solunumu durmuş ve hiçbir yaşam belirtisi görülmeyen (herhangi bir hareket, öksürük, rengin solukluğu, yüzde morarma) kişiye, yapay solunum ile akciğerlerine oksijen gitmesini; dış kalp masajı ile de kalpten kan pompalanmasını sağlamak üzere yapılan **ilaçsız** müdahalelerdir.

Bebek ve çocuklarda, eğer çevrede biri varsa hemen **112** aratılmalıdır. İlk yardımcı yalnız ise 5 tur temel yaşam desteğinden sonra kendisi yardım çağırmalıdır. Çünkü bebek ve çocuklarda solunum problemi ön plandadır.

Çocukta Temel Yaşam Desteği Uygulama Basamakları

1. Kendisi ve hastanın/yaralının güvenliğinden emin olma
2. Sözlü uyarı veya hafifçe omzuna dokunarak bilinç durumunu kontrol etme
3. Etrafta biri varsa tıbbi yardım isteme (112)
4. Hastayı/yaralıyı sert bir zemine yatırma
5. Sıkan giysileri gevşetme
6. Ağız kontrol edilerek varsa yabancı cismi temizleme
7. Bir el ile alından, diğer elin parmak uçları ile çenesinden geriye yukarı iterek, başı hafifçe geriye eğerek solunum yolunu açma
8. Bak-dinle-hisset yöntemi ile solunumu kontrol etme
9. Solunum yoksa alında bulunan elin baş ve işaret parmakları ile burnun yumuşak kısmını sıkıştırarak kapatma
10. Ağız hafifçe açma, çeneyi hafif öne çekme
11. Normal bir soluk alma ve ağız hastanın/yaralının dudakları çevresine hava kaçağı olmayacak şekilde iyice yerleştirme
12. Peş peşe 2 kez hava üfleme
13. Baş pozisyonunu değiştirmeden havanın geri gelip gelmediğini kontrol etme (bak-dinle-hisset)
14. Yaşam belirtisi yoksa dış kalp masajı için bası noktasını belirleme;
 - Göğüs kemiğinin ortasında basınç noktasını belirleme
 - Her iki elin baş ve işaret parmakları ile iki eşit “C” oluşturma
15. Başparmakları ortada birleştirme. Bir eli kaldırılarak topuğunu diğer elin başparmağın üstüne koyma
16. Kolu, göğüs kemiğine dik ve düz bir hat alacak şekilde gerili olarak tutma (Yetersiz gelirse yetişkindeki gibi iki elle yapılır)
17. Dakikada 100 bası olacak şekilde bir ritimle göğüs kemiğini 2,5-5 cm aşağıya bastırma
18. Her 30 bası 2 yapay solunum uygulama (1 döngü)
19. İlk yardımcı tek başına ise 5 turdan sonra 112’yi arama
20. Bu işleme hasta/yaralı yaşam belirtileri gösterinceye kadar ya da sağlık personeli gelinceye kadar devam etme

Bebeklerde Temel Yaşam Desteği Uygulama Basamakları

1. Kendisinin ve hastanın/yaralının güvenliğinden emin olma
2. Ayak tabanına hafifçe vurarak bilinç durumunu kontrol etme
3. Tıbbi yardım çağırma (çevrede başkası varsa 112’yi aratma, yoksa 5 döngüden sonra 112’yi arama)
4. Ağız kontrol edilerek varsa, görülüyorsa yabancı cismi temizleme
5. Sıkan giysileri gevşetme
6. Bir eli hastanın/yaralının alına koyma, diğer elin iki parmağı ile çeneyi yukarı geri iterek hafifçe başı geriye eğme
7. Bak-dinle-hisset yöntemi ile solunumu kontrol etme

8. Solunum yoksa ağız dolusu nefes alarak ağızını hastanın/yaralının ağız ve burnunu içine alacak şekilde yerleştirme
9. Peş peşe 2 defa hava üfleme
10. Yüzünü hastanın/yaralının yüzüne yaklaştırarak, gözleyerek ve dinleyerek havanın geri gelip gelmediğini kontrol etme
11. Yaşam belirtisi yoksa göğüs kemiğinin orta noktasını belirleme
 - İki meme ucu arasındaki hayali çizgi hizasını bulma
 - Göğüs kemiği ile kesiştiği noktayı belirleme ve işaret parmağını bu noktaya koyma
12. İşaret parmağını göğüs kemiği üzerine orta parmak ve yüzük parmağı daha aşağıya yerleştirme
13. İşaret parmağını kaldırma, iki parmakla göğüs kemiğini 1-1,5 cm aşağıya bastırma
14. Basıyı eşit sürelerde ve ritmik olarak yapma
15. Her 30 basıda 2 hava üfleyecek şekilde işlemi uygulama (dakikada 100 kalp basısı)
16. İlk yardımcı tek başına ise 5 turdan sonra 112'yi arama
17. Bu işleme bebek yaşam belirtileri gösterinceye kadar ya da sağlık personeli gelinceye kadar devam etme

4.2.4. İlk Yardımda Yapılması Gereken İlk Üç Adım

Bilinç kontrol edilmeli, bilinç kapalı ise aşağıdakiler hızla değerlendirilmelidir:

1. Hava yolu açıklığının değerlendirilmesi,
2. Solunumun değerlendirilmesi (Bak-Dinle-Hisset),
3. Dolaşımın değerlendirilmesi (canlılık belirtilerini gözle)

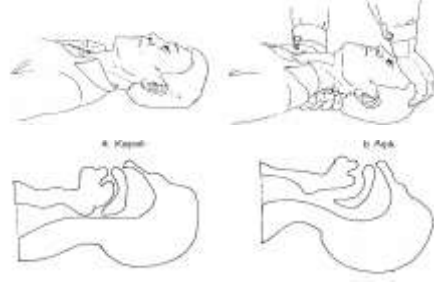
4.2.4.1. Hava Yolu Açıklığının Değerlendirilmesi

➤ Hava Yolunu Açmak İçin Baş-Çene Pozisyonu

Bilinci kapalı bütün yaralılarda solunum yolu kontrol edilmelidir. Çünkü dil geriye kayabilir ya da herhangi bir yabancı madde solunum yolunu tıkayabilir. Ağız içi kontrol edilerek temizlendikten sonra hastaya **baş-çene pozisyonu** verilir.

Bunun için;

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



Şekil 4.1: Hava yolunu açık tutma

4.2.4.2.Solunumun Değerlendirilmesi

➤ **Çocuklarda (1-8 Yaş) Yapay Solunum :**Yapay solunum aşağıdaki gibi yapılır:

- Çocuğa önce Baş-Çene pozisyonu verilir.
- Çocuğun hava yolu açıldıktan sonra solunum “**Bak-Dinle-Hisset**” yöntemi ile değerlendirilir.
- Solunumu ve canlılık belirtileri yoksa “Temel Yaşam Desteğine” başlanır.
- Yapay solunum **ağızdan-ağıza** ya da **ağızdan-ağız ve buruna tekniği** ile çocuğun yaşı ve yüzünün büyüklüğüne göre gerçekleştirilir.
- Yapay solunuma iki kez hava üflenerek başlanır.
- Bebeklerde (0-1 Yaş Arası) Yapay Solunum Nasıl Yapılır?
- **Bebeklerde (0-1 Yaş Arası) Yapay Solunum Nasıl Yapılır?**
- Bebeğin topuğuna hafifçe vurularak bilinç kontrolü yapılır.
- Bebeğin hava yolu açıldıktan sonra solunum “**Bak-Dinle-Hisset**” yöntemi ile değerlendirilir.
- Solunum yolunun açılması için bebeğe “**Baş-Çene Pozisyonu**” verilir (bebeğin başı hafifçe itilir).
- Yapay solunuma başlanırken **ilk yardımcı, ağızını bebeğin ağızı ve burnunun üstüne** yerleştirmelidir.
- Yapay solunuma her biri bir saniye süren beş kez hava verilerek başlanır.
- Üflemenin arayı bebeğin göğsünün kalkış hareketlerine göre olmalıdır.
- Çocuğun akciğerlerinin alacağından daha fazla hava üflenmemelidir.

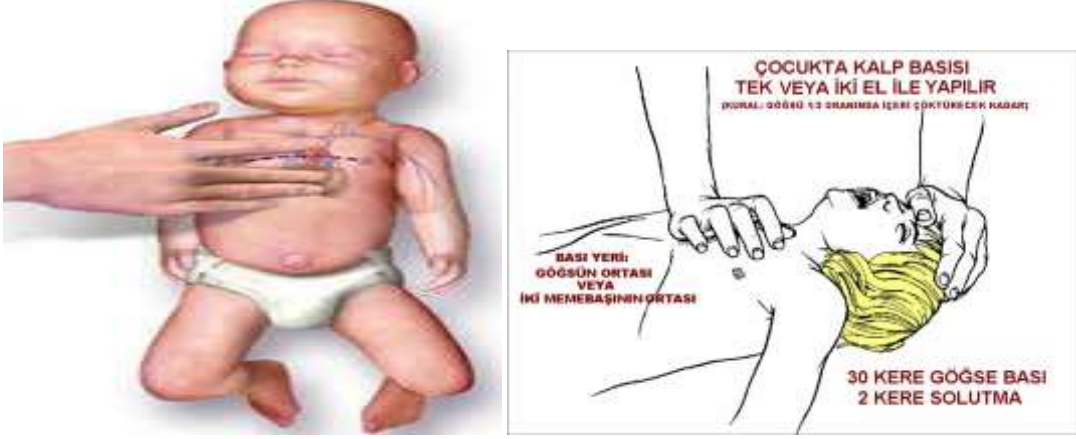
Not: Başın fazla gerdirilmesi solunum yollarını tıkayıp olumsuz sonuçlar yaratabileceğinden başa hafif bir eğim vermek son derece önemlidir!

➤ **Çocuklarda (1-8 Yaş) Dış Kalp Masajı**

- Kalp masajı tek elle basılarak yapılır.
- Çocuklarda **dakikada 100 bası** uygulanır.
- Bası gücü ise göğüs boşluğu **2,5-5 cm çökecek şekilde** (yandan bakıldığında göğüs yüksekliğinin 1/3’ü kadar) uygulanır.

➤ **Bebeklerde (0-1 yaş) Dış Kalp Masajı**

- Bebeğin iki memesi arasında hayali bir çizgi olduğu varsayılarak bu çizginin hemen altında orta noktada göğüs kemiği tespit edilir. Buraya iki parmağı bastırmak suretiyle kalp masajına başlanır. Kalp masajı göğüs kemiği **1-1,5 cm içeri çökecek şekilde** yapılır.



Şekil 4.2: Bebek ve çocuklarda kalp masajı

4.2.5. Zehirlenmelerde İlk Yardım

Vücuda, zehirli (toksik) bir maddenin girmesi sonucu normal fonksiyonların bozulmasıdır. Vücuda dışarıdan giren bazı yabancı maddeler, vücudun yaşamsal fonksiyonlarına zarar verebileceğinden zehirli (toksik) olarak kabul edilirler

➤ **Zehirlenmelerde Genel Belirtiler**

- **Sindirim sistemi bozuklukları:** Bulantı, kusma, karın ağrısı, ishal
- **Sinir sistemi bozuklukları:** Bilinç kaybı, havale, rahatsızlık hissi, hareketlerde uyumsuzluk
- **Solunum sistemi bozuklukları:** Nefes darlığı, morarma, solunum durması
- **Dolaşım sistemi bozuklukları:** Nabız bozukluğu, kalp durması

4.2.5.1. Sindirim Yoluyla Zehirlenmede İlk Yardım

En sık rastlanan zehirlenme yoludur. Sindirim yoluyla alınan zehirler; genellikle ev ya da bahçede kullanılan kimyasal maddeler, zehirli mantarlar, bozuk besinler, ilaçlardır. Zehirlenme durumunda yapılacaklar şunlardır:

- Zehrin sindirim sisteminden emiliminin yavaşlaması için hastalara süt, yumurta akı, nişasta solüsyonu ve su gibi şeyler içirilir.
- Bilinç kontrolü yapılır.
- Ağız zehirli madde ile temas etmişse su ile çalkalanır. Zehirli madde, ele temas etmişse el sabunlu su ile yıkanır.
- Yaşam bulguları değerlendirilir.
- Kusma, bulantı, ishal gibi belirtiler değerlendirilir.
- **Özellikle yakıcı maddelerin alındığı durumlarda hasta asla kusturulmaz.**
- Bilinç kaybı varsa koma pozisyonu verilir.
- Üstü örtülür.
- Tıbbi yardım istenir (112).

4.2.5.2. Solunum Yoluyla Zehirli veya Toksin Gazlarla Olan Zehirlenmeler (Tüp Gaz, Şofben) İlk Yardım

Solunum yoluyla zehirli veya toksin gazlarla olan zehirlenmeler (tüp gaz, şofben) ilk yardım aşağıdaki şekilde yapılır:

- Hasta temiz havaya çıkarılır ya da cam ve kapı açılarak ortam havalandırılır.
- Sıkı giyecekler gevşetilir veya çıkarılır.
- Yaşamsal belirtiler değerlendirilir.
- Yarı oturur pozisyonda tutulur. Temiz havada derin nefes alıp verilir.
- Solunum güçlüğü çekenlere, suni solunum yaptırılır.
- Bilinç kapalı ise koma pozisyonu verilir.
- Tıbbi yardım istenir (112).
- İlk yardımcı müdahale sırasında kendini ve çevresini korumak için gerekli önlemleri almalıdır.
- Solunumu korumak için maske veya ıslak bez kullanılır.
- Elektrik düğmeleri, diğer elektrikli aletler ve ışıklandırma cihazları kullanılmaz.
- Yoğun duman varsa hastayı dışarı çıkarmak için ip kullanılmalıdır.
- Derhal itfaiyeye haber verilir (110).

4.2.5.3. Böcek İlaçları ve Fare Zehriyle Zehirlenme

Böcek ilaçları ve fare zehriyle zehirlenmelerde aşağıdakiler yapılır:

- Hastanın giyecekleri süratle çıkarılır.
- Vücut bol su ile yıkanır.
- Hastaneye götürülür.

4.2.6. Kırık ve Çıkıklarda İlk Yardım

Kırık: Kırık, kemik bütünlüğünün bozulmasıdır. Kırıklar darbe sonucu oluşur.

➤ Kırık çeşitleri

- **Kapalı kırık:** Kemik bütünlüğü bozulmuştur. Ancak, deri sağlamdır.
- **Açık kırık:** Deri bütünlüğü bozulmuştur. Kırık uçları dışarı çıkabilir.

4.2.6.1. Kırık Belirtileri

- Hareket ile artan ağrı
- Şekil bozukluğu
- Hareket kaybı
- Ödem ve kanama nedeniyle morarma

Ağrılı bölgelerin tespiti için elle muayene gereklidir.

4.2.6.2. Kırıklarda İlk Yardım

- Hayatı tehdit eden yaralanmalara öncelik verilir.
- Hasta/yaralı hareket ettirilmez, sıcak tutulur.
- Kanama varsa durdurulur, yaraya pansumanı yapılır
- Kol etkilenmişse yüzük ve saat gibi eşyalar çıkarılır (aksi takdirde gelişebilecek ödem doku hasarına yol açacaktır).
- Tespit ve sargı yapılırken parmaklar görünecek şekilde açıkta bırakılır. Böylece parmaklardaki renk, hareket ve duyarlılık kontrol edilir.
- Kırık şüphesi olan bölge, ani hareketlerden kaçınılarak bir alt ve bir üst eklemleri de içine alacak şekilde tespit edilir. Tespit malzemeleri sopa, tahta, karton gibi sert malzemelerden yapılmış olmalı ve kırık kemiğin alt ve üst eklemlerini içine alacak uzunlukta olmalıdır.
- Ayak kırıklarında kare şeklinde yumuşak bir yastık veya minder ortasına kırılan ayak yerleştirilir. Yastık veya minder kenarları önde birbirine yaklaştırılıp çengelli iğne ile tutturulur. Gerekirse üzerinden sargı bezi ile sarılır.
- Açık kırıklarda, tespitten önce yara temiz bir bezle kapatılmalıdır.
- Kırık bölgede sık aralıklarla nabız, derinin rengi ve ısısı kontrol edilir.
- Kol ve bacaklar yukarıda tutulur.
- Tıbbi yardım istenir (**112**).

4.2.6.3. Omurga Kırıkları

- Belinde, boynunda ağrısı olan bir yaralı çok dikkatli bir şekilde taşınmalı, ayağa kaldırılmamalıdır.
- Omurga kırığından şüpheleniyorsa yaralıyı yerinden kaldırmadan altına genişçe bir tahta veya kapı yerleştirilmelidir.
- Yaralının baş boynunun iki tarafına hareket etmesini önleyecek kum torbası, elbise gibi destekler konmalıdır.
- Yaralı baş, kol, gövde veya bacaklarının muhtelif yerlerinden geniş sargılarla altına konulan tahtaya tespit edilir.
- Sarsmadan hastaneye götürülür.

4.2.6.4. Ezilmeler

Vücutun herhangi bir yerine darbe isabet ettiği zaman veya düşme sonucunda deri altındaki dokular ve kaslar ezilebilir. Liflerde kopma olabilir. Ezilen yerde şişme ve morarma görülür. Ezilme, derecesine göre ağrıya yol açar. Ezilmelerde şunlar yapılır:

- Ezilen yere elastik sargı sarılıp ezik bölge kalp seviyesinden yüksekte tutulur.
- Havluya sarılmış buz torbası konur.
- Ağrı kesici ilaç verilir.
- Hasta istirahat ettirilir.

4.2.6.5. Burkulmalar

Bir eklem etrafındaki bağlar, eklem kapsülü ve yumuşak dokuların zorlanarak hasar görmesine burkulma denir. Burkulma sık olarak ayak bilek eklemünde görülür. Burkulan eklemde ağrı, şişlik, morarma ve hareket güçlüğü görülür.

Burkulmalara müdahale aşağıdaki gibidir:

- Burkulmuş eklem hareket ettirilmez, üzerine basılmaz.
- Şişmeyi önlemek için üzerine yarım saat havlu sarılı buz torbası konur.
- Burkulmuş eklem sarkıtılmaz. Kalp seviyesinin üzerine gelecek şekilde tutulur.
- Elastik bandaj uygulanır.
- Tıbbi yardım istenir (112).

4.2.6.6. Çıkıklar

Eklem yüzeylerinin kalıcı olarak ayrılmasıdır. Kendiliğinden normal konumuna dönemez.

- Çıkık bir eklem, yerine konulmaya çalışılmadan tespit edilir.
- Hastaya/yaralıya ağızdan hiçbir şey verilmez.
- Bölgede nabız, deri rengi ve ısı kontrol edilir.
- Tıbbi yardım istenir (112).

4.2.7. Yanıklarda İlk Yardım

Isı, elektrik, kimyasal maddeler, radyoaktif ışınlarla meydana gelen doku harabiyetine yanık denir.

4.2.7.1. Sıcak Sıvılarla Haşlanma

Sık bir yanma şekli olup yanıkların % 13' ünü oluşturur. Üç yaşın altındaki çocuklar genellikle haşlanarak yanarlar.

4.2.7.2. Isı ile Oluşan Yanıklar

Kişi hâlâ yanıyorsa paniğe engel olunur, koşması engellenir.

- Hastanın/yaralının üzeri battaniye ya da bir örtü ile kapatılır ve yuvarlanması sağlanır.
- Yaşam belirtileri değerlendirilir (**ABC**).
- Solunum yolunun etkilenip etkilenmediği kontrol edilir.
- Yanık bölge en az 20 dakika oda sıcaklığındaki su altında tutulur (yanık yüzeyi büyükse ısı kaybı çok olacağından önerilmez).
- Ödem oluşabileceği düşünülerek yüzük, bilezik, saat gibi eşyalar çıkarılır.
- Yanmış alandaki deriler kaldırılmadan giysiler çıkarılır.
- Takılan yerler varsa giysi kesilir.
- Temizliğe dikkat edilir.
- Su toplamış yerler patlatılmaz.
- Yanık üzerine ilaç ya da yanık merhemi gibi maddeler de sürülmemelidir.
- Yanık üzeri temiz ve nemli bir bezle örtülür veya streç film ile kaplanır.
- Hasta/yaralı battaniye ile örtülür.
- Yanık bölgeler (parmaklar vb.) birlikte bandaj yapılmamalıdır.
- Yanık geniş ve sağlık kuruluşu uzak ise, hastanın/yaralının kusması yoksa bilinçliyse 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**).

4.2.6.3. Elektrik Yanıklarında İlk Yardım

- Soğukkanlı ve sakin olunmalıdır.
- Hastaya/yaralıya dokunmadan önce elektrik akımı kesilmelidir. Akımı kesme imkânı yoksa tahta çubuk ya da ip gibi bir cisimle elektrik teması kesilmelidir.
- Hastanın/yaralının **ABC**'si değerlendirilmelidir.
- Hastaya/yaralıya **kesinlikle** su ile müdahale edilmemelidir.
- Hasta/yaralı hareket ettirilmemelidir.
- Hasar gören bölgenin üzeri temiz bir bezle örtülmelidir.
- Tıbbi yardım istenmelidir (**112**).

4.2.7.4. Sıcak Çarpması

Yüksek derece ısı ve nem nedeniyle vücut ısısının ayarlanamaması sonucu ortaya çıkan tabloya sıcak çarpması adı verilir. Sıcak çarpmasının belirtileri şunlardır:

- Adale krampları,
 - Güçsüzlük, yorgunluk,
 - Baş dönmesi,
 - Davranış bozukluğu, sinirlilik,
 - Solgun ve sıcak deri,
 - Bol terleme (daha sonra azalır),
 - Mide krampları, kusma, bulantı,
 - Bilinç kaybı, hayal görme,
 - Hızlı nabızdır.
- Sıcak Çarpmasında İlk Yardım
- Hasta serin ve havadar bir yere alınır.
 - Giysiler çıkarılır.
 - Sirtüstü yatırılarak, kol ve bacaklar yükseltilir.
 - Bulantısı yoksa ve bilinci açıksa su ve tuz kaybını gidermek için **1 litre su, 1 çay kaşığı karbonat, 1 çay kaşığı tuz karışımı** sıvı ya da soda içirilir.

4.2.8. Yaralanma ve Kanamalarda İlk Yardım

Damar bütünlüğünün bozulması sonucu kanın damar dışına (vücudun içine veya dışına) doğru akmasıdır. Kanamanın ciddiyeti aşağıdaki durumlara bağlıdır:

- Kanamanın hızına,
 - Vücutta kanın aktığı bölgeye,
 - Kanama miktarına,
 - Kişinin fiziksel durumu ve yaşına
- **Kanama Çeşitleri**

Vücutta kanın aktığı bölgeye göre 3 çeşit kanama vardır:

- **Dış kanamalar:** Kanama, yaradan vücut dışına doğru olur.
- **İç kanamalar:** Kanama vücut içine olduğu için gözle görülemez.
- **Doğal Deliklerden olan kanamalar:** Kulak, burun, ağız, anüs, üreme organlarından olan kanamalardır.

4.2.8.1. Dış Kanamalarda İlk Yardım

Kanamalarda ilk müdahale aşağıdaki gibi yapılır:

- Yaralının durumu değerlendirilir.
- Tıbbi yardım istenir (112).
- Yara ya da kanama değerlendirilir.
- Kanayan yer üzerine temiz bir bezle bastırılır.
- Kanama durmazsa ikinci bir bez koyarak basıncı arttırılır.
- Gerekirse bandaj ile sararak basınç uygulanır.
- Kanayan yere en yakın basınç noktasına baskı uygulanır.
- Kanayan bölge yukarı kaldırılır.
- 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.
- Şok pozisyonu verilir.
- Sık aralıklarla (2-3 dakikada bir) yaşam bulguları değerlendirilir.
- Kanayan bölge dışarıda kalacak şekilde yaralının üstü örtülür.
- Yapılan uygulamalar ile ilgili bilgiler (turnike uygulaması gibi) yaralının üzerine yazılır.
- Hızla sevk edilmesi sağlanır.
- **Vücutta Baskı Uygulanacak Noktalar**

Atardamar kanamalarında kan, basınç ile fışkırır. Bu nedenle kısa zamanda çok kan kaybedilir. Bu tür kanamalarda asıl yapılması gereken, kanayan yer üzerine veya kanayan yere yakın olan bir üst atardamar bölgesine baskı uygulanmasıdır. Vücutta bu amaç için belirlenmiş baskı noktaları şunlardır:

- **Boyun: Boyun** atardamarı (şah damarı) baskı yeri
- **Köprücük kemiği Üzeri: Kol** atardamarı baskı yeri
- **Koltuk altı: Kol** atardamarı baskı yeri
- **Kolun Üst Bölümü: Kol** atardamarı baskı yeri
- **Kasık: Bacak** atardamarı baskı yeri
- **Uyluk: Bacak** atardamarı baskı yeri

4.2.8.2. Kesici Delici Alet Yaralanmaları

- Hasta sırtüstü yatırılır, dizleri bükülür, böylece karın kaslarının gevşemesi sağlanır. Baş biraz yükseltilir. Sedyeye ile taşınır.
- Yaralının üzeri mikropsuz bir pansuman veya temiz bir bezle kapatılır. Hafif basınç yapacak şekilde sarılır.
- Karın yaralanması sonucunda eğer bağırsaklar dışarı çıkmışsa kesinlikle içeri sokulmaz. Olduğu gibi karın üzerinde bırakılıp steril bir gazlı bez ile örtülür. Kurumayı önlemek için kaynatılmış soğutulmuş su ile ıslatılır. Üzerinden çok sıkı olmayacak şekilde sarılır.
- Yaralıya ağızdan hiçbir şey verilmez. Ağrı kesici ilaç verilmez.

- Karın içine nüfuz eden karın yaralanmalarında yaralılar hiç bekletilmeden, acil olarak hastaneye gönderilmelidir.

4.2.8.3. İç Kanamalarda İlk Yardım

İç kanamalar şiddetli travma, darbe, kırık, silahla yaralanma nedeniyle oluşabilir. Yaralıda şok belirtileri vardır. İç kanama şüphesi olanlarda aşağıdaki uygulamalar yapılmalıdır:

- Yaralının bilinci değerlendirilir.
- Üzeri örtülerek ayakları 30 cm yukarı kaldırılır.
- Tıbbi yardım istenir (**112**).
- Asla yiyecek ve içecek verilmez.
- Hareket ettirilmez (özellikle kırık varsa).
- Yaşamsal bulguları incelenir.
- Sağlık kuruluşuna sevki sağlanır

4.2.7.4. Burun Kanaması

- Yaralı sakinleştirilir, endişeleri giderilir.
- Oturtulur.
- Baş hafifçe öne eğilir.
- Burun kanatları **5 dakika süre ile** sıkılır.
- Çocuğunuzun burun deliklerini baş ve işaret parmakları arasında sıkıştırınız.
- 5 dakika dolmadan burun deliklerinin üzerinden parmaklarınızı çekmeyiniz. Kanama durmuş mu diye bile olsa basınç uygulamasını kesmeyiniz. Bu arada çocuğun rahat olması gerekir.
- 5 dakika sonra parmaklarınızı yavaşça çekerek basıncı azaltınız. Kanamanın kesilip kesilmediğini kontrol ediniz. Eğer kanama devam ediyorsa aynı uygulamayı 5 dakika daha yapınız.
- Eğer kanama durduysa çocuğunuza sakin olmasını söyleyerek 1-2 saat gülmemesi, burnunu sümkürmemesini söyleyiniz. Böylece burnu tahriş etmemiş olur. İsterseniz kanama durduktan sonra burnunun üstüne küçük bir buz torbası koyabilirsiniz.

Çocukluk çağında (özellikle 2-10 yaş arası) yaygın olarak görülen burun kanaması, burnun bir ya da iki deliğinden kan gelmesi olarak tanımlanır. Çocuğun burnundan sızan veya damlayan kan ürkütücü olsa da çoğunlukla ciddi bir durumun göstergesi değildir. Bunun nedeni çocuğun burun boşluğunu döşeyen tabakada kolayca zedelenebilen zengin bir ince damar ağının bulunmasıdır. Bu dokuda kuruma veya tahriş oluştuğunda kısa süreli kanama oluşur. Ancak bir darbe ya da kaza sonrası başlayan kanama, özellikle yoğun olarak ve başka semptomlarla (baş dönmesi, bulantı, bilinç kaybı, gözlerin kararması gibi) birlikte görülüyorsa acilen doktora başvurulması gerekir.

4.2.7.5. Kulak Kanaması

- Yaralı sakinleştirilir, endişeleri giderilir.
- Kanama hafifse kulak temiz bir bezle temizlenir.
- Kanama ciddi ise kulağı tıkamadan temiz bezlerle kapatılır.
- Bilinci yerinde ise hareket ettirmeden sırtüstü yatırılır, bilinçsiz ise kanayan kulak üzerine yan yatırılır.
- Kulak kanaması, kan kusma, anüsten veya üreme organlarından gelen kanamalarda yaralı, kanama örnekleriyle uzman bir hekime sevk edilir.

4.2.9. Boğulmalarda İlk Yardım

Yaşamın devam edebilmesi için her solunum hareketi ile üst solunum yollarından akciğerin en uç noktalarına kadar oksijen taşınır. Bu ulaşımı engelleyen her türlü etken, boğulmaya neden olur. Üst solunum yollarının muhtelif nedenlerle tıkanması, akciğerlere oksijenin gitmemesine; dolaşımında, dolayısıyla hayati merkezlerde işlev bozukluğuna ve ölüme sebep olur.



Resim 4.3: Boğulmalar

4.2.9.1. Boğulma Nedenleri

- Üst solunum yollarını tıkayan her türlü cisim
- İri bir lokma, erik, üzüm, kayısı, fındık, fıstık vb.
- Küçük oyuncak parçaları, bilye, balon vb.
- Su, muhtelif içecekler
- Ani alerjik reaksiyonlar
- Astım
- Ani kalp yetmezliği ve akciğer ödemi

4.2.8.2. Boğulma Belirtileri

- Karakteristik olarak iki eli boyunda çapraz kavuşturma
- Yüz ve dudaklar morarma
- Aşırı hava açlığı görüntüsü
- Su birikintisinde yüzükoyun, bilinçsiz durumda olma
- Şuur kapalı, sırtüstü yatar konumda, morarmış olma
- Göl, dolu küvet, su birikintisi veya denizden çıkarılmış, bilinçsiz durumda olma

4.2.8.3. Boğulmalarda Alınması Gereken Önlemler

- Büyük lokma yutmaya çalışmayınız.
- Aşırı alkol almayınız.
- Diş protezlerinizi yerine sıkıca oturtunuz.
- Çok hızlı yemeyin, çiğnerken gülmeyiniz.
- Lüzumsuz nesnelere ağzınızda taşımayınız (iğne gibi).
- Sandal gezilerinde can yeleği giyiniz.
- Çocukları su kenarlarında yalnız bırakmayınız.
- İğne, düğme, madeni para, boncuk gibi küçük nesnelere ortalıkta unutmayınız.
- Bebeklere yemeği çok hızlı yedirmeyin, çiğnemeye ihtiyaç duymayacakları yumuşak yiyecekler veriniz.
- Küçük çocuklara fıstık, üzüm, patlamış mısır, çiğ sebze gibi yiyecekler ve bozuk para vermeyiniz.
- Çocuklara yutamayacakları kadar büyük oyuncaklar alın, küçük parçalara ayrılabilen oyuncaklar almayınız.

4.2.9.4. Boğulmalara Karşı Yapılması Gerekenler

- Solunum yoluna kaçan yabancı cisimlerin solunum yolunu tıkaması halinde Heimlich Manevrası uygulayınız.
- Bilinç kaybı olan hastanın ağız içini işaret parmağınızla temizleyin ve hastayı sırtüstü yatırınız.
- Çeneyi yukarı kaldırarak solunum yolunu normal anatomik konuma getiriniz.
- Acil yardım isteyiniz (112).
- Suni solunum ve kalp masajına hazırlanınız.

4.2.9.5. Heimlich Manevrası

- Şahsın arkasına geçerek sol elinizi yumruk yaparak tam göbük üstüne koyunuz.
- Sağ elinizle sol el bileğinizi sıkıca tutarak aniden, sertçe kendinize doğru çekiniz.

Bebeklerde Heimlich Manevrası

- Bebeği sağ kolunuzun üstüne yüzükoyun yatırın ve başı aşağıya yönlendirin, sonra sırtının tam ortasına peş peşe 5 kez vurunuz.



Şekil 4.3: Heimlich Manevrası

- Bu kez bebeği sol kolunuzun üstüne sırt üstü yatacak şekilde çeviriniz



Şekil 4.4: Sırt üstü yatırma

- Sağ elinizin 2 parmağı ile göğüs kemiğinin ortasına 5 kez bası uygulayınız. Bebek nefes almaya başlayana kadar ve yabancı cismi dışarı atana kadar sırtta vurun ve göğse bası işlemine devam ediniz!



Şekil 4.5: İki parmak ile göğse bası işlemi

4.2.10. Böcek Sokmalarında İlk Yardım

Böcek sokmalarında yapılması gerekenler başlıklar halinde aşağıda belirtilmiştir.

4.2.10.1. Arı Sokması

- Yaralı bölge yıkanır.
- Sokulan yer hareket ettirilmez, üzerine buz konur.
- Derinin üzerinden görülüyorsa arının iğnesi çıkarılır.
- Eğer ağızdan sokmuşsa ve solunumu güçleştiriyorsa buz emmesi sağlanır.
- Ağız içi sokmalarında ve alerji hikâyesi olanlarda tıbbi yardım istenir (112 aranmalı).

4.2.10.2. Örümcek Sokması

- Kişi hareket ettirilmez, sokulan organ kalp seviyesinin aşağısında tespit edilir.
- Sokulan yerin yukarısından bir sargı (turnike) ile sıkılır.
- Sokulan yerin üzerine buz tatbiki yapılır.
- Ağrı kesici ilaç verilir.
- Fazla sarsmadan hastaneye götürülür.

4.2.10.3. Akrep Sokması

- Kişi hareket ettirilmez, sokulan organ kalp seviyesinin aşağısına tespit edilir.
- Sokulan yerin üzerinden turnike uygulanır. Kan dolaşımını engellemeden bandaj yapılır.
- Yara üzerinde hiçbir girişim yapılmaz.
- Tıbbi yardım istenir (112 aranır.).

4.2.10.4. Köpek İsrması

- Hasta/yaralı yaşamsal bulgular yönünden değerlendirilir.
- Hafif yaralanmalarda yara 5 dakika süreyle sabun ve soğuk suyla yıkanır.
- Yaranın üstü temiz bir bezle kapatılır.
- Ciddi yaralanma ve kanama varsa yaraya temiz bir bezle basınç uygulanarak kanama durdurulmalıdır.
- Derhal tıbbi yardım istenmeli (**112 aranır.**).
- Hasta kuduz ve/veya tetanos aşısı yaptırması hususunda uyarılmalıdır.



Resim 4.4: Hayvan ısırıklarında önlem alma

4.2.9.5. Yılan İsrıkları

- Hasta sakinleştirilip dinlenmesi sağlanır.
- Yara suyla yıkanır.
- Yaraya yakın bölgede baskı yapabilecek eşyalar (yüzük, bilezik vb.) çıkarılır.
- Yara yeri, baş veya boyunda ise yara çevresine baskı uygulanır.
- Kol ve bacaklarda ise yara üstünden dolaşımı engellemeyecek şekilde bandaj uygulanır (turnike asla yapılmaz).
- Soğuk uygulama yapılır.
- Yara üzerine herhangi bir girişimde bulunulmaz (yara emilmez).
- Yaşamsal bulgular izlenir.
- Tıbbi yardım istenir (**112 aranır.**).

ACİL DURUMLARDA ARANACAK TELEFON NUMARALARI

HIZIR ACİL SERVİS: 112

YANGIN İHBAR: 110

POLİS İMDAT: 155

ZEHİR DANIŞMA HATTI: 08003147900

UYGULAMA FAALİYETİ

İlk yardımın önemini ve ilk yardım gerektiren tehlike ve kazaları araştırınız. Araştırmalarınızı rapor haline getiriniz. Raporlarınızın doğrultusunda seçtiğiniz bir kaza anına hazırlık yaparak sınıf ortamında ilk yardım uygulamasını canlandırınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
➤ İlk yardımın önemini araştırınız.	➤ İlk yardım, sağlık bilgisi kitaplarından, internette sağlık sitelerinden, modülden ve diğer, kaynak kitaplardan, yararlanınız.
➤ İlk yardım gerektiren kaza ve tehlikeleri araştırınız.	➤ Hastane acil servislerinde çalışan tanıdıklarınız varsa sohbet edebilirsiniz.
➤ İlk yardım gerektiren kaza ve tehlikeden birini seçiniz.	➤ Yeterli kaynak bulabilmek için yakınızdaki bir kütüphaneye gidebilirsiniz.
➤ Seçtiğiniz durumla ilgili ön hazırlık yapınız.	➤ Okuldaki alan öğretmenlerinden yardım isteyebilirsiniz.
➤ Yaptığınız hazırlık doğrultusunda ilk yardım uygulamasını sınıf ortamında canlandırmak için sınıf arkadaşlarınızla iş birliği yapınız.	➤ Hazırlıklarınızı arkadaşlarınızla önceden tartışabilir ve çalışmanızı geliştirebilirsiniz.
➤ Oluşturduğunuz grupla seçtiğiniz ilk yardım konusu ile ilgili uygulamayı deneyiniz.	➤ Uygulamanızı denerken başka arkadaşlarınızın sizi izlemesini sağlayabilir ve katkılarını alabilirsiniz.
➤ İlk yardım konunuzu sınıfta canlandırınız.	➤ Sınıf ortamını önceden hazırlayabilir ve arkadaşlarınıza sunmadan deneyebilirsiniz.
➤ Yaptığınız çalışmayı sınıf arkadaşlarınızla değerlendiriniz.	➤ Çalışmanızı öğretmeniniz ve arkadaşlarınızla birlikte değerlendirip bir sonraki çalışmanıza ışık tutması açısından notlar alabilirsiniz.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki cümlelerin başında boş bırakılan parantezlere, cümlelerde verilen bilgiler doğru ise **D**, yanlış ise **Y** yazınız.

1. () Zehirlenme ilk yardım gerektiren bir durum **değildir**.
2. () İlk yardım uygulamalarında ilk basamak şoka karşı tedbir almaktır.
3. () Arı sokmalarında iğne deride kalmışsa çıkarılır.
4. () Burun kanamalarında hasta yan yatırılır.
5. () Kesici alet yaralanmalarında hasta yan yatırılır.

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyunuz ve doğru seçeneği işaretleyiniz

6. Aşağıdakilerden hangisi ilk yardım uygulamaları ile ilgili **yanlıştır**?
A) Geçici müdahaledir.
B) Tedavidir.
C) Tanı koymadır.
D) Taşımadır.
7. Aşağıdaki durumlardan hangisi ilk yardım gerektirir?
A) Bayılma
B) Kanama
C) Yanma
D) Hiçbiri
8. Hangi tür kırıklarda hasta kesinlikle ayağa **kaldırılmamalıdır**?
A) Kol
B) Omurga
C) El
D) Hiçbiri
9. Aşağıdakilerden hangisi kanamalarda vücutta baskı uygulanacak noktalardan biri **değildir**?
A) Boyun
B) Koltuk altı
C) Kasık
D) El

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise “Modül Değerlendirme”ye geçiniz.

MODÜL DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyunuz ve doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. Dış ortamda tüm vücut kişilerden, havadan, sudan, besinlerden vücudumuza giren pek çok mikroorganizmayla karşılaşmaktadır. Bu mikroorganizmalar aşağıdakilerden hangisinde bulunmaz?
A) Ellerde, alında
B) Tükürükte, dışkıda
C) Kafa derisinde
D) Ütülenmiş giyeceklerde
2. Aşağıdakilerden hangisi saç kurutmada sağlıklı bir yöntemdir?
A) Yumuşak havlu ile
B) Doğal halde kurumalı
C) Soba ve ısıtıcıların ısısında
D) Yüksek ısırlı fön makinesi ile
3. Toplu yaşanan yerlerde eller nasıl temizlenmelidir?
A) Islak mendille
B) Sıvı sabun ile
C) Kâğıt mendil ile
D) Katı sabun ile
4. Aşağıdakilerden hangisi kişisel hijyenin amaçlarından değildir?
A) Bireyin rahatlamasını, dinlenmesini
B) Gevşemesini ve kas gerilimini azaltmak,
C) Vücuttaki kötü kokuları (ter kokusu vb.) gidermek
D) Şapka, tarak, havlu, saç tokası, kulaklık gibi bireysel araçların paylaşımı
5. Ayak tırnakları nasıl kesilmelidir?
A) Oval
B) Yarım ay
C) Düz
D) Hafif üçgen
6. Burun temizliğinde en iyi yöntem hangisidir?
A) Mendil ile temizlemek
B) Bol su ile sümkürerek temizlemek
C) Su kullanarak el yardımı ile temizlemek
D) Islak mendil kullanmak
7. Aşağıdaki durumlardan hangisinde genital bölge temizliğine özel önem verilmelidir?
A) Dışkılama sonrası
B) İdrara çıkınca
C) Adet dönemi
D) Klozet temizliği

8. Aşağıdakilerden hangisi sık sık yenilenmesi gereken öz bakım araçlarından değildir?
A) Diş fırçası
B) Tırnak makası
C) Tarak
D) Sabun
9. Önceden planlanmayan ve öngörülemeyen zamanda ortaya çıkan can ve mal kaybıyla sonuçlanan olaylara ne denir?
A) Kaza
B) Dikkatsizlik
C) Tehlike anı
D) Talihsiz durum
10. Elektrikli ev aletleri aşağıdakilerden hangisinden kesinlikle uzak tutulmalıdır?
A) Toprak
B) Su
C) Tahta
D) Plastik
11. Deprem güvenliği açısından dolaplar nasıl yerleştirilmelidir?
A) Zikzak, yere sabit
B) Yan yana serbest
C) Zikzak, serbest
D) Yan yana duvara sabit
12. Kaç derecenin üzerinde vücut ısısı ateş belirtisidir?
A) 36,5
B) 37
C) 37,5
D) 38
13. Aşağıdaki hastalıkların hangisinin belirtisi öksürük değildir?
A) Verem
B) Kızamık
C) Grip
D) Döküntüler
14. Aşağıdaki hastalıkların hangisi baş ağrısına neden olmaz?
A) Migren
B) Epilepsi
C) Menenjit
D) Nefrit

15. Aşağıdakilerden sıvılardan hangisi ishali çocuğa **verilmemelidir**?
- A) Su
B) Tuz-şeker-su karışımı
C) Süt
D) Meyve suları
16. Yılan ısırıklarında aşağıdakilerden hangisi **yapılmaz**?
- A) Yara emilir
B) Yara su ile yıkanır
C) Yaraya yakın bölgede baskı yapabilecek eşyalar (yüzük, bilezik vb.) çıkarılır.
D) Yara yeri, baş veya boyunda ise yara çevresine baskı uygulanır.
17. Aşağıdakilerden hangisi kırık belirtisi **değildir**?
- A) Hareket ile artan ağrı
B) Şekil bozukluğu
C) Hareket kaybı
D) Mide bulantısı
18. Heimlich manevrası hangi durumlarda ilk yardım yöntemi olarak kullanılır?
- A) Boğulma
B) Yanma
C) Zehirlenme
D) Böcek sokması
19. En etkili ilk yardım, ilk kaç dakikada yapılır?
- A) 30 dakika
B) 35 dakika
C) 40 dakika
D) 50 dakika
20. Isı, elektrik, kimyasal madde, radyoaktif ışınlarla oluşan doku hasarlarına ne ad verilir?
- A) Zehirlenme
B) Boğulma
C) Yanma.
D) Bayılma

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki modüle geçmek için öğretmeninize başvurunuz.

CEVAP ANAHTARLARI

ÖĞRENME FAALİYETİ-1 CEVAP ANAHTARI

1	Doğru
2	Yanlış
3	Yanlış
4	Doğru
5	Doğru
6	Doğru
7	A
8	B
9	D
10	C

ÖĞRENME FAALİYETİ-2'NİN CEVAP ANAHTARI

1	Yanlış
2	Doğru
3	Yanlış
4	Doğru
5	Yanlış
6	C
7	A
8	B
9	B
10	D

ÖĞRENME FAALİYETİ-3'ÜN CEVAP ANAHTARI

1	Doğru
2	Yanlış
3	Doğru
4	Doğru
5	Yanlış
6	Doğru
7	A
8	B
9	D
10	C

ÖĞRENME FAALİYETİ-4 CEVAP ANAHTARI

1	Yanlış
2	Yanlış
3	Doğru
4	Doğru
5	Yanlış
6	B
7	D
8	B
9	D
10	C

MODÜL DEĞERLENDİRMENİN CEVAP ANAHTARI

1	D
2	A
3	B
4	D
5	C
6	B
7	C
8	D
9	A
10	B
11	A
12	C
13	D
14	D
15	C
16	A
17	D
18	A
19	A
20	C

KAYNAKÇA

- AKYILDIZ Naciye, **Anne ve Çocuk Sağlığı-1**, Ya-Pa Yayınları, İstanbul, 1999.
- AKYILDIZ Naciye, **Anne ve Çocuk Sağlığı-2**, Ya-Pa Yayınları, İstanbul, 2002.
- ATAK Nazlı, **Anne Çocuk Sağlığı**, Turan Ofset, İstanbul, 2003.
- ERTEN Gülay, Suna ACUN, **Anne Çocuk Sağlığı**, Gülen Ofset, İstanbul, 1995.
- GÜNGÖR Tarık, **İlk Yardım**, Sivil Savunma Genel Müdürlüğü Yayınları, Ankara, 1984.
- KURAL Nurten, Z. POLAT, **Sağlık Bilgisi ve İlk Yardım**, Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Yayınları, Eskişehir, 1992.
- SASAOĞLU K.Filiz, **Anne ve Çocuk Sağlığı**, Esin Yayıncılık, İstanbul, 1999.
- YAVUZER Haluk, **Çocuk Eğitimi El Kitabı**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1995.
Çocuk Bakımı El Kitabı, MEB, Kız Teknik Öğretim Genel Müdürlüğü