

 Bear
Grylls



HAYATTA KALMA BECERİLERİ EL KİTABI

İLK YARDIM

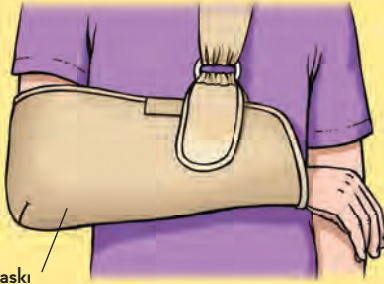
VAHŞİ DOĞADA HAYATTA KALMAK İÇİN
İPUÇLARI VE PÜF NOKTALAR

GENÇ
T
TİMAS

Kırık kol veya el bileği

Birilerinin kol veya el bileğini kırıldığını düşünürseniz, aşağıdaki belirtileri kontrol edin:

- Şiddetli ağrı. Koluna dokunmanızı istemeyebilir.
- Kolu tuhaf bir pozisyonda durabilir.
- Sakatlanma olduğu zaman çatırdama sesi duyulur.
- Morarma ve şişme.
- Karıncalanma ve uyuşukluk.
- Kolunu zorla hareket ettiriyor olabilir.
- Çok ciddi kırık durumunda, kemik deriden çıkabilir.



Kırık nasıl tanımlanır?

Burkulma ve ufak bir kırık arasındaki farkı söylemek zordur. Kişi bir tıp uzmanı tarafından kontrol edilene kadar sakatlanmayı her zaman bir kırık olarak değerlendirin. Hasta şok nedeniyle kendini sersemlemiş ve kusacakmış gibi hissedebilir.

Harekete geç

- Eğer kötü bir kırıksa ambulansı arayın. Ya da en yakındaki sağlık ocağına veya hastanenin acil durum bölümüne gidin.
- Hastanın boynundan ve kolunun altından geçecek bir askı yapın. Kolu mümkün olduğunca hareketsiz tutun.
- Temiz bezle yaranın üstüne bastırarak herhangi bir kanama varsa durdurun.
- Sakatlanan bölgenin üstüne buz torbası bastırın.
- Kırık kolun düzeltilmesi için ameliyat gereken durumlarda hastanın yemek yemesine veya sıvı içmesine izin vermeyin.
- Sakatlanan kişiyle birlikte kalın. En uygunu bir yetişkinin arabayı sürmesi, diğer kişinise arabada hastanın yanına oturması olacaktır.

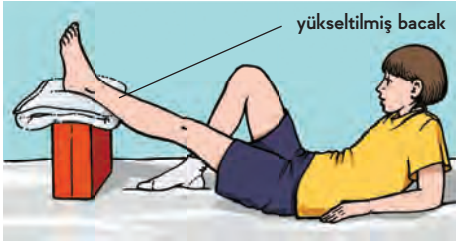
Kişinin bir uzvu kırılır ve kemikleri yerinden çıkarsa, onları düzeltmeye çalışmayın.

Ambulansı arayın. Kırık bacaklar da kırık kollara benzer şekilde tedavi edilir. Her zaman tıbbi yardım çağırın.

Burkulma ve zorlanmalar

Burkulma bağ doku veya tendon sakatlanmalarına verilen isimdir. Gerilmiş, bükülmüş veya yırtılmış olabilirler. Bağ dokular eklem yerlerinde bulunur. Bu yüzden sakatlanmalar ayak ve el bilekleri, diz kapağı ya da baş parmak da bile olabilir.

Zorlanma kaslarda oluşur. Bu durum genellikle bacak ve sırt kaslarında görülür. Burkulma ve zorlanmaların tedavileri aynıdır.



Bunları unutmayın...

Koruma – Olabilecek başka sakatlanmaları engellemek için bandaj veya destek kullanın.

Dinlenme– Etkilenen eklem veya kası dinlendirin. Doktorunuza tekrar ne zaman hareket ettirmeye başlayabileceğinizi sorun.

Buz - Bir miktar buzun etrafına nemli bir havlu sarın ve her 2 saatte bir yaklaşık 15 dakika boyunca burkulma bölgesinde tutun. Bu uyulamayı birkaç gün devam ettirin. Buzun doğrudan cildinize temas etmesine izin vermeyin ve yaranın üstünde buzla uyumayın.

Sıkıştırma - Şişliği durdurmak için boru şeklinde olan elastik bandajlardan kullanın; fakat kan dolaşımını durdurmak istemediğimiz için bandajın çok sıkı olmadığından emin olun. Uyumak için yatağa gittiğiniz zaman bandajları çıkarın.

Yükseltme - Sakatlanan uzvunuzu olabildiğince yukarıda tutun.

Burkulma veya zorlanmalarda üç gün boyunca bunlardan uzak durun:

Sıcak - Sıcak suyla yıkanmayın veya saunaya gitmeyin.

Alkol - Alkol tüketilirse, şişlik büyüyebilir.

Koşma - Herhangi bir egzersiz yapmayın.

Masaj - Bu iyileşmeyi yavaşlatabilir.

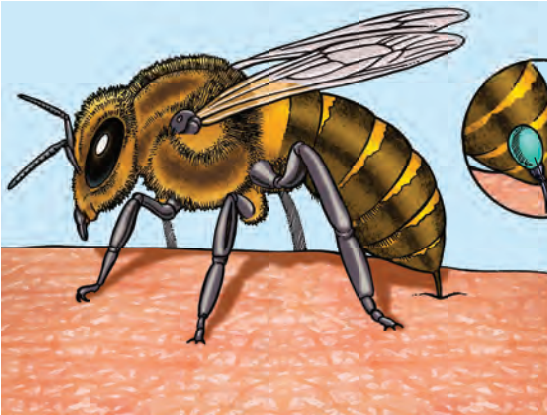


ISIRIKLAR VE SOKMALAR

Çoğu insan arı sokmasından birkaç saat sonra veya gün içinde iyileşecektir. Fakat bazı kişilerde kötü alerjik reaksiyona sebep olabileceği için ısırık ve sokmalar her zaman dikkatli tedavi edilmelidir.

Hayatta kalma ipuçları

- Bal, yaban ve eşek arılarını asla rahatsız etmeyin.
- Çok fazla bal, yaban ve eşek arısı olan bir bölgede bulunuyorsanız parfüm kullanmayın, parlak renkler giymeyin, şekerli yiyecek ve içecekler tüketmeyin.
- Arılara vurmayın veya kollarınızı etrafta sallamayın; hareketsiz durun.
- Ayakkabı giyin ve bol kıyafetlerden kaçının.
- Aracınızın pencerelerini kapalı tutun.
- İğne derinizde kaldıysa, banka kartı veya kenarını kullanabileceğiniz benzer bir şeyle iğneyi kazıyarak çıkarın.
- Isırılan bölgeyi yıkayın, havaya kaldırın ve soğuk baskı uygulayın.
- Ağrı kesiciler yardımcı olabilir. Ev yapımı ilaçlardan uzak durun.
- Eğer istifa ederseniz, kötü hissederseniz, ağızdan, gırtlaktan veya göze yakın bir yerden sokulduysanız, herhangi bir şişme veya nefes almakta güçlük varsa tıbbi yardım alın.



bal, yaban ve eşek arılarının iğnelerini kullanarak zehir enjekte ederler.

Denizanası sokmasına karşı hayatta kalma rehberi:

- Çoğu denizanası sokması hafif atlatılır ve basit bir tedavi gerektirir.
- İlk önce kişiyi sudan dışarı çıkarın.
- Kalan dokunaçları, eğer mümkünse bir eldiven giyerek ve cımbız kullanarak çıkarın.
- Sıcak torba uygulayın veya etkilenen bölgeyi sıcak suyun içine koyun.
- Ağrı kesiciler yardımcı olabilir.
- Zor nefes alıyorsa ya da yüz veya genital bölgeden sokulmuşsa tıbbi yardım çağırın.
- Sirkenin, kutu denizanası iğnesinin zehri boşaltmaya devam etmesini durdurduğu görülmüştür. Yaygın inanışın aksine o bölgenin üzerine idrar değmesinin yardımcı olması pek mümkün değildir.



denizanası sokmasına karşı sirke kullanın

