

Bölüm 5

GEZGİN İLK YARDIM ÇANTASI

Doktor Fatih Nazmi YAMAN

Medipol Üniversitesi Tıp Fakültesi Acil Tıp Anabilim Dalı

Gezgin evinden uzakta hastalandığında ve çevrede tıbbi yardım alacak bir yer olmadığı durumlarda gelişebilecek hastalıklarla baş edebilmek için kendine ilk yardım çantası hazırlamak zorundadır. Bu çanta sayesinde gezgin kendini daha rahat hissedebilir ve basit hastalıklara karşı kendini tedavi edebilir. Gelişmemiş bazı ülkelerdeki sağlık kuruluşları, sterilizasyon ve dezenfeksiyon konusunda yeterli bilgi ve donanıma sahip olmayabilirler. Bu da gezgin için mevcut sağlık kuruluşuna başvuru isteksizliği yaratır. Ayrıca kendi memleketindeki hekimi ile iletişim kuramayabilir. Bu nedenlerden dolayı gezginin ilk yardım çantasında yer alması tavsiye edilen tıbbi malzemeler listesi aşağıda özetlenmiştir. Bu liste gidilecek yere, kişi sayısına ve kalış süresine göre değişiklikler arz edebilir.

İlk yardım çantasında bulunması gereken tıbbi malzeme listesi;

- Kişinin düzenli olarak veya ara sıra kullandığı ilaçlar (doğum kontrol ilaçları dahil)
- Gerekli ise sıtma kemoprofilaksisi
- Gezgin diyaresi için; anti molitilte ilaçları, kinolon grubu antibiyotikler
- Soğuk algınlığı ve bronşit için; analjezik, antipiretik, 3. Kuşak sefalosporinler
- Eklem burkulmaları ve yumuşak doku travmaları için; elastik bandaj, antiinflamatuar tablet ve kremler
- 50 faktör güneş koruyucu kremler
- Kesi ve yaralanmalar için; antibiyotikli kremler, dezenfektan, sargı bezi, steril spunç, makas
- Termometre (ateş ölçer)
- Göz ve kulak enfeksiyonları için; topikal göz ve kulak damlaları
- Enjektör ve pamuk
- Taşıt tutmasına karşı ilaçlar
- Kondom
- Allerji öyküsü olanlar için; steroid, antihistaminik ilaçlar, adrenalin



Şekil 1. Yıldırım çarpmasından etkilenmemek için alınması gereken pozisyon

İLK YARDIM

Yıldırım çarpan hastalar elektrik yüklü değildir. Bu nedenle hastaya ilk yardım uygulamalarını güvenle yapılabilir. Ancak yıldırım düşen bölgeye tekrar yıldırım düşme ihtimalini her zaman göz önünde bulundurulmalıdır. Hastayı korunaklı bölgeye çekmeli ve temel yaşam desteği uygulamaları güvenli alanda yapılmalıdır. Temel yaşam desteğinde bu uygulamalar detaylı olarak anlatılmıştır.

Yıldırım çarpmasına maruz kalan tüm hastaların boyun travması varmış gibi müdahale edilmelidir. Boyun eksenini bozulmadan taşıma yapılmalıdır. Mümkün olan en az hareketle hasta güvenli alana çekilmelidir.

KAYNAKLAR

1. Uzun C, Yumuk Z, Anę Ö. Gezgin Tıbbı Gezgin Sağlığı ve Hastalıkları, Nobel Tıp Kitapevleri, Ankara,
2. <https://dogayakacis.com/2015/04/09/survival-hayat-i-idame-cantasında-neler-olmalı/>
3. Meckler G, et al. Tintinalli's emergency medicine: a comprehensive study guide: New York: McGraw-Hill:2016
4. Özel G, Özel BA, Özcan C. İlk ve Acil Yardım Teknikerliği PARAMEDİK, Güneş Kitapevleri, Ankara, 2016
5. <https://kastamonudh.saęlik.gov.tr/TR,224488/asiri-sicaklara-dikkat-.html>
6. Lavonas EJ, et al. Part 10: special circumstances of resuscitation: 2015 American Heart Association guidelines update for cardiopulmonary resuscitation and emergency cardiovascular care. Circulation. 2015:132
7. ŞELİMEN Deniz, Ayhan ÖZŞAHİN, Aysel GÜRKAN, Korhan TAVİLOğLU, Hemşire, Tekniker ve Teknisyenlere Yönelik Travma ve Resüsitasyon Kursu Kitabı,

Gezgin Sağlığı

- Kuban Matbaacılık Yayıncılık, İstanbul, 2008.
8. BASKETT Peter, Jeery NOLAN, Avrupa Resüsitasyon Konseyi 2005 Resüsitasyon Kılavuzu, Logos Yayıncılık Tic. A.Ş, Ankara, 2007.
 9. DİLEK O. Nuri, Afyon Kocatepe Üniversitesi İlk Yardım Ders Kitabı, Ankara Ofset Yayıncılık, 1. Baskı, Afyon, 2003.
 10. DEMİR Gönül, Nuray BİNGÖL, Sacide KARAGÖZ, İlk Yardım Kaynak Kitabı, Türk Hava Kurumu Matbaası, Ankara, 2007
 11. T.C. Sağlık Bakanlığı Afet ve Acil Sağlık Hizmetleri Dairesi Başkanlığı, Temel İlk Yardım Uygulamaları Eğitim Kitabı, Ankara, 2010
 12. T.C. Milli Eğitim Bakanlığı, Temel Yaşam Desteđi, Ankara, 2011
 13. Özel G, Özel BA, Özcan C. İlk ve Acil Yardım Teknikerliği PARAMEDİK, Güneş Kitapevleri, Ankara, 2016
 14. Meckler G, et al. Tintinalli's emergency medicine: a comprehensive study guide: New York: McGraw-Hill:2016
 15. <https://dogayakacis.com/2014/04/30/yildirim-carpmalarinde-ilk-yardim/>