

# İlk Yardım ve OED

## NEDEN ÖNEMLİDİR

ABD'de iş yerlerinde her yıl 10.000 kalp durması meydana gelir (OSHA). KPR veya defibrilasyon yapılmadan geçen her dakikada hayatta kalma oranı %7-10 düşer. İlk dakikada kullanılan OED %90 hayatta kalma şansı sağlar — ancak çalışanların sadece %50'si OED'nin yerini bilir (AHA). OSHA 29 CFR 1910.151 tıbbi tesisler yakında değilse yeterli ilk yardım gerektirir.

### 10.000

ABD'de yıllık iş yeri kalp durması (OSHA)

### %7-10

KPR/OED olmadan her dakika hayatta kalma düşüşü

### %90

İlk dakikada OED kullanılırsa hayatta kalma oranı

## İlk Yardım ve OED İçin 5 Kural

Her işçi bu hayat kurtarıcı temelleri bilmelidir:

- OED'İNİN YERİNİ BİLİN**  
Bugün sahanızdaki her OED'yi bulun. Yerini bilmiyorsanız zamanında kullanamazsınız.
- ÖNCE 112'Yİ ARAYIN**  
Her zaman acil servisi hemen arayın — sonra KPR'ye başlayın. Aramayı geciktirmeyin.
- KPR'YE BAŞLAYIN — SERT VE HIZLI**  
30 baskı, 2 nefes. En az 5 cm derinlikte, dakikada 100-120. Durmayın.
- OED'Yİ KULLANIN — SİZİ YÖNLENDİRİR**  
Açın, pedleri yapıştırın, sesli komutları izleyin. Gerek yoksa şok vermez.
- İLK YARDIM ÇANTALARINI TAM TUTUN**  
Aylık kontrol edin — kullanılan veya süresi dolan malzemeleri değiştirin.

## Başlamadan Önce — Kontrol Listesi

- En yakın OED'nin yerini biliyor musunuz?
- OED şarjlı ve pedlerin son kullanma tarihi geçmemiş mi?
- İlk yardım çantası dolu ve erişilebilir mi?
- KPR yapmayı biliyor musunuz?
- Bu sahanın acil numarasını ve adresini biliyor musunuz?
- Vardiyada en az bir kişi ilk yardım/KPR eğitilmiş mi?

## Hayatta Kalma Zinciri — Her Halka Önemlidir

- 1. Tanı ve Ara:** Kalp durmasını tanıyın — tepkisiz, nabız yok, normal nefes yok. Hemen 112'yi arayın.
  - 2. Erken KPR:** Göğüs baskılarına hemen başlayın. Sert (5 cm), hızlı (100-120/dk). Durmayın.
  - 3. Erken Defibrilasyon:** OED'yi mümkün olur olmaz uygulayın. Sesli komutları izleyin. Sadece gerekirse şok verir.
  - 4. Acil Yardım Gelişi:** Profesyonel sağlık ekibi devralar. Net rapor verin: ne oldu, ne zaman, ne yaptınız.
- Temel İlk Yardım Çantası:** Eldiven, bandaj, gazlı bez, KPR maskesi, antiseptik, yanık jeli, göz yıkama — aylık kontrol.
- İyi Samaritanyen Yasaları:** İyi niyetle OED kullananları yasal olarak koruyan yasalar mevcuttur. OED kullanımı için dava yok.

### Hayat Mal Eden Yaygın Hatalar

- ✗ OED'nin yerini bilmemek — saniyeler önemlidir ve aramak onları israf eder
- ✗ KPR başlatmak yerine ambulansı beklemek — beyin hasarı 4-6 dakikada başlar
- ✗ OED kullanmaktan korkmak — ihtiyacı olmayan birine şok vermez
- ✗ KPR'yi çok erken bırakmak — ambulans gelene veya kişi tepki verene kadar devam edin

### Hatırlanacak Güvenlik İpuçları

- ✓ Bugün en yakın OED'ye yürüyün ve yerini ezberleyin — yarın ihtiyacınız olabilir
- ✓ Kusursuz olmayan KPR hiç KPR yapılmamasından iyidir — eksik baskılar bile hayat kurtarır
- ✓ OED'ler eğitimsiz kullanıcılar için tasarlanmıştır — sesli komutlar her adımda yönlendirir
- ✓ OED'yi aylık kontrol edin — batarya dolu ve pedlerin süresi geçmemiş olmalı

## Ekibiniz İçin Tartışma Soruları

1. Şu anda sahamızdaki en yakın OED'yi gösterebilir misiniz?
2. OED'miz en son ne zaman denetlendi?
3. Ekibimizde şu anda KPR ve ilk yardım eğitimi kim var?
4. Bu sahanın 112 araması için tam adresini biliyor musunuz?
5. Bugün biri yığılsaydı KPR yapmakta kendinize güvenir misiniz?

### İŞBAŞI KONUŞMASI İMZA

Tarih: \_\_\_\_\_

Süpervizör: \_\_\_\_\_

Proje: \_\_\_\_\_

Konum: \_\_\_\_\_

Katılım listesi eklendi: [ ] Evet