

DÜŞERSEM NE YAPMALIYIM ?



Çoğu insan gibi siz de düşme ile ilgili olarak “korku, çaresizlik ve utanç” hissediyor olabilirsiniz.

Bu broşür size düşmenin kaçınılmaz olduğu anlar da size yardımcı olacak bilgileri içermektedir.

Düşersem ne yapmalıyım?

Durun! Hemen hareket etmeye çalışmayın!

Düşen insanların birçoğu hemen kalkma eğilimindedir fakat bu eğilim daha fazla yaralanmanıza neden olabilir.

Panik Yapmayın!!!

Panik düşmenin ardından verilen ilk tepkidir. Sakin kalarak mantıklı düşünüp en erken zamanda yardım almanız çok önemlidir.

Yaralanıp yaralanmadığınızı kontrol edin!

Yavaşça ayak ve el parmaklarınızı, kollarınızı ve bacaklarınızı hareket ettirin. Derin bir nefes alıp ağrı morarma kesik ve kanama olup olmadığına bakın.

Dikkatli olmalısınız!

Travma sonrası vücut şoka girebilir ve yaralanmanızı hissetmeyebilirsiniz. Kalkmadan önce kendinizi mutlaka dikkatlice kontrol etmelisiniz.

Etrafınıza bakarak destek alabileceğiniz bir yüzey bulmaya çalışın

Yakında yardım edebilecek birilerine ulaşabilirseniz çekinmeden bu kişileri çağırın!

Sık düşüyorsanız yanınızda bir cep telefonu taşıyın!

112 Acil Yardım hattını arayın!

Eğer yaralandıysanız kalkmaya çalışmayın ve en kısa zamanda 112’yi ARAYIN

Yakında bir destek yüzeyi varsa;

- ◆ Yaralanmadığınıza emin olduktan sonra herhangi bir tarafa doğru dönün. Önce dirseğiniz üzerine sonra eliniz üzerine kalkın.
- ◆ Ardından kendinizi emekleme pozisyonuna gelecek şekilde kaldırın.
- ◆ Ellerinizi ve dizlerinizi üzerinde emekleyerek sağlam bir destek yüzeyi bulun.
- ◆ Her iki elinizi destek yüzeyine koyun ve bir bacağınızı kaldırıp yere basın.
- ◆ Üç kadar sayın ve hareket etmeye hazırlanın. Saymanın sonunda aynı anda kolunuzu ve bacaklarınızın kuvvetini kullanarak kendinizi yukarıya doğru çekin ve ellerinizi yüzeyden çekmeden derhal güvenli bir yere oturun.

Yakında bir destek yüzeyi yoksa;

- ◆ Yaralanmadığınıza emin olduktan sonra herhangi bir tarafa doğru dönün. Önce dirseğiniz üzerine sonra eliniz üzerine kalkın.
- ◆ Elinizle iterek kendinizi yan oturuş pozisyonuna getirin.
- ◆ Ardından kendinizi emekleme pozisyonuna gelecek şekilde kaldırın.
- ◆ Ellerinizi yere koyun sonra bir dizinizi çekerek tek ayağınızı yere basın.
- ◆ Üç kadar sayın ve hareket etmeye hazırlanın. Saymanın sonunda aynı anda kolunuzu ve bacaklarınızı kuvvetini kullanarak diğer ayağınızı da yerdeki ayağınızın yanına koyun. Dengenizi sağlayın.
- ◆ Ellerinizi dizlerinizin üzerine koyarak kalkın. Burada dengenizi sağlayın ve en yakın yere oturun.

Yakınlarınızla düşme nedeninizi tartışın ve tekrar olmaması için gerekli önlemleri alın!!!