



- TURNİKE İÇİN GENİŞ, KUVVETLİ VE ESNEMEYEN BİR SARGI ALMA
- SARGIYI YARI UZUNLUĞUNDA KATLAMA VE UZVUN ETRAFINI SARMA
- KANAMAYI TAMAMEN DURDURACAK YETERLİKTE SIKI BİR BAĞ ATMA
- SERT CİSMİ UZUVA DİK KONUMA GETİREREK SARGIYI ÇÖZÜLMEMEYECEK ŞEKİLDE TESPİT ETME



YARALININ ALNINA RUJLA VEYA SABİT KALEMLE "TURNİKE" VEYA "T" HARFİNİ YAZMA



UYGULAMANIN UZUN SÜRMESİ DURUMUNDA TURNİKEYİ 15-20 DAKİKA ARALIKLARLA GEVŞETME, SONRA TEKRAR SIKMA