



Grip, Covid-19 gibi solunum yoluyla bulaşan hastalıklardan korunmak için nelere dikkat etmelisiniz?

- Grip ve Covid-19 gibi rahatsızlıklar birçok kişiye hafif seyredebiliyor. Ancak yaşlılarda, çocuklarda, gebelerde ve kronik rahatsızlığı olanlarda ağır geçebilir.
- Solunum yolu enfeksiyonları, burun akıntısı, hapsirink, öksürük, ateş, baş ağrısı, halsizlik, boğaz ağrısı gibi belirtilerle ortaya çıkıyor.
- Korunmanın en etkili yolu bireysel önlemlere mümkün olduğunca özen göstermek.
- Mümkünse kapalı kalabalık ortamlarda maske takın veya ortamı sürekli havalandırın.
- Ellerinizi en az 20 saniye su ve sabunla sık sık yıkın. Başkasının kişisel eşyalarını kullanmamaya özen gösterin.
- Hapsirirken ya da öksürürken ağızınızı ve burnunuzu tek kullanımlık mendille kapatmaya özen gösterin. Kirli mendillerinizi hızlıca kapalı bir çöp kutusuna atın.

(Kaynak: Sağlık Bakanlığı)

Uyuz hastalığı hakkında neleri bilmelisiniz?

Nedir ve nasıl bulaşır?

- Uyuz, gözle görülmeyen uyuz akarının insan derisiyle teması bulaşarak yayılıyor.
- El ve ayak parmak araları, bilekler, kol ve bacaklar, karın bölgesinde şiddetli gece kaşıntıları ile başlayabilir.
- Siville benzeri döküntülerle kızamıklık, kabuklarla kabarcıklar, deride grimsi beyaz, hafif kabarık uzun çizgi şeklinde döküntüler görülebilir.
- Bebek, yaşlı ve bağışıklık sistemi düşük kişilere daha kolay bulaşır ve daha şiddetli seyredebilir.

(Kaynak: TTB, CDC, DSÖ)

Nasıl önlenir?

- Vücut ile doğrudan temas eden eşyaları ortak kullanmamaya özen gösterin.
- Toplu alanlarda temel hijyen kurallarına dikkat edilmeli.
- Temas edilen tüm eşyalar mümkünse 60 derece sıcaklıkta yıkanmalı. Yıkanmayanlar ağız sıkıca bağlanan bir poşet içinde 72 saat bekletilmeli.
- Hastalık şüphesi olan kişilere temas etmemeye özen gösterin.
- Tedavisi için sağlık ekiplerinden mutlaka destek alın.
- Uyuz hastalığının yayılmasını engellemek için kişiyle yakın fiziksel teması olan herkes tedavi edilmeli.

Koleradan korunmak için nelere dikkat etmelisiniz?

Nedir ve nasıl bulaşır?

- Kolera, sulu ishale seyreden bir bakteriyel enfeksiyon. Bakteri ile kirlenmiş su ve yiyecekler yoluyla bulaşır.
- Aşırı sulu ishal, kusma, susuzluk hissi, bacak krampları, huzursuzluk gibi belirtileri var.
- Bulaştıktan 12 saat - 5 gün arasında belirti göstermeye başlar.
- Belirti gösterdiğinizde mutlaka bir sağlık görevlisine durumunuzu bildirin.

(Kaynak: Sağlık Bakanlığı, Klimik, DSÖ, CDC)

Nasıl önlenir?

- İçtiğiniz ve kullandığınız suyun kapalı veya temizlenmiş su olduğuna özen gösterin.
- Mümkünse ellerinizi sık sık temiz su ve sabun ile yıkayın. Sabuna erişiminiz yoksa alkol bazlı temizleme mendili veya alkol bazlı el dezenfektanı kullanabilirsiniz.
- Temiz tuvalet kullanmaya özen gösterin. Tuvalet ve yıkanma alanlarını çamaşır suyu ile temizleyin.
- Gıdayı pişirdikten sonra tam soğumadan tüketin. Meyveleri soyarak yemeye özen gösterin.
- Yemek hazırlanan yerlerin temizliğine özen gösterin.

! Not: Henüz deprem bölgelerinde solunum yolu enfeksiyonu, ishal ve deri döküntüsü ile seyreden hastalıkların sıklığında bir artış gözlenmemiştir. Ancak afet bölgeleri ve toplu yaşam alanları böylesi enfeksiyonların salgın riskini artırıyor.

Bağırsak enfeksiyonuyla ilgili nelere dikkat etmelisiniz?

Nedir ve nasıl bulaşır?

- Bağırsak enfeksiyonu, mide ve bağırsakların iltihaplanması anlamına geliyor.
- Virüsler, bakteriler ve parazitler dahil çeşitli mikropların neden olduğu bir durum.
- İnsanların dışkılarından veya kusmuğundan, dokunduğu yüzeylerden yayılabilir.
- Baş ağrısı, kas ağrıları ve karın krampları, kusma, ishal gibi belirtileri var.

(Kaynak: TTB, CDC, DSÖ)

Nasıl önlenir?

- Gıdaların hijyenik şekilde saklanması, hazırlanmasını ve servis edilmesini sağlayın.
- Açıkta bırakılmış ya da berrak olmayan suları içmeyin. Her türlü gıdanın ambalajına, temizliğine ve son kullanma tarihine dikkat edin.
- Gıda yardımlarından gereğinden fazla almayın. Bozulabilecek gıdaları depolamayın.
- Hasta biriyle yakın temas halinde olmamaya özen gösterin. Mümkün olduğunca eşyaları ortak kullanmamaya çalışın.
- Tuvaleti kullandıktan veya çocuk bezini değiştirdikten, yemek yemeden veya hazırlamadan önce ellerinizi mutlaka yıkayın. İshal veya kusan birine yardım etmeniz durumunda ellerinizi daha sık yıkayın.
- Yakınlarda sabun ve su olmadığında alkol bazlı el dezenfektanlarını kullanın.
- Bazı insanlarda uzun vadeli problemler olmadan iyileşme görülebilir. Ancak şiddetli seyreden vakalarda sıvı kaybını önlemek için tıbbi destek alın.

Aşı yaptırmak neden güvenli ve önemli?

Aşılar, bağışıklık sistemini uyatarak hastalığa karşı koruma sağlıyor.

Aşı sonrası iğne yerinde ağrı, şişlik, kızamıklık görülebilir. Ateş, kas ağrısı, halsizlik, iştahsızlık gibi belirtiler de ortaya çıkabilir. Bunlar aşının vücuttaki etkisine işaret ediyor.

Çocuktaki alerjiler mutlaka aşıyı uygulayacak olan sağlık görevlisine bildirilmeli.

Aşılarla bozulmaması ve daha etkili olması için eklenen maddelerin insan sağlığına zarar verdiğine kanıt yok.

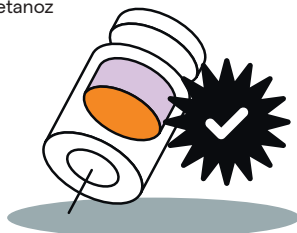
Özellikle çocukların, difteri, boğmaca, tetanoz, çocuk felci, hepatit B, hepatit A, influenza tip b, tüberküloz, kızamık, kabakulak, kızamıkçık, su çiçeği ve zatürre aşılarının tamamlanması önemli.

Afet bölgelerinde bulunan herkesin yaralanmış olup olmamalarına bakılmaksızın tetanoz aşısı yaptırması öneriliyor.

Aşıların güvenilirliği ve koruyuculuğu uzun bilimsel araştırmalar sonucunda kanıtlanıyor.

Aşı takvimini kaçırmış bir çocukta geriye dönük tüm aşıları sağlık görevlisi tarafından düzenlenerek yapılır.

(Kaynak: Sağlık Bakanlığı)



Afet bölgelerinde yaşam alanlarında dikkat etmeniz gereken konular neler?

• Geçici barınma yerlerinde olası ikinci bir afet, yangın veya çatışma durumuna karşı tahliye yolları belirlenmeli. Tahliye yolları belirlenirken temel hizmet ve barınma alanlarına yürüme mesafesi göz önüne alınmalı.

• Yangın riskine karşı, elektrikli ısıtıcı, soba ve yemek tüpünün etrafında tutuşabilecek eşyaları koymamaya, çadırların yanında sigara içmemeye özen gösterin.

• Çocukları ısınma ve elektrik kaynakları, çukurlar ve çöp biriktirme alanlarından mümkün olduğunca uzak tutmaya çalışın.

• Çöplerinizi ağız kapalı olarak biriktirmeye çalışın.

• Yaş, cinsel kimlik, engellilik, dini inançlar, kültürel farklılıklar ya da bireysel değerler kişilerin ihtiyaç ve davranışlarını etkileyebilir. Bu nedenle, toplu yaşam alanlarında herkesin ihtiyaç ve isteklerini aynı şekilde ifade edemeyeceğinin, kimi zaman çekinebileceğinin farkında olmak önemli.

• Mahrem alanlar kadın ve çocuklar için önemli ve gereklidir. Çadırlar, tuvalet ve banyolar gibi açık alanlarda kadınlar, çocuklar ve emziren annelerin ihtiyaçlarını karşılayabilmesi ve mahremiyetinin sağlanması için bir aradayan öncelikle onlardan müsaade isteyin. Mümkünse bu alanları kapalı tutabilecek ip, perde gibi eşyalardan yararlanın.

• Afetten etkilenen kişilerle, özellikle de çocuklarla iletişim kurarken ya da onlardan bahsederken "depremdede, afetzedede" gibi tabirler kullanmamaya dikkat edin. Bunun yerine "depremden etkilenen", "deprem bölgesinden gelen veya yaşayan" gibi ifadeler kullanabilirsiniz.

• Bulunduğunuz yerde kimsenin, özellikle de çocukların fotoğrafını veya videosunu ebeveynlerinden izin almadan çekmeyin ve paylaşmayın.

Afet bölgelerinde çocuklarla yapılacak çalışmalarda nelere dikkat etmelisiniz?

- Her çocuğun depremin etkilerini farklı şekillerde yaşadığını, birbirinden farklı olduğunu ve çocukların da kendi baş etme yöntemleri olduğunu unutmayın.
- Çocuklarla ilk temasınızda onları dinlemeye, sakin ve şefkatli olmaya hazır bir şekilde orada bulunun.
- Kendinizi tanıttın. Neden orada olduğunuzu kısa ve net bir şekilde açıklayın.
- Olumsuz anılarını hatırlatacak "Nasıl kurtuldun?", "Annen neredeydi?" gibi soruları sormayın; abartılı tepkiler vermektan kaçının.
- Çocukların istemediği bir şeyi yapmaya veya anlatmaya zorlamayın.
- Çocukları ailelerine veya onlardan sorumlu kişilere yakın tutmaya çalışın ve herhangi bir çalışma yapmadan önce mutlaka onaylarını alın.
- Çocukların fotoğraflarını ve videolarını çekmeyin; kişisel ve kurumsal sosyal medya hesaplarınızda paylaşmayın.

Etkinlik Önerisi

Öncelikle çocuk veya çocuklarla güvenli bir alanda bulunduğunuzdan emin olun. Çocuğa veya çocuklara, güvenli ve rahat hissettiren bir şey düşünmelerini veya bir resim çizmelerini söyleyin. Ardından, çocuklardan bunu anlatmalarını veya göstermelerini isteyin ve şu soruları sorun:

"Orası nasıl görünüyör?", "Orada neler var?", "Orada nasıl sesler var? Nasıl kokuyor? Nasıl hissettiriyor? Dokunma hissi nasıl? Tadı nasıl?", "Buradaki hangi şeyler sana yardımcı oluyor?", "Seni güvende tutmak için yanında olmasını istediğin özel insanlar var mı?"

Çocukların kendini sakin ve güvende hissetmesine neyin yardımcı olduğunu öğrenmek için bu etkinliği kullanabilirsiniz. Öğrenilen bilgilerle, sakinleştirici oyuncaklar, sesler veya diğer nesnelerle o güvenli yeri yeniden yaratarak stresli zamanlarda çocuklara yardımcı olabilirsiniz.

(Kaynak: Afet - Çocuk Sivil Koordinasyon Ekibi, Öğrenme Tasarımları)

Cinsel sağlık ve üreme sağlığı açısından dikkat etmeniz gereken noktalar neler?

Hamileyseniz:

Hamile olduğunuzu ve herhangi bir sağlık sorunuz olup olmadığını yaşam alanınızdaki sorumlu kişiye veya sağlık görevlisine mutlaka bildirin.

Gebelikte önerilen aşılar (tetanoz gibi) mümkünse tamamlanmalı.

Ellerinizi sık sık yıkamaya özen gösterin. Enfeksiyon riski yüksek yerlerden uzak durmaya çalışın.

Yeterince temiz su içmeye, dinlenmeye ve güvenli yiyecekler tüketmeye çalışın.

Kendinizi stresli hissettiğinizde yardım istemekten çekinmeyin.

Doğum öncesi kontrolleri için nereye gidebileceğinizi yaşam alanınızdaki sorumlu kişiye veya sağlık personeline mutlaka sorun.

Karın krampları, sırt ağrısı, nefes darlığı, vajinal kanama gibi durumlarda mutlaka tıbbi destek alın.

Emzirmeye veya kendinize dair bir ek gıda ihtiyacınız varsa bulunduğunuz yerdeki görevlilere durumunuzu bildirin.

Yeni doğum yaptıysanız:

Sizin ve bebeğinizin bakım ihtiyaçlarını mutlaka yaşam alanı sorumlusuna bildirin.

Mümkünse bebeğinizi emzirmeye devam edin. Anne sütü, genellikle bir afet anında bebek için en güvenilir besin kaynağıdır.

Ellerinizi sık sık yıkamanız bebeğin sağlığı açısından önemlidir. Bebeğinizi sıcak ve yakınınızda tutmak fazladan koruma sağlayabilir.

Emzirmenin mümkün olmadığı durumlarda, temiz su ve kap bulunamama ihtimaline karşı mümkünse ek malzeme gerektirmeyen hazır mama kullanın.

Adet düzeninizde değişiklikler yaşıyorsanız:

Adet düzeninde değişikliklerin olmasının doğal olduğunu unutmayın.

Stresli olduğumuz zamanlarda, rutininiz değiştiğinde, ya da korktuğumuzda regl olma sıklığı ve süresi değişebilir. Azalabilir, artabilir veya tamamen durabilir.

Adet düzeninizdeki değişiklikler, gebelik riski, çok yoğun adet kanamaları ve adet düzensizliğine kasık ağrısı eşlik etmesi gibi durumlarda tıbbi destek almaya çalışın.

Afetlerde cinsel sağlık ve doğum kontrol yöntemleri:

- Kondom, cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlardan korunmanın yanı sıra istenmeyen gebelikleri önlemek için etkili bir yöntem. Çadır kentlerdeki afetler sırasında birçok yardım kuruluşu kondom dağıtır.
- Doğum kontrol hapları sadece gebelikten korunmak için kullanılmaz. Adet olamama, ağrılı adet görme tedavisinde de kullanılmaktadır.
- Doğum kontrol hapları, düzenli ve doğru şekilde (her gün, aynı saatte) kullanıldığında gebelik riski azalır. Ancak haplar, cinsel yolla bulaşan enfeksiyonları önlemez.

Pede erişim zor olduğu zamanlarda ne yapılabilir?

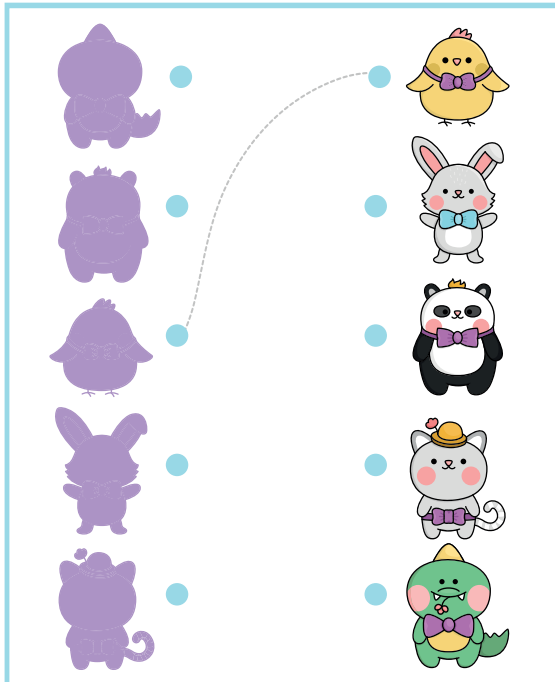
- Acil durumlarda hijyenik pedlere ulaşmak zor olabilir. Böyle durumlarda tuvalet kağıdı pedlere alternatif olabilir: Tuvalet kağıdından uygun miktarda alınıp rulo haline getirilip kullanılabilir. Bulunabilirse tuvalet kağıdının arasına pamuk yerleştirilebilir.
- Yıkamak için temiz suya ve kurutma imkanına sahipseniz temiz bez kullanılabilir. Koşullar nedeniyle idareli kullanılması gereken sayıda ürün varsa, mümkün olduğunda sık değiştirilecek aralıklarda kullanılması önerilir.
- Çocuk bezleri de geçici ped olarak kullanılabilir.

(Kaynak: CDC, Türkiye Klinikleri)



Not: Cinsel sağlık ve üreme sağlığı afet durumlarında önemli bir halk sağlığı konusudur. Üreme sağlığı hizmetlerinin yetersiz kaldığı afet durumlarında toplumsal cinsiyete dayalı şiddet olayları, cinsel yolla bulaşan hastalıklar, olası HIV yayılımı, istenmeyen gebelikler, güvenli olmayan kürtajlar, anne ve yeni doğan ölümleri gibi olumsuzluklar yaşanabilir. Bu konuda afet bölgesindeki halk bilgilendirilmeli, korumaya yönelik önlemler alınmalı.

Çocuklar için: Gölgele Birleştirme



Üçüncü sayı



Deprem bölgelerinde ihtiyaç olan hayati bilgiler

Sayı: 3 Tarih: 6 Mart 2023

bu kod ile ulaşabilirsiniz.
→ İhtiyaçlarınız için İhtiyaç Haritası WhatsApp Hattına



Bu bilgi broşürü, Dünya Sağlık Örgütü başta olmak üzere güvenilir uygulamaları hazırlamıştır. İhtiyaç Haritası ve Afet Platformu tarafından dağıtılmıştır. Uzman kişi ve kurumların doğrultusunda Teyit (teyit.org) tarafından pratik ve Koç Üniversitesi KUSOM öğretim üyeleri ve mezunları dahil