

Deprem bölgelerinde ihtiyaç olan hayati bilgiler



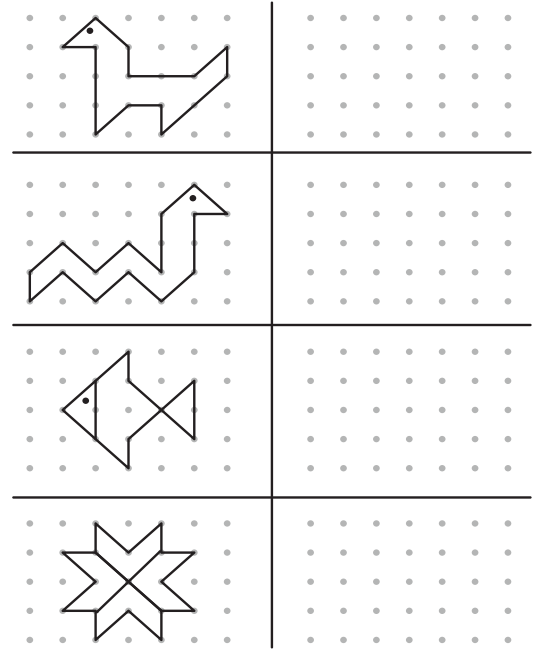
Sayı: 1 Tarih: 13 Şubat 2023



Bu bilgi broşürü, Dünya Sağlık Örgütü başta olmak üzere güvenilir uygulama pratikleri ve uzman kişi ve kurumların görüşleri doğrultusunda **Teyit** (teyit.org) tarafından hazırlanmıştır ve **İhtiyaç Haritası** tarafından dağıtılmıştır.

← Yardım ihtiyaçlarınız için QR kodu tarayabilirsiniz.

Çocuklar için: Kopyalama Etkinliği



Halk sağlığı konuları

Deprem bölgelerinde salgın hastalıklardan korunmak için nelere dikkat etmelisiniz?

İmkancınız varsa ellerinizi sık sık yıkayın. Emin olmadığınız yüzeylerle temastan kaçının.

1

Afetten etkilenen bölgelerde yaşayan tüm canlılar için bulaşıcı hastalık riski yüksek. Afet sonrası vahşi veya başıboş hayvanlarla temas ederken dikkatli olun.

2

Solunum yoluyla bulaşan hastalıkları önlemek için mümkünse maske kullanın. Grip gibi hastalıkların önlenmesi için imkan varsa aşı olabilirsiniz.

3

İshalli hastalıkların önlenmesi için temizliğinden emin olduğunuz su ve gıda tüketimine dikkat edin.

4

Kişisel hijyen eşyalarının başkalarıyla paylaşımında hassas olmaya özen gösterin.

5

Açık yaralarınızı dikkatle takip edin. Enfeksiyon riskini azaltmak için mümkünse temiz ve kapalı tutmaya çalışın. Gerekli durumlarda tıbbi destek alın.

6

(Kaynak: Dünya Sağlık Örgütü, CDC, Sağlık Bakanlığı)



Yemeğinizin ve suyunuzun güvenli olduğundan nasıl emin olabilirsiniz?

• Depremden etkilenen bölgelerde musluk suyu mikroorganizmalar ile kirlenmiş olabilir. İmkan varsa suyunuzu kullanmadan önce kaynatın. Temizliğinden şüphe duyuyorsanız kullanmayın.



• İçmek için mümkünse şişelenmiş suları kullanın. Şişelerin uygun şekilde kapatıldığından emin olun. Kapağı açık ve bulanık gözükten suları içmeyin.



• Bozulmuş veya kirliliyle temas eden gıdaları tüketmeyin.

• Paketli gıdaların son kullanma tarihini mutlaka kontrol edin.

(Kaynak: Dünya Sağlık Örgütü, Sağlık Bakanlığı)



Soğuktan nasıl korunabilirsiniz?

- Uzun süre dışarıdaysanız mümkünse, düzenli aralıklarla güvenilir kapalı alanlara girin ısının.
- Kan dolaşımını hızlandırmak için basit el, ayak egzersizleri yapın ve ayak parmaklarınızı hareket ettirin.
- Metallere temastan kaçının.
- Erişebiliyorsanız ılık veya sıcak sıvı tüketin.

(Kaynak: Dünya Sağlık Örgütü, Sağlık Bakanlığı)

Hipotermi durumunda ne yapmalısınız?

- Hipotermi, vücut sıcaklığının normalin altına düşmesi durumu. Islak giysiler, metallere temas, rüzgardan, çevre ve vücut sıcaklığının farkından kaynaklanabiliyor.
- Yetişkinlerde titreme, konuşma bozukluğu, yavaş nefes alma, yorgunluk; bebeklerde ciltte kızarıklık, soğukluk ve yorgunluk gibi belirtileri var.
- Kişiyi çok hızlı ısıtmaktan kaçının. Islak giysileri çıkarın; özellikle gövdesini kuru battaniye, uyku tulumu veya havlu ile sarın. Rüzgardan uzak korunaklı bir alana götürün.

(Kaynak: Dünya Sağlık Örgütü, Sağlık Bakanlığı)



Çocuğunuzun sağlığını korumak için neler yapabilirsiniz?



• Çocukların fiziksel durumunu kontrol ederken bedensel sınırlarını gözetin. Yaralanmışsa mümkünse temizleyip üzerini kapatın. Gerekirse tıbbi yardım alın.



• Sağlık çalışanlarının önerileri doğrultusunda gerekli aşılarını yaptırın.



• Çocuklarınızı imkanlarınız doğrultusunda güvenli olduğundan emin olduğunuz yerlerde tutun. Beslenme ve giyinme gibi temel ihtiyaçlarını önceliklendirin.

• Çocuklarınızın ellerinin temiz olduğundan emin olun. Mümkünse ellerini su ve sabunla dezenfekte edin.



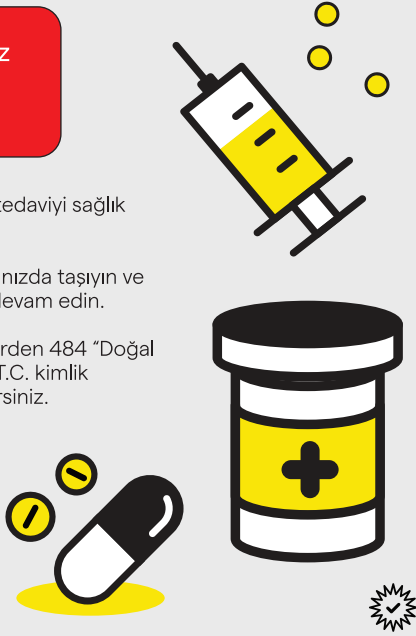
• Çocukları duygu ve ihtiyaçlarını ifade etmeleri için teşvik edin. Bunu yaparken sakın ve şefkatli olmaya özen gösterin.

(Kaynak: Dünya Sağlık Örgütü, Sağlık Bakanlığı, Afet - Çocuk Sivil Koordinasyon Ekibi)



Kronik rahatsızlığınız varsa nelere dikkat etmelisiniz?

- Durumunuzu ve aldığınız tedaviyi sağlık yetkililerine bildirin.
- Mümkünse ilaçlarınızı yanınızda taşıyın ve düzenli olarak kullanmaya devam edin.
- İlaçlarınız yoksa, eczanelerden 484 "Doğal afet uyarı kodu" sayesinde T.C. kimlik numaranız ile temin edebilirsiniz.
(Kaynak: Dünya Sağlık Örgütü)



Soba zehirlenmelerinin önüne nasıl geçilir?

- Karbonmonoksit, benzin, odun, kömür ya da diğer yakıtların yakılmasıyla üretilen rensiz, kokusuz ve tatsız bir gazdır. Bu gazı solumak hastalığa veya ölüme neden olabilir.
- Sobanın, ısıtıcının bulunduğu ortamı sık sık havalandırın.
- Sobanızı çok fazla yakacakla doldurmayın. Boruların bağlantılarını kontrol edin. Soba borusunun gideri çatıdan dikey olarak çıkarılmalı.
- Baş dönmesi, bulantı, uyku hali hissediyorsanız derhal tıbbi destek alın.

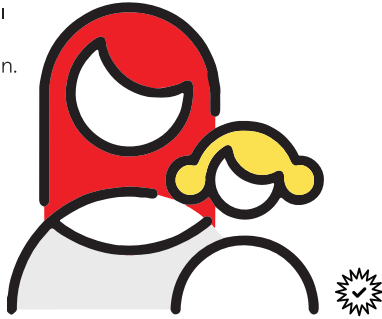
(Kaynak: Sağlık Bakanlığı, CDC)



Kadın ve kız çocuklarının özgün ihtiyaçları konusunda nelere dikkat etmeli?

- Hijyenik ped, iç çamaşırı ve ıslak mendil gibi temel ihtiyaç ve hijyen malzemesi ihtiyaçlarınızı yetkililerden talep edin.
- Toplu barınma alanları, tuvaletler, banyolar gibi kamusal alanlarda mahremiyet ve hijyen ihtiyacının sağlanmasını gözetin.
- Hamileyseniz veya emziriyorsanız süreçlerinizin olağan dönemden farklı olabileceğini unutmayın. Gerekli gördüğünüzde tıbbi yardıma başvurun.

(Kaynak: UN Women Türkiye, UNFPA Türkiye)

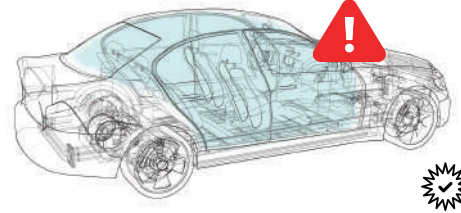


Araç kullanma konusu

Deprem sonrasında araç kullanırken ya da araçta kalırken nelere dikkat etmelisiniz?

- Araç kullanırken afet bölgesi koşullarında bulunduğunuzu göz önünde bulundurun. Olası yeni depremlerin yaratabileceği tehlikelere dikkat edin.
- Aracın herhangi bir hasarı olup olmadığını kontrol edin. Acil durum araçlarına engel olmamak için mümkünse yolları açık tutun.
- Aracınızda taşıdığınız eşyalar varsa güvenli bir şekilde yerleştirildiğinden emin olun.
- Malzeme taşıyan araçların veya kamyonların arkasından ilerleyen araçlardan düşebilecek yüklere karşı dikkatli olun ve takip mesafenizi koruyun.

Araç içinin sık sık havalandırıldığından ve egzoz dumanının araç içine sızmadığından emin olun. Benzin kokusu alıyorsanız hemen araçtan çıkın.



Defin işlemleri & yakınlarının

sağlık durumunu öğrenme

Depremde kaybettiğiniz yakınınızın kimliklendirme ve defin işlemleri nasıl yapılıyor?

İçişleri Bakanlığı ile Adalet Bakanlığı'nın koordinasyonundaki 7 Şubat 2023 tarihli yazısına göre;

- Ölü muayene işlemleri cenazelerin bulunduğu il veya ilçe Başsavcılıklarından yapılacaktır.
- Cenazelerin hangi bina ve enkazdan çıkarıldığı sağlık ya da kolluk görevlisine tutanak eşliğinde teslim edilerek hastaneye sevk ediliyor. Yakınlarının olup olmadığı tespit ediliyor.
- Hayatını kaybedenlerin kimliklerinin tespit edilememesi durumunda DNA, kan örneği, parmak izi gibi adli tıp incelemesine bağlı yöntemlerle kimlik tespiti yapılıyor.
- Enkazdan çıkarıldıktan sonra yakınlarına teslim edilemeyen naaşların DNA, parmak izi örneği ve fotoğrafı alındıktan sonra defnediliyor. Kabrin konumu belirtilerek de tutanağa bağlanıyor.

(Kaynak: AFAD)

Depremden etkilenen yakınlarınızın sağlık durumu hakkında nasıl bilgi alabilirsiniz?

- Depremden etkilenen birinci ve ikinci derece yakınlarınızın sağlık durumu ve bulunduğu sağlık kuruluşuna dair bilgilere **e-Nabız** "Doğal Afet Bilgilendirme" menüsünden ulaşabilirsiniz.

(Kaynak: Sağlık Bakanlığı)

