



DEPREM SONRASINDA HALK SAĞLIĞI TAVSİYELERİ*

- **Sağlığını korumak ve başkalarına destek olmak için depremden hemen sonra ne yapmalıyım?**

Bir depremin ardından öngörülemeyen artçı sarsıntılar, heyelanlar ve yangınlar olabilir. Artçı sarsıntılar depremin hemen ardından olabileceği gibi günler, haftalar hatta aylar sonra da meydana gelebilir.

Resmi bilgi kaynaklarını kullanarak bilgi sahibi olun. Yerel topluluk ve yetkililerden gelen talimatları izleyin.

Konutunuzun durumunu kontrol edin. Güvenli olmadığını düşünüyorsanız, yetkililere haber verin ve geçici bir barınağa gidin veya tanıdıklarınız veya aile üyelerinizle kalın.

Yapabiliyorsanız, yaralı ve mahsur kalan kişilere yardım edin ve onlar için tıbbi yardım alın. Bunun için eğitim aldıysanız, yardım sağlayın.

Çevre güvenli olmadığı sürece ciddi şekilde yaralanan kişileri hareket ettirmeyin ve tıbbi yardım alın.

Bir hastaneye erişmeniz gerekiyorsa, hangi hastanelerin çalıştığını öğrenmek için resmi kaynakları kontrol edin. Ciddi yaralı ve acil ihtiyaçları olanlara öncelik verileceğini unutmayın. Herhangi bir kronik tıbbi durumunuz olup olmadığını sağlık çalışanlarına bildirin.

- **Kendimi soğuk havalardan nasıl koruyabilirim?**

Yapabiliyorsanız, sıcak giyin ve tek bir sıcak yerine birçok kat giyin. Kalın tabanlı ayakkabılar seçin. Maruz kalan cildi koruyun: eldiven giyin ve burnunuzu ve kulaklarınızı şapka, atkı veya yüksek yaka ile koruyun. Islak kıyafetlerinizden kuru olanlara geçin.

Yapabiliyorsanız, dışarı çıkmadan önce tercihen yüksek kalorili bir şeyler yiyin. Yeterince sıvı alın, tercihen ılık. Uzun süre dışarıda kalıyorsanız, güvenliyse, düzenli aralıklarla ısınmak için içeri girin.

Kan dolaşımını artırmak için eller veya ayaklar için basit egzersizler yapın. Ayak parmaklarınızı aynı şekilde hareket ettirin.

Temas halinde cildinizi dondurabilecek metallere dokunmayın veya metal takılar takmayın.

- **Hipotermiyi nasıl tanıyabilirim ve hipotermisi olan kişilere nasıl ilk yardım sağlayabilirim?**

Vücut ısınız 35 C° 'nin altına düştüğünde hipotermi olur.

Hipotermi belirtileri şunlardır:

- titreme
- soluk, soğuk ve kuru cilt – cilt ve dudaklar mavi olabilir
- konuşma bozukluğu
- yavaş nefes alma
- yorgunluk veya bilinç bulanıklığı.



DEPREM SONRASINDA HALK SAĞLIĞI TAVSİYELERİ*

Hipotermili bir bebekte şunlar olabilir:

- dokununca soğuk ve ciltleri kırmızı olabilir
- elastikiyetini ve tonüsünü kaybetmiş gevşek cilt
- alışılmadık derecede sessiz ve uykulu olup beslenmeyi reddedebilir.

Hipotermi için ilk yardım şunları içerir:

- güvenliyse, kişiyi mümkün olan en kısa sürede içeriye veya korunaklı bir yere taşımak;
- ıslak giysileri çıkarmak, battaniye, uyku tulumu veya kuru havluya sarmak ve başlarının örtülü olduğundan emin olmak;
- onlara ılık, alkolsüz bir içecek ve tamamen uyanıklarsa çikolata gibi şekerli yiyecekler vermek;
- yardım gelene kadar onlarla konuşarak onları uyanık tutmak;
- sizin veya bir başkasının onlarla kaldığından emin olmak.

• Kendimi donmaktan nasıl koruyabilirim?

Donma, düşük sıcaklıklara maruz kalma nedeniyle vücut bölgelerinin hasar görmesidir. Burun, kulaklar, yanaklar, çene, parmaklar veya ayak parmakları gibi cildin açıkta kalan bölgeleri en savunmasızdır.

Donma belirtileri şunlardır:

- beyaz veya gri-sarı cilt lekeleri
- dokunması zor olan mumsu cilt
- uyuşma

Bu semptomları fark ederseniz, hemen tıbbi yardım alın. Donma vücuda ciddi zararlar verebilir ve ciddi vakalar uzvun kesilmesine bile yol açabilir.

Vücudun donmuş bölgelerine DOKUNMAYIN, cildi karla OVMAYIN, etkilenen bölgeleri sıcak suya KOYMAYIN veya bir ısıtıcının yanında ISITMAYIN. Bu daha fazla hasara yol açabilir.

• Deprem anında ve sonrasında nasıl güvenli bir şekilde araç kullanabilirim?

Deprem anında araçtaysanız, aracınızı yavaşça kenara çekin, acil durum frenini çekin ve motoru durdurun. Deprem bitene kadar emniyet kemerinizi bağlı tutun.

Deprem en kötüsü sona erdiğinde, tahliye yolları, kurtarma çalışmaları ve yaralanan veya mahsur kalan insanlar için talimatlar hakkında haberler almak için arabanızın radyosunu kullanın.

Yeniden araç kullanmaya başlamak güvenli olduğunda, depremin yarattığı tehlikelere dikkat edin. Bir araca sığınmadan önce, herhangi bir hasar olup olmadığını değerlendirin ve çevredeki hasarlı binalar ve dengesiz ağaçlar gibi tehlikeleri araştırın.

Mümkünse, acil durum araçlarının kullanması için yolları açık tutun.

Yakıt deponuz hasar görmüşse veya benzin kokusu alıyorsanız, hemen araçtan çıkın. Güvensiz hale gelebilir, tutuşabilir veya patlayabilir. Ayrıca karbon monoksit zehirlenmesi riski altında olabilirsiniz.



DEPREM SONRASINDA HALK SAĞLIĞI TAVSİYELERİ*

- **Suyumun içilebilir olduğundan nasıl emin olabilirim?**

Bir depremden sonra musluğunuzdaki su mikroorganizmalarla kirlenmiş olabilir.

Bir depremden sonra suyun güvenli olduğundan emin olmak her zaman kolay değildir, ancak sizi ve ailenizi sağlıklı tutmak çok önemlidir.

Yapabiliyorsanız, suyla bulaşan hastalık riskini önlemek için suyu içmek, diş fırçalamak, yaraları temizlemek ve yemek hazırlamak için kullanmadan önce kaynatın. Su fokurdayarak kaynadıktan sonra, tencereyi veya su ısıtıcısını ateşten alın ve doğal olarak soğumaya bırakın. Buz eklemeyin.

Haşlanmayı önlemek için sıcak suyu çocuklardan uzak tutun. Tüm kaynamış suyu soğutun ve temiz ve kapalı bir kapta saklayın. Bu, suyu yeniden kirlenmeye karşı korur.

Musluk suyunu diğer evsel amaçlar (örn. temizlik, çamaşır yıkama) ve kişisel hijyen (örn. el yıkama, banyo, duş) için kullanabilirsiniz.

Musluk suyu veya diğer yerel su kaynakları yoksa, şişelenmiş su kullanın. İçtiğiniz şişelenmiş suyun kullanmadan önce uygun şekilde kapatıldığından emin olun. Mühür kırılmış veya bükülmüşse şişeden içmeyin.

Ellerin sabunla yıkanması, özellikle yiyeceklerle uğraşmadan önce, yiyeceklerle uğraşma sırasında ve tuvalete gittikten sonra önemlidir. Etkili olması için ellerinizi ılık su ve sabunla 40-60 saniye veya varsa alkol bazlı el ovucuyla 20-30 saniye yıkayın.

- **Yiyeceğimin güvenli olduğundan nasıl emin olabilirim?**

Bir depremden sonra, kontamine olmuş gıdaları yemekten kaynaklanan hastalık riski vardır. Güvenli olmayan yiyecek ve su; ishale, kusmaya, mide kramplarına, ateşe, ağrılara ve yorgunluğa neden olabilir ve ciddi hastalıklara yol açabilir.

Bir depremden sonra gıdanın güvenli olduğundan emin olmak her zaman kolay değildir, ancak sizi ve ailenizi sağlıklı tutmak çok önemlidir.

Mümkünse, yemeğinizin güvenli olduğundan emin olmak için bu tavsiyelere uyun.

- Pişmiş yiyecekleri buzdolabının dışında 2 saatten fazla bırakmayın. Elektrik kesintileri nedeniyle uygun şekilde soğutulmamış, çabuk bozulan ve pişmiş yiyecekleri atın.
- Farklı yiyecek türlerini ne zaman yiyeceğinizi planlayın. Örneğin, önce çabuk bozulan yiyecekleri yiye.
- Bozulma belirtileri gösteren veya kirli su ile temas etmiş yiyecekleri yemekten kaçın.
- Temiz tutun ve mümkünse kaynamış veya şişelenmiş su kullanın.

Bölgenizde bir elektrik kesintisi olduysa, soğutulmuş veya dondurulmuş yiyecekler yemek için güvenli olmayabilir. 4 saatlik elektrik kesintisinden sonra aşağıdakiler geçerlidir.



DEPREM SONRASINDA HALK SAğLIğI TAVSİYELERİ*

- Ürünler 2 saatten fazla 5 °C'nin üzerindeki sıcaklıklara maruz kalırsa güvensiz hale gelebilir. Buzdolabınızdaki et, kümes hayvanları, balık ve artık yemek gibi çabuk bozulan tüm yiyecekleri atın.
- Dondurucunuzdaki tüm ürünleri çözdükten sonra atın veya 2 saatten fazla ortam sıcaklığına maruz kalmışsa pişirin.
- Güvenli olup olmadığını belirlemek için asla yemek yemeyin. Şüphemiz varsa, atın.

Yiyeceklerinizi düzgün bir şekilde saklayamıyor, pişiremiyor veya yeniden ısıtamıyorsanız, mümkünse önceden paketlenmiş, konserve edilmiş veya yenmeye hazır yiyecek stoğu bulundurun.

Ellerin sabunla yıkanması, özellikle yiyeceklerle uğraşmadan önce, yiyeceklerle uğraşma sırasında ve tuvalete gittikten sonra önemlidir. Etkili olması için ellerinizi ılık su ve sabunla 40-60 saniye veya varsa alkol bazlı el ovucuyla 20-30 saniye yıkayın.

• Deprem sonrası çocuğumun sağlığını korumak için ne yapabilirim?

Çocuklarda yaralanma olup olmadığını kontrol edin ve varsa yaraları temizleyin ve üzerini kapatın. Yaralı iseler tıbbi yardım alın.

Çocukları enkazdan uzak, güvenli bir yerde tutun. Dışarıdayken ayakkabı, uzun pantolon ve uzun kollu gömlek gibi koruyucu giysiler giydiklerinden emin olun. Enkaz bulunan alanlarda oynamalarına izin vermeyin.

Çocuklara ellerini su ve sabunla veya varsa alkol bazlı el ovucuyla nasıl yıkayacaklarını gösterin. Onları hastalıklardan korumak için iyi el hijyeni uyguladıklarından emin olun.

Çocuklarla konuşun, onları dinleyin ve duygularını paylaşmaları ve ifade etmeleri için onları teşvik edin.

• Bebeğim emiyor. Depremden sonra ne yapmalıyım?

Vücudunuz stresli zamanlarda bile bebeğiniz için yeterli süt üretebilir. Emzirmeyi bıraktıysanız, yeniden başlatmak mümkündür. Yapabiliyorsanız, emzirmeyi deneyin.

Anne sütü bebekler için en kaliteli besindir. Yapabiliyorsanız, emzirmeyi deneyin.

Vücudunuza emzirmede yardımcı olmak için:

- farklı pozisyonlarda besleyin ve acıyorsa yardım alın
- bebeğinizin olabildiğince uzun süre ve sıklıkta emmesine izin verin.



DEPREM SONRASINDA HALK SAğLIğI TAVSİYELERİ*

Bebeğinizin emzirmesine yardımcı olmak için:

- o doğumdan hemen sonra başla
- o bebeğinizle çok fazla ten tene temas kurun
- o bebeğinizi geniş açık bir ağızla memenize birleştirin
- o destek ve teşvik isteyin
- o yapay emziklerden ve biberonlardan kaçının
- o bebeğiniz emmiyorsa, süt üretimini devam ettirmek için süt sağın.
- o Bebeğiniz ne zaman acıkırsa göğüslerinizi sunun.
- o Süt akışını uyarmak için göğüslerinizi hafifçe sıkın.

• **Kronik bir rahatsızlığım var. Kendimi nasıl koruyabilirim?**

Mümkünse ilaçlarınızı acil durum çantasında taşıyın.

Eğer ilacınız yoksa, tedaviye devam edebmeniz için durumunuzu ve uyguladığınız tedaviyi sağlık yetkililerine bildirin.

Akut komplikasyonları olan kronik bir durumunuz varsa (örn. diyabet, hipertansiyon veya diyaliz gerektiren bir durum) ve her zamanki ilaçlarınıza ulaşamıyorsanız, mümkün olan en kısa sürede bir sağlık kuruluşuna gitmeye çalışın.

• **Deprem hakkında çok fazla bilgi ve halk sağlığı tavsiyesi var. Hangi kaynakları kullanmalıyım?**

Yanlış veya yanıltıcı bilgiler de dahil olmak üzere çok fazla bilgi içeren bir infodemi, acil durumlarda insanların kendilerini ve çevresindekileri korumak için ne yapmaları gerektiğinden emin olmadıkları durumlarda yoğunlaşabilir.

Ulusal ve yerel sağlık yetkiliniz gibi resmi bilgi kaynaklarından bilgi, tavsiye ve rehberlik almak önemlidir. Başkalarıyla paylaşmadan önce her zaman kaynağı kontrol edin ve içeriği analiz edin.

Yanlış veya yanıltıcı bilgiler kafa karışıklığına neden olur ve sağlığa zarar verme potansiyeli olan davranışlara yol açabilir.

HASUDER Afet ve Acil Durumlar Çalışma Grubu

*Kaynak: WHO (<https://www.who.int/europe/news-room/questions-and-answers/item/public-health-advice-in-the-aftermath-of-an-earthquake>)

Erişim Tarihi: 10.02.2023