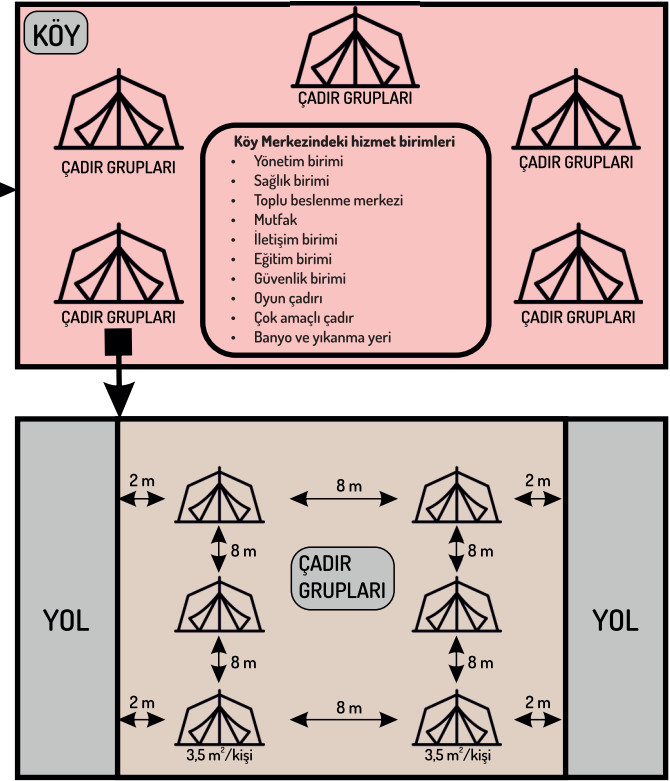
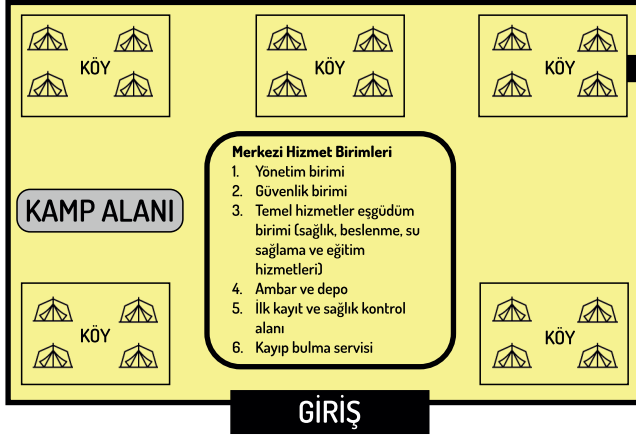


GEÇİCİ BARINMA YERİNİN ŞEMATİK YERLEŞİM BİÇİMİ

- Bir merkez etrafında konuşlanmış en fazla beş üniteden oluşan (her ünite yaklaşık 1000 kişilik) bir kamp planlaması önerilir.
- Bu ünitelerin her birini bir köy kabul edip farklı isimler konulması da hoş olabilir.



Çadırli geçici barınma yeri aşağıdaki özellikleri taşımaktadır

- Her 1000 kişi için 3-4 hektar alan
- 10 metre genişliğinde yollar
- Çadırlarla yolun arasında en az 2 metre uzaklık
- Çadırlar arasında 8 metre uzaklık
- Her çadır için kişi başına 3,5 metrekaare oturma alanı
- Çadırlardan en az 30 en çok 50 metre uzağa ortalama 25 kişiye bir babin düşecek sayıda tuvalet kurulmalı ve bunlar için yeterli büyüklükte tuvalet çukuru açılmalıdır.

DEPREM BÖLGESİNDE

GEBELİKTE TETANOS AŞILAMASI

Gebelikte yapılan tetanos aşısı hem anneyi hem de bebeği korur.



Tetanos aşınızı sağlık kurumlarından talep edebilirsiniz.

Hiç aşılanmamış gebeler 4 hafta arayla en az 2 kez tetanos aşısı olmalıdır.

DEPREM BÖLGESİNDE

BEBEKLERİN SAĞLIKLI BESLENMESİ İÇİN

- Afetlerde bebekler için en güvenilir besin anne sütüdür
- Kaynağı belirsiz sularla bebek maması hazırlamayın
- Mamaları seyreltmeyin, bu bebeğinizin yetersiz beslenmesine neden olur



BULAŞICI HASTALIKLARIN ORTAYA ÇIKMAMASI İÇİN ÇÖPLERİ NASIL UZAKLAŞTIRACAĞIZ?

- Uygun noktalarda çöp bırakılacak alanlar oluşturun
- Çöp alanı, su kaynağından en az 60 metre, besin depolarından ise mümkünse 1 kilometre uzakta olmalı
- Bulaşıcı hastalık taşıyabilecek haşarat ve kemirgenlerin üremesinin önlenmesi için çöpler düzenli olarak toplanmalı
- Çöp ve gübre gibi ortamların üzerini açık tutmayın
- Çocuk ve hayvanları çöp toplama alanlarından uzak tutun



1

UYUZ NEDİR?

Gözle görülmeyen uyuz akarının insan derisinde tüneller açmasıyla seyreden bir hastalıktır.

2

NASIL BULAŞIR?

Hasta biriyle doğrudan ve uzun süreli yakın temas ve kişisel eşyaların ortak kullanımı, uyuz bulaşmasını kolaylaştırır.

3

NASIL KORUNULUR?

Kişisel hijyen ve ortam temizliğine dikkat edilmeli. Hastalık şüphesi olan kişilerle temastan kaçınılmalı. Vücut ile direkt temas eden eşyalar ortak kullanılmamalı.

4

BELİRTİLERİ NELERDİR?

1 ile 4 gün içinde el parmak araları, bilekler, koltuk altları, dirsekler ve kasıklarda daha çok görülen şiddetli gece kaşıntısı olur. Gri-beyaz renkli, kısa tüneller eşlik edebilir.

5

TEDAVİ

Tedavi hekim tarafından düzenlenir. Hasta ve aynı yaşam ortamını paylaşan kişiler aynı anda tedavi olmalıdır. Vücuda temas eden giysi, çarşaf, havlu vb. en az 60 derece sıcaklıkta yıkanmalı veya hava almayacak şekilde sıkıca ağzı kapatılmış poşetlerde en az 72 saat bekletilmeli.

AFET BÖLGESİNE GİDECEKLER SAĞLIK ÇALIŞANLARI İÇİN BİREYSEL HAZIRLIK ÖNERİLERİ

TEMEL

- Çanta
- Çanta isim etiketi
- Katlanabilir torba/poşet
- Bere, eldiven, boyunluk/atkı
- Kalın pantolon (cepli)
- Bot
- Mont
- Yağmurluk
- Hırka, polar üst
- Tişört, kazak
- Termal içlik
- Bol iç çamaşırı
- Bol yedek çorap
- Tuvalet kağıdı
- Tepe lambası
- Çakı
- Powerbank

SAHRA

- Dayanıklı poşetler
- Çöp poşeti
- Kar maskesi
- Kar eldiveni
- Kar pantolonu
- Yedek bot
- Su geçirmez mont
- Boyun cüzdanı

EKSTREM

- Toz maskesi

NASIL BULAŞIR?

Çoğunlukla

Doğrudan baştan başa (saçtan saçla) temas yoluyla yayılır.

**Daha seyrek olarak**

Bitlerin süründüğü veya dökülen saçlara yapışan sirkelerin döküldüğü giysi veya eşyaların paylaşılmasıyla yayılır.

Bulaşmaz!

Bir halının veya mobilyanın üzerine düşen bir bitle bulaşmaz.

- Saç biti, bir insandan düşer ve beslenemezse 1-2 günden daha az hayatta kalır.
- Sirkeler yumurtadan çıkamaz ve kafa derisine yakın sıcaklıkta tutulmazlarsa genellikle bir hafta içinde ölürler.

NASIL KORUNURUZ?

- Çocuklara oyun ve diğer etkinlikler sırasında kafa kafaya temastan kaçınmayı öğretin.
- Çocuklara şapka, atkı, kask, kıyafet, havlu, tarak, fırça, bandana, saç tokası ve kulaklık gibi giysi ve gereçleri paylaşmamalarını öğretin.
- Saç biti olan bir kişinin kullandığı tarakları ve fırçaları 5-10 dakika sıcak suda ıslatarak dezenfekte edin.
- Saç biti olan bir kişinin yattığı yatak, kanep, yastık vb. üzerine yatmayın.
- Tedaviden önceki 48 saat içinde bitli bir kişinin kafasına temas etmiş olan nesneleri temizleyin.
- Giysi ve yatak örtülerinin makinede yıkanması yeterlidir. Kaynatmak gerekmez.
- Geçici barınma yerlerinde barınanlar yıkayamadıkları giysilerini plastik bir torbaya koyarak birkaç gün ağzı kapalı tutarak bit ve sirkelerin ölmesini sağlayabilir.
- Böcek ilacı spreyleri kullanmayın; baş bitini kontrol etmek için gerekli değildir. Üstelik solundukları veya deri yoluyla emildikleri takdirde toksik olabilirler.
- Bit ilacı ile tedaviyi bitirdikten sonra, bir hafta sonra ailenizdeki herkesi bit açısından tekrar kontrol edin.

BAŞ BİTİ İLE MÜCADELEDE SAĞLIK PERSONELİNE ÖNERİLER!

- Baş biti tedavisinde hem reçeteli hem de reçetesiz ilaçlar mevcuttur.
- Baş biti tedavisi, aktif enfekte olduğu tespit edilen kişiler için önerilir. Temaslılarda koruyucu olarak tedavi önerilmez.
- Tüm hane halkı üyeleri ve diğer yakın temaslar kontrol edilmelidir.
- Enfeste olan tüm kişiler (ev halkı ve yakın temaslılar) aynı anda tedavi edilmelidir.
- Baş bitinin tedaviden 1 hafta sonra yeniden tedavisi genellikle tavsiye edilir, çünkü onaylanmış hiçbir pedikülit tamamen yumurta öldürücü değildir.
- Tedavinin olması için, yeniden tedavi tüm yumurtalar çatladıktan sonra, ancak yeni yumurtalar üretilmeden önce yapılmalıdır.

Hatırlayalım:

- 1.Saç biti yaygın olarak doğrudan baştan başa (saçtan saç) temas yoluyla yayılır. Seyrek olarak, bitlerin süründüğü veya dökülen saçlara yapışan sirkelerin döküldüğü giysi veya eşyaların paylaşılmasıyla yayılır.
- 2.Saç biti, bir insandan düşer ve beslenemezse **1-2 günden** daha az hayatta kalır.
- 3.Sirkeler yumurtadan çıkamaz ve kafa derisine yakın sıcaklıkta tutulmazlarsa genellikle **bir hafta içinde** ölürlür.

- Enkazlar profesyonel ekiplerce kaldırılmalıdır.
- Enkaz kaldırma çalışmalarında toz kalkmaması için dikkatli olunmalı ve sulama yapılmalıdır.
- Enkaz kaldırma çalışmasına katılanlar ve yıkım bölgesindekiler “FFP2” veya “FFP3” tipi maske kullanmalıdır.
- Hafriyatın yaşamı etkileyebilecek rastgele yerlere dökülmesi engellenmelidir.



Solunum yollarını etkileyen, ishale seyreden birçok hastalığın bulaşmasını ve yayılmasını engeller.

Ne zaman eller yıkanmalı?

- Yemek hazırlamadan önce ve sonra
- Yemek yenmeden önce ve sonra
- Tuvalet kullanıldıktan sonra
- Çocuk bezi değiştirdikten sonra
- İshal veya kusma şikâyeti olan kişilerle temastan sonra
- Çöplere dokunduktan sonra
- Hayvanlara dokunduktan sonra
- Eller kirli veya yağlı görünüyorsa
- Burun silme, öksürme veya hapşırmadan sonra



Kaynak: CDC

- 1- Eller temiz, akan suyla ıslatılır, musluk kapatılır ve sabun uygulanır.
- 2- Eller sabunla birbirine sürölerek köpürtölür. Ellerin arkası, parmakların arası ve tırnakların altı da ihmal edilmemeli.
- 3- Eller en az 20 saniye ovulmalı. 20'den geriye sayılabilir.
- 4- Eller temiz ve akan su altında iyice durulanır ve sonrasında temiz bir havlu ile kurulabilir.

Su ve sabun bulunamadığında

Alkol oranı en az %60 olan el dezenfektanları kullanılabilir.

Eğer sabun ve el dezenfektanı bulunamıyorsa

Temiz akan suyun altında ellerin birbirine sürölerek yıkanması da mikropları bir miktar uzaklaştırabilir.

Temiz olmayan veya şüpheli olan suların kullanılır hale getirilmesi için kaynatma veya klorlama yöntemleri kullanılabilir.

Kaynak: CDC



4 kişilik aile için**(1 haftalık, 2 yetişkin ve 2 çocuk üzerinden hesaplanmıştır)**

- 30 tane yumurta
- 3 litre süt
- 800 gram zeytin
- 4 kg kuru baklagiller (mercimek, kuru fasulye, nohut)
- 4 kg tahıllar (bulgur, makarna)
- 800 gram- 1 kg kuruyemiş
- 30 adet sandviç ekmeği
- 4 kg mevsim meyvesi
- 1 litre sıvı yağ



Gebeler ve emziren kadınlar için

- Yumurta
- Süt
- Zeytin
- Kuru baklagiller (mercimek, kuru fasulye, nohut)
- Tahıllar (bulgur, makarna)
- Kuruyemiş
- Sandviç ekmeği
- Mevsim meyvesi
- Zeytinyağı
- Tahin pekmez



Çölyak hastaları için

- Yumurta
- Zeytin
- Kuru baklagiller (mercimek, kuru fasulye, nohut)
- Pirinç
- Glutensiz ekmek
- Mevsim meyvesi
- Sıvıyağ
- Süt





1

Genişletilmiş Bağışıklama Programına deprem bölgesinde devam edilmeli

2

15 yaş altı bebek ve çocuklara bir doz kızamık aşısı yapılmalı

3

Gebelere tetanos difteri, bir doz grip aşısı (mevsiminde) ve COVID-19 aşısı yapılmalı

4

65 yaş ve üzeri, kronik hastalığı olan kişilere grip (mevsiminde), COVID-19 ve zatürre aşısı yapılmalı

5

Yaralanmalar için tetanos aşısı ve antikoru tedarik edilmeli ve uygulanmalı

İshalle seyreden bulaşıcı hastalık tehdidinin önüne geçmek için kamu tarafından bir an önce yapılması gerekenler şunlardır:

- Bir an önce tüm içme ve kullanma suyu sistemleriyle, atık su sistemlerinin onarımı hızla tamamlanmalıdır.
- Tüm yerleşim merkezlerine en az 0.5 ppm serbest klor ihtiva edecek şekilde güvenli, bol içme ve kullanma suyu verilmelidir.
- Atık suların kanalizasyon sistemleri ile toplanıp arıtımına derhal başlanmalıdır. Arıtılmamış atık suların doğaya karışmasının önüne geçilmelidir.
- Bölgede özellikle kolera salgını tehdidine karşı birinci basamak sağlık hizmetleri hızla güçlendirilmelidir.
- Akut ishali olan hastaların klinik yönetimi için bölgede görev yapan hekimlere ve hekim dışı sağlık personeline gerek hastalarının sağaltımı, gerekse kişisel korunmaları açısından düzenli eğitimler verilmeli ve vaka sayıları kaydedilerek izlenmelidir.



İSHAL

İshalle seyreden bulaşıcı hastalık tehdidinin önüne geçmek için kamu tarafından bir an önce yapılması gerekenler şunlardır:

- Özellikle oral rehidrasyon tuzları (ORS) ve çözelti ve uygun antibiyotikler olmak üzere temel acil durum malzemeler deprem bölgesinde stoklanmalıdır.
- Deprem bölgesinde hala tam olarak çözülemeyen seyyar tuvalet ve duş konusu bir an önce çözüme kavuşturulmalı, giderleri kanalizasyon sistemine bağlanmalı, bu mümkün olmuyorsa büyük sızdırmaz fosseptikler açılmalıdır.
- Deprem bölgesine ambalajlı içme suyu sevki artırılmalıdır.
- Kolera vakaları bildirilen komşu ülkelerden ülkemize geçişlerin kontrolü sağlanmalıdır.



İSHAL



Depremzedelerin, bölgede çalışan yardım ekibi personelinin ve sağlık çalışanlarının da kişisel önlemlerini alması ve dikkatli olması gereklidir.

- Yalnızca güvenli suları için
- Çiğ yiyecekleri tüketmekten kaçının (soyulabilen meyve veya sebzeler hariç)
- Pişirilmesi gereken yiyecekleri hem içi hem de dışı kızarana kadar pişirin ve halen sıcakken yiyin
- Mutfak veya servis araç gereçlerini dikkatlice yıkayın ve kurulayın
- Tuvaleti kullandıktan sonra ve yemek hazırlamadan veya yemeden veya çocukları beslemeden önce ellerinizi sabunla dikkatlice yıkayın

DEPREM BÖLGESİNDE

SİNEK, SİVRİSİNEK VE KARASİNEKLER; SITMA, ŞARK ÇIBANI VE BİRÇOK HASTALIĞIN YAYILMASINA NEDEN OLABİLİR!

SİNEK, SİVRİSİNEK VE KARASİNEKLERE ÜREME ALANLARI BIRAKMAMAK İÇİN:

- Su birikintileri önlenmeli (Çevrede kullanılmayan ve su birikintisi yapabilecek kap, araç, gereç bulundurulmamalı)
- Çöpler ağzı kapalı poşetlerde çöp biriktirme alanlarına bırakılmalı
- Açıkta gıda maddeleri veya çöp bırakılmamalı

DİKKAT

- İki aylıktan küçük bebeklerin derilerine sinek kovucu uygulamayınız
- Sinek kovucular çocukların ellerine uygulanmamalıdır

SAĞLIĞA ZARAR VERMEYECEK BİR ÇEVREDE YAŞAMAK ANAYASAL HAKTIR! ATIKLARIN UYGUN BİR BİÇİMDE UZAKLAŞTIRILMASI TEMEL SAĞLIK HİZMETİDİR!

SİNEK, SİVRİSİNEK VE KARASİNEKLERDEN KORUNMAK İÇİN:

- Pencere ve kapılara sineklik takılabilir
- Kapalı alanlar sinek ve sivrisineklere karşı ilaçlanabilir
- Yatarken cibinlik kullanılabilir
- Dışarı çıkılırken bol, açık renkli giysiler giyilebilir, vücudun açık olan bölgelerine sinek kovucular uygulanabilir



Doğal afetlerde;

- İdeal gebelik takibinde aksaklıklar
- Anne ölümleri, bebek ölümleri
- Erken doğum [Artmış stres hormonları erken doğumu tetikleyebilir.] [Yapılan çalışmalar, afetin gerçekleştiğı bölgede yıllar sonra bile erken doğum sayılarının daha fazla olduğunu göstermektedir.]
- Bebeklerde düşük doğum ağırlığı
- Fetüste gelişme geriliğı
- Enfeksiyonlar ve salgın hastalıklar: Solunum yolu enfeksiyonları, gastroenterit (İshal), cilt döküntüleriyle seyreden hastalıklar, uyuz ve bit salgınları
- Tansiyon yükseklikleri [Kronik hipertansiyon, preeklampsi]

ARTAR



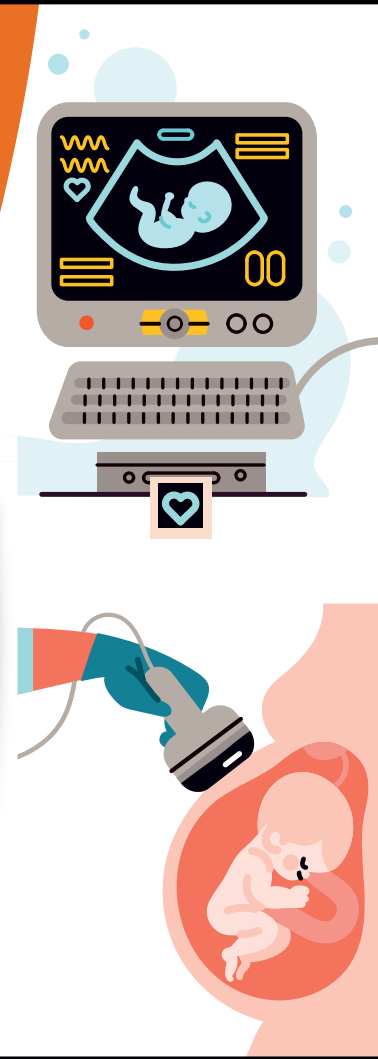
Doğal afetlerde;

- Anemi
- Akciğer hastalıkları (Asbest gibi toksik maddelere maruziyetin artması nedeniyle)
- Fiziksel travmadan kaynaklanan sorunlar: Plasenta dekolmanı, kanamalar
- Düşükler
- Planlanmamış gebelikler, güvenli olmayan isteğe bağlı düşükler
- Kronik hastalığı olan gebelerin takibindeki aksaklıklardan kaynaklanabilecek komplikasyonlar
- Psikososyal sorunlar- Doğum korkusu-Travma sonrası stress bozukluğu
- Emzirme sorunları
- Sigara ve alkol kullanımı
- Gebeliği engelleyici yöntemlere erişim sıkıntıları

ARTAR



- Deprem bölgesinde gebelerin tespiti ve ihtiyaçlarının belirlenmesi yaşamsal önem taşır. Gebelerin ve lohusaların mümkün olan en kısa sürede sağlık hizmetine ulaşması çok önemlidir.
- Bu süreçte gebeler, bir sağlık şikayetleri olmasa da mutlaka bir sağlık kontrolünden geçmelidir.
- Uygun barınma koşullarının sağlanması, yeterli ve temiz gıda ve suya erişimin olması, temiz tuvaletlerin varlığı, çevresel toksinlere ve hava kirliliğine maruziyetin azalması gebelerin yaşayabileceği



Afet durumunda bir gebeyi değerlendirirken;

1) Öykü:

- Gebenin son adet tarihi, gebelik sayısı (Yaşayan çocuk sayısı, ektopik gebelik öyküsü, rekürren abort öyküsü, erken doğum öyküsü) daha önceki doğum şekli, daha önceki gebeliklerinde, doğumlarında veya doğumlardan sonra yaşamış olduğu sağlık problemleri (plasenta dekolmanı, postpartum kanama, uterin rüptür)
- Kronik hastalıklar, geçirilmiş operasyonlar, ilaç kullanımı, sigara, alkol, madde kullanımı, bilinen alerjiler, daha önce yapılmış aşılar (TETANOS!), varlığı bilinen enfeksiyonlar (herpes, hiv, sifilis)



Afet durumunda bir gebeyi değerlendirirken;

2) Fizik muayene:

- İdeal triajı sağlamak için yaralanmanın değerlendirilmesi çok önemlidir. (Kontuzyon, abrazyon, yanık)
- Gebelerde taşikardi ve hipotansiyon dikkate alınması gereken bulgulardır.
- Bir mezura yardımıyla uterus fundusu-pubik kemik mesafesi ölçülerek gebelik haftası tahmin edilebilir. Cm cinsinden ölçülen rakam genellikle gebelik haftası ile uyumludur. Eğer ölçülen sayı, bilinen gebelik haftasından fazla ise ve çoğul gebelik olmadığı biliniyorsa iç kanama olasılığı akla gelmelidir.



Afet durumunda bir gebeyi değerlendirirken;

Genel olarak:

- 8-10 haftada uterus portakal büyüklüęündedir.
- 12. haftada uterus, symphysis pubisin hemen altında palpe edilir.
- 16. haftada uterus, umbilikus ve symphysis pubisin tam ortasında palpe edilir.
- 20. haftada uterin fundus tam umbilikus hizasındadır.
- 28. haftada uterin fundus, umbilikus ve en alt kostanın tam ortasında palpe edilir.
- 36-40 haftalarda uterus, kostaların altında veya kostalar hizasında palpe edilir.
- Fetal kalp sesleri 10-12. Haftalarda Doppler usg ile 20. Hafta civarında da fetoskop ile duyulur.

