



TÜRK TABİPLERİ BİRLİĞİ

AFET SIRASINDA VE SONRASINDA TOPLUMA YÖNELİK ÖNERİLER VE UYARILAR BROŞÜRÜ

**GEÇMİŞ OLSUN'
ÇOK BÜYÜK BİR FELAKET YAŞADIK. CAN KAYIPLARIMIZ İÇİN HEPİMİZİN BAŞI
SAĞOLSUN.
TÜRK TABİPLERİ BİRLİĞİ YAŞANILAN
SORUNLARIN EN KISA SÜREDE
HAFİFLEMESİ VE GİDERİLMESİ İÇİN
ÇALIŞMAKTADIR.
BU BROŞÜRDE, YAŞAMINIZI BİR ÖLÇÜDE
KOLAYLAŞTIRACAK, SİZİ VE SAĞLIĞINIZI
KORUMAYA DÖNÜK BİLGİLER
SUNULMAKTADIR.**

YAKINLARINIZA ULAŞMAK İÇİN

**BİRBİRİNİZİ KAYBETMENİZ HALİNDE YAKINLARINIZ VE AİLENİZLE
BULUŞACAĞINIZ BİR YERİ ÖNCEDEN BELİRLEYİN...**

Ulaşamadığınız yakınlarınızı Kriz Merkezi'ne bildirin.

BARINMA

Afetlerden sonra size barınma sağlanması en temel haklarınızdan birisidir. Muhtarlık, belediye, kriz merkezi ya da yetkili başka bir kuruma mutlaka kendinizin ve ailenizin kaydını yaptırın.

Size gösterilen geçici barınma yerleri tercih edilmelidir. Size yer gösterilmediyse talep edin..

Evinizden uzaklaşmak istemiyor olabilirsiniz. Can ve mal güvenliğinizin sağlanmasını talep edin. Korunaklı çadır ya da konteynır talep edin.

Çadırlar/konteynırlar yetkililerin gösterecekleri açık alanlara, geçiş yollarını kapatmadan yangın tehlikesi de gözetilerek 5-8 er metre ara ile kurulmalıdır. Çadırınızı/ konteynırınızı bu kurala göre kurun, kurulmasını sağlayın.

Her 25 kişiye bir tuvalet ve her 50 kişiye bir banyo yeri ve çamaşır yıkama olanakları sağlanmalıdır. Tuvalet, banyo ve çamaşır yıkama alanlarını temizliğiyle ilgili kurallara dikkat edilmelidir.

ÇADIRKENTTE YA DA KENDİ KURDUĞUNUZ ÇADIRDA/KONTEYNIRDA YAŞIYORSANIZ



Özellikle çadırkentler gibi geçici yerleşim birimlerinde çeşitli sorunlar yaşanabilir.

- **Odun-kömür sobaları** hem kendi çadırınızda hem de bacası nedeniyle size yakın çadırlarda yangına neden olabilir. Ayrıca rüzgarın etkisiyle duman sızabilir, zehirlenmeye yol açabilir. **ÇADIRDA YA DA KONTEYNIRDA BU SOBALARI KURMAYINIZ**
- Çadırlarda eğer olanak varsa elektrikli ısıtıcı dışında ısıtıcı kullanılmamalıdır. Yardım merkezlerinden elektrikli ısıtıcı talep edilebilir.

RUH SAĞLIĞI ve TOPLUMSAL YAŞAM

Afet sonrasında afetzedeler öfke, kaygı, korku, suçluluk, çaresizlik hissedebilir. Yaşamı tehdit eden ciddi bir tehlike ile karşılaşmış olmak bu sorunlara yol açar. Bu sorunlarla ilgili destek istemekten çekinmeyin.

Ailenizle, yakınlarınızla, arkadaşlarınızla ve sizi dinleyebilecek kişilerle yaşadıklarınızı paylaşın, uzmanlara başvurup sorunlarınızla ilgili destek isteyin.

YAŞADIĞINIZ FELAKET, YAŞAMINIZI NASIL ETKİLEDİĞİ VE YAPABİLECEKLERİNİZ KONUSUNDA DUYGU VE DÜŞÜNCELERİNİZİ PAYLAŞIN, DESTEK İSTEYİN, DESTEK VERİN.

Her afetten sonra kargaşa, dedikodu ve huzursuzluk ortaya çıkabilir. Toplu yerleşim yerlerinde birarada yaşamının gerektirdiği kurallara mutlaka uyulmalıdır. Yaşadığınız bölgede düzen sağlamak için diğer ailelerle, bireylerle birlikte ne yapılabileceğini görün.

Gereksinimlerinizi karşılamak, yardımlardan yararlanmak ya da yaşamınızı zorlaştıracak bir sorunu çözmek için birlikte davranın. Birlikte hareket etmek ve sorunların çözümü için yetkililerin harekete geçmesini birlikte talep etmek sesinizin daha duyulur olmasını sağlar.

DEDİKODULARA KAPILMAMALI VE GÜVENİLİR BULUNAN KAYNAKLARIN DOĞRULAMADIĞI SÖYLENTİ VE DEDİKODULARIN YAYILMASINA İZİN VERİLMEMELİDİR...

Güvenilir kaynakların, yetkili kişi ve kurumların açıklamaları dikkate alınmalıdır. Yardım dağıtımı sırasında görevliler tarafından yapılacak uyarılar dikkate alınmalıdır.

İÇME ve KULLANMA SULARI

AFETLERDEN SONRA TEMİZ İÇME SUYU BULMAK KOLAY DEĞİLDİR. ZORUNLU KALMADIKÇA İÇME SULARI BULAŞIK, ÇAMAŞIR VB. İÇİN KULLANILMAMALIDIR. **BİLİNENİN AKSİNE AKAN SU KİR TUTAR. VE BU KİRİ BAŞKA YERLERE TAŞIR.**

Temizliğinden emin olunmayan sular içilmemelidir.

Açıkta akan sular içme suyu olarak kullanılmamalıdır.

Ağızı açık kaplarda beklemiş, kirli ya da tortulu sular içilmemelidir...Mutlaka klorlu su içilmeli ve kullanılmalıdır. Dağıtılan suların kontrol edilip edilmediği öğrenilmelidir.

Kaynamış su birkaç kez kaptan kaba boşaltıldığında tekrar lezzetli hale gelir.



ÇÖPLER ve ATIKLAR

Çöpler açığa atılmamalıdır. Atık ve çöpler eğer olanaklı ise kapalı poşet ya da kaplarda çöp toplama yerlerine götürülmelidir.



Toplu kullanılan açık alanlar tuvalet olarak kullanılmamalıdır...

Akar durumda su bulunan ya da görevlilerce gösterilen yerlerde tuvalet ihtiyacı giderilmelidir.

TEMİZLİK KURALLARI

SABUN KULLANMAK PEK ÇOK HASTALIĞI ÖNLER. MÜMKÜNSE SIVI SABUN TERCİH EDİLMELİDİR...

SU BULUNMADIĞINDA HAZIR PAKETLİ ISLAK MENDİL KULLANILABİLİR...

Ellerinizin ve vücudunuzun temizliğine olabildiğince dikkat edin.

EL TEMİZLİĞİ

Yemekten önce ve sonra,

Eller belirgin kirliyen,

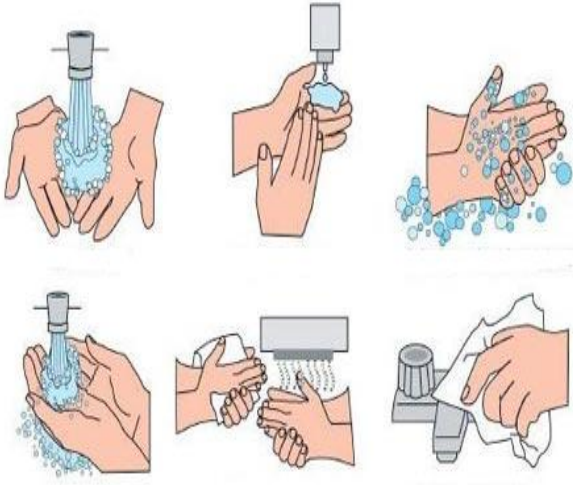
Tuvaletten önce ve sonra,

Yemek hazırlamaya başlamadan önce,

Bebekleri, çocukları beslemeden önce,

Bebeklerin altını almadan önce ve sonra,

İÇİNİZDEN 15'E DEK SAYARAK ELLERİNİZİ SABUNLA YIKAYIN



EL NASIL YIKANMALI?

* Musluklar mikrop taşıyabilir. Eğer varsa kağıt havlu/peçete ile musluğu açın ve kağıdı atın.

* Ellerinizi iyice ıslatın ve etrafa dokunmadan sabunu alın. Sıvı sabun daha iyidir.

* Ellerinizi bol köpükle ovun.

*Yüzük varsa çıkarıp, parmağınızı ve yüzüğü ovun.

* Ellerinizi ovarak köpüğü akıtın ve durulayın.

* Eğer varsa ellerinizi temiz havlu veya kağıt havlu ile kurulayın

* Havlu ile tutarak musluğu kapatın.

BESLENME ve GIDALAR

i



HTİYAÇLAR MUTLAKA MUHTAR, BELEDİYE, VALİLİK, KRİZ MERKEZİ GİBİ YETKİLİLERE BİLDİRİLMELİDİR.

Afetlerden sonra beslenme ihtiyaçlarının karşılanması devletin görevidir. Talep edilmelidir.

Bol su içilmeli, sıvı alınmalıdır.

Kolay pişirilen ya da hazır gıdalar tercih edilmelidir.

Gıdaların çoğu çabuk bozular. Bir daha bulunamayacağı kaygısıyla ihtiyaçtan fazla gıda yardımı alınmamalıdır. BOZULABİLECEK GIDALAR DEPOLANMAMALIDIR...

Afetlerden sonra diğer afetzedelerle dayanışma geliştirilmeli, ortak hareket edilmeli bireysel davranılmamalıdır.

BOZUK OLMASINDAN ŞÜPHELENİLEN GIDALARI ALINMAMALI, YENİLME MELİ, YEDİRİLME MELİDİR...

Her türlü besin ve gıdanın ambalajına, temizliğine, son kullanma tarihine dikkat edilmelidir.

YEMEK NASIL HAZIRLANMALI?

Kirli suyla yıkanan, temiz olmayan kaplarda saklanan,
kirli ellerle ve kirli yerlerde hazırlanan gıdalar,
insan ve hayvan dışkıyla geçen hastalıkların bulaşmasına neden olur.

Piştirilmiş ya da kolay hazırlanan yiyecekler seçilmelidir.

Yemek hazırlamadan ve yemeden önce ve sonra eller yıkanmalıdır.

Sebze ve meyve temiz suyla iyice yıkanmalıdır.

Kirli olduğu düşünölen ıspanak vb. sebzeler bir kapak çamaşır suyu dökölen
büyük bir kova su içinde 15 dakika beklettikten sonra tüketilmelidir.

Kabukları yenmeyen meyve ve sebzeler soyulmadan önce iyice yıkanmalıdır.

Meyveler kabukları soyulmadan yenmemelidir.

Yiyecekler tam olarak piştirilmeli ve kısa sürede tüketilmelidir.

Piştirilen yiyecekler uygun koruma koşullarında saklanmalıdır.

Tekrar kullanılacağı zaman ısıtılırken kaynayana kadar beklenmelidir.



İşlenmemiş yiyeceklerle piştirilmiş
yiyeceklerin teması önlenmelidir.

Mutfak olarak kullanılan yerler tam
olarak temizlenmelidir.

Yiyecekler sinek, böcek, fare ve diğör
hayvanlardan korunmalıdır.

BULAŞICI HASTALIKLAR

ŞU YAKINMALAR VARSA MUTLAKA BİR SAĞLIK KURULUŞUNA BAŞVURULMALIDIR:

- ATEŞ
- BULANTI
- KUSMA
- ŞİDDETLİ KARIN AĞRISI
- İSHAL
- ÖKSÜRÜK

İLAÇLAR



BAŞKALARI TARAFINDAN KULLANILMIŞ YA DA EVDE YARIM KALMIŞ ESKİ İLAÇLAR KULLANILMAMALIDIR...

İlaç almaya kendi başınıza ya da dost akraba tavsiyesi ile karar vermeyin. Doktor tavsiyesi alın.

GEREKSİZ İLAÇ TÜKETİLMEMELİDİR...

AŞILAR



Aşılama zamanı gelmiş çocuklar mutlaka aşılatılmalıdır.

DİĞER BULAŞICI HASTALIKLAR İÇİN AŞILANMAYA GEREK YOKTUR... DEDİKODULARA KULAK ASILMAMALIDIR.

Güvenilir kaynakların ve yetkili kişi ve kurumların açıklamaları dikkate alınmalıdır.