

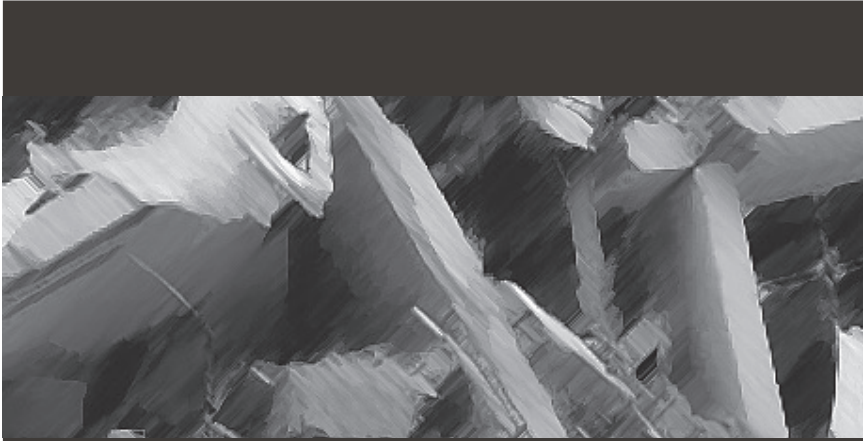
JI BO TENDURISTIYA ME PÊŞNIYAR U HIŞYARÎ



SAĞLIĞIMIZ İÇİN ÖNERİ VE UYARILAR

TÜRK
TABİPLERİ
BİRLİĞİ





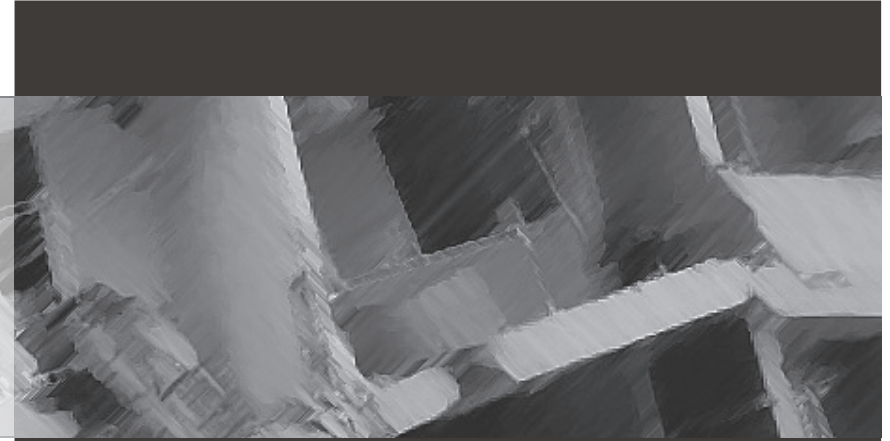
*BERÎ HER TIŞTÎ EM DIBÊJIN DERBASÎ BE.
ME FELAKETEK GIRAN DERBAS KIR.*

*JI BO YÊN KU JIYANA XWE JI DEST DANE
BILA SERÊ ME SAX BE.*

*YEKÎTIYA TABÎBÊN TIRK HEWL DIDE KU
PIRSGIRÊKÊN KU DIDOMIN DI DEMEKE
HERÎ NÊZİK DE SIVİK BIBE Û BÊ
ÇARESER KIRIN.*

*DI VÊ BROŞÛRÊ DE, AGAHİYÊN KU
JIYANA WE HÊSANTIR BIKE,
WE Û TENDURISTIYA WE BIPARÊZE TÊN
PÊŞKÊŞ KIRIN.*

*Li Wanê erdhejên paşing hê jî berdewam
in. Ji ber vê yekê, di vê broşûrê de, pêşî
qala tedbîrên ku dema erdhejê de divê
bên girtin tên kirin.*



*HEPİMİZE 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 BROŞÛRDE, YAŞAMINIZI BİR ÖLÇÜDE
KOLAYLAŞTIRACAK, SİZİ VE SAĞLIĞINIZI
KORUMAYA DÖNÜK BİLGİLER
SUNULMAKTADIR.*

*Van'da artçı depremler halen devam
etmektedir. Bunu dikkate alarak, bu
broşürde önce deprem sırasında alınacak
önlemlerden söz edilmektedir.*



DEMA ERDHEJÊ



Dema ku erdhej çêdibe, divê teşqe neyê kirin û divê bi aramî bê tevgerîn.

Dema erd biheje eger hûn li qata herî jêrîn bin, divê hûn bi lezî binayê biterikînin. Eger hûn gelek dûrê derve bin, ji bo derketinê hewl nedin. Xwe ji sobe û ji tiştên ku bi hêsanî diqelibin dûr bixin.

Ji pace, neynik û tiştên ku ji cam hatine çêkirin dûr bikevin.

Dema erdhejê, cihên herî xeter; balkon, asansor û derence ne. Ji ber vê yekê dema erdhejê di binayên bilind de asansor û derence divê neyê bi kar anîn.

Dema erdhejê ji bo xwe ciyekî wekî “warê quncika jiyanê” bibînin. Li ber tiştên mîna sarinc, cilşo û firaqşo dirêj kevin, piştê xwe bidin paceyan û bi vî awayî çokên xwe ber bi zikê xwe ve kaş kin, pozisyona cenînê bigrin. Di hilweşînekê de van tiştan dibe ku bipelçiqin, lê ew ê tune nebin. Dema erdhejê, piyên xwe, destên xwe û serên xwe biparêzin. Destên xwe li ser serê xwe kelepçe bikin, serê xwe ji di navbera herdu enişken xwe de bi keys bikin.

Mitbax û cihê serşokan dibe ku ji hêla ewlehiyê ve ji bo xweparastinê çêtir bin. Ji ber ku eger mirov di bin enqazê de bimîne, ev deran ji bo dîtina warê quncika jiyanê ve musaidtir in û mirov dê bikaribe ji boriyên ku teqiyane avê ji vexwe.



DEPREM SIRASINDA



Deprem anında olabildiğince sakin olmak, paniğe kapılmamak gerekir.

Sarsıntı anında giriş katında iseniz hemen binadan dışarı çıkmalısınız. Bina çıkışına uzaksanız dışarı çıkmaya çalışmayın. Sobalardan ve kolay devrilecek eşyalardan uzak durun.

Pencerelerden, ayna ya da cam eşyalardan uzak durulmalıdır.

Deprem esnasında binalarda en tehlikeli yerler; balkon, asansör ve merdivenlerdir. Bu yüzden sarsıntı sırasında çok katlı binalarda merdiven ve asansör kullanılmamalıdır.

Sarsıntı anında kendinize bir “yaşam üçgeni alanı” bulun. Buzdolabı, çamaşır ve bulaşık makinesi gibi eşyaların yanına yatın ve sırt pencerelere dönük olarak bacaklarınızı karnınıza çekerek cenin pozisyonunu alın. Herhangi bir yıkılma anında bu eşyalar belki ezilecek ama yok olmayacaktır. Sarsıntı anında ayaklarınızı, ellerinizi ve kafanızı koruyun. Eller başın üstüne kenetlenip, baş dirseklerin arasına alınarak korunmalıdır.

Mutfak ve banyolar uygun korunma mekanları olabilir. Çünkü enkaz altında kalındığı takdirde bu bölümlerde hem yaşam üçgeni alanı yaratabileceğiniz unsurlar vardır, hem de patlayan borulardan sızan su içilebilir.

HETA KU HEJÎNA ERD RANEWESTE JI CİHÊN KU WE XWE VEŞARTIYE DERNEKEVIN..

Piştî erdhejê dema ku hûn cihên xwe biterikînin, serê xwe bi çente, pirtûk an jî bi balîfek biparêzin û bi vî awayî derkevin derve.

Ku hûn li derve bin, li derve rawestin.

Ji ber xaniyan, bin diwaran, paceyan, bin diwarên baxçeyan, panoyên reklaman, bin balkonan, serbihur û jêrebihuran, pîran, stûn û tîlên elektrîkan, tevşên lihû û hêlekânên parka zarokan divê dûr bikevin û biçin qadên vekirî û ewlehî.

Mirov dikare di bin darekê bisekine. Heta ku erdhej bi dawî nebe, li cihê xwe rawestin.

Di qadên vekirê de, li ber zinarên qinc **nesekinin!**

PIŞTÎ KU ERDHEJ BI DAWÎ BE

- Ji xaniyan, xerabeyan, stûn û tîlên elektrîkan divê dûr bikevin, li ciheke ewlehî divê bisekinin.
- Bi tevî kibrit, heste, find, hwd. nêzî xaniyan nebin. Ji bo ronîkirinê divê lambeyên desta bê bi kar anîn. Dibe ku li derûdorê gaz hebe.
- Ji kaniyên ku hûn jê ne bawer in, avê jê venexwin, dibe ku tiştê qirêj ketibe navê.
- Kabloyên elektrîkên tazî dibe ku bibe sedema agir, şewate û pêgirtina ceryanê. Divê ji wan dûr bikevin.
- Eger ne pêwîst be, dernekevin trafikê.
- Kaniyên ku hûn jê ne bawer in, ji ber ku ihtîmala tiştên zerardar tevî avê bûbe, avê venexwin. Divê derbarê ve yekê hay ji xwe hebin.
- Kabloyên elektrîkên tazî dibe ku bibe sedema agir, şewate û pêgirtina ceryanê. Divê ji wan dûr bikevin.
- Xaniyên ku hûn ji ewlehiyên wan ne bawer in, sedem çî be jî, nekevin hundirên wan.



YER SARSINTISI DURANA KADAR SAKLANILAN YERDEN ÇIKILMAMALIDIR.

Depremden sonra bulunulan yer terk edilirken başın üstüne bir çanta, kitap, minder, yastık vb. konarak korunmalıdır.

Dışarıda bulunuluyorsa, dışarıda kalınmalıdır.

Binalar, duvar dipleri, pencereler, bahçe duvarları, reklâm panoları, balkon altı, üst ve alt geçitler, köprüler, elektrik direkleri ve telleri, çocuk parkındaki kaydırak, salıncak gibi araçlardan uzak durulmalı ve güvenli bir açık alana gidilmelidir. **Bir ağaç altında beklenebilir. Sarsıntı sona erinceye kadar orada kalınmalıdır.**

Açık alanlarda dik kayalıklara yakın **durmayın!**

SARSINTI GEÇTİKTEN SONRA



- Binalar, yıkıntılar, elektrik direk ve tellerinden uzakta, güvenli bir yerde beklenmelidir.
- Binalara kibrit, çakmak, mum, vb. ile yaklaşılmamalı, aydınlatma için el feneri kullanılmalıdır. Gaz kaçağı olabilir.
- Açıkta akan şebeke sularına zararlı maddeler karışmış olabilir, içilmemelidir.
- Açık elektrik kabloları yangına ve elektrik çarpmalarına neden olabilir. Uzak durulmalıdır.
- Mecbur kalınmadıkça trafiğe çıkılmamalıdır.
- Açıkta akan ya da şebeke borularının zarar gördüğü durumlarda sulara zararlı maddeler karışmış olabilir, içme suyu konusunda çok dikkatli olmalıdır.
- Açık elektrik kabloları yangına ve elektrik çarpmalarına neden olabilir. Uzak durulmalıdır.
- Tehlikeli binalara eşya almak ve benzeri nedenlerle girilmemelidir.

JI BO XWE BIGIHÎNÊN MERIV Û MALBATÊN XWE

JI BER ÎHTIMALA KU HÛN HEVÛDU WINDA BIKIN, JI BERÊ DE CIHEKÎ DIYAR BIKIN DA KU HÛN Û MALBAT-MERIVÊ WE LI WÊ DERÊ KARIBIN HEV BIBÎNIN...

Ku ji malbat û merivên we agahî nîbe, bi Navenda Krizê re têkevin têkiliyê..

STARBÛN

Piştî afetan yek ji mafên we yên herî sereke starbûn e û divê ev yek bê pêk anîn. Divê qeyda xwe û malbata xwe li muxtarî, şaredarî, li navenda krizê an jî li gel saziyeke rayedar çêkin.

Cihên demîn ên starbûnê ku ji we re bê nîşan kirin tercih bikin. Eger cihekî nehatibe nîşandan, bixwazin.

Dibe ku hûn ê nexwazibin ji mala xwe dûr bikevin. Ewlehiya can û warên xwe ji rayedaran bixwazin. Konên bi stare an jî konteynir bixwazin.

Kon/konteynir li qadên fireh ên ku rayedar nîşan didin, bi awayekî ku rê neyên astengkirin û bi hesibandina ihtimala agir-şewate, bi navbereke 5-8 metre divê bîn danîn.

Konên xwe bi vî awayî bi cîh bikin an jî bidin bi cîh kirin.

Ji bo zagonên paqijiyê re rêz nîşan bidin, yên ku rêz nîşan nadin re jî zagonan bînin bîra wan. Ji bo rêzgirtina zagonên paqijiyê, divê malzemeyên pêdivî bîn peyda kirin. Ev tişt divê ji saziyên fermî yên alîkarî û ji yên rayedar bîn xwestin.

Di qadên konan de ji bo her 25 kesane tuvalet, ji bo her 50 kesane serşoyek û derfetên ji bo cilşûştinê divê bîn peyda kirin. Divê di tuvalet, serşo û cihên cilşûştinê de zagonên paqijî bê bi cîh anîn.

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 konteynir talep edin.

Çadırlar/konteynirler yetkililerin gösterecekleri açık alanlara, geçiş yollarını kapatmadan yangın tehlikesi de gözetilerek 5-8 er metre ara ile kurulmalıdır.

Çadırlarınızı bu kurala göre kurun veya kurulmasını sağlayın.

Temizlik kurallarına uyulmalıdır, uymayan kişilere kuralları hatırlatılmalıdır. Temizlik kurallarını uygulayabilmek için gereken malzemeler sağlanmalıdır. Yardım kuruluşları ve yetkili kurumlardan bunlar talep edilmelidir.

Çadırkentlerde 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.



KU HÛN LI QADA KONAN AN JÎ DI KONÊ/KONTEYNİRÊ XWE DE BIJÎN?

- **Sobeyên êzingan-komiran** hem ji bo we, hem jî ji bo konên derdora we, ji ber kulekan, dibe ku bibe sedema agirderketin û şewatê. Her wiha bi lêxistina bayê dibe ku dû têkeve hundirê konan û bibe sedema fetisîn û xeniqînan.
- DI KONAN DE VAN SOBEYAN DANEYNIN Û BI KAR NEYNIN.
- Di konan de ku derfeta we hebe, ji bilî sobeyên ceryanê, sobeyên din bi kar neynin. Hûn dikarin ji rayedar û jî navenda alîkaran sobeyên bi ceryan bixwazin.



ÇADIRKENTTE YA DA KENDİ KURDUĞUNUZ ÇADIRDA/ KONTEYNİRDYA YAŞIYORSANIZ

- **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 KONTEYNİRDYA BU SOBALARI KURMAYINIZ
- Çadırlarda eğer olanak varsa elektrikli ısıtıcı dışında ısınma aracı kullanılmamalıdır. Yardım merkezlerinden elektrikli ısıtıcı talep edilebilir.

TENDURİSTİYA PSİKOLOJİK Û JİYANA CIVAKÎ

Piştî afetan hestên wekî hêrs, xîşm, xem, tirs, tawandarî, neçarî dibe ku bê hîs kirin. Ev pîrsgirêkan, encama rûbirû hatina xetereke ciddî ya ku jiyana mirovan tehdît kiriye pêk tî. Ji bo pîrsgirêkên bi vî rengî, mafê we ya alîkarî xwestinê heye. Ji bo alîkarîxwestinê xem nekin.

Tiştên ku we jiyaye, bi malbata xwe, bi merivên xwe, bi hevalên xwe û bi kesên ku we guhdarî bike re parve bikin, ji pîsoran re pîrsgirêkên xwe bêjin û alîkarî ji wan bixwazin.

LI SER FELAKETÊN KU WE JIYAYE, BANDORA LI SER JIYANA WE, BANDORA LI SER TIŞTÊN KU HÛN Ê BIKIN, HEST Û RAMANÊN XWE PARVE BIKIN, ALIKARÎ BIXWAZIN, ALÎ BIKIN

Piştî her afetan dibe ku teşqele, paşgotinan û bê aramî pêk bên. Di warên civakî de divê ji zagonên pêkvejiyînê re rêz bê dayîn. Ji bo rêkûpêkkirina warên ku hûn lê dijîn, bi malbat û mirovên din re bişewirin. Ji bo ku pêdivî û alîkarî bîn pêk anîn, an jî ji bo çareserkirina pîrsgirêkan bi hev re tevbigerin.

Bi saya bi hev re tevgerînê, dê pîrsgirêkên we hêsantir bigîhin rayedaran û dengê we dê xurtir derkeve da ku bê bihîstin.

RUH SAĞLIĞI ve TOPLUMSAL YAŞAM

Afet sonrasında öfke, kaygı, korku, suçluluk, çaresizlik hissedilebilir. 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 bir arada yaşamının gerektirdiği kurallara mutlaka uyulmalıdır.

Yaşadığınız bölgede düzen sağlamak için diğer ailelerle, bireylerle birlikte ne yapılabileceğini görüşün. Gereksinimlerinizi karşılamak, yardımlardan yararlanmak ya da yaşamınızı zorlaştıracak bir sorunu çözmek için birlikte davranın.

Birlikte hareket etmek ve sorunların çözümü yetkililerin harekete geçmesini birlikte talep etmek sesinizin daha duyulur olmasını sağlar.

BAWERIYA XWE BI PAŞGOTÎNAN NEYNIN, HETA KU ÇAVKANIYAN SERRAST NEKIN, DESTÛR NEDIN KU PAŞGOTIN Û GOTEHOTAN BELAV BIBIN...

Guh bidin daxuyaniyên ku ji hêla çavkaniyên ewle, ji rayedar an jî ji saziyan ve hatine dayîn.

Dema belavkirina alîkariyan bala xwe bidin li ser tiştên ku peywirdar dibêje.

AVA VEXWERIN Û BIKARANÎNÊ

LI DIJÎ KU TÊ ZANÎN, AVA KU DIHERIKE QIRÊJÎ DIGRE Û WÎ BI XWE RE DIKÊŞE CIHÊN DIN.

Ava ku ji paqijiya wê baweriya we nebe, venexwin!!

Kaniyên ku ne diyar e ava wê ji ku tê, divê wekî ava vexwerinê neyê bi kar anîn.

Ava ku di nav firaqên devvekirî de mabin û di binê firaqan de qirêjî û xilte hebin, divê neyê vexwarin...

Divê tegez ava bi klor bê vexwarin û bê bi kar anîn. Divê bê diyar kirin gelo ava ku tê belavkirin tê kontrol kirin an na...

Piştî ku ava kelandî çend caran di navbera firaqan de bê valakirin, dê di sa bîtehm bibe.

AVA VEXWARINÊ BIQÎMET E. PIŞTÎ AFETÊN WEKÎ ERDHEJÊ, BIDEŞTISTINA AVA PAQIJ A JI BO VEXWARINÊ NE HÊSAN E. HETA KU PÊWÎST NEBE, AVA VEXWARINÊ JI BO TIŞTÊN WEKÎ FIRAQŞÛŞTIN, CILŞÛŞTIN HWD. DÎVÊ NEYÊ BI KAR ANÎN...

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

BİLİNENİN AKSİNE AKAN SU KİR TUTAR VE BU KİRİ BAŞKA YERLERE TAŞIR.

Temizliğinden emin olunmayan su içilmemelidir!!

Açıkta akan sular içme suyu olarak kullanılmamalıdır.

Ağzı 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.

İÇME SUYU KIYMETLİDİR. DEPREM GİBİ AFETLERDEN SONRA TEMİZ İÇME SUYU BULMAK KOLAY DEĞİLDİR. ZORUNLU KALINMADIKÇA İÇME SULARI BULAŞIK, ÇAMAŞIR VB. AMAÇLARLA KULLANILMAMALIDIR...

ÇOP Û TIŞTÊN AVÊTÎ

Divê çop neyê avêtin cihên vekirî. Çop û tiştên avêtî, eger derfet hebe bi poşetên girtî an jî di nav tiştêkî devgirtî de, divê li cihên ku çop tîn kom kirin bê danîn.

Warên vekirî yên civakî divê wekî tuvalet neyê bi kar anîn.

Cihê ku ava herikî lê hebe an jî cihên ku peywirdar nîşan dane divê wekî tuvalet bîn bi kar anîn.



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.

NEXWEŞİYÊN TÊGER

KU WE YEK JI NERHETIYÊN JÊRIN HEBE, DIVÊ SERÎ LI NEXWEŞXANEYÊK AN SAZIYÊK TENDURISTİYÊ BIDIN:

- AGIR
- XEL/ DIL GERÎN/ DIL RABÛN
- VEREŞÎN
- ÊŞA ZIK
- VIRIKÎ BÛN
- KUXIK

BULAŞICI HASTALIKLAR

ŞU YAKINMALAR VARSA MUTLAKA BİR SAĞLIK KURULUŞUNA BAŞVURULMALIDIR:

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

DERMAN

DERMANÊN KU JI HÊLA YEKÎ DIN VE HATIBE BI KAR ANÎN, AN JÎ DERMANÊN KEVN ÊN NÎVCOMAYÎ DIVÊ NEYÊN BI KAR ANÎN...

Bi xwe an jî bi gotinên heval û merivên xwe dermanan bi kar neynin. Ji bo vê yekê bi bijîşk/hekîman re bişêwirin.

BÊ SEDEM DERMANAN BI KAR NEYNIN.

ÎLAÇLAR



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...

DEMA DERZIYAN

Zarok dema wexta wan bê divê bên derzî kirin.

JI BO NEXWEŞIYÊN DIN ÊN TÊGER, DERZÎ NE PÊWIST E... GUH NEDIN PAŞGOTINAN.

Guh bidin daxuyaniyên çavkaniyên ewle, rayedar û saziyan.

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.

ZAGONÊN PAQIJİYÊ

Bikaranîna sabunan dikeve pêşiya gelek nexweşiyên. KU KEYSA WE HEBE SABUNÊN ŞİLE (AVÎ) TERCİH BIKIN...

DEMA KU AV TUNEBE, DESTMALÊN ŞİLE YÊN PAKÊTAN BI KAR BÎNIN.

Heta ji we tê, bala xwe bidin paqijiya dest û bedena xwe.

TEMİZLİK KURALLARI

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

SU BULUNMADIĞINDA HAZIR PAKETLİ ISLAK MENDİL KULLANILABİLİR...

Ellerin ve vücudun temizliğine olabildiğince dikkat edin.

PAQIJIYA DESTAN

Beriya û piştî xwarinê,
Wexta ku destên we aşkere qirêj be,
Beriya û piştî derketina tuvaletê,
Beriya amadekirina çêkirina xwarinan,
Beriya dayîna xwarinên zarok û pitikan,
Beriya û piştî paqijkirina binê pitikan,

HERÎ KÊM 15 SANIYE DESTÊ XWE BI SABUN BÎŞON.

DIVÊ DEST ÇAWA BÊN ŞÛŞTIN?

- Li ser kaniyan dibe ku mîkrop hebin. Ku derfet hebe bi pêjgir/peçeteya kaxiz kaniyê vekin û piştî pêjgir/peçeteya kaxiz biavêjin.
- Destên xwe baş şil bikin û bi ciheke dinê nedin û piştî sabûnê bigrin. Sabûna şile çêtir e.
- Destên xwe bi kefan mist bidin.
- Ku di tiliya we de gûstîl hebe, jê derxin, û tili û gûstîla xwe mist bidin.
- Bi mistdayînê destên xwe bişon da ku li ser kef nemîne.
- Derfet hebe destên xwe bi pêjgir/peçeteya kaxiz ziwa bikin.
- Bi pêjgir/peçeteya kaxiz kaniyê bigrin.



EL TEMİZLİĞİ

Yemekten önce ve sonra,
Eller belirgin kirliiyken,
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

XWARIN Û XUREKAN

JI BO PÊDIVIYAN DIVÊ SAZIYÊN WEKÎ MUXTAR, ŞAREDAR, WALÎ, NAVENDA KRÎZÊ AGAHDAR BIKIN. Piştî afetan peydakirina hewcedariya xwarin û xurekan wezîfeya dewletê ye. **Divê ev yek jê bê xwestin..**

Xwarinên ku bi hêsanî dijiye an jî xurekên amade divê bên tercîh kirin.

Gelek xurekan bi lezî xira dibin. Ji ber vê, ji tirsê ku hûn ê careke din ev xurekan bi dest nexin, ji zêdeya pêwîstiya xwe alîkariya nestînin.

Piştî afetan bi tevî afetzedeyên din piştewaniya hev bikin, bi hev re tev bigerin, serbixwe û ferdî tev negerin.

XUREK/XWARINÊN KU HÛN JÊ NE BAWER BIN, GUMANA WE HEBE, WAN NESTÎNIN, NEXWIN, NEDIN XWARIN...

Divê zor av û tîştên şile bê vexwarin.

Divê haya we ji ambalaj, paqijî û tarixa dawîya bikaranînê ya xwarin û xurekan hebe.

XWARINÊN KU ÎHTÎMALA XIRABÛNA WAN HEBE, DIVÊ NEYIN VEŞARTIN..

BESLENME VE GIDALAR

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

Afetlerden sonra beslenme ihtiyaçlarının karşılanması devletin görevidir. Talep edilmelidir..

Kolay pişirilen ya da hazır gıdalar tercih edilmelidir.

Gıdaların çoğu çabuk bozulur. Bir daha bulunamayacağı kaygısıyla ihtiyaçtan fazla gıda yardımı alınmamalıdır.

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

BOZUK OLMASINDAN ŞÜPHELENİLEN GIDALARI ALINMAMALI, YENİLMEMELİ, YEDİRİLMEMELİDİR...

Bol su içilmeli, sıvı alınmalıdır.

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

BOZULABİLECEK GIDALAR DEPOLANMAMALIDIR...



XWARIN ÇAWA BÊ AMADE KIRIN?

Xwarinên ku bi destên qirêj û li cihên qirêj hatine amade kirin, ên ku bi ava qirêj hatine şûştin û di nav firaqên qirêj de hatine veşartin,

dibin sedema nexweşiyên ku ji pîştiya ajal û insanen derbasî miravan dibe.

Beriya amadekirina xwarinê û beriya û piştî xwarinê divê dest bîn şûştin.

Fêkî û sebzeyan divê bi ava paqij baş bîn şûştin.

Sebzeyên wekî ispenax û hwd. ku paqijîya wan ne hêsan e, beriya bîn bi kar anîn, di nava firaqek mezin de 15 deqîqe, bi tevî av û piçek zerav divê bê sekinandin û piştîrê bê bi kar anîn.

Fêkî û sebzeyên ku qalîkên wan nayên xwarin, beriya ku bîn qeşartin, divê baş bîn şûştin.

Fêkiyên ku qalîkên wan nehatibe qeşartin divê neyên xwarin.

Divê xwarin baş bîn pijandin û di demeke kurt de bîn qedandin.

Xwarinên pijandî divê di şart û mercên herî musaîd de bîn parastin û veşartin.

Dema ku careke din bîn bi kar anîn, divê heta baş bikele bîn germ kirin

Xwarinên xav û pijandî divê tevlihev nebin.

Cihê ku wekî aşpêj tê bi kar anîn, divê baş bê paqij kirin.

Divê xwarin û vexwarin ji mêş, kêzik, mişk û ji ajalên din bîn parastin.



YEMEK NASIL HAZIRLANMALI?

Kirli suyla yıkanan, temiz olmayan kaplarda saklanan,

kirli ellerle ve kirli yerlerde hazırlanan gıdalar,

insan ve hayvan dışkılarıyla geçen hastalıkların bulaşmasına neden olur.

Yemek hazırlamadan ve yemeden önce ve sonra eller yıkanmalıdır.

Sebze ve meyve temiz suyla iyice yıkanmalıdır.

Kirli olduğu düşünülen ıspanak vb. sebzeler bir kapak çamaşır suyu dökülen

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 pişirilmeli ve kısa sürede tüketilmelidir.

Piştirilen yiyecekler uygun koruma koşullarında saklanmalıdır.

Tekrar kullanılacağı zaman ısıtılırken kaynayana kadar beklenmelidir.

İşlenmemiş yiyeceklerle pişirilmiş yiyeceklerin teması önlenmelidir.

Mutfak olarak kullanılan yerler tam olarak temizlenmelidir.

Yiyecekler sinek, böcek, fare ve diğer hayvanlardan korunmalıdır.



TÜRK TABİPLERİ BİRLİĞİ

GMK Bulvarı Ş. Daniş Tunalıgil Sok. No: 2 / 17 - 23, 06570 Maltepe - Ankara

Tel: (0 312) 231 31 79 | Faks: (0 312) 231 19 52 | e-posta: ttb@ttb.org.tr | <http://www.ttb.org.tr>