

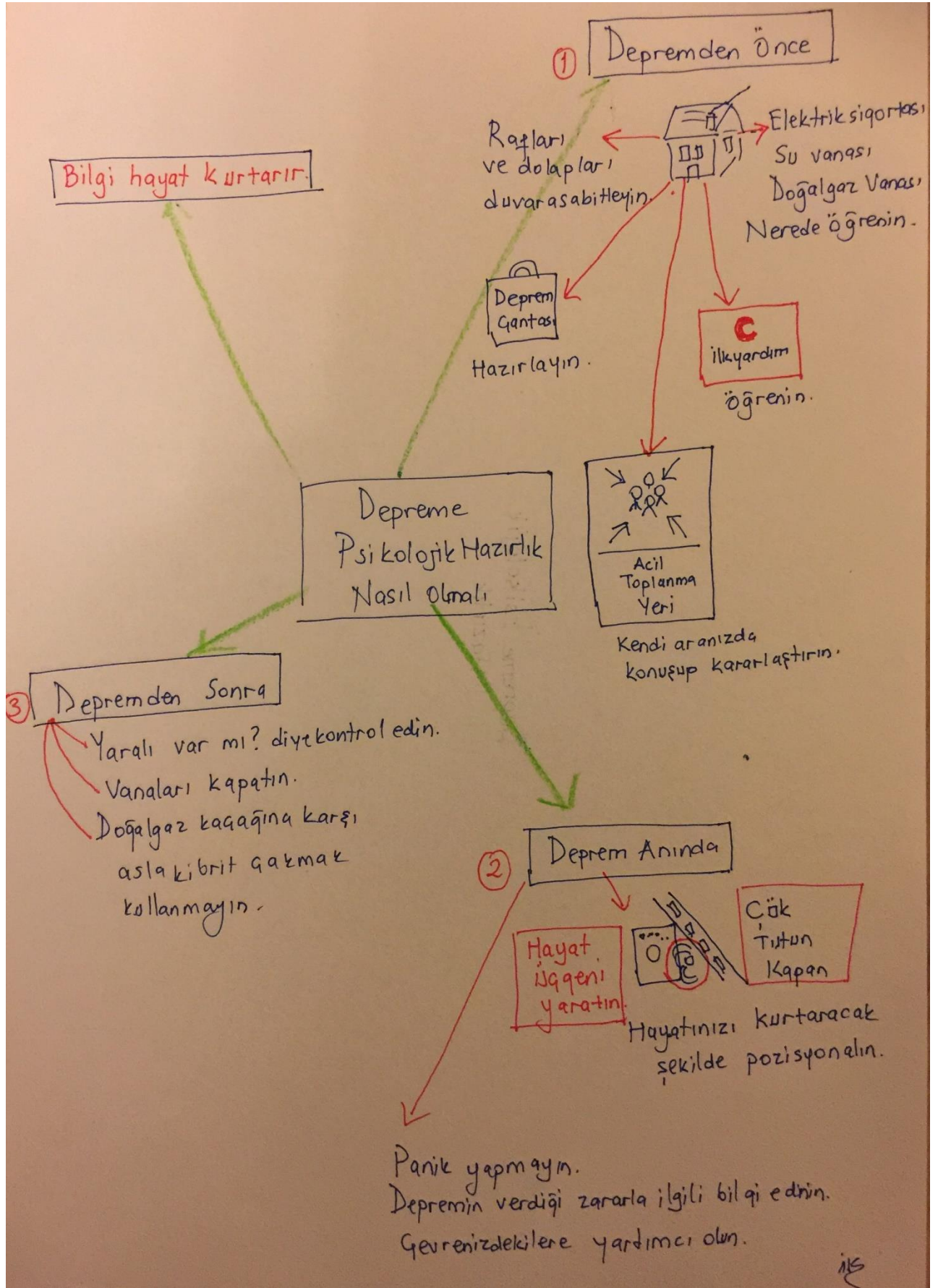
DEPREME
PSİKOLOJİK HAZIRLIK
NASIL OLMALI?

DEPREM ANINDA NASIL DAVRANDIĞINIZ ÇOK ÖNEMLİDİR.

LÜTFEN BU BÜLTENİ OKUYUN .

PDR BÜLTENİ
Kasım 2020





- Deprem sırasında aile bireylerinin birbirinden ayrılmaları halinde yeniden nerede buluşabileceklerini planlayınız. Sabit ve güvenli bir toplanma yeri olmasına özen gösteriniz.



- Depremi diğer doğa olayları gibi görülerek gerekli hazırlıkların yapılması ailenin tüm bireyleri için daha kolay baş etme imkanı sağlayacaktır.

b) Okulda/iş yerinde neler yapılmalı?:

- Deprem sonrasında binaların tahliye ve kurtarma işleri en ince ayrıntılarına kadar planlanması gerekmektedir. Yangın, gaz kaçaqları, su ve kanalizasyon borusu patlamalarına karşı her türlü tedbiri almak önemlidir.

B) DEPREM SIRASINDA YAPILMASI GEREKENLER

a) Deprem sırasında evde veya dışarıda iseniz;

Sakin olunuz ve kesinlikle telaşa kapılmayınız. Bina içinde bulunuyorsanız içeride, bina dışında bulunuyorsanız dışarıda kalınız. Deprem sırasında binadan kaçmaya ve bina içine girmeye çalışmayınız. Unutmayın ki; yaralanmaların çoğu bina dışına kaçmaya çalışırken veya binaya girmeye çalışırken meydana gelmektedir.

Bina içinde bulunuyorsanız ve uykuda yakalanmışsanız hemen yatağın kenarına cenin pozisyonunda yatınız; ayaktaysanız binanın merkezine yakın bir köşeye duvara yaslanınız veya buzdolabı, çamaşır makinası gibi tümenden ezilmeyecek eşyaların yanına sığınınız. Binanın dış kısmına yakın durunu, herhangi bir yıkım anında daha kolay çıkabilmenizi sağlayacaktır.

Dışarıda bulunuyorsanız dışarıda kalınız. Elektrik telleri, baca, kiremit, direk vb. gibi düşebilecek cisimlerden uzak durunuz. Bina içinde karanlıkta kalsanız bile kibrit, çakmak, mum, piknik tüpü kullanmayınız.

Deprem sırasında arabada bulunuyorsanız geçitlerden, köprülerden uzakta bir yerde arabanızı durdurunuz ve sarsıntı geçinceye kadar içinden çıkmayı

b) Deprem sırasında okulda iseniz;

Bir sıranın yanına veya başınıza herhangi bir şey düşme olasılığına rağmen altına giriniz ve pencerelerden sırtınız dönük olarak uzak durunuz. Böylelikle herhangi bir cam kırığının yüzünüze zarar vermesini engellemiş olursunuz.

Oyun alanlarında veya bahçede iseniz binalardan ve yıkılabilecek direk ve duvarlardan uzak durunuz.

Hareket halinde bir okul servis aracında iseniz; sürücü uygun bir yerde duruncaya kadar yerinizden kalkmayınız ve sarsıntı geçinceye kadar araçtan dışarıya çıkmaya çalışmayınız.

c) Deprem sırasında spor salonu, konferans salonu gibi toplu mahallerde iseniz;

Paniğe kapılmadan aydınlatma vs gibi asılı cisimlerin bulunduğu geniş tavanların altlarından kaçarak yan mekanlara veya duvar kenarlarına sığınınız. Sarsıntı geçer geçmez paniğe kapılmadan en yakın ve emniyetli çıkış kapılarından binayı terk ediniz. Panik ile oluşabilecek izdiham deprem kadar tehlikeli olabileceğini unutmayınız.

DEPREMDEN HEMEN SONRA YAPILACAK İŞLER

a) Evde ve çevrenizde yapabilecekleriniz

Kendinizin ve çevrenizdeki insanların yaralanıp yaralanmadığını kontrol ediniz. Öncelikle kendi güvenliğinizi sağladıktan sonra eğer biliyorsanız, herhangi bir ilk yardım ekibi size ulaşıncaya kadar ilkyardım konusunda destek olabilirsiniz.

Su, gaz ve elektrik tesisatını kontrol ediniz, hasar görmüş iseler derhal vanaları ve sigortaları kapatınız.



Asla kibrit ve çakmak kullanmayınız ve gaz kaçağı olmadığından emin olmadan elektrik düğmelerini açıp kapamayınız. Gaz kaçağı olduğunu anlarsanız hemen pencereleri ve kapıları açınız, gaz vanasını kapatınız, binayı hemen terk ediniz ve sorumluları haberdar ediniz.

Acil kurtarma hakkında bilgi sahibi olmak için radyonuzu açınız.

Hasar görmüş binalardan uzak durunuz. Kırık cam, döküntü, çivi v.s. gibi tehlikelerden korunmak için bot ve eldiven giyiniz. Bacalara dikkatlice yaklaşınız.

b) Okulda veya işyerinde yapabileceğiniz

Acil durum planlarına ve bu planların uygulayıcılarının direktiflerine titizlikle uyunuz. Görevli ve sorumlu olmadığınız takdirde hasar bölgesine ve hasarlı binalara girmeyiniz. Ana şoku izleyen art sarsıntıların yeni hasarlara sebep olabileceğini unutmayınız ve bunlara karşı hazırlıklı olunuz.

Deprem zamanında sağlık tedbiri olarak neler yapılmalıdır?

Çöplerinizi, sızdırmaz poşetlere toplayıp, ağzını sıkıca kapatın. Çöplerin üzerini toprakla kapatıp, kireçlenmesini sağlayın. Çevrenizdeki hiçbir şeye çıplak elle dokunmayın. Çocukların rasgele yiyecek ve içecek almalarına engel olun. Karın ağrısı, kusma ve ishal gibi şikayetleriniz varsa acilen sağlık birimlerine başvurun. Enkaz altından çıkan yiyecekleri kesinlikle yemeyin. Tuvalet ihtiyacınızı, mutlaka bölgede kurulan seyyar tuvaletlerde giderin. Ellerinizi sık sık su ve sabunla yıkayın. Güvenmediğiniz, pis görünümlü suları içmeyin.

Ruh Sağlığımızı Nasıl Koruyabiliriz?

Deprem gibi doğal afetlerin sonrasında insanlar farklı tepkileri farklı şekillerde ortaya koyabilirler. Çocuklar, gençler ve yetişkinler farklı tepkiler sergileyebilirler. Kişilerin ortaya koydukları tepkilerin farkında olmaları yaşanan olayın anlamlandırılmasında fayda sağlayacaktır.

Bazı kişiler her an kötü bir şeyler olacakmış gibi bir beklenti içerisinde olabilirler. Geçmişte yaşanan benzer olaylar ve olumsuz duygular tekrar hatırlanabilir. Bazen hiç öyle bir olay olmamış gibi davranan kişiler olduğunu görmek dahi mümkündür. Zorlu olaylara maruz kalan veya tanıklık eden kişilerin yaşadığı bu tür ruhsal durumlara travma sonrası stres tepkileri denir. Normal koşullarda kişiler birkaç hafta içerisinde eski hallerine geri dönebilirler.

Öncelikle sakin olun. Panik yapmayın. Panik yapmamaya ve sizi paniğe sevk eden durumlardan uzak kalmaya özen gösterin. Düşünmek ve kabul etmek bu durumun üstesinden gelmek ve en az hasarla atlatabilmeniz için ilk adımdır.

Depremi verdiği hasarla ilgili bilgi edinin. Belirsizlik ve gerçek olmayan haberler korku ve kaygıyı tetikler. Öncelikle bu süreçte yalnızca güvenilir haber kaynaklarını takip etmeye özen gösterin.

Çocuklarınıza doğru bilgi verin ve onları koruyun. Olumsuz konuşma ve haberlere maruz kalan herkes korkabilir. Çocukların bilgi ve deneyimleri, biz yetişkinlere göre daha sınırlı olduğu için, daha çok korkabilir ve daha olumsuz etkilenebilirler. Ebeveyn olarak bizlerin panik hali onların daha çok korkmasına sebep olabilir. Bu nedenle yapacağınız konuşmalarda dikkatli olun. Çocuklarınıza bilimsel bir dille anlatmaya çalışın.

Sevdiklerinize ve çevrenize yardımcı olun. Yardım etme davranışı içinizi rahatlatacağı için, mutlu olmanızı sağlar, sizlerin de bildiği gibi mutlu olmamız da bağışıklık sistemimizi ve ruh sağlığımızı güçlendirir.

Duygularınızı paylaşın. Üzüntü ve korku paylaşıncaya azalır. Kaygınızı ve korkularınızı bastırmaya çalışmayın. Kendinizi ifade etme yolları yaratın. Yazmak, resim yapmak, müzik dinlemek, oyun oynamak, masal anlatmak ve gibi etkili yolları deneyin. Yaşadığınız ve/veya tanık olduğunuz olayları konuşmaktan kaçınmayın, duygu ve düşüncelerinizi paylaşın.

Hayatta değiştiremeyeceğiniz şeyler yerine, sorumluluk alanınız ve yapabilecekleriniz üzerine odaklanın. Yaşadığınız kaygı, verdiğiniz tepkiler çok şiddetliyse, zamanla azalmıyorsa, yaşamınızı güçleştiriyorsa, baş etmekte zorlanıyorsanız bir uzmandan yardım almanız iyi olacaktır.