



Deprem Güvenliđi Kitapçığı

Depreme Karşı Hazırlıklı Mısınız?

- Aile toplanma noktanız belirli mi?
- Acil durum planınız hazır mı?
- Yaşam çantanız var mı?
- Tatbikat yaptınız mı?
- Yaşadığınız bina sağlam mı?



Deprem Öncesi Hazırlık



Acil durumlarda ihtiyaç duyacağımız telefon numaralarını, telefonların yanına koymalı, cep telefonlarına kaydetmeliyiz.

İtfaiye: 110 **Polis: 155** **Zehir Danışma: 114** **Orman Yangını: 177**
Acil Sağlık: 112 **Jandarma: 156** **Gaz Arıza: 187** **AKUT: (0212) 217 0410**



Kırılarak bizlere zarar verebilecek pencerelerin, gerekmedikçe tül ve perdelerini kapalı tutmak, mümkünse camları filmle kaplamak gibi önlemler almalıyız.



İlk Yardım eğitimi almalı, ev, işyeri ve araçlarımızda ihtiyaç duyabileceğimiz ilk yardım malzemelerini bulundurmaliyiz.



Temel yangın müdahalesini öğrenmeli, yangın tahliye yollarını saptamalı ve açık tutulmalarını sağlamalıyız. Ayrıca tahliye sonrasında aile fertlerinin dışarıda buluşacağı “buluşma noktası” tespit etmeliyiz.



Evimizde bulunan elektrik, su, gaz gibi tüm tesisatların yerlerini ve açma kapama pozisyonlarını öğrenmeliyiz.



Oturduğumuz ya da taşınacağımız binaların inşaat yönetmeliklerine uygun yapılip yapılmadığını öğrenmeliyiz. Yapının yönetmeliğe uygun olmadığını anlaşılması halinde, yeniden yapma ya da güçlendirme yoluna gitmemiz hayati önem taşır.



Yapısal olmayan eşyalardan kaynaklanan riskleri azaltmak için, deprem sırasında düşüp kayabilececek, devrilebilecek ve bu nedenle zarar görebilecek eşyaları tekniğine uygun bir şekilde sabitlemeliyiz.

- Yatak ve oturma grupları
- Dolapların içindeki eşyalar
- Dolap ve kütüphane gibi yüksek mobilyalar
- Tavana asılan ağır cisimler (Avize vb.)

Deprem Sırasında



Yat/ Çök – Korun/ Kapan – Tutun

Yat: Yere yüzüstü yatma, ya da yan yatarak bacakları karına çekme (enin) şeklindedir.

Çök: İki diz üzerine çökülerek vücut öne eğilir.

Korun: Özellikle baş bölgesinin korunması birinci önceliktir, yastık ya da başka bir cisimle başı “korumak” gibi.

Kapan: Başımızı kollarımızın arasına alarak “kapanmak”.

Tutun: Deprem sırasında salınan koltuk ve oturma grubu gibi ağır ve büyük cisimlere tutunarak onlarla beraber sallanabilir ve sizi ezmelerine engel olursunuz.

Deprem Sırasında

Evler ve Ofisler

Devrilebilecek ağır ve yüksek cisimlerden, kırılacak camlardan, ağır ayna, asılı bitki gibi düşerek zarar verebilecek cisimlerden uzak durmak ve tercihen daha önce saptadığınız emniyetli yerlerde “Yat/ Çök – Korun/ Kapan – Tutun” hareketini yapmaktır. Hızla doğru hareketi yapmanın temeli ise, emniyetli yerlerin önceden saptanması ve tatbikat yapılmasında yatar.



Asansörler

Hemen en yakın katta inin ve en yakın emniyetli yerde “Yat/ Çök – Korun/ Kapan – Tutun” hareketini yapın. Deprem sırası ve sonrasında asansöre binmeyin.



Balkonlar

İçeri girin ve en yakın emniyetli yerde “Yat/ Çök – Korun/ Kapan – Tutun” hareketini yapın; balkonda kalmayın, aşağı atlamayın.



Merdivenler

En yakın kata ulaşmaya çalışın, en yakındaki emniyetli yere ulaşamayız, trabzanlara tutunarak “Yat/ Çök – Korun/ Kapan – Tutun” hareketini yapın. Depreme içeride yakalandıysanız, merdivenlere koşmayın.



Açık Alanlar

Dışarıda iseniz, binalardan, ağaçlardan, üst geçitlerden, köprülerden, elektrik direklerinden ve tellerinden uzak durun. Kaldırım ve bina kenarında bulunmanız halinde, yukarıdan düşebilecek kiremit, cam, tabela, siva, mozaik, saksı gibi malzemelerden uzak durmaya çalışın. Açık bir noktada yere çökün/ oturun, yukarıdan düşebilecek cisimlere karşı başınızı koruyun.



Ev Hayvanı Sahipleri

Deprem sırasında ev hayvanınıza tutunmaya çalışmayın. Hayvanlar bir deprem sırasında içgüdüsel olarak kendilerini korumaya çalışacak, kendilerini güvenli hissedecekleri bir yerde saklanmak isteyeceklerdir. Bu sırada yoluna çıkılması halinde en uysal hayvan dahi ters ve zarar verecek şekilde davranabilir.



Sinema, Tiyatro, Stadyum, Dini İbadet Yerleri

Bu gibi kalabalık yerlerdeki önemli tehditlerden biri, ilk anda oluşabilecek paniktir.



Bu duruma bağlı olarak bir deprem olduğunu anladığınız anda ilk yapılacak şey, bulunduğunuz yerde kalmak, sarsıntı boyunca çıkışlara gitmeye çalışmamaktır. Ezilme riskinin (paniğin) olmaması halinde koltuk/ sıra önlerinde Yat/ Çök-Korun/ Kapan-Tutun hareketini yapabilirsiniz. Panik nedeniyle ezilme riskinin olduğunu fark etmeniz halinde olduğunuz yerde durarak/ oturarak başınızı koruyun.

Fiziksel Engelliler

Bu durumdaki davranış, fiziksel engelin seviyesi ile ilgilidir. Örneğin; kendi başınıza hızla tekerlekli sandalyenizden ayrılıp emniyetli bir yerde “Yat/ Çök – Korun/ Kapan – Tutun” hareketini yapabileceğiniz, daha sonra da kendi başınıza tekerlekli sandalyenize çıkabilecekseniz bu önerilebilir. Ancak bazı fiziksel engeller kişinin bu hareketleri yapmasına izin vermeyebilir. Bu durumda emniyetli bir yerde tekerlekli sandalyenin tekerlekleri kilitlenmeli, baş ve boyun bölgesi korunarak sarsıntının bitmesi beklenmelidir.



Araç Kullanırken

Yolda seyir halindeyseniz yavaşça ve dikkatli bir şekilde aracınızı yolun kenarına çekin ve durun. Elektrik direk ve kablolarından ve diğer tehlikelerden uzak durun. Sarsıntı bitene kadar araç içinde kalın. Sarsıntıdan sonra araç kullanmaya devam etmeniz halinde, yoldaki olası hasarlara karşı tetikte olun. Üst geçitlerde, köprü atlarında ya da üzerinde veya tünel içinde durmayın. Bu gibi yerlere girmek üzereyseniz, girmeden önce; çıkmak üzereyseniz, çıktıktan sonra durmaya çalışın. Kapalı otopark gibi yerlere park etmeniz halinde emniyetli yer olarak araçların yanlarına yatmayı düşünebilirsiniz. Ancak bu hareketi trafığa açık alanda yapmayın.



Acil Durum Seti



Bebekler için

- Mama, biberon
- Bebek bezi,
- İlaçlar,
- Yedek giyecek,
- Sahip olduğu rahatsızlıklar, kullanılan ilaçlar, alerjiler, ihtiyaç duyulan özel ekipman ile doktor, aile iletişim ve adres bilgilerini kapsayan, tüm acil durum bilgilerinin yer aldığı bir kart hazırlamalıyız.



İleri Yaşlılar için

- İlaçları
- Sahip olduğu rahatsızlıklar, alerjiler, ihtiyaç duyulan özel ekipman ve protezler ile doktor, aile iletişim ve adres bilgilerini kapsayan tüm acil durum bilgilerinin yer aldığı bir kart hazırlamalıyız.



Engelliler için

- İlaçları,
- Fiziksel engeli, sahip olduğu rahatsızlıklar, alerjiler, ihtiyaç duyulan özel ekipman ile doktor, aile iletişim ve adres bilgilerini kapsayan, tüm acil durum bilgilerinin yer aldığı bir kart hazırlamalıyız.



Ev hayvanları için

- Veteriner bilgileri, aşı kayıtları, ilaçlar, ilk yardım malzemeleri,
- Tasma ve sevk kayışı,
- Ev hayvanınızın güncel bir fotoğrafı.