

DOĞAL AFETLER

VE ALABİLECEĞİMİZ ÖNLEMLER

DENİZ İŐ İLKOKULU

REHBERLİK SERVİŐİ

Geçmişten günümüze kadar, Türkiye'de insanları ve toplumu doğrudan ya da dolaylı olarak etkileyen mal kaybı, yaralanma ve can kaybına neden olan doğal afetlerle sık sık karşılaşmıştır. Nedeni her ne olursa olsun aniden meydana gelen, tahmin edilemeyen, insanları zor durumda bırakan ve geniş alanlara yayılan doğal afetler başta deprem olmak üzere, heyelanlar, seller, kuraklık ve yangınlar önemli oranda zararlara ve yıkıcı etkilere yol açar.

Türkiye, coğrafik konumu, jeolojik yapısı, meteorolojik özellikleri ve tektonik oluşumlardan dolayı çeşitli doğal afetlerin yaşanması olası bir ülkedir.

Doğal Afet ve Travma

Doğal afet travması, çok kısa sürede oluşan, engellenemeyen, mal ve can kaybına neden olan doğal afetler sonucu (deprem, sel, heyelan ve yangın gibi) bireyin ve çevresindekilerin yaşamlarının tehdit altında olması veya benzeri bir yaşantıya şahit olmasıdır. Yaşanan bu olaylar aniden ortaya çıkmakla birlikte acı veren bir yapıda olarak kişinin güvenliğini, benliğini ve psikolojik durumunu olumsuz etkileyebilmektedir.

Travmaya Bağlı Olarak Gelişim Dönemlerine Göre Doğal Afete Maruz Kalanların Sergilemeleri Olası Fizyolojik ve Psikolojik Tepkiler

0-3 Yaş Döneminde

- Bu dönemde çocuklar konuşma yeteneğini henüz kazanmadığı veya kendisini net ifade edemediği için yaşanan travma olayı ile ilgili duygularını açıklayamazlar. Ağlama, sık kucağa alınma ve dokunma ihtiyacı belirtilerin göstergesi olabilir. Belirli ses, görüntü veya kokulardan kaçınma davranışı gösterebilirler.
- Çocuklar bu dönemde anne baba ile sürekli beraber olmak isterler, onlardan ayrılmak istemezler, uyku problemleri yaşarlar, kâbuslar görebilir, yatağını ıslatabilir, konuşmalarında gerileme olabilir, saldırgan ve ürkek tavırlar sergileyebilirler. Bu tepkilerin türü, şiddeti ve süresi travmaya maruz kalma durumu, süresi ve şiddeti ile ilişkilidir.
- Anne babalar, bu dönemdeki çocukların tepkilerini normal kabul ederek düzenli beslenme ve uyku programı uygulayarak, yumuşak ses tonu ile konuşup sevgilerini, ilgilerini fiziksel temaslara göstererek, birlikte zaman geçirerek, var olan görsel ve işitsel uyaranları ortamdaki uzaklaştırarak veya azaltarak baş etme becerilerine katkı sağlayabilir.

Doğal Afet ve Travma

4–6 Yaş Döneminde

- Kendilerini çaresiz, güçsüz hissedebilirler, korkabilirler ve güven duyguları sarsılmış olabilir.
- Ölüm kavramı soyut olduğu için ölümü anlamlandıramamakla birlikte yakınının kaybı sonrası yalnız kalmak en büyük korku olabilir.
- Oyun döneminde oldukları için oyunlarında duygu ve düşüncelerine yönelik canlandırmalar yapabilirler ve sürekli bir yetişkin ile birlikte olmak isteyebilirler.
- Yaşanan olay sonrası bir kayıp söz konusu ise çocuklar ölümün ne anlama geldiğini bilirler/tahmin ederler fakat geri döndürülebilir düşüncesine de sahiptirler. Bu düşünce hastalık ve yaşlılık kavramları ile kurmuş oldukları bağın sonucudur.
- Davranışlarında yaşça gerileme olabilir ve belli ritüelleri tekrarlama söz konusudur.

7–12 Yaş Döneminde

- Okul döneminde oldukları için yaşanan travma sonrası okulla ilgili korkular oluşabilir ve akademik başarıları düşebilir. Bunun sonucunda öfke, suçluluk ve başarısızlık duygusuna kapılabilirler.
- Geriye dönüş (parmak emme gibi) davranışları, artan fiziksel rahatsızlıklar, kaygı ve korku görülebilir ve beraberinde uyku sorunları yaşanabilir.
- Ölüm kavramının detayı ile ilgilenip ölüm ile ilgili sürekli konuşma gereksinimi hissedebilirler
- Bu dönemde yaşanan olaya tepki olarak uyku sorunları, ayrılık kaygısı, korkma, saldırganlık, okula gitmek istememe ve akademik başarısında düşüş görülebilir. Uyarılmışlık hissi ile fiziksel rahatsızlıklar (baş ve mide ağrısı gibi) hissedilebilir, duygu ve düşüncelerini düzenlemekte güçlük yaşayabilirler.

Doğal Afet ve Travma

13–18 Yaş Döneminde

- Bu dönemde, yaşanan olay sonrası dünya ve kendi gelecekleri hakkında olumsuz duygu ve düşünceler yaşamaları (çaresizlik, endişe ve suçluluk gibi) söz konusu olabilir.
- Çocukta/ergende, iştahsızlık, uyku sorunları, uyum problemleri, fiziksel problemler (baş ve karın ağrısı, mide bulantısı gibi), yalnız kalma isteği uzaklaşma, karşı gelme ve reddetme davranışları görülebilir.
- Bu belirtilerin yanı sıra korkularının yerinde olup olmadığı ve herkesin aynı duygu ve davranışları yaşayıp yaşamadığı ile ilgili bilme isteğinden dolayı çeşitli ve sürekli soru sorabilir.
- Aileden ziyade akran grupları ile daha çok zaman geçirme isteği ve yetişkinlerle olan iletişimde sorunlar olabilir.
- Madde kullanımı gibi riskli davranışlarla duygularını dışa vurmak isteyebilirler.

Genel olarak gelişim dönemleri ele alındığında travma sonrası yaşanabilecek endişe, korku, çaresizlik, yalnız kalmak istememe ve güvensizlik gibi psikolojik belirtilerin yanı sıra uyku problemleri, fiziksel rahatsızlıklar ve davranış problemleri gibi fizyolojik belirtiler söz konusudur. Bu belirtiler normalleşme sürecinin bir parçası olarak anormal olaya verilen normal tepkiler olarak kabul edilebilir. Ancak belirtilerde bir ay içinde azalma olmaz, kişinin işlevini bozucu şiddette seyir etmeye devam ediyor ise TSSB

ve uyum bozukluğu açısından profesyonel bir değerlendirme ve yardım alınması önerilmektedir..

Doğal Afet Travmasının Önlenmesinde Yapılması Gerekenler

- Çocuklara gelişim özellikleri dikkate alınarak, yaşanan olayla ilgili bilgi vermelidirler.
- Çocuklarını sevdiklerini, desteklediklerini ve koruyacaklarını ifade ederek onlarla daha çok zaman geçirmelidir.
- Özellikle küçük yaş grubunda fiziksel temas önemli olduğu için çocuklara sarılmaktan çekinmemelidir.
- Büyük yaş çocuklarla ayrıntılı konuşarak, küçük yaş çocuklarla da resim ve benzeri yollarla duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri sağlanmalıdır.
- Ev ve okul yaşantısından beklentiler yüksek olmamakla birlikte çocukların okula devam etmeleri sağlanmalı ve teşvik edilmelidir.
- Ebeveynler çocuklarına yardım edebilmek için öncelikle kendilerinin sağlıklı kalmak zorunda olduklarını bilerek, kendilerinde olan problemleri giderme yollarını bulmalıdırlar.

DEPREME KARŞI ALINABİLECEK ÖNLEMLER



Deprem Öncesinde;

- Yapılar deprem etkilerine karşı dayanıklı inşa edilmelidir.
- Mevcut binaların dayanıklılıkları artırılmalıdır.
- Konutlara deprem sigortası yaptırılmalıdır.
- Soba ve diğer ısıtıcılar sağlam malzemelerle duvara veya yere sabitlenmelidir.
- Dolaplar ve devrilebilecek benzeri eşyalar birbirine ve duvara sabitlenmelidir. Eğer sabitlenen eşya ve duvar arasında boşluk kalıyorsa, çarpma etkisini düşürmek için araya bir dolgu malzemesi koyulmalıdır.
- İçinde ağır eşyalar bulunan dolap kapakları bağlanarak sıkıca kapatılmalıdır.
- Karyolalar pencerenin ve üzerine devrilebilecek ağır dolapların yanına konulmamalı, karyolanın üzerinde ağır eşya olan raf bulundurulmamalıdır.
- Tüm bireylerin katılımı ile (evde, iş yerinde, apartmanda, okulda) **“Afete Hazırlık Planları”** yapılmalı, altı ayda bir bu plan gözden geçirilmelidir.
- Deprem anındaki mevcut riskleri daha da büyütecek yanlış hareketleri yapmamak için **“Çök-Kapan-Tutun”** hareketinin tatbikatı yapılmalıdır.
- Acil durum çantası hazırlanarak acil bir durumda en kolay ulaşılabilecek bölgede bulundurulmalıdır.

deprem esnasında;

- Panik yapılmamalıdır.
- Sabitlenmemiş dolap, raf, pencere vb. eşyalardan uzak durulmalıdır.
- Varsa sağlam sandalyelerle desteklenmiş masa altına veya dolgun ve hacimli koltuk, kanepeler, içi dolu sandık gibi koruma sağlayabilecek eşya yanına çömelerek hayat üçgeni oluşturulmalıdır.
- Baş, iki el arasına alınarak ya da bir koruyucu (yastık, kitap vb.) malzeme ile korunmalıdır.

Sarsıntı geçene kadar bu pozisyonda beklenmelidir.

- Merdivenlere ya da çıkışlara doğru koşulmamalıdır.
- Balkona çıkılmamalıdır.
- Balkonlardan ya da pencerelerden aşağıya atlanmamalıdır.
- Asansörler kesinlikle kullanılmamalıdır.
- Telefonlar acil durum ve yangınları bildirmek dışında kullanılmamalıdır.
- Kibrit, çakmak yakılmamalı, elektrik düğmelerine dokunulmamalıdır.
- Tekerlekli sandalyede isek, tekerlekler kilitleyerek baş ve boyun korumaya alınmalıdır.
- Sarsıntı geçtikten sonra elektrik, gaz ve su vanalarını kapatılmalı, soba ve ısıtıcılar söndürülmelidir.
- Acil durum çantası alınarak bina daha önce tespit edilen yoldan derhal terk edilip toplanma bölgesine gidilmelidir.

Deprem Anında Açık Alandaysanız;

- Enerji hatları ve direklerinden, ağaçlardan, diğer binalardan ve duvar diplerinden uzaklaşılmalıdır. Açık arazide çömelerek etraftan gelen tehlikelere karşı hazırlıklı olunmalıdır.
- Toprak kayması olabilecek, taş veya kaya düşebilecek yamaç altlarında bulunulmamalıdır.
- Deniz kıyısından uzaklaşılmalıdır.

Metroda ya da Diğer Toplu Taşıma Araçlarındaysanız:

- Gerekeceği kadar, kesinlikle metro ve trenden inilmemeli, sıkıca tutturulmuş askı, korkuluk ya da herhangi bir yere tutunmalı, metro ya da tren personeli tarafından verilen talimatlara uyulmalıdır.

Deprem Anında Yıkıntı Altında Mahsur Kaldıysanız;

- Paniklemeden durumunuzu kontrol edin.
- Hareket kabiliyetiniz kısıtlanmışsa çıkış için hayatınızı riske atacak hareketlere kalkışmayın. Biliniz ki kurtarma ekipleri en kısa zamanda size ulaşmak için çaba gösterecektir.
- El ve ayaklarınızı kullanabiliyorsanız; su, kalorifer, gaz tesisatlarına, zemine vurmak suretiyle varlığınızı duyurmaya çalışın.
- Sesinizi kullanabiliyorsanız; kurtarma ekiplerinin seslerini duymaya ve onlara seslenmeye çalışınız. Ancak enerjinizi kontrollü kullanın.

SELE KARŞI

ALINABİLECEK ÖNLEMLER

Sel Öncesinde;

- Dere yataklarına yerleşim yapılmamalıdır.
- Çevredeki yeşil alanlar korunarak ve artırılarak erezyon ve sel önlenmelidir.
- Sel tehlikesi bulunan eğimli yamaçlarda teraslama ve ağaçlandırma yapılmalıdır.
- Şehir içlerinde yeterince yağmur suyu kanalı olmalı ve bunların sürekli bakımları yapılmalıdır.
- Konutlar diğer afetlerde olduğu gibi sele karşı da sigortalatılmalıdır.

Sel Anında;

- Pencere ve kapı önlerine engeller yerleştirilebilir.
- Suyla sürüklenen enkazın yönünü kum torbalarıyla değiştirerek konutunuzdan uzak tutabilirsiniz.
- Bazı durumlarda bütün kapıları açarak suyun binanın içinden akmasına izin vermek çok daha iyidir. Böylece su basıncının yapının taşıyıcı sistemine zarar vermesi önlenabilir.
- Su yatağı ve çukur bölgeler hemen terk edilmelidir.
- Sel bölgesini hemen terk ederek yüksek ve güvenli bölgelere gitmeli; ancak asla sudan karşıdan karşıya geçmeye çalışılmamalıdır; çünkü su aniden derinleşebilir.
- Elektrik kaynaklarından uzak durulmalıdır, elektrik çarpabilir.

- Selden ölümlerin çoğu sel sularına girilmesinden kaynaklanmaktadır çünkü ayak bileğimize kadar olan sel suyu bizi; dizimize kadar olan sel suları ise otomobillerimizi sürükleyip götürebilir. Selden kaçmak için sel sularına kesinlikle girmeyiniz.
- Sel suları ayrıca kanalizasyon ve zehirli kimyasal maddeler de içerirler. Çocukların sel suları ile oynamasına müsaade edilmemelidir.
- Konutu terk ederken elektrik ve su vanaları kapatılmalıdır.
- Sel sırasında elektrikleriniz kesilebilir. Binada gaz sızıntısı olduğunu düşünüyorsanız, herhangi bir elektrikli alet ve ışık kullanmayın. Işığa ihtiyacınız olduğunda pilli fener kullanın.
- Evinizdeki küvet ve bidonları şebeke suyunun kirlenme ihtimaline karşı temiz su ile doldurunuz.



HEYELAN

VE ALINABİLECEK ÖNLEMLER

Heyelan Öncesinde;

- Eski heyelan bölgelerine, yamaçların üst kesimlerine yerleşim kurulmamalıdır.
- Heyelan tehlikesinden kuşku duyulduğunda derhal yerel yönetimle temasa geçilmelidir.

heyelan esnasında;

a) Kapalı Alandaysanız;

- Binadan çıkmak ve heyelan bölgesinden uzaklaşmak için yeterli vaktiniz yoksa içeride kalın.
- Sağlam eşyaların altında ya da yanında hayat üçgeni oluşturun.

b) Açık Alandaysanız;

- Tehlike anında heyelan ya da çamur akıntısının yolundan uzak durarak hemen mümkün olduğu kadar yükseklerle doğru uzaklaşın ve çevrenizde yaşayan insanları toprak kaymasına karşı uyarın.
- Çamur ve moloz akmasından kaçabilecek zamanınız ya da etrafınızda arkasına saklanacağınız sağlam bir yapı yoksa çök-kapan-tutun hareketi ile başınızı ve boynunuzu koruyun.

Heyelan Sonrasında;

- Yakınıınızda bulunan elektrik, gaz ve su kaynaklarını hemen kapatın.
- Çevrenizde gaz kaçağı olmadığından emin olana kadar bulunduğunuz yeri kibrit ya da diğer yanıcı maddeler ya da elektrikli aletlerle aydınlatmaya çalışmayın. Fener kullanın.
 - Çevrenizde yaralı ya da yardıma muhtaç kişiler varsa, yangın ve yeni bir heyelan gibi bir tehlike yoksa onları yerlerinden oynatmayın.
 - Tehlikeli duvarlar, çatılar ve bacalara karşı çevrenizdekileri uyarın ve bunların etrafında dolaşmayın.
 - Radyo ve televizyon gibi kitle iletişim araçlarıyla size yapılacak uyarıları dinleyin.
 - Cadde ve sokakların acil yardım araçları için boş bırakın.
 - Zarar görmüş binalara girmeyin.

YANGIN

VE ALINABİLECEK ÖNLEMLER

Yangın Öncesinde;

- Yapılarda yanmaz ya da yanması güç yapı malzemeleri kullanılmalıdır.
- Dumanın yayılmasını önlemek için duvardan sızmaları önleyici tedbirler alınmalıdır.
- Sabit elektrik tesisatı sık sık kontrolden geçirilmelidir.
- Sık sık yangın tatbikatları yapılmalıdır.
- Yangın çıkışları açık tutulmalı, acil ışıklandırma sistemleri kurulmalıdır.
- Tüm binalarda yangın söndürme tüpü bulundurulmalı, düzenli bakımları yaptırılmalı, her an çalışır durumda bulundurulmalı ve nasıl kullanılacağı öğrenilmelidir.
- Sivasız, çatlak, hatalı inşa edilmiş ve dolmuş bacalar kullanılmamalıdır.
- Yangınlarda erken uyarı çok önemlidir, bu nedenle her konutta mümkünse bir kaç tane duman dedektörü bulundurulmalı, bunların düzenli olarak kontrolleri yapılmalıdır.



Yangın anında;

- Telaşa kapılmadan çevrede yangın ihbar düğmesi varsa, ona basılmalıdır.
- Yangın, 110 numaralı telefondan itfaiyeye bildirilmelidir. Yangının adresi en kısa ve doğru biçimde mümkünse yangının cinsi ile birlikte (bina, benzin, ahşap, araç vb.) bildirilmelidir.
- İtfaiye gelinceye kadar, mümkünse yangını söndürmek için eldeki mevcut olanaklardan yararlanılmalıdır.

- Yangın kapalı alandaysa yayılmasını önlemek için kapı ve pencereler kapatılmalıdır.
- Eğer alevler çoğalmışsa ve binadan çıkış olanaksızsa, yatak altlarına dolaplara saklanılmamalı, pencereden dışarıdakilerle iletişim kurulmaya çalışılmalıdır.
- Dumandan boğulmamak için yardım gelene kadar eğilerek ve sürünerek hareket edilmeli, ağız ve burun ıslak bez ya da mendille kapatılarak nefes alınmalıdır.
- Duman ve yanık kokusu başka odadan geliyorsa kapılar açılmamalı, kapıya dokunulmamalıdır.
- Kıyafetiniz alev almışsa; koşmadan, durup yere yatarak yuvarlanılmalıdır. Battaniye türü örtüler alınarak alevler boğulmaya çalışılmalıdır.
- Eğer vücudumuzda yanık varsa hemen soğuk suya tutulmalıdır.

ÇIĞ

VE ALINABİLECEK ÖNLEMLER

Çığ Öncesinde:

- Çığ riski taşıyan bölgelerde yerleşim kurulmamalıdır.
- Mevcut yapılar sigortalatılmalıdır.
- Çığ tehlikesinin artmasını engellemek için, yamaçlardaki ağaçları, bitki örtüsünü ve ormanları koruyun.
- Kar yağın aylarda hava ve yol durumu raporlarını dikkatlice izleyin.
- Aile Afet Planınızı hazırlarken çığ riskini göz önünde bulundurun.
- Yüksek riskli bölgeleri geçerken grubun emniyetli yerde beklemesi ve birer birer geçilmesi doğrudur.
- En tehlikeli çığların 30°- 40° eğimli yamaçlarda oluşmasından dolayı bu tür yamaçlara daha fazla dikkat edilmelidir.

Çığ Anında;

- Soğukkanlılığınızı muhafaza etmeye çalışın.
- Çığın büyüklüğüne, hızına, patikanın genişliğine ve etrafta bulunan araçlara bakarak en kısa sürede riskli alanı terk edin ve daha güvenli yerlere ulaşmaya çalışın.
- Sırt çantası taşıyanların çığın topuğu (çığın ulaştığı en uzak yer, çığın durduğu yer) civarında yüzeyde kalma şansı daha fazladır; bu nedenle sırt çantanızı çıkarmayın.
- Çığın daha yavaş, yüksekliğinin az olduğu kenar kısımlarına ulaşmaya çalışın.
- Bağırarak ya da başka ses kaynakları (korna, çan, ıslık vb.) kullanarak çevrenizdekileri uyarmaya çalışın.
- Kayak yaparken çığın önünde kalırsanız çığın rotası dışına doğru kaymaya çalışın.
- Eğer kayak yaparken çığa yakalanmak kesin ise kayak sopalarını ve kayakları çıkarıp atın, sabit ağaç gibi bir cisme tutunmaya çalışın.

Çığ Başladığında Bir Araç İçerisindeyseniz;

- Motoru durdurun ve ışıkları söndürün.
- Araçtaki oksijen miktarını korumak için sigara içmeyin, ateş yakmayın. Telsiz varsa çağrı yapın ve telsizi alıcı konumunda sürekli açık tutun.

Çığa Maruz Kalırsanız;

- Yerden destek alarak ve geniş yüzme hareketleri yaparak akan karın üstünde ve mümkünse kenarında kalmaya çalışın.
- Ağızınızı sıkıca kapatın; kafanız kar altında kaldığı anda, mümkünse uzun süre nefesinizi tutmaya çalışın.
- Akışa kapılırsanız bacaklarınızı ve kollarınızı birbirine yapıştırarak oturma pozisyonu alın.
- Mümkünse çığ durmadan kısa süre önce bacaklarınızla yeri sertçe iterek kalkmaya çalışın.
- Mümkünse çığ durmadan önce mutlaka bir elinizi yüzün önünde (ağızınızı ve burnunuzu kapatacak şekilde), diğer elinizi de başınızın üzerinde (yüzeye doğru uzatarak) tutun ve kar altında kaldığınız zaman boyunca hayati önem taşıyacak olan nefes boşluğunu genişletin.

Çığ Sonrasında;

- Karda ses iletimi az olmasına rağmen eğer yüzeye yakın olduğunuzu hissediyorsanız, bağırın.
- Enerjinizi dikkatli kullanın.
- Araç içindeyseniz; Dışarıya ses (korna) ve ışık verecek herhangi bir alet (fener vb.) kullanın. Mümkünse 155 Polis ve 156 Jandarma hatlarını arayarak durumu bildirin.
- İlk yardım eğitiminiz yoksa ve zorunlu olmadıkça, çığından kurtarılan kişileri hareket ettirmeyin.
- Çığından etkilenen kişilerin öncelikle üzerini örtün; doğrudan sıcak bir ortama kesinlikle sokmayın.