



ACİL DURUMDA HAYATTA KALMA KILAVUZU

“Acil Durumlarla Baş etme Becerilerinin Geliştirilmesi:

(Afetler karşı) Sivil koruma - CPP”,

“2017-1-EL01-KA204-036189”

"Bu yayının hazırlanması için verilen Avrupa Komisyonu desteği yazarların görüşlerini yansıtan içeriğin onaylanmasını teşkil etmez ve Komisyon burada yer alan bilgilerin kullanılmasından ötürü sorumlu tutulamaz."

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Sivil koruma nedir?

SİVİL KORUMA, insanların, eşyaların ve çevrenin güvenliğini garanti etmek için, felaketslere, acil durumlara genel, yerel, ulusal ve uluslararası sevide müdahale eden kuruluşların, örgütlerin, operasyonel yapıların eylemlerinin koordinasyonudur.

Yaşadığınız yerde var olan olası risklerin farkındaysanız, nasıl ve nereden bilgi alabileceğinizi biliyorsanız, karşı karşıya olduğunuz krizi nasıl organize edeceğinizi biliyorsanız çok daha güvenli şekilde yaşayabilirsiniz ve Sivil Koruma da yapabildiğinin, elinden gelenin en iyisini yapabilir.

Evet, çünkü siz bu sistemin ilk aktörüsünüz: nasıl izlemek, nasıl uyararak, kurtarma ekipleriyle nasıl iş birliği yapmak gerektiğini bilmesi gereken kişisiniz.

Siz ve aileniz, acil bir durum meydana geldiğinde hemen her zaman beklenmedik şekilde ve aniden kendinizi zor ve tehlikeli koşullarla karşı karşıya bulabilirsiniz, yalnızca kurtarma ekiplerinin size ulaşmaları ve yardım etmeleri için gereken süre bile olsa, zaman acil durumun boyutuna ve bulunduğunuz çevre koşullarına bağlı olarak uzayabilir ve kısalmabilir.

Bu gibi zamanlarda ne yapmanız ve nasıl davranmanız gerektiğini bilmek çok önemlidir.

Bu hayatta kalma kılavuzu herkese üstendikleri Sivil Koruma görevlerini mümkün olan en iyi şekilde yapmalarına yardımcı olmayı istemektedir. Unutmayın: hepimiz Sivil Korumayız.

Sivil koruma alanındaki AB faaliyeti Avrupa Birliğinin İşleyişine İlişkin Antlaşmanın (TFEU) 196. Maddesinin kapsamındadır.

1. Birlik, doğal ve insan eliyle yaratılan afetlere karşı koruyucu ve önleyici sistemlerin etkinliğini arttırmak için Üye Devletler arasında iş birliğini teşvik etmektedir.

Birlik faaliyeti aşağıdakileri amaçlayacaktır:

(a) Üye Devletlerin riskin önlenmesi, sivil koruma personelinin hazırlanması ve Birlik bünyesinde doğal ve insan eliyle yaratılan afetlere müdahale edilmesiyle ilgili ulusal, bölgesel ve yerel seviyedeki faaliyetlerini desteklemek ve tamamlamak;

(b) Birlik bünyesindeki ulusal sivil koruma hizmetleri arasında çabuk ve etkin operasyonel iş birliğini desteklemek ve katkıda bulunmak;

(c) Uluslararası sivil koruma çalışmalarında tutarlılığı desteklemek ve katkıda bulunmak.

2. Avrupa Parlamentosu ve Konseyi olağan yasama usulüne uygun olarak hareket ederek, Üye Devletlerin kanunlarının ve yönetmeliklerinin uyumlaştırılması hariç olmak üzere, 1inci paragrafta atıf yapılan hedeflere ulaşılmasına yardımcı olmak için gerekli önlemleri oluşturacaktır.

TÜRKİYE VE GÜRCİSTAN HAKKINDA: Avrupa Komisyonu ile Gürcistan Acil Durum Yönetim Hizmeti arasında Tiflis'te sivil koruma ve felaket risk yönetimi konusundaki bağları arttırmaya yönelik bir idari düzenleme imzalanmıştır. Ayrıca, Türkiye felaket yönetiminde ve acil durumlara müdahalelerde iş birliği konusundaki Avrupa çerçeve programına katılmıştır.

Felaketlerle ilgili genel önlemler

Depremler, seller, toprak kaymaları, kuraklıklar ve diğer doğal ve insan kökenli tehlikeler her yıl tüm dünyada on binlerce kişinin ölümüne, yüz binlerce kişinin yaralanmasına ve milyarlarca dolarlık ekonomik kayıplara yol açmaktadır.

Felaketlerin yol açtığı hasarı minimize etmek için felaket vurmadan önce önlemler almak ve önleyici faaliyetlerde bulunmak elzemdir.

Kişisel düzeyde, felaketlerin yol açtığı hasarı önlemeye yönelik bazı eylemleri bilmekte fayda vardır, örneğin:

- ✓ Yaşadığınız bölgenin riskleri hakkında bilgi sahibi olun
- ✓ depreme ve/veya sel riskine eğilimli bölgelerde inşaat yapmak zorundaysanız güvenlik standartlarını mutlaka hesaba katmanız gerekir
- ✓ deprem sırasında devrilmemesi için mobilyaları duvarlara sabitleyin ve ağır eşyaları alçak yerlere koyun.
- ✓ İlk yardım uygulamayı öğrenin
- ✓ evi terk etmek zorunda kalmanız halinde gazı, suyu ve elektriği nasıl kapatacağınızı öğrenin (ve aile bireylerinize öğretin)
- ✓ ülkenizdeki acil durum numaralarını öğrenin (ve aile bireylerinize öğretin)
- ✓ tahliye yollarını ve gerektiği takdirde bulunduğunuz alanı nasıl terk etmeniz gerektiğini öğrenin
- ✓ aileniz için acil durum planı hazırlayın
- ✓ ihtiyaçlarınızı (her gün almanız gereken ilaçlar, belgelerinizin fotokopisi, çok amaçlı bir bıçak, el feneri, not kağıdı, kalem ve kendiniz ve aileniz için yararlı olduğunu düşündüğünüz diğer eşyalar) dikkate alarak bir acil durum kiti hazırlayın.

Doğal afet veya diğer acil durumlarda ne yapacağınızı ve nereye gideceğinizi ailenizle birlikte planlayarak ve pratik yaparak, güvenliğinizi ilgili ihtimalleri arttırırsınız.

Depremeler

Deprem sırasında

İçerideyseniz

- Sakin olun ve sağlam bir mobilyanın (masa, sıra) altına girin, diz çökün ve mobilyanın bacağına ellerinizle tutun.
- Evden dışarı çıkmaya çalışmayın.
- Balkona çıkmayın.
- Kapı aralığında/antrede korunacak bir yer bulmaya çalışın
- Merdivenlere koşmayın ve asansörü kullanmayın

Yüksek bir binadaysanız

- Camların ve dış duvarların uzağında durun.

Bir rekreasyon alanında, mağazada veya alışveriş merkezindeyseniz

- Sakin olun.
- Deprem geçene kadar içeride kalın.
- Ezilme riski olduğundan, düzensiz şekilde çıkışa doğru hareket eden paniklemiş kalabalıktan uzak durun.

Dışarıdaysanız

- Binalardan, elektrik veya telefon kablolarından uzaklaşın.
- Başınızı varsa evrak çantası veya el çantasıyla koruyun.

Hareket halindeki bir aracın içindeyseniz

- Aracı açık bir alana sürün, aracı trafiği tıkamayacak şekilde dikkatlice durdurun.
- Tünellerden, köprülerden veya yaya üst geçitlerinden kaçının.

Depremden Sonra

İçerideyseniz

- Çevrenizde yaralanmış birisi olup olmadığını kontrol edin. Ağır yaralı kişileri hareket ettirmeyin.
- Elektriği, gazı ve suyu kapattıktan sonra binayı merdivenleri kullanarak tahliye edin (asansörü kullanmayın).
- Açık ve güvenli bir alana gidin.
- Yetkililerin talimatlarını izleyin ve dedikodulara kulak vermeyin.
- Kurtarma ekiplerin çalışmasını engellemek için acil bir durum olmadıkça aracınızı kullanmayın.
- Şebekenin aşırı yüklenmemesi için karasal hattınızı veya cep telefonunuzu yalnızca acil durumlarda kullanın.
- Eve girmeyin.

Tsunami durumunda

Alçak irtifada deniz kenarına yakın bir yerdeyseniz

- Bütün depremler tsunamiye yol açmaz. Ancak, deprem olduğunu hissettiğinizde tetikte olun.
- Su seviyesinde önemli bir yükselme veya alçalma olup olmadığını gözlemleyin. Bu olay, yaklaşmakta olan tsunamiyle ilgili fiziki uyarıdır.
- Şiddetli depremden sonra sahilden ayrılın ve daha yüksek irtifalı iç kısımlara doğru gidin. Sahil hattında görece küçük boyutta olan tsunami birkaç kilometre mesafede olağanüstü tehlikeli hale dönüşebilir.
- Yetkili makamlardan tehlikenin geçtiği bilgisini alana kadar deniz kenarı yerlerden uzak durun. Tsunami tek bir dalga değil, sahile varış zamanları birbirinden farklı bir dizi dalgadır.
- Gelen tsunamiyi izlemek için sahile yaklaşmayın. Tsunaminin geldiğini gördüğünüzde muhtemelen kaçmak için çok geç kalınmıştır.

Orman Yangınları

Yangını gördüyseniz

- DERHAL Avrupa acil durum çağrı numarasını (112) arayın ve aşağıdakilerle ilgili açık ve net bilgi verin:
 - ✓ konumunuz ve tam olarak bulunduğunuz nokta,
 - ✓ yangının konumu, tam noktası ve yönü,
 - ✓ Yanan bitki örtüsünün türü
 - ✓ Güvenli bir yol bulmaya çalışın: yol veya akarsu, rüzgarın estiği yerlerde durmayın
 - ✓ Tutuşmuş, alev almış bitki örtüsünün olmadığı bir yerde yere uzanın.
 - ✓ Başka bir seçeneğiniz yoksa, alevlerin daha az yoğun olduğu, halihazırda yanmış olan bir yerden geçmeye çalışın.
-

Hazırlıklı olun

Yangın evinize yaklaşıyorsa

- İtfaiye aracının girişini kolaylaştırmak için bahçe kapısını açın.
- Sakin olun.
- Binanın etrafındaki yanıcı bütün malzemeleri kaldırın ve kapalı, korunaklı yerlere koyun.
- Kıvılcımların binanın içine girmesini önlemek için bütün geçitleri (bacalar, pencereler, kapılar, vs.) kapatın.
- Binanın içindeki ve dışındaki bütün gaz ve sıvı yakıt kaynaklarını kapatın.
- Balkonlardaki ve pencerelerdeki panjurları, güneşlikleri kapatın.
- Binanın dışındaki musluklara su hortumlarını bağlayın ve binanın çevresini kaplayacak şekilde yayın.
- Görüş mesafesi azaldıysa dumandan daha iyi görülebilmesi için binanın içindeki ve dışındaki ışıkları açın.

Yangın evinize ulaştıysa

- Kaçış yolunuz tamamen güvenli oluncaya kadar evi terk etmeyin.
- Arabanın içine sığınmayın. Yanıcı olmayan malzemelerden yapılmış bir binada hayatta kalma olasılığı dumanın ve alevlerine yakınındaki bir arabanın içinden çok daha fazladır.
- İçerdeyseniz:
 - Bütün kapıları ve pencereleri sıkıca kapatın.
 - Dumanın içeri girmesini önlemek için bütün çatlakları, açıklıkları ıslak giysilerle tıkayın.
 - Perdeleri pencerelerden çıkarın.
 - Mobilyaları pencerelerin ve dış kapıların uzağına, evin ortasına doğru çekin.

- Alevlerin binanın içinde yayılmasını yavaşlatmak için içerideki bütün kapıları kapatın.
- Yedek suyunuzun olması için küveti, lavaboları ve kovaları suyla doldurun.
- Evdeki herkesi aynı odaya toplayın.
- Elektriğin kesilmesi ihtimaline karşı bir elinizin altında el feneri ve yedek pil bulundurun.
- Eviniz ahşapsa yangına dayanıklı bir binada sığınmaya çalışın.
- Tahliye talimatı verildiğinde, Otoritelerin talimatlarına ve önerdiği yollara harfiyen uyun.

Yangın söndürüldükten sonra

- Evden çıkın ve geri kalan sıcak noktaları hemen söndürün.
- Yeniden tutuşma ihtimaline karşı en az 48 saat süreyle düzenli aralıklarla çevreyi ve binanın dışını kontrol edin.

Seller

Sel sırasında

İçerideyseniz

- Evden ayrılmak zorundaysanız, gaz musluğunu kapatın ve elektrik şebeke bağlantısını kesin.
- Kişisel belgelerinizi ve kullandığınız ilaçları yanınıza almayı unutmayın.
- Su geçirmez giysiler ve ayakkabılar giyin.
- Evden ayrılamıyorsanız üst kata çıkın ve yardımı bekleyin.
- Gerçekten ihtiyaç olan durumlar dışında telefonunuzu kullanmayın.

Dışarıdaysanız

- Taşkın akan sulardan yürüyerek veya araçla geçmeyin
- Elektrik kablolarından uzak durun.
- Aracınız hareketsiz hale geldiyse, sürüklenebileceği veya sele kapılabileceği için aracınızı terk edin.
- Toprak kayması meydana gelen yerlerden kaçınin.

Selden sonra

Dışarıdaysanız

- Sel altında kalmış veya birkaç saat içinde sel basma tehlikesi olan alanlardan uzak durun.
- Selin alanın bilinen özelliklerini değiştirmiş olması muhtemeldir, sokakların, kaldırımların, vs. bölümleri suyla sürüklenmiş olabilir.
- Kırılan kaldırımlar, tehlikeli eğimli alanlar, çamur kayması, vs. muhtemel tehlikeler oluşturur.
- Su muhtemelen çöplerle, ölü hayvanlarla ve diğer maddelerle kirlenmiştir
- Kurtarma ekiplerini engellemek için dikkatli olun.
- Toprak kayması meydana gelmiş veya kaya düşmüş olan alanlara yaklaşmayın.
- Evinizin veya iş yerinizin bulunduğu yerde kaya düşmesi tehlikesi olup olmadığını kontrol edin.

Suyla kaplı alanlarda yürümeniz veya araç kullanmanız mutlaka gerekliyse

- Sağlam bir zemin bulmaya çalışın.
- Hareketli sulardan kaçınin.
- Su altında kalmış bir sokak gördüğünüzde durun ve yolunuzu değiştirin.
- Yeraltı elektrik kabloları veya kaçak varsa elektrik akımı iletkeni haline gelebileceği için durgun sulardan kaçınin
- Yetkililerin talimatlarına mutlaka uyun.

Hasar restorasyon çalışmaları sırasında ne yapılmalı

- Unutmayın: Sel suları çekilmiş olsa bile tehlike hala devam eder.
- Özellikle de daha önce tahliye edilmişse, evinizin veya işyerinizin geri dönmek için emniyetli olduğundan emin olmak için yetkililerle temasa geçin.
- Elektrik dağıtım şirketi bütün bölgenin elektriğini kesmiş dahi olsa elektrik şebeke bağlantılarını kapatın.
- Su şebekesinde potansiyel bir hasar olması durumunda su şebekesi bağlantısını kapatın.

Sel basan binayı kontrol etmek için

- Zeminde suyun altında kalan nesnelere veya düzensizliklerle yaralanmamak için koruyucu ayakkabılar giyin.
- Duvarları, kapıları, merdivenleri ve pencereleri inceleyin.
- Elektrik, su ve drenaj sistemlerini kontrol edin.

Teknolojik Tehlikeler

Teknolojik tehlikelerin bulunduğu bir yerde oturuyorsanız veya böyle bir yerde sık sık bulunuyorsanız, iki seçeneğiniz vardır: kapalı bir alanda kalmak/sığınmak veya tahliye etmek. Yetkili makamlar uygun çözüme karar verecektir.

Bu sebepten ötürü

- Yetkili makamların verdiği talimatlara uymak,
- Bir kaza durumunda belirli talimatlar verilinceye kadar aşağıdaki genel talimatların üzerinde durmak, bu talimatlara aşına olmak ve riayet etmek önemlidir.

Kaza sırasında

Kapalı alanda kalın veya kapalı bir alana sığının

- Amacınız sağlığınıza evinize girebilecek tehlikeli kimyasal maddelerden korumak ve kendinizi muhtemel patlamalara (birincil ve ikincil kısımlar) ve termal radyasyona maruz kalmaya karşı korumaktır.

Aracın içindeyseniz

- Camları kapatın ve kapalı tutun, klimayı ve vantilatörleri kapatın.
- Sığınabileceğiniz bir bina bulmaya çalışın ve aracınızı dikkatli şekilde durdurun.

Uygun bir yer bulamazsanız aracınızda kalın.

- Radyoyu açın, duyuruları dinleyin ve otoriteler tarafından verilen talimatlara uyun.

Eğer içerideyseniz ve zaman varsa

- Sakin olun.
- Radyoyu ve/veya televizyonu açın, duyuruları izleyin ve Otoriter tarafından verilen talimatlara uyun.
- Evinizdeki bütün pencereleri ve dış ve iç kapıları kilitlemeden kapatın.
- Asansörü kullanmayın.
- Merkezi sisteme bağlı olsun veya olmasın, bütün klimaları kapatın, vantilatörleri ve fanları kapatın.
- Yapışkan izole bant kullanarak kapılardaki ve pencerelerdeki çatlakları, açıklıkları (her dört tarafında) kapatın. Bu iş için havlular veya battaniyeler ıslatılarak da kullanılabilir.
- Kilidi ve aynı zamanda kapının kolunu da bantla kapatın.
- Şömine girişini, ısıtma sisteminin, havalandırma sistemlerinin bütün girişlerini kapıları ve pencereleri yapışkan izole bantla ve naylon örtülerle sıkıca kapatın.
- Sıvı gaz tüplerini kullanmayın.
- Evinizin iç kapılarını kapatın.
- Seçilen odaya gidin.
- Pencerelerden uzak durun.
- Telefonu (karasal hat veya mobil telefon) kullanmayın.

- Alınan bütün önlemlere karşılık tehlikeli gaz binaya nüfuz ettiği, yayıldığı takdirde, bir havluyu veya giysiyi birkaç kez etrafına sararak ağzınızı ve burnunuzu kapatın ve küçük nefesler alın.

Yetkililerden tahliye talimatı geldiği takdirde

- Sakin olun.
- Tavsiye edilen kaçış yollarını izleyin.
- Radyoyu açık tutun, duyuruları dinleyin ve otoriteler tarafından verilen talimatlara uyun.
- Eğer yeterli zamanınız varsa, kirliliği sınırlandırmak için evinizdeki kapıları, pencereleri ve klima cihazlarını kapatın.

Eğer dışarıda ve kazanın olduğu yerin yakınıdaysanız

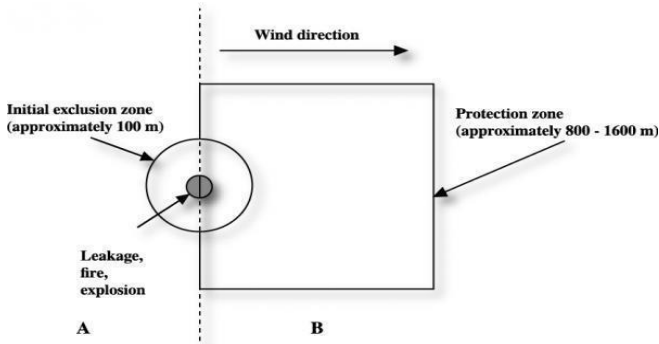
- Sakin olun ve öncelikle kendinizi korumaya çalışın.
- Yalnızca nasıl davranmanız gerektiğiniz biliyorsanız başkalarına yardım etmeyi teklif edin.
- Kazanın olduğu yerden mümkün olan en kısa sürede ayrılın.
- Gereksiz yere kimyasal maddelerle kirlenmiş olan yerlerde yürümeyin veya dokunmayın.
- Sigara içmeyin.
- Mümkün olduğu kadar vücudunuzu örtmeye çalışın.
- Soluduğunuz havadaki tehlikeli gazları, tozları veya damlacıkları bir havluyu veya giysiyi birkaç kez ağzınızın ve burnunuzun etrafına sararak "filtre edin" ve küçük nefesler alın.

Bir başka binadaysanız

- Sakin olun.
- Binanın acil durum planının uygulamaya konmasına katkıda bulunun.

Eğer

- Kazanın olduğu yerde rüzgarın estiği yöndeyseniz (aşağıda B konumu) rüzgar yönüne dik olarak uzaklaşın.
- Kazanın olduğu yerde rüzgara karşı iseniz (aşağıda A konumu) rüzgar yönünün veya suyun akış yönünün ters istikametinden uzaklaşın.



- Genel olarak, zehirli maddelerin büyük çoğunluğu havadan daha ağır olduğu için bölgedeki yüksek yerlere çıkın.

Kazanın olduğu yere güvenli mesafe birçok faktöre bağlıdır (kimyasal maddenin miktarı ve türü, gece veya gündüz olması, hava koşulları, vs.). Kazanın ilk aşamaları sırasında aşağıdaki mesafeler güvenli olarak kabul edilebilir:

- 800 metre (kaçak, sızıntı durumunda)
- 1600 metre (yangın veya patlama durumunda)

Özel durumlarda (büyük miktar, çok tehlikeli kimyasal madde, olumsuz hava koşulları) güvenli mesafeler çok daha uzun olabilir.

Bir kaza olduğunu gördüğünüz takdirde, ilk önce güvenli mesafeye uzaklaşın ve ardından Avrupa Acil durum Çağrı Numarasını – 112 – arayın.

Kimyasal maddeye maruz kaldıysanız

Tıbbi yardım için derhal Avrupa Acil durum Çağrı Numarasını – 112 – arayın.

Tehlikeli kimyasal maddeye maruz kalınan her durumla (zehirlenme, kimyasal yanık) ilgili genel talimatlar verebilmek mümkün değildir. Bununla birlikte, uygun bazı adımlar atarsanız kirlilik olasılığını ve sonuçlarını azaltabilirsiniz.

- Tehlikeli madde gözünüze temas ettiyse DERHAL harekete geçmeniz çok önemlidir. Gecikme, ciddi hasar görme olasılığını artırır. Belirli bir kimyasal madde için suyun kullanılmayacağı yönünde bir bilgi verilmediği sürece:

- Hızlıca ellerinizi yıkayınız
- Varsa kontak lenslerinizi çıkarın
- Her iki gözünüzü de çok fazla bastırmadan ılık suyla burundan gözün dış kısmına kadar en az 15 dakika süreyle iyice durulayın. Rahatladığınızı hissedene kadar devam edin.
- Tıbbi tedavi için başvurun

- Tehlikeli bir maddeye maruz kaldığınıza dair güvenilir, sağlam şüpheleriniz olduğu takdirde:

- Tehlikeli maddenin bulaştığını düşündüğünüz giysileri derhal çıkarın
- Tehlikeli maddenin bulaştığı giyesileri yüzünüze değdirmeden çıkarın. Bu mümkün değilse, giysileri yırtarak veya makasla keserek çıkarın.
- Çıkardığınız giysileri plastik bir torbaya veya çöp kovasına koyun ve ağzını sıkıca kapatın
- Suyla yıkayın
- Tıbbi yardımın gelmesini bekleyin.

Ortakların ülkelerindeki Sivil koruma bağlantıları

Yunanistan: <https://www.civilprotection.gr>

İtalya: <http://www.protezionecivile.gov.it/>

Gürcistan: <http://ema.mia.gov.ge/>

Türkiye: <https://www.afad.gov.tr/>

Referanslar

<http://www.consilium.europa.eu/en/policies/civil-protection/>

<https://www.civilprotection.gr/en/>

<https://www.afad.gov.tr/upload/Node/3449/xfiles/ilk72saatyetiskin.pdf>

<http://www.protezionecivile.gov.it/jcms/en/home.wp>