

TMMOB

ELAZIĞ MİMARLAR ODASI

DEPREME KARŞI HAZIRLIKLIL OLALIM



KAYNAK : Ortadoęu Teknik Üniversitesi Afet Yönetimi Uygulama ve Araştırma Merkezi

ÖNSÖZ

Bu broşürün amacı sizlere depremlere hazırlıklı olmak konusunda yardımcı olmaktır.

Amacımız sizlere olabilecek depremler ile ilgili neler yapabileceğiniz konusunda düşündürmek ve gereken uygulamaları yapabilmenizi sağlamaktadır. Bu konuyu düşünerek ve gerekli bilgileri öğrenerek depremlerin kaçınılmaz doğa olayları olduğunu ancak deprem zararlarını azaltmanın mümkün olabileceğini görebilmeniz çok önemlidir. Unutmamız gereken “Depremler önlenemez, ancak depremlerin afetlere dönüşmeleri önlenabilir”

Bu broşürde elde ettiğiniz bilgileri uygulamanız ve aile üyeleri ile paylaşmanız çok önemlidir. Böylece birçok kişiyi bilgilendirmek ve deprem zararlarını azaltmak konusundaki amacımıza ulaşmamız mümkün olacaktır.

DEPREME KARŞI HAZIRLIKLIL OLALIM

1. DEPREM NEDİR?

Yeraltındaki çatlamlar ve kırılmalar nedeniyle oluşan hareketlerin yer yüzeyini sarsmasına “deprem” denir. Deprem çok kısa süre devam eden yerden gelen uğultu ve gürültüyle birlikte azdan çoğa doğru yükselen bir sarsıntı ile kendisini hissettirir. Büyük depremlerin öncesi ve sonrasında da depremler olur. Büyük depremlerden önce gerçekleşen, şiddetli olmayan depremlere “Öncü depremler” denir. Şiddetli depremin ardından olan depremlere de “Artçı depremler” denir. Bu depremler uzun süre devam eder ve

büyük depremle kırılmış yer altı tabakalarının iyice yerleşmesini sağlar.

Yeryüzünde depreme daha hassas bölgeler vardır. Önceden kırılmış bölgeler, büyük yer altı boşlukları ve tuz kaynaklarının olduğu araziler bu bölgeler arasındadır. Yurdumuzun büyük bir kısmı deprem tehlikesi altındadır. Yurdumuzu deprem tehlikesine göre 4 bölgeye ayırabiliriz. Buna göre 4. derece deprem bölgesi tehlikenin en az olduğu bölgeyken, 3. derecede bu tehlike biraz daha fazladır, 2.derece deprem bölgelerinde deprem tehlikesi ise 3. dereceden daha fazladır. Ancak en fazla deprem riski taşıyan bölgeler 1. derece deprem bölgeleridir.

Şiddetli bir deprem can ve mal kaybına sebep olabilir. Ancak şu da bilinmelidir ki deprem beraberinde mutlak bir ölüm veya ağır hasar getirmez. Depremden korkmak normaldir ancak bu korku ve kaygıları iyi bir hazırlık ve doğru bilgilerle azaltabilirsiniz. Deprem zararları yer sarsıntısından ziyade evlerin doğru yerlere ve doğru biçimde inşaa edilmemesiyle, ev içindeki güvenliğin ağır eşyalar sabitlenmek suretiyle sağlanmamasıyla ortaya çıkar. Bu kitapçık sizlere bilgi vermek ve sizleri hazırlayabilmek için yazılmıştır. Kitapçık üç ana bölüme ayrılmıştır. 1. bölüm sizlere deprem öncesi yapabileceğiniz hazırlıklar hakkında bilgi verecektir. Bu bilgileri dikkatlice okumanız ve mümkün olduğunca uygulamanız şiddetli deprem sırasında sizin ve ailenizin hayatını kurtarabilir. Kitapçığın 2.

bölümü deprem sırasında neler yapabileceğinizi anlatacak. Son bölüm ise sizlere deprem sonrası için bilgiler verecektir.

2. DEPREM ÖNCESİNDE

2.1. Oturduğumuz Binanın Güvenliği İçin :

- Evlerinizi yetkililerin size verdiği kurallar doğrultusunda inşaa edin. İmar planında konuta ayrılmış yerler dışındaki alanlara evlerinizi inşaa etmeyin. Evlerinizin deprem yönetmeliğine uygun olarak yapılıp yapılmadığını araştırın.

- Evlerinize izinsiz kat inşaa etmeyin ve balkon eklemeleri yapmayın veya yaptırmayın. Bu ilave kat bir deprem sırasında evinizin tamamen yıkılmasına sebep olabilir.

- Oturduğunuz binanın güvenliğinden emin değilseniz ve bilgi almak isterseniz şehrinizdeki Mühendisler ve Mimarlar odalarından bu konuda yardım ve bilgi alabilirsiniz.

2.2. Deprem Sonrası Buluşma Planı Hazırlayın :

Deprem olduğu zaman sevdiklerinizden, ailenizden uzak olma olasılığınız var. Depremi ardından sevdikleriniz sizin yanınıza gelemeyebilir. Onlar eve, yanınıza gelseler dahi siz evden çıkmış olabilirsiniz. Böyle bir olasılığı göz önünde bulundurarak depremden sonra buluşmak için bir iki yer belirleyin. Bu yerler herkesin bildiği yakın çevreden olsun. Örneğin :

- Komşunun veya size yakın oturan akrabaların

evi

- Mahallenizdeki okullar, camiler, parklar gibi.

Belirlemiş olduğunuz bu yerlerde buluşmanız mümkün olmayabilir, çünkü bu yerler de depremde zarar görmüş olabilirler. Bu sebeple oturduğunuz şehirden en az 100 km uzakta yaşayan bir akrabanızı veya arkadaşınızı haberleşme aracı olarak seçin.

Bu buluşma yerlerini belirlemeniz sizin sevdiklerinizle tekrar bir araya gelmenizi kolaylaştıracaktır. Ailenin geri kalan üyeleri eve geldiklerinde sizi aramak için nereye bakmaları gerektiğini bilecektir. Eğer depremde sonra bir araya gelmeniz mümkün olmazsa da, üçüncü kişi aracılığıyla en azından ailenin diğer üyeleri sizin nerede ve nasıl olduğunuzu bileceklerdir. Tabii siz de onların nerede ve nasıl olduklarından bu yolla haberdar olabilirsiniz.

Yukarıdaki bilgileri içeren kartlar hazırlayın. Bu kartları hazırlamak için kitapçığın arka kısmındaki AİLEYLE TEKRAR BİR ARAYA GELME kısmındaki boşlukları doldurun ve tüm aile bireyleri için çoğaltın. Evde herkese cüzdanlarında, çantalarında veya ceplerinde taşımları için verin. Bu isim ve telefon numaralarını daima yanınızda taşıyın. Tüm aile üyelerinin, depremde sonra en kısa sürede, önceden belirlemiş olduğunuz bu kişiye nerde ve nasıl olduğunuzu söyleyin. Eğer tüm aile üyeleri seçmiş olduğunuz kişiye haber verebilirse, birkaç gün bir araya gelemesenez dahi, birbirinizin

nerde ve nasıl olduğunuzda haberdar olabilmek kaygı ve stresinizi oldukça azaltacaktır.

Aracı kişiler dışında ihtiyacınız olabileceğini düşünerek bazı önemli telefon numaralarını saklamanızda fayda vardır. Bu telefon numaralarını not ederken kitapçığın arka kısmındaki ACİL TELEFON NUMARALARI kısmındaki boşlukları doldurun.

2.3. Size ve Ailenize Dair Önemli Bilgiler

Bir deprem sırasında aileniz için yaşamsal önem taşıyan bir takım belgeleri kaybetmemek için önlem almak gerekir.

- Senetler, vasiyet, vergi kayıtları, doğum belgeleri, nüfuz kağıtları ve diğer yaşamsal önem taşıyan belgeleri ateşten etkilenmeyecek bir yerde saklayın. Bu belgeleri emanet kasa da saklayabilirsiniz, ya da su geçirmeyen bir poşetle buzdolabında da koyabilirsiniz.

- Bu belgelerin arasına bir de aşağıdaki “ÖNEMLİ AİLEVİ BİLGİLER” kısmını doldurarak saklarsanız yararlı olacaktır.

2.4. Evinizin İçinde Güvenliği Sağlamak – Deprem Güvenlik Planı :

- Evinizdeki bütün odaların en güvenli yerlerini önceden belirleyin. Bu yerler arasında : İki duvarın birleştiği köşe, sağlam bir masanın altı, kaloriferlerin veya buzdolaplarının yanı, çekyat veya kanepelerin yanı olabilir. Deprem anında panik yaşanabilir ve doğru

düşünemeyebilirsiniz. Böyle bir durumda önceden nerelere saklanabileceğinizi belirlemeniz., bunu ailedeki herkese belirmeniz ve zaman zaman denemeniz faydalı olacaktır. Ayrıca her odanın en güvenli kısımlarını bu kitapçığın arkasındaki DEPREM GÜVENLİK PLANI adlı kısımda boş bırakılan yerlere not edip keserek herkesin görebileceği bir yere yapıştırın.

- Evinizde hasar görebilecek ve/veya verebilecek eşyaları yine arka kısımdaki DEPREM GÜVENLİK PLANI kısmındaki uygun yerlere not edin. Evdeki dar çıkış yollarında deprem sırasında düşerek sizin çıkışınızı engelleyecek mobilyalar varsa bunları ya çıkış yollarından kaldırın ya da deprem anında düşmeyecek şekilde duvarı sabitlemeye çalışın.

- Evdeki herkese gaz vanalarının ve sigortaların yerini ve nasıl kapatılacağını öğretin

2.5. Eşyaları ve İçindekileri Emniyete Almak :

Büyük bir deprem eşyalarınıza önemli zararlar verebilir. Aslında deprem zararlarının üçte birinin bina ile ilgili olmayıp, içindeki eşyalardan ve aletlerden kaynaklandığı tahmin edilmektedir. Bu mobilyalar, ev aletleri ve diğer eşyaları kapsar.

Eşyalarınızı nasıl emniyete aldığınız onların değeri, yeri ve sizin hayal gücünüze bağlıdır. Her bir parçayı korumanın pek çok yolu vardır.

AĞIR EŞYALARI VE SU TANKINI SABİTLEME

- Kitaplık, vitrin ve raflı üniteler gibi yüksek bir yere bağlı bulunmayan eşyaları “L” dirsekler, köşe dirsekleri ya da alüminyum kornişler kullanarak duvar çivileriyle duvara veya döşemeye sabitleyin.

- İçindeki eşyaların kayıp düşmesini önlemek için dolap kapaklarına tahta ya da metalden bir sürgü takın. Bu özellikle, pekçok cam eşyanın bulunduğu durumlarda son derece önemlidir.

- Ağır ve/veya büyük eşyaları alt raflara yerleştirin.

- Su kazanını altından ve üstünden sağlam bir zincir veya bantla sarın. Bu bantları duvardaki çivilere sıkıca bağlayın. Yakıt borusu biraz esnek kalsın.

EŞYALARI RAF ÜSTLERİNE SABİTLEME

Televizyon, müzik seti bilgisayar ve mikrodalga fırın gibi raf üzerindeki eşyaları depremlere eşlik eden ileri geri hareketlere karşı korumak için sabitleyin. Bu eşyaları ve hatta vazo gibi kırılabilir diğer hassas eşyaları da çift taraflı bantları kullanarak bulundukları mobilyanın üzerine yapıştırıp sabitleyebilirsiniz (Velcro, spor ayakkabılarda ve cüzdanlarda kullanılan üst üste gelince birbirini kavrayan plastik bağlayıcılardır.)

AYNA ve TABLoları SABİTLEME :

- Depremler duvardaki ağır tabloları ve aynaları aşağıya indirir. Eğer bunlar üzerinize düşerse ciddi şekilde yaralanabilirsiniz. Bu nedenle, ağır çerçevesi olan tüm tabloları ve aynaları yataklardan, koltuklardan ve sandalyelerden uzak bir yere koyun.

- Bu tür eşyaları alt ve üst kısımlarına vidalar yerleştirerek ya da bunları bir telle . bağlayarak sabitleyebilirsiniz.

- Çift tarafı yapışkan bantlar tabloları, aynaları, duvar saatleri ve benzeri eşyaları duvara sabitlemek için de kullanılabilir.

ASILI DURAN EŞYALARı SABİTLEME:

- Asılı duran tüm eşyaların yerini dikkatlice kontrol edin. Bunların, bir deprem sırasındaki şiddetli sarsıntıda pencerelere çarpacak kadar yakın olup olmadığına karar verin. Eğer bu kadar yakınlarsa, onların yerini değiştirin.

- Evinizde tavandan asılı olan saksılar varsa onların sarsıntı sırasında yere düşmeyeceğinden emin olun. Eğer bu saksılar tavanda ucu açık bir kancaya asılılarsa saksı kancadan kurtulup düşebilir. Bunu engellemek için saksının asılı durduğu kancanın diğer

ucunun da tavana girmesini sağlayın ya da kancanın ucu açık kalmayacak şekilde tel bağlayın.

MUTFAK DOLAPLARINI SABİTLEME:

Banyo ve mutfak dolap kapakları yer hareketi ile birlikte genellikle kendilięinden açılır ve içindekilerin hepsi yere dūřer. Sūrgū takmak dolapların içindekileri yerinde tutmaya yardım eder. Dolap kapaklarının kendi kendine açılmasını önlemek için resimdeki gibi sūrgūler kullanın.

2.6. Erzak Depolamak:

Depremden sonra yardım ekipleri ve Kızılay sizlere en kısa zamanda ulaşacak ve çadır, yiyecek gibi ihtiyaçlarınızı yeterli miktarda sağlayacaklardır. Ancak yine de acil ve olaęanūřtū durumlar için evinizin kilerinde ya da sizin için uygun bir yerde kolay ulaşılabilir ufak bir depo hazırlayabilirsiniz. Bu depoda her zaman kullandığınızdan farklı malzemelerin olmasına gerek yok. Ancak acil durumlarda ihtiyaç duyabileceğiniz malzemeleri bulundurmanızda fayda olabilir. Aşağıda bulunan listeden yararlanabilirsiniz:

İlk Yardım Gereçleri:

- Tentūrdiyot, oksijen
- Antibiyotikti merhem
- Alkollū gazlı bez, sargı bezi

- Ağrı kesici
- Vitamin
- Düzenli kullandığınız reçeteli ilaçlar
- İlk yardım kitabı
- Termometre
- Bir kalıp sabun
- Hijyenik kadın bağı

Yiyecekler:

- Kurutulmuş besinler, konserve et /balık, konserve sebzeler, meyve suları, hazır çorbalar, şeker, tatlı-tuzlu bisküviler, kuru üzüm/incir, kuruyemişler saklamak için uygundur. Bu besinler her zaman evinizin karanlık, rutubetsiz bir köşesinde saklanabilir.

- Pişirilmesine gerek olmayan hazır besinler tercih edilmelidir.

- Depolanan besinler her an kullanıma hazır, taze olmalıdır.

- Depolanan besinler sağlam bir kutuda evdeki gaz, gibi zehirli olabilecek maddelerden uzak, farelerin veya böceklerin erişemeyecekleri yerlerde saklanmalıdır.

- Yiyeceklerin yanında evde her zaman fazladan bir iki paket peçete, kağıt bardak-tabak ve plastik çatal kaşık, şişe/ konserve açacağı bulundurmakta da fayda vardır.

- Evde her zaman haftalık ihtiyacınızdan fazla su bulundurmaya çalışın. Deprem sonrası temiz su ihtiyacınızı bir süre gideremeyebilirsiniz.

Işık Kaynakları:

- Deprem sonrası elektrikler kesik olabileceğinden evinizde bir iki tür ışık kaynağı bulundurmanızda fayda vardır. Evinizde fener, gaz lambası ve mum bulundurun.

- Fener için her zaman fazladan yedek piller bulundurun ve bu yedek pilleri buzdolabında saklayın. Böylece pillerin ömrü daha uzun olur.

- Mumu uzun bir şişenin içine koyup yakarsanız daha iyi koruyabilirsiniz. Ancak unutmayın ki mumun içinde yandığı şişe çok sıcak olacaktır, bu yüzden elinize alırken dikkatli olun.

- Gaz lambası için evinizde fazladan yakıt, fitil ve kibrit saklayın.

3.DEPREM SIRASINDA:

- Hemen güvenli bir yere saklanın. Unutmayın: Sakın KOŞMAYIN... DURUN... Daha önceden belirlediğiniz sağlam, sert bir şeyin ALTINA GİRİN VEYA YANINA UZANIN... Yer sarsıntısı durana kadar SAKLANDIĞINIZ YERDEN ÇIKMAYIN... (En az 60 saniye). Deprem sırasında birçok insan koşarak kaçmak ister. Ancak yaralanmaların çoğu insanlar binaların içine ya da binalardan dışarı koştukları için olur. Oysa böyle bir durumda yapılacak en son şey koşmaktır.

- Bir binada şayet çıkışa uzaksanız binadan çıkmaya çalışmayın.

- Kitaplık, cam eşyalar, ocak, pencere gibi düşüp kırılınca sizi yaralayabilecek eşyalardan uzak durun. Ayrıca pencerelerden de uzak durun çünkü pencereler deprem sırasında içeri doğru patlayabilir.

- Evde güvenli bir yere saklanamıyorsanız, pencerelerden uzakta arkanızı pencereye dönerek diz çökün ve dirseklerinizle yüzünüzü koruyup ellerinizi boynunuzun arkasında birleştirin. Ayrıca yüzünüzü korumak için yastık, battaniye elbise ya da bunlara benzer herhangi birşeyi kullanabilirsiniz.

- Balkona çıkmayın.

- Asansörleri kesinlikle kullanmayın.
- Eğer sokakta iseniz elektrik direklerinden uzak durun. Bina ve duvar diplerinde ve uçurum kenarlarında durmayın.
- Dik kayalıkların yakınına sokulmayın.
- Eğer araba kullanıyorsanız otoyol bariyerlerinden, köprülerden, kavşaklardan, enerji nakil hatlarından, alt geçitlerden ve yüksek katlı binalardan uzak durun ve arabada güvenli bir yerde bekleyin

4. DEPREM SONRASINDA:

- Paniğe kapılmamaya çalışın. Bir iki dakika durarak sakinleşmeye çalışın.
- Yakın çevrenizde tehlikeli bir durum olup olmadığını kontrol edin. Kırılmış camlar, ortalığa dö-külmüş kimyasal bir madde, yerinden oynadığı için düşme tehlikesi olan eşyalar olup olmadığına bakın.
- Ayaklarınızı, ellerinizi ve kafanızı koruyun. Sağlam, sert ayakkabılar, deri eldiven varsa sert bir şapka giyin. Yüzünüze toz için bir maske takmak (ya da maske yerine geçebilecek bir şeyle ağız ve burnunuzu örtmek de iyi bir fikir olabilir.

- Eğer karanlıktaysanız fener kullanın. Bir gaz sızıntısı olmadığından emin olana kadar kibrit kullanmayın ve ışıkları YAKMAYIN.

- Çevrenizdekilerin yaralanıp yaralanmadığını kontrol edin. ihtiyacı olanlara yardım etmeye çalışın. Kesinlikle gerekmiyorsa ağır yaralı olanları hareket ettirmeyin.

- Yangın kontrolü yapın. KÜÇÜK ÇAPLI yangınları söndürmeye çalışabilirsiniz. Bunun için;

A) Isıyı soğutarak yok etmeye çalışın (Su veya yangın söndürücü ile).

B) Ateşin havayla temasını kesebilirsiniz..

C) Yangına sebep olan yakıtı kesin.

D) Yangın söndürücüleri alevlerin üst kısmına değil, her zaman ateşin alt kısmına doğru tutun.

- BÜYÜK ÇAPLI yangınları söndürmeye çalışmayın. Derhal UZAKLAŞIN.

- Şayet yangının sebebi bir yağ ise ASLA su kullanmayın. Bu yangınları yangın söndürücülerle ya da üstüne bir-şeyler kapatarak söndürebilirsiniz.

- Tüpleri, elektriği, suyu ve varsa doğal gazı kontrol edin. Gerekliyse hepsini ana vanadan kapatın. Evdeki tüm aletleri kapatıp fişten çekmeyi unutmayın.

- Yerlere düşmüş tellerden kesinlikle uzak durun ve bunlara temas eden eşyalara dokunmayın.

- Şayet piknik tüpü gibi bir aleti kullanacaksanız bunu açık bir alanda yapın. Gaz sızıntısı ihtimali olan yerlerde tüp kullanmak yangına sebep olabilir.

- Ayrıntıları dinlemek için pilli bir RADYO kullanın.

- Evinizi terk ederken kimlik ve kıymetli eşyalarınızı, kalın giyecek ve battaniye gibi koruyucu eşyaları yanınıza alın.

- Ailenize, sevdiklerinize ulaşmak için arabaya atlayıp yollara ÇIKMAYIN. Trafiğin tıkanması ambulans, itfaiye ve yardım arabalarının zamanında ihtiyacı olanlara ulaşmasını engelleyecektir.

- Çok acil durumlar dışında telefonu kullanmayın.

- Sadece uzmanların ve resmi kaynakların açıklama ve uyarılarına uyun. Kulaktan kulağa yayılan söylentilere itibar etmeyin. Çünkü bu gibi durumlarda

hırsızlar, yağmacılar gibi kötü niyetli insanlar evler boşalsın diye yanlış deprem alarmı verebilirler.

- Deprem sonrası çadırlarınızı yetkililerin gösterdikleri yerlere kurun. Çadırlar açık alanlara kurulmalı ve geçiş yollarını kapamamalıdır. Çadırları evinizin yakınına kurmakta ısrarcı davranmayın.

- Size yardıma gelen görevlileri gerçekten gereksinim duymadıkça MEŞGUL ETMEYİN. Sizler gibi herkes panik halinde ve zor durumda olabilir. Görevlileri gereksiz yere meşgul etmeniz yardım hizmetlerinin aksamasına sebep olacaktır.

- Depremden sonra kendinizin ve ailenizin güvenliğinden emin olduktan sonra çevrenize de yardımcı olmak elinizde... Büyük depremlemin ardından kurtarma çalışmaları için mümkün olduğunca fazla insana gereksinim duyulacaktır. Eğer sağlığınız yerindeyse siz de bu çalışmalara katkıda bulunabilirsiniz. Ancak bu konuda yeterli ve bilgili değilseniz yardımlarınız tehlike yaratabilir. Böyle bir durumda görevlileri meşgul ederek engellemek yapabileceğiniz en büyük yardımdır.

- **UNUTMAYIN: KENDİ HAYATINIZI TEHLİKEYE ATARAK KAHRAMAN OLMAYA ÇALIŞMAYIN. FİZİKSEL KAPASİTENİZİN**

**ÜZERİNDE BİR İŞE KALKIŞIRSANIZ
ÖLEBİLİRSİNİZ YA DA SİZE YARDIMA
GELMEYE ÇALIŞANLARIN HAYATLARINI
TEHLİKEYE SOKABİLİRSİNİZ. BAZEN YARDIM
İÇİN BEKLEMEK DE SABIR VE CESARET
GEREKTİRİR.**

5. YIKINTI ALTINDA MAHSUR KALDIYSANIZ:

- Paniklemeden, sakin olarak . durumunuzu değerlendirmeye çalışın. Enerjinizi tasarruflu kullanmaya gayret edin.
- Hareket kabiliyetiniz kısıtlanmışsa çıkış için hayatınızı riske atacak faaliyetlere kalkışmayın (Kopan elektrik telleri, gaz kaçaqları, cam kırıkları muhtemel tehlikelerdir).
- Biliniz ki kurtarma ekipleri en kısa zamanda size ulaşmak için tüm gayretleri ile çalışmaktadırlar.
- El ve, ayaklarınızı kullanabiliyorsanız su, kalorifer ve gaz tesisatlarına, zemine ve tavana sert bir madde ile vurmak suretiyle yerinizi belli etmeye çalışın.

- Sesinizi kullanabiliyorsanız kurtarma ekiplerinin seslerini duymaya ve onlara seslenmeye çalışın. Ancak enerjinizi kontrollü kullanmaya çalışın.

- Çalışan makinaların gürültüleri size ulaşmak için gösterilen çalışmaların devam ettiğinin işaretidir.

UNUTMAYINIZ Kİ: ERZİNCAN DEPREMİNDE NURCAN HEMŞİRE 9 GÜN, DEMİRKENT SEL VE HEYELANINDA GÜLSÜM NİNE 2 GÜN, DİNAR DEPREMİNDE 9 KİŞİ İLE ADANA DEPREMİNDE CEYHAN'DAN HATİCE ÖĞRETMEN 36- 48 SAAT SONRA SAĞ OLARAK KURTARILMIŞLARDIR.

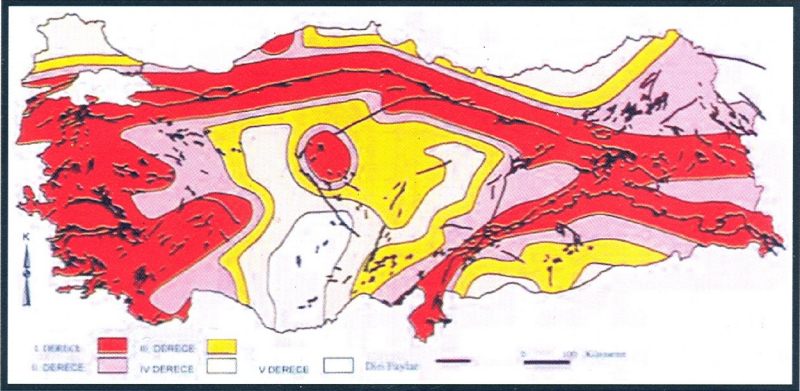
6. SİZİN VE ÇOCUKLARINIZIN DUYGUSAL TEPKİLERİ:

- Deprem insan hayatında olağan dışı bir durumdur. Bu tip durumlar insanlarda kaygı, öfke, sinirlilik, hafıza problemleri yaratabilir. Bu tip problemler normaldir ve geçicidir.

- Deprem sizin ruh halinizi etkilediği gibi çocuklarınızı da etkileyecektir. Deprem sonrası bir iki gün çocuklar uygunsuz davranışlarda bulunup, yaramazlık yapabilirler. Bu normaldir ve muhtemelen kısa sürelidir. Bu davranışlar üzerinde yoğunlaşıp onları değiştirmeye çalışmak yerine evin toplanmasında yardımcı oldukları

için onları takdir ettiğinizi gösterin. Bir diğer deyiğle olumsuz davranığlarına yoğunlağmak yerine olumlu davranığlarına ilgi gösterin.

TÜRKİYE FAY HARİTASI VE DEPREM BÖLGELERİ



Bundan Sonraki
BÜYÜK DEPREM

Düşündüğünüzden de Erken Gelebilir

HAZIRLIKLIMISINIZ?

Önlemlerinizi şimdiden alırsanız olası deprem zararlarınızı da şimdiden önlemiş olursunuz.