

# UNIT 1: EVDE AFET HAZIRLIK VE MÜDAHALE

## EĞİTİM MODÜLÜ 6: Evde Afet Senaryosunda Tek Başına Hayatta Kalma Becerileri

Yazar: EVA-93/ VETREADY Project Partnership

Proje Numarası: 2024-1-ES01-KA220-VET-000257287



Co-funded by  
the European Union



# Eğitim Modülünün Amacı

**Genel amaç:** Öğrencilere, durum farkındalığı, risk yönetimi ve vahşi doğada kendi kendine yetebilme becerilerine vurgu yaparak, evdeki afet durumlarında bağımsız olarak tepki verebilmek, uyum sağlayabilmek ve hayatta kalabilmek için gerekli temel hayatta kalma bilgilerini ve pratik becerileri kazandırmak.

**Eğitim modülünün süresi:** 2,6 akademik saat

**Değerlendirme yöntemi:** Eğitim modülünün tamamlanmasının ardından çoktan seçmeli test

**Hedef Gruplar:** Mesleki eğitim ve öğretim öğrencileri, mesleki sürekli eğitim öğrencileri, diaspora öğrencileri, mesleki eğitim ve öğretim ve mesleki sürekli eğitim eğitmenleri

**Öğrenciler için tanınma:**  
Bitirme Sertifikası (yaygın eğitim programı)

**Eğitmenler için tanınma:**  
Mesleki Yeterlilik Geliştirme Sertifikası

**T3.1 kategorisinde hedeflenen çapraz ESCO becerisi – Verimli çalışma:** Evde afet senaryolarında bağımsız hareket etme, zaman ve kaynakları yönetme, belirsizlikle başa çıkma ve kişisel güvenlik ve hayatta kalmayı sağlamak için baskı altında karar verme becerisi..

# Eğitim Modülünün Öğrenme Çıktıları

## Bilgi

1. Evde meydana gelen bir afet durumunda tek başına hayatta kalmanın temel önceliklerini tanımak.
2. Evde meydana gelen bir afet durumunda hayatta kalmak için gerekli kritik görevleri yerine getirmenin pratik yöntemlerini anlamak.
3. Evde meydana gelen bir kaza sırasında karşılaşılan zihinsel ve fiziksel zorlukları kabul etmek.

## Beceri

1. Temel ihtiyaçları karşılamak için etkili tek başına hayatta kalma stratejileri belirlemek ve önermek.
2. Evde afet durumlarında dışarıdan yardım almadan bağımsız hareket etme ve kritik kararlar alma becerisini göstermek.
3. Evdeki risk faktörlerinden kaynaklanan tehlikeleri aşmak için öz yönetim tekniklerini uyarlamak ve acil durumlarda olağan kaynakları kullanmak.

Bu beceriler, ESCO'nun çapraz becerileri T3.1 – Verimli çalışma ile doğrudan ilgilidir:

Bağımsız hareket edin  
Belirsizlikle başa çıkın  
Kararlar alın

# Giriş: Evde Afet Senaryosunda Yalnız Hayatta Kalma Becerileri Nedir?

- Yalnız hayatta kalma becerileri, acil durumlarda veya afetlerde bireyin tek başına hayatta kalmak için kullandığı temel yetenekler, bilgiler ve pratik eylemleri ifade eder. Bu beceriler, fiziksel güvenliği sağlamak, temel ihtiyaçları karşılamak ve kriz durumlarını bağımsız olarak yönetmeye odaklanır.
- Ev kazaları bir anda meydana gelebilir ve ciddi sonuçlar doğurabilir. Bu nedenle yangın güvenliği, zehirlenme önleme ve diğer tehlike azaltma önlemleri hakkında bilgi sahibi olmak hayatta kalmak için çok önemli olabilir.
- Bu modül, sınırlı kaynaklarla veya ekipman olmadan bile sakin kalmayı, hızlı kararlar almayı ve temel ihtiyaçlarınızı karşılamayı öğretir.

# Temel Kavramlar ve Terminoloji

- **Evlerde Yangın Güvenliği**

Açık alev veya duman gazları gibi yanıcı maddelerle karşılaşabileceğiniz durumlarda ne yapmanız gerektiğini bilin. Tahliye sırasında doğru önlemleri almak ve yangının oluşturduğu tehlikelerden kendinizi korumak çok önemlidir.

- **Elektrik Kesintileri ve Elektrik Arızaları**

Elektrik kesintileri, özellikle yılın soğuk aylarında ciddi sonuçlara yol açabilir. Elektrikli cihazların ve ev kablolarının arızalanması veya hasar görmesi, kaza riskini artırabilir. Elektrik hattı kesintileri çoğunlukla doğal olaylardan kaynaklanır, ancak insan kaynaklı olaylar da mümkündür.

- **Fırtınalar**

Gök gürültüsü, şimşek, şiddetli yağmur, kuvvetli rüzgar ve bazen dolu ile karakterize edilen güçlü yerel hava olayları. Yıldırım çarpmaları insanlara ve hayvanlara ciddi yaralanmalara neden olabilir veya ölümcül olabilir.

- **Sel**

İyi hazırlanmış bir plan, ne yapmanız ve nereye gitmeniz gerektiğini bilmenizi sağlar ve sel sırasında yaralanma veya mahsur kalma riskini önemli ölçüde azaltır.

- **Biyolojik riskler**

Biyolojik ve sağlıkla ilgili ev felaketleri (salgınlar, kirlenmiş su veya küf maruziyeti gibi), tek başına hayatta kalan kişinin hastalık önleme, sağlık izleme ve sınırlı kaynakların dikkatli kullanımı önceliklerini belirlemesini gerektirir.

# Önemi Anlamak

- Avrupa Birliği'nde ev kazaları, kaza sonucu yaralanmaların önemli bir bölümünü oluşturarak önemli bir halk sağlığı sorunu teşkil etmektedir. EuroSafe'e göre, her yıl AB genelinde evlerde, spor yaparken ve kurumlarda yaklaşık 19,9 milyon kaza sonucu yaralanma meydana gelmekte ve bu sayı, kaza ve acil servislerde tedavi edilen tüm yaralanmaların yaklaşık %52'sini oluşturmaktadır.
- Özellikle, ev ve boş zaman kazaları her yıl yaklaşık 96.000 kişinin ölümüne neden olmaktadır.
- Bu istatistikler, AB genelinde ev kazalarının görülme sıklığını azaltmak için güvenlik önlemlerinin artırılması ve halkın bilinçlendirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır.

# Bu Eğitim Modülünün Önemi

- **Kendi kendine yeterliliği güçlendirir:** Bireyleri, özellikle yardımın hemen ulaşamayacağı durumlarda, acil durumlarla bağımsız olarak başa çıkmaya hazırlar.
- **Yaralanma veya Ölüm Riskini Azaltır:** Uygun eğitim, yaygın hataları önleyebilir, zararı en aza indirebilir ve afetler sırasında hayatta kalma şansını artırabilir.
- **Acil Durum Müdahalesini İyileştirir:** İlk yardım, kaçış stratejileri ve tehlike yönetimi bilgisi, kriz durumlarında daha hızlı ve daha etkili eylemler yapılmasını sağlar.
- **Hazırlıklı Olmayı Teşvik Eder:** Katılımcılar riskleri belirlemeyi, temel malzemeleri toplama ve yaşam durumlarına uygun kişisel acil durum planları oluşturmayı öğrenirler.
- **Güven ve Dayanıklılık Kazandırır:** Eğitim, paniği ortadan kaldırır ve güven kazandırır, böylece bireyler sakin kalabilir ve baskı altında akıllı kararlar alabilir.

# Evde Afet Senaryosu Kapsamında Yalnız Hayatta Kalma Becerileri

- Sel, deprem, fırtına ve aşırı sıcaklıklar gibi doğal afetler beklenmedik bir şekilde meydana gelebilir ve evde hızlı bir şekilde uyum sağlanması ve hazırlıklı olunması gerekebilir. Yapıları güçlendirerek (pencereleri tahta ile kapatmak, ağır mobilyaları sabitlemek), güvenli alanlar oluşturarak (kasırgalar için bodrum katları veya seller için yüksek katlar gibi) ve aşırı sıcaklıklara karşı yalıtımı sağlayarak evinizi güvenli hale getirmek, bir afetten kurtulmanıza yardımcı olur.
- Kişi yalnız kaldığında, pratik eğitim bireylere riskleri değerlendirmeyi, hızlı kararlar almayı ve doğal afetlerin kaosunda hayat kurtarabilecek güvenlik önlemlerini uygulamayı öğretir.



# Fırtına ve Yıldırım

Fırtına sırasında evde olmak, hayatınızı tehdit eden tehlikelere maruz kalma riskinizi azaltır:

- Gök gürültüsü duyduğunuzda, içeri girin! Pencerelelerden uzak durun, uçan cisimler veya yıldırımlar size zarar verebilir.
- Dikkatli olun. Yıldırım su, metal ve elektrik sistemleri aracılığıyla iletilebilir.
- Stres Altında Yoğun Odaklanın: Yüksek baskı altındaki durumlarda hızlı risk değerlendirmesi ve kararlı eylemler için fiziksel dayanıklılık ve zihinsel direnç gerekecektir.
- Tehlike işaretlerini bilin — Yaralanmaları önlemek için tepki verin.
- Hızlı sıcaklık düşüşü, karanlık gökyüzü, uzaktaki gök gürültüsü
- hemen sığınak bulun.



Şekil 1. Yıldırım (<https://www.ready.gov/thunderstorms-lightning>)

# Fırtına ve Yıldırım

- **Elektrik Tehlikelerini Önleyin**

İç mekanlarda bulunmak (su tesisatı, elektronik cihazlar ve pencerelerden uzak olmak) elektrik çarpması riskini azaltır. Elektrikli cihazların fişini çekin (Fırtına başlamadan önce, yıldırım çarpması nedeniyle meydana gelebilecek elektrik dalgalanmalarından zarar görmemeleri için bilgisayarların, televizyonların ve diğer değerli elektronik cihazların fişini çekin.).

- **Su kaynaklarından uzak durun.**

Duş almaktan, banyo yapmaktan, bulaşık yıkamaktan veya akan suyla herhangi bir temastan kaçının, çünkü su tesisatı yıldırım çarpmasından elektrik iletebilir.

- **Bilgi sahibi olun.**

Dışarı çıkmanın güvenli olup olmadığına dair bilgiler ve olası ani sel baskınlarına ilişkin talimatlar için yetkililere ve hava durumu tahminlerine dikkat edin.

- **Pencereleri ve kapıları kapatın**

Yıldırım, özellikle hava akımı veya rüzgarlı koşullarda açık pencerelerden içeri girerek (ark oluşturarak) binalara girebilir. Yıldırım topu, fırtına sırasında ortaya çıkan parlak, küresel bir nesne olarak tanımlanan nadir ve açıklanamayan bir olaydır.

- **Fırtına sırasında onarım yapmayın.**

Şiddetli yağmur, rüzgar veya dolu, çatıları, duvarları ve destekleri zayıflatarak gizli emniyet tehlikeleri yaratabilir. Çatıda bulunmak sizi bölgedeki en yüksek noktaya çıkarır ve yıldırım çarpmasına maruz kalma olasılığınızı artırır, bu da ciddi yaralanmalara veya ölüme neden olabilir.

- **Hazırlıklı olun.**

Elektrik kesintileri için el fenerleri, piller, hava durumu radyosu ve temel ilk yardım malzemelerini elinizin altında bulundurun ve fırtınanın güvenli bir şekilde geçtiğini öğrenmek için hava durumu uyarılarını takip edin.

- **Sorumlu yetkilileri bilgilendirin.**

Düşen elektrik hatlarına dikkat edin, onlara yaklaşmayın! Hemen bildirin.

# Sel

Sel durumunda, yardım gelene kadar hazırlık yapmak çok önemlidir. Hızlı hareket etmek ve kaynaklarınızı organize etmek, yardım size ulaşana kadar güvenliğinizi ve hayatta kalma şansınızı önemli ölçüde artırabilir.

- **Sel hızla başlar.**

Şiddetli yağmur veya baraj kırılmaları nedeniyle ani olarak başlayan sel baskınları için, önceden çok az veya hiç uyarı yapılmadan, bazen sel başlamadan sadece birkaç dakika ila bir saat önce ani sel uyarıları verilebilir. Nehir seli genellikle daha yavaş gelişir ve su seviyesinin yükselmesi nehrin yukarısından izlenebildiğinden, uyarılar genellikle birkaç saat ila birkaç gün önceden verilir.

- **Sel için bir plan yapın**

İyi hazırlanmış bir plan, ne yapmanız ve nereye gitmeniz gerektiğini bilmenizi sağlar ve sel sırasında yaralanma veya mahsur kalma riskini büyük ölçüde azaltır.

- **İç huzuru**

Böyle bir durumda, zihninizi açık tutmalı, dürtüsel hareketlerden kaçınmalı ve korkunuzu kontrol etmelisiniz.

- **Sel, aileleri kısa sürede tahliye etmeye zorlayabilir**

bazen tehlikeli sular veya enkazların içinden geçmeye zorlayabilir.



Şekil 2. Sel <https://www.jekabpilsaiks.lv/lv/zinas/appludusas-vasarnicas-pie-zelku-tilta-pludi-skar-ari-vairakas-dzivojamas-majas/>

# Sel

## Hayatta kalmak için tek başına verdiğin mücadelede akıllı davran!

Depremelerin aksine, sellerin genellikle tahmin edilebileceğini unutmayın — bu nedenle, durum hızla kötüleşse bile, harekete geçmek ve yardımın gelmesini beklemek için hala zamanınız vardır. Sorumsuzca davranmayın .

- **Tahliye emirlerini ihmal etmeyin,** yol kapanması veya engel levhaları.

**Hayatta kalmak için gerekli olmayan eşyaları geride bırakın,** zamanınız varsa eşyalarınızı mümkün olduğunca yüksek bir yere taşıyın.

**Tehlikeli bölgelerden uzak durun.**

Sel sularında yürümeyin, yüzmeyin veya araç kullanmayın; 15 cm'lik sel suyu sizi devirebilir ve 30 cm'lik sel suyu bir arabayı yüzdürebilir.

**Tüm elektrikli cihazları kapatın;** bunlar sizi ve kurtarma ekiplerini tehlikeye atabilir.

**Yere düşen elektrik kablolarına yaklaşmayın;** bunların elektrik yüklü olduğunu varsayın.

**Yardım isteyin.**

Sel suları evinize yaklaşıyorsa, 112, 911, 999 veya yerel acil durum numarasını arayarak derhal yardım isteyin.

### Yardım beklerken:

Mümkünse çatıya çıkış olan en yüksek güvenli seviyeye çıkın.

- **Sıcak ve kuru kalın:** hipotermiyi önlemek için kat kat giyin, battaniye kullanın ve ıslak giysileri değiştirin.
- **Kapı/çatı girişinin yanında gerekli eşyaları hazırlayın:** kimlik, ilaçlar, su, yiyecek, el feneri, şarj cihazı/güç bankası ve küçük bir ilk yardım çantası.
- **Tahliye talimatı verilmedikçe veya bulunduğunuz yer güvenli olmadıkça yerinizden ayrılmayın;** ardından dikkatlice daha yüksek bir yere geçin.

### Selden sonra:

Resmi olarak tehlike geçtiği bildirilene kadar bekleyin.

Yetkililer güvenli olduğunu söyleyene kadar geri dönmeyin.

- **Elektrik tehlikelerinden kaçın.** Bina ıslaksa elektriği açmayın; elektriği vermeden önce bir elektrikçiye kontrol ettirin.
- **Kendinizi koruyun.** Su geçirmez botlar, kalın eldivenler ve solunum maskesi takın.

# Sel

## Hazırlıklı olun:

- Daha güvenli yeniden inşaat planlayın. Kamu hizmetlerini yükseltin, sel dirençli malzemeler kullanın, geri akış vanaları takın ve tahliye planınızı güncelleyin.
- Pil yedeği ve su sızıntısı alarmları olan bir su pompası ekleyin; düzenli olarak test edin.
- Geçici bariyerler kullanın: kapılar, garajlar ve havalandırma delikleri için kum torbaları veya modüler sel panelleri (bkz. şekil 3).
- Risklerinizi bilin: yerel sel haritalarını/geçmişini kontrol edin ve resmi uyarılar için kaydolun.
- Toplumun hazırlığı: Yakındaki sığınakları öğrenin ve yardıma ihtiyaç duyabilecek komşularınızı kontrol edin.



Şekil 3. Coğrafi Tasarım Engelleri <https://geodesignbarriers.com/us/flood-protection/>



# Kış aylarında zorlu hava koşulları

Soğuk aylarda, kimse aşırı hava koşullarından veya ısıtma sistemlerine zarar verebilecek ya da ısı tedarikini kesintiye uğratabilecek olaylardan tamamen korunamaz:

- **Isıtma sistemi - yangın mevsimi kışın zirve yapar:** Evlerdeki ısıtma sistemlerinden kaynaklanan yangınların yaklaşık yarısı Aralık-Şubat aylarında meydana gelir. Arızaları ve olası yangınları önlemek için kış gelmeden önce ısıtma sisteminizin bir uzman tarafından kontrol edilmesini sağlayın.
- **Karbonmonoksit Zehirlenmesi:** Fırınlar, sobalar ve taşınabilir jeneratörlerden çıkan karbonmonoksit karşı dikkatli olun. Karbonmonoksit kokusuzdur ve ölümcül olabilir.
- **Elektrik Güvenliği:** Arızalı elektrikli battaniyeler ve ısıtıcılar yanıklara, elektrik çarpmalarına ve yangınlara neden olabilir. Tüm elektrikli cihazların güvenli ve bakımlı olduğundan emin olun.
- **Güvenli hareket:** Kışın hareket ederken dikkatli olun: buzlu kaldırımlar, çatılardaki buz sarkıtları ve kar altında gizlenmiş tehlikeli nesneler yaralanmalara neden olabilir.
- **Isıtma kesintileri:** El fenerleri, piller ve ısıtma ve aydınlatma için yedek bir plan hazırlayarak elektrik kesintilerine hazırlıklı olun. Isıtma veya aydınlatma için fırın, ızgara veya mum kullanmak yangın riskini önemli ölçüde artırır.



Şekil 4. Aşırı soğuk kışlar (<https://pangea.stanford.edu/d7-archive/sesd7/news/extreme-weather-winters-are-becoming-more-common-us-stanford-research-shows/index.html>)

# Kış aylarında zorlu hava koşulları

Isınacak imkanınız olmadan evde kalmak sağlığınıza tehlikeye atar.

- **Yiyecek ve Su**

Sıvı alımını sürdürün — su kaybı vücudun enerji tüketimini hızlandırır, enerji tüketimini artıracak alkol kullanmayın. Doyurucu çorbalar/güveçler (örneğin tavuklu sebze, mercimek): Sıcak, sıvı alımını sağlar, elektrolitler ve dengeli karbonhidrat/protein sağlar. Fasulye veya etli fasulye: Protein ve demir açısından zengindir; baharatlı çeşniler daha sıcak hissetmenize yardımcı olabilir ve toplu olarak pişirilmesi kolaydır.

- **Hipotermi durumunda ilk yardım**

Acil bakım gerektiren tehlike işaretleri: titreme, kafa karışıklığı, kas sertliği, ciltte mavimsi renk veya ısınmaya rağmen herhangi bir kötüleşme. Sıcak ve kuru bir yere taşıyın; kuru giysilerle sarın (baş/boyun dahil); sıcak, tatlı alkolsüz içecekler verin; göğüs, koltuk altı ve kasık bölgelerine sıcak kompres uygulayın. (“Afterdrop” (soğuk kanın vücut merkezine geri dönmesi) etkisini azaltmak için önce kolları/bacakları ısıtmaktan kaçının. Dışarıdan ısıtma genellikle vücut ısınıp saatte yaklaşık 0,5-2 °C artırır. Uzuvarları masaj yapmayın veya sıcak duş/banyo kullanmayın.

- **Sıcak kalın;** Kat kat giyin: yün çoraplar, eldivenler ve şapka veya kapüşon giyin ve boynunuzu örtün. Sıcak içecekler için ve hafif aktiviteler yapın (esneme, toparlanma)
- **sıcaklığı artırmak için ısıyı koruyun:** Kullanılmayan odaları kapatın; en küçük odada toplanın. Hava akımlarını hava sızdırmazlık şeritleri veya rulo havlularla engelleyin; kapı süpürgelikleri kullanın.
- **Geceleri ağır perdeleri/panjurları kapatın;** gündüzleri güneş için açın. Isıtıcıları kullanırken dikkatli olun. Yanabilecek her şeyden en az 3 fit/1 cm uzaklıkta tutun ve her prizde yalnızca bir ısıtıcı takın.
- **Asla gazlı fırın, ocak veya ızgara ile ısıtmayın;** duman ve karbonmonoksit alarmlarının çalıştığından emin olun.

**Isıtıcıları veya diğer ısıtma cihazlarını asla başıboş bırakmayın!**

# Duraklayın ve Düşünün

## Yıldırım fırtına yaklaşıyor

Arkadaşlarınızla, evinizin/dairenizin yakınında vakit geçiriyorsunuz ve birden fark ediyorsunuz ki:

- Gökyüzü hızla kararıyor.
- Sıcaklıkta hızlı düşüş
- Uzakta yıldırım düşmesi

**Fırtına gelmeden önce 10-15 dakikanız var. Evin yakınındasınız, cep telefonunuz yanınızda ve fırtına uyarısı mesajı alıyorsunuz.**

Bu durumda ne yapardınız?

Fırtına çabuk geçeceği için arkadaşlarınızla birlikte kalır mıydınız?

Yakındaki ağaçların altına veya brandanın altına geçer miydiniz?

Hemen içeri girip diğerlerine tehlikeyi bildirir miydiniz?

*Tepki vermeden önce iyice düşünün.*



Şekil 5. Gök Gürültüsü Gürlediğinde  
(<https://www.nssl.noaa.gov/education/svrwx101/lightning/>)



# Duraklayın ve Düşünün

## Yapmamanız gerekenler:

**Bir grup insanla birlikte ağaçların yakınındaki açık alanda kalmayın!** Bu tehlikelidir. Açık alanlarda rüzgar daha kuvvetlidir ve yıldırım riski daha yüksektir.

**Duvarlara veya metal yapılara yaslanmayın!** Bunlar yıldırımdan gelen elektriği iletebilir ve fırtına sırasında düşen enkazlar sizi yaralayabilir.

## Yapmanız gerekenler:

**Gök gürültüsü duyduğunuz anda hemen içeri girin.**

- Gök gürültüsü duyduğunuzda hemen içeri girin.
- Hava durumu uyarılarını ve ikazlarını takip edin.
- Güvenli davranışlar ve ani sel riskleri konusunda yetkililerin uyarılarına dikkat edin.
- Fırtına öncesinde veya sırasında elektronik cihazların fişini çekin.
- Pencere ve kapıları kapatarak hava akımını önleyin.
- **Bu neden yardımcı olur?**
- İçeride kalmak sizi havada uçan enkaz ve doğrudan yıldırım çarpmalarından korur.
- Pencere ve kapılardan uzak durun.
- Elektronik cihazların fişini çekmek, elektrik dalgalanmalarından kaynaklanan hasarı önleyecektir.
- Pencere ve kapıları kapatmak, rüzgardan ve binalara çarpan yıldırımlardan koruyacaktır.

# Evde Afet Senaryosu Kapsamında Tek Başına Hayatta Kalma Becerilerinde Teknolojik ve Endüstriyel Afetler

- Evde yalnız olduğunuzda, dışarıdaki tehlikelerden güvende hissedebilirsiniz. Ancak, teknolojik veya endüstriyel felaketler kendi evinizdeyken bile sizi etkileyebilir. Kazalar veya arızalar aniden meydana gelebilir ve evinizin konumu ne olursa olsun, bunların etkileri sizi hiçbir uyarı olmadan vurabilir.
- Örneğin, evinizde veya yakınınızda bir gaz kaçağı meydana gelirse, herhangi bir uyarı olmayabilir, bu nedenle tehlikeyi hızlı bir şekilde fark etmeli ve nasıl tepki vereceğinize karar vermelisiniz. Diğer riskler arasında ev kablolarındaki elektrik arızaları veya yıldırımdan kaynaklanan yangınlar sayılabilir. Arızalı bir ısıtıcıdan kaynaklanan karbon monoksit birikimi veya ev kaynaklı radyasyon gibi daha az belirgin tehlikeler de, farkında değilseniz çok tehlikeli olabilir. Kirlenmiş su, bozulmuş gıda veya işaretlenmemiş kaplarda saklanan temizlik maddeleri gibi zehirli kimyasalların kazara tüketilmesi, yalnızsanız ve acil yardım alamıyorsanız ciddi bir risk oluşturabilir.

# Ev yangınları

Evde dahi yangınlar aniden başlayabilir ve farkına varmadan yayılabilir. En büyük tehlike alevler değil, dakikalar içinde sizi hareketsiz hale getirebilecek duman solumaktır.

## Ne olabilir?

- Yemek pişirme sırasında, gözetimsiz bırakılan tavadaki yağ alev alabilir.
- Arızalı kablolar/aşırı yüklenmiş prizler veya lityum iyon pil aşırı ısınabilir.
- Mumlar, ısıtıcılar ve hatta küçük bir kıvılcım bile mobilyaları veya perdeleri tutuşturabilir.

## Neden tehlikeli?

- Yanan yemeklik yağı suyla söndürmeye çalışmak felaketle sonuçlanabilir.
- Arızalı kablolar, aşırı yüklenmiş uzatma kabloları veya aşırı ısınan lityum iyon piller kısa devre yapıp alev alabilir ve hızla yayılan elektrik yangınlarına, zehirli dumanlara ve olası patlamalara neden olabilir.

**Belirtileri bilin: duman alarmı çalıyor; yanık kokusu; gözlerde veya boğazda yanma hissi; kapı sıcak geliyor veya kenarlarından duman sızıyor**



Şekil 6. Evde yangın (J. Bartušauskis tarafından Nano Banana aracılığıyla AI ile oluşturulmuştur)

# Ev yangınları

Evde yangın çıktığından şüpheleniyorsanız: Hızlı hareket edin!

- **Sakin olun ve hızlı hareket edin!**  
Dumanın kaynağını aramayın, tahliye edin! Yere yakın kalın ve en yakın çıkışa sürünerek gidin.
- **Çıkışları bilin!**
- Her odadan en az iki çıkış olduğunu unutmayın. Kapıyı (ve kolunu) elinizin tersiyle kontrol edin — sıcaksa, kapalı tutun ve başka bir çıkış bulun. Tüm çıkışları açık tutun; engeller tahliyeyi geciktirebilir.
- **Solunum yollarınızı dumandan koruyun!**  
Burnunuzu ve ağzınızı bir bezle kapatın; tişört veya bez parçası işinizi görür. Bu, tahliye sırasında dumandan basit bir koruma sağlar.
- **Kaçış yoksa!**  
Kapıyı kapatın, dumanın girmesini önlemek için boşlukları bez veya bantla kapatın, alçakta kalın ve burnunuzu ve ağzınızı nemli bir bezle kapatın.
- **Alevlerin içinden koşma!**  
Görüş mesafesi düşüktür — takılıp düşebilir veya sıkışıp kalabilirsiniz; giysileriniz alev alabilir (durun, yere yatın ve yuvarlanın). Aşırı ısınmış duman ve gazlar solunum yollarını yakar; koşmak nefes alıp verme hızınızı ve derinliğini artırarak maruz kalma dozunu ve bayılma riskini artırır.
- **Biraz temiz hava al!**  
Bir pencereye çıkın, güvenliyse temiz hava almak için biraz açın ve itfaiyecileri bekleyin.

# Evde meydana gelen kimyasal kazalar

Ne yazık ki, kimyasallarla ve evde kimyasalların depolanmasıyla ilgili kazalar nadir değildir.

## Ne olabilir?

- Ev temizlik ürünlerinin tüketilmesinden kaynaklanan zehirlenme
- Evde gaz kaçağı (doğal gaz veya LPG)
- Kimyasalların karıştırılmasından kaynaklanan zehirli gaz salınımı (örneğin, amonyak veya asit içeren çamaşır suyu)

## Neden tehlikeli?

- Bazı temizleyiciler, ağız, boğaz ve mideyi yakabilecek, kusmaya ve iç kanamaya neden olabilecek, solunum sorunlarını veya organ yetmezliğini tetikleyebilecek ve küçük miktarlarda bile ölümcül olabilecek kostik alkaliler, asitler ve çözücüler içerir.
- Gaz dumanını solumak baş ağrısı, baş dönmesi, solunum yollarında yanıklar ve bilinç kaybına neden olabilir; sızan gaz oksijeni yerinden edebilir ve alev alabilir.
- Ağartıcıyı amonyak veya asitlerle karıştırmak, gözleri ve akciğerleri hızla yakabilen, ciddi solunum sorunlarına ve pulmoner ödem (akciğerlerde sıvı birikmesi) neden olabilen ve özellikle kapalı alanlarda kısa süreli maruz kalma durumunda ölümcül olabilen toksik klor ve kloramin gazlarının salınmasına neden olur.

**Belirtileri bilin:** çürük yumurta kokusu, borulardan gelen tıslama sesi, sabunlu su testlerinde kabarcıklar, baş ağrısı/mide bulantısı veya göz/boğaz tahrişi, hasarlı kaplar veya dökülmeler, ürünleri karıştırdıktan sonra ani duman veya renk değişimi.



Şekil 7. Toksik Madde Tüketimi (J. Bartušauskis tarafından Nano Banana aracılığıyla AI ile oluşturulmuştur)

# Evde meydana gelen kimyasal kazalar

## Gaz kaçağı veya kimyasal maruziyet şüphesi varsa ne yapmalı?

- **Hemen harekete geçin!**  
Gaz kokusu alırsanız, tıslama sesi duyarsanız, baş dönmesi hissederseniz veya sızıntı görürseniz, hemen harekete geçin — belirtileri görmezden gelmeyin.
- **Ateşleme kaynaklarından uzak durun!**  
Anahtarları veya cihazları çalıştırmayın. Açık alev kullanmayın — çakmak, kibrit veya sigara içmeyin; mumları söndürün ve insanları ve evcil hayvanları tahliye edin.
- **Güvenli ise havalandırın ve izole edin**  
Çıkarken kapıları/pencereleri açın; eğitim almışsanız ve güvenliyse, ana gaz vanasını kapatın.
- **Kimyasallara maruz kalma durumunda Yutulması halinde:** Kusmaya çalışmayın, ağzınızı çalkalayın ve derhal tıbbi yardım alın. Cilt/göz teması halinde: En az 15 dakika boyunca suyla sürekli yıkayın.
- **Yetkililere haber verin!**  
Gaz kaçağı durumunda, dışarıdan 112 acil servis ve gaz şirketini arayın.
- İçeri girmeyin.
- **Uyarı işaretlerine dikkat edin!**
- Diğer kişileri uzak tutun ve fark ettiğiniz şeyleri (koku, konum, karışan ürünler) bildirin.
- Her şeyin yoluna girdiğinden emin olmadan geri dönmeyin.

# Akıllı Ev felaketleri

Akıllı Ev Teknolojisi Arızaları, birbirine bağılı cihazların yaygınlaşmasıyla birlikte evlerde meydana gelen felaketlerin giderek artan bir kategorisini oluşturmaktadır.

## Ne olabilir?

- Zayıf şifreler, güncel olmayan donanım yazılımı veya açık hizmetler yoluyla siber saldırılar; saldırganlar ev ağında hareket ederek kameraları/sesli asistanları ele geçirir ve ev sakinlerinin rutinlerini, ses ve görüntü kayıtlarını ifşa eder
- Hatalı otomasyonlar/sensörler güvenli olmayan durumlar yaratır (gece kapıların açılması, ışıkların/ısıtma, havalandırma ve iklimlendirme (HVAC) sistemlerinin kullanım sırasında kapanması)
- Ağ arızaları (Wi-Fi/DHCP/VLAN yanlış yapılandırması) kameraları, alarmları veya sesli asistanları çevrimdışı hale getirir ve uyarıları engeller.

## Neden tehlikelidir?

- Çalınmış veriler takip, şantaj ve kimlik hırsızlığına olanak tanır; güvenliği ihlal edilmiş cihazlar botnetlere katılabilir ve bu da İnternet Servis Sağlayıcılarının (ISP) engellemesine veya yasal risklere yol açabilir.
- Yanlış kontrol edilen HVAC/cihazlar, gaz/elektrikli cihazların yanlış kullanımından kaynaklanan maddi hasara (donmuş borular, aşırı ısınma) ve yangın/CO tehlikelerine neden olabilir.
- Güvenlik sessizce devre dışı bırakılabilir — kameralar sessize alınabilir, alarmlar devre dışı bırakılabilir, kapılar kilitlenebilir — bu da hırsızlık ve kişisel güvenlik risklerini artırır.



Şekil 8. Siber güvenlik ihlali (J. Bartušauskis tarafından Sora aracılığıyla AI ile oluşturulmuştur)



# Akıllı Ev felaketleri

## Siber saldırı, otomasyon arızası veya cihaz tehlikesi şüphesi varsa ne yapmalı?

- **Acilen alınması gereken önlemler!**

Kilitler, kameralar, ışıklar veya iklimlendirme sistemi düzensiz çalışıyorsa veya bilinmeyen oturum açma/uyarılar görüyorsanız, harekete geçin - uzaktan erişimi durdurmak için yönlendiricinizin internet/WAN bağlantısını kesin, ancak kameralara/alarmlara yerel olarak ihtiyacınız varsa yerel Wi-Fi bağlantısını açık tutun. Otomasyonları ve uzaktan yönetimi geçici olarak devre dışı bırakın; tehlikeli davranışlar sergileyen tüm cihazların fişini çekin veya kapatın.

- **Güvenli olmayan kontrolleri kullanmayın!**

Sistemlerin güvenliği ihlal edilmiş gibi görünüyorsa bulut uygulamalarına güvenmeyin. Akıllı kilitleri/garajları uzaktan açmayın. Gaz kokusu alırsanız, duman görürseniz veya CO/yangın alarmı duyarsanız, tahliye edin.

- **Yetkilileri ve hizmet sağlayıcıları bilgilendirin!**

Güvenlik ihlali veya kötü niyetli trafik şüphesi varsa alarm izleme servisini, kamu hizmetleri şirketlerini (gaz/elektrik) ve internet servis sağlayıcınızı bilgilendirin. Kesintiler için tedarikçinin durum sayfalarını kontrol edin.

- **Uyarı işaretlerine dikkat edin!**

Kameralar “çevrimdışı”, alarmlar sessize alınmış, kapılar beklenmedik şekilde açılıyor, aşırı termostat ayar noktaları, yanıt vermeyen sesli asistanlar, sık DHCP/IP değişiklikleri, ağınızda bilinmeyen cihazlar veya satıcı/bilgisayar bulutu kesinti bildirimleri.

- **Hazır olun!**

Donanım yazılımını güncelleyin, benzersiz şifreleri değiştirin, MFA\*'yı etkinleştirin, yerel kontrolü tercih edin, IoT\*\*'yi kendi ağında segmentlere ayırın, kritik cihazlar için DHCP\*\*\* rezervasyonları ayarlayın ve otomasyonları manuelgeçersiz kılma ile test edin.



\*MFA - Multi-Factor Authentication: signing; \*\* IoT - Internet of Things;  
\*\*\* DHCP - Dynamic Host Configuration Protocol



Co-funded by  
the European Union



# Duraklayın ve Düşünün

## Ev yangını senaryosu

Kızarmış patates pişirmeye hazırlandınız, yağ tavada ısındı ve cızırdamaya başladı, dilimlenmiş patatesler hazır, kesme tahtasından tavaya kaydırıyorsunuz. Tavaya birkaç damla su damlıyor, sıcak yağda alev alıyor, alevler tavadan yükseliyor, mutfak ın sıcaklığı aniden yükselmeye başlıyor!

**Bu durumda nasıl tepki verirdiniz?  
Hangi adımları atardınız ve neden?**



Şekil 9. Mutfak yangını (J. Bartušauskis tarafından Nano Banana aracılığıyla AI ile oluşturulmuştur)

# Duraklayın ve Düşünün

## Yapmamanız gerekenler:

- **Su kullanmayın!!!**

Yağ yangınına su sıçratmak, yanan yağın sıçramasına ve yayılmasına neden olur ve tavadaki yangını mutfağın tamamını saran bir yangına dönüştürebilir.

- **Tavayı hareket ettirmeye çalışmayın!**

Ateşli tavayı taşımak veya kaydırmak, sıcak yağın cildinize, tezgahlara veya zemine dökülmesine ve ciddi yanıklara veya daha fazla alevlenmeye neden olabilir.

- **Duman birikimini göz ardı etmeyin!**

Görüş mesafesi düştüğünde “mücadele” etmeye devam etmeyin — yanan yağdan çıkan dumanı solumak saniyeler içinde baş dönmesine veya bayılmaya neden olabilir.

## Yapmanız gerekenler:

- **Isı kaynağını hemen kapatın.**

Güvenli ise, ocağın gözünü kapatarak alevlere giden oksijen ve yakıtı kesip yangının büyümesini önleyin.

- **Ateşi bir kapakla söndürün:** Metal bir kapak, fırın tepsisi veya nemli (ıslak değil) bir havluyu dikkatlice tavanın üzerine kaydırarak ateşi oksijenden mahrum bırakın — tamamen soğuyana kadar (en az 30 dakika) kapalı tutun.
- Elinizde kapak yoksa, alevlerin üzerine bol miktarda kabartma tozu serpin veya güvenli bir mesafeden P.A.S.S. yöntemi (Pull pin, Aim low, Squeeze, Sweep) ile B veya ABC sınıfı yangın söndürücü kullanın.
- Mutfaktan yere yakın bir şekilde çıkın, dumanın yayılmasını önlemek için arkanızdaki kapıları kapatın ve dışarıdan 112'yi arayın — erken uyarı sağlamak için duman alarmlarınızı aylık olarak test edin.

# Evde Afet Senaryosu Bağlamında Yalnız Hayatta Kalma Becerilerinde Biyolojik ve Sağlıkla İlgili Afetler

Biyolojik ve sağlıkla ilgili ev felaketleri (salgınlar, kirlenmiş su veya küf maruziyeti gibi) tek başına hayatta kalan kişinin hastalık önleme, sağlık izleme ve sınırlı kaynakların dikkatli kullanımı önceliklerini belirlemesini gerektirir. Başarı, hijyen, güvenli su uygulamaları, temel ilk yardım ve güvenilir kanallar aracılığıyla bilgi sahibi olmaya bağlıdır.

- **Kirlenmiş su:** Su arıtma sistemlerindeki arızalar, genellikle halk sağlığına acil tehdit oluşturan tehlikeli düzeyde bakteri ve patojenik kirlenmeye neden olur. Klorlama sistemleri arızalandığında, sonuçları ciddi ve geniş kapsamlı olabilir. Arıtılmamış su içmek ishal ve şiddetli halsizliğe neden olabilir, bu da hayatta kalma mücadelesinde tehlikeyi daha da artırır.
- **Küf ve nem:** İç mekânlardaki küf ve aşırı nem hava kalitesini bozar, hassas kişilerde alerji, astım atakları, solunum yolu tahrişi ve enfeksiyonlara neden olurken, aynı zamanda yapı malzemelerine de zarar verir.
- Hastaları izole etmek ve bakımını yapmak için kullanılan, enfeksiyon yayılmasını önlemek ve dinlenme, izleme ve temel tedaviyi desteklemek için donatılmış “hasta odası” adı verilen bir alan oluşturun.

# Kirlenmiş su

Genellikle musluk suyunun temiz ve güvenli olduğunu düşünürüz, ancak kazalar veya arızalar suyu kirlitebilir. Kirli suyu nasıl tanıyacağınızı ve arıtacağınızı bilmek hayatınızı kurtarabilir.

- **Su hayati önem taşır**, ancak her zaman içilebilir değildir.  
Bakteriler ve parazitler: Musluk suyu, özellikle arıtma işlemlerinin başarısız olduğu durumlarda veya durgun su tesisatlarında, patojenik E. Coli (fokal koliformlar), Salmonella, Shigella, Campylobacter ve Legionella gibi bakterileri barındırabilir. İçme suyunu kirlitebilecek protozoa parazitleri arasında Giardia ve Cryptosporidium (her ikisi de kloro dirençli) bulunur. Bu tür suyu içmek sulu veya kanlı ishal, dizanteri, sepsis ve organ hasarına yol açabilir.
- **Kimyasal kirlenme:** Tedaviye bağlı kalıntılar ve yan ürünler (klor/kloraminler, trihalometanlar ve haloasetik asitler) ile PFAS gibi yeni ortaya çıkan kirleticiler veya MCHM (4-metilsikloheksanmetanol) gibi kazalara bağlı maddeler ortaya çıkabilir.



Şekil 10. Kirlenmiş su sistemi(J. Bartuşauskis tarafından Nano Banana aracılığıyla AI ile oluşturulmuştur)

# Kirlenmiş su

**Uyarıları, ani basınç düşüşlerini, ana boru kırılmalarını, su baskınlarını veya yakındaki su hatlarındaki inşaat çalışmalarına dikkat edin.**

- Bulutlu/bulanık su, olağandışı renk (kahverengi/pas rengi, mavimsi yeşil), yağlı parlaklık, parçacıklar - olası kirlenmeyi gösterir.
- Koku/tat fark etme - çürük yumurta (hidrojen sülfür), güçlü klor, metalik veya kimyasal kokular
- (Yakıt/solvent dökülmesi, pestisit kokusu, gökkuşağı parlaması) görürseniz: Kaynatmayın — kimyasalları yoğunlaştırabilir. Kapalı şişelenmiş su kullanın ve resmi yetkililerden yardım isteyin.
- **Riski azaltmak için evde tedavi alışkanlıkları**

İçme/pişirme için sadece soğuk musluk suyu kullanın; daha sonra ısıtın. Su bir gece bekletildikten sonra soğuk muslukları 1-2 dakika boyunca akıtın; musluk havalandırıcılarını temizleyin. Kesintiler veya onarımlardan sonra, muslukları temiz ve sabit bir akış elde edene kadar çalıştırın, ardından kullanım noktası filtrelerini dezenfekte edin/değiştirin.

- **Manage Legionella risk:**

Su ısıtıcısını güvenli bir sıcaklıkta (49°C'den az olmamak üzere) tutun ve nadiren kullanılan duşları/muslukları periyodik olarak yıkayın. Duş başlıklarını ve musluk havalandırıcılarını 1-3 ayda bir kireçten arındırın ve dezenfekte edin; su ısıtıcısındaki tortuları yılda bir kez boşaltın/yıkayın; nemlendiricileri temizleyin/dezenfekte edin.

- Su hazırlığı ve güvenli depolama Kişi başına günde en az 3 litre su depolayın ve en az 3 gün yetecek kadar su bulundurun. Gıda sınıfı kaplarda, etiketli ve tarih atılmış olarak serin ve karanlık bir yerde saklayın; düzenli olarak değiştirin. Doldurmadan önce kapları sterilize edin ve kapakların veya muslukların iç kısmına dokunmaktan kaçının.

- Sağlık önlemleri Solunum cihazlarında (CPAP, nemlendiriciler, nebülizörler) sadece steril veya damıtılmış su kullanın ve üreticinin talimatlarına göre her gün temizleyin/dezenfekte edin. Yüksek risk grubundaki kişiler (65 yaş üstü, sigara içenler, kronik akciğer hastalığı olanlar, bağışıklık sistemi zayıf olanlar) ateş, öksürük, nefes darlığı veya zihin bulanıklığı durumunda derhal tıbbi yardım almalı ve potansiyel su aerosolüne maruz kalma durumunu belirtmelidir. Şiddetli veya sürekli ishal, kusma, ateş veya dehidratasyon belirtileri görülen kişilerde tıbbi yardım alın.

# Evde küf ve nem

- Küf, evlerde aşırı nemin neden olduğu nemli ortamlarda gelişir ve havaya sporlar ve alerjenler salarak sakinlerin solunum sistemini tahriş edebilir. Küf ve yüksek neme uzun süre maruz kalmak, özellikle çocukları, yaşlıları ve bağışıklık sistemi zayıf olanları etkileyen alerjik reaksiyonları, astım alevlenmelerini ve cilt tahrişlerini sıklıkla tetikler.
- Zamanla, kontrol edilmeyen nem ve küf, sinüs enfeksiyonları ve yorgunluk gibi kronik sağlık sorunlarına yol açabilir. Bu da, iç mekan hava kalitesini korumak için hızlı bir şekilde önlem alınmasının önemini vurgulamaktadır.



Şekil 11. Sessiz bir tehdit olan küf (J. Bartušauskis tarafından Nano Banana aracılığıyla AI ile oluşturulmuştur)



# Evde küf ve nem

Evlerde küf ve aşırı neme uzun süre maruz kalmak, solunum sağlığını kronik olarak tehlikeye atabilir, bağışıklık sistemini zayıflatabilir ve özellikle çocuklar ve yaşlılar gibi savunmasız gruplar arasında sürekli yorgunluk, alerji ve enfeksiyon riskinin artmasına neden olabilir.

## Küf tehlikesini nasıl fark edersiniz?

**Görünür büyüme:** Duvarlarda, tavanlarda, banyo fayanslarında veya pencerelerin çevresinde, özellikle nemli alanlarda siyah, yeşil veya tüylü beyaz lekeler arayın — bunlar aktif küf kolonilerinin açık işaretleridir.

**Küf kokusu:** Özellikle bodrum katlarında, tavan aralarında veya mobilyaların arkasında hissedilen kalıcı toprak veya küf kokusu, henüz görünür olmasa bile gizli küf oluşumuna işaret eder.

**Sağlık belirtileri:** Aile üyelerinde açıklanamayan alerjiler, öksürük, hapşıрма veya astımın kötüleşmesi, özellikle de belirtiler evden uzakta düzeldiğinde, havada bulunan küf sporlarına işaret edebilir.

**Yüksek nem belirtileri:** Pencerelerde, soğuk yüzeylerde veya aynalarda sık sık yoğuşma olması veya genel bir nem hissi, küf üremesini teşvik eden %60'ın üzerinde aşırı nem seviyelerini gösterir.

## Küf oluşumunu azaltmak için ne yapmalı?

**İç mekan nemini kontrol edin:** Küf oluşumunu önlemek için bodrum ve banyo gibi nemli alanlarda nem alma cihazları, klimalar veya kurutucular kullanarak nem seviyesini %50'nin altında tutun.

**Yüzeyleri temizleyin ve kurulaayın:** Duş fayansları ve lavabolar gibi nem oranı yüksek alanları düzenli olarak küf önleyici temizleyicilerle silin ve spor oluşumunu önlemek için her şeyin çabuk kurumasını sağlayın.

**Soğuk yüzeyleri yalıtın:** Soğuk iklimlerde küf oluşumu için ideal nemli koşullar yaratan yoğuşma oluşumunu önlemek için borulara, duvarlara ve pencerelere yalıtım ekleyin.

**Hava kalitesini izleyin:** Nem oranını takip etmek için bir higrometre kullanın ve profesyonel hava kalitesi testleri yaptırmayı düşünün.

# Evde «Hasta Odaları» Tasarlama İlkeleri

- Uygun güvenlik önlemleri alınmadan hasta bir aile üyesi veya komşunun bakımı, hastalığın yayılma riskini artırabilir.
- Özel bir hasta odası, hastalığın izolasyonuna yardımcı olur ve ortak kullanılan havayı ve yüzeyleri sınırlayarak mikropların diğer hane halkı üyelerine yayılmasını azaltır. Ayrıca, malzemeleri ve hijyen rutinlerini merkezileştirerek bakımı daha güvenli ve daha organize hale getirir. Salgınlar veya acil durumlarda, hazırlıklı bir hasta odası savunmasız aile üyelerini korur ve sağlık hizmetleri üzerindeki yükü hafifletir.
- Güvenli oda ilkelerinin ihmal edilmesi, mikropların ortak hava ve yüzeyler aracılığıyla yayılmasına neden olarak, bakım verenlerin ve diğer hane halkı üyelerinin enfekte olma riskini artırır. Yetersiz havalandırma ve hijyen, hastanın durumunu kötüleştirebilir, iyileşmeyi yavaşlatabilir ve önlenemez komplikasyonlara yol açabilir.



Şekil 12. Hasta Odası Tasarımı (J. Bartuškauskis tarafından Nano Banana aracılığıyla AI ile oluşturulmuştur)



# Evde «Hasta Odaları» Tasarlama İlkeleri

**Zamanında hazırlık yapılmazsa, hasta odası hazırlamak zor veya neredeyse imkansız olabilir.**

- **Odayı seçin:** Kapısı ve penceresi olan, tercihen banyoya yakın bir oda seçin. Dağınıklığı ortadan kaldırın ve temizlenmesi zor yumuşak eşyaları kaldırın.
- **Bölgeler oluşturun:** Kapının dışında “temiz” bir alan, eşikte ‘geçiş’ noktası (KKD, dezenfektan, çöp kutusu için) ve içeride “hasta bölgesi” işaretleyin. Kapının altındaki boşlukları ve hava akımlarını azaltmak için plastik örtü ve bant kullanın.
- **Hava akışını kontrol edin:** Pencereyi hafifçe açık tutun; vantilatörü evin içine değil, dışarıya hava üfleyecek şekilde yönlendirin. HEPA temizleyici (veya iyi sızdırmaz bir kutu vantilatör + yüksek MERV filtreler) ekleyin. Devridaimi sınırlamak için merkezi HVAC havalandırma deliklerini kapatın veya filtreleyin.
- **Stok malzemeleri:** Maskeler, eldivenler, el dezenfektanı, sabun, mendiller, kapaklı astarlı çöp kutusu, dezenfektan mendiller/sprey, özel çarşaflar/mutfak eşyaları, termometre, sıvılar, etiketinde belirtilen şekilde kullanılan temel reçetesiz ilaçlar.
- **Hijyen rutini:** Tek bir birincil bakım veren. Hem hasta hem de bakım veren etkileşim sırasında maske takar; girişte ve çıkışta ellerini yıkar/dezenfekte eder. Sık dokunulan yüzeyleri günde iki kez dezenfekte eder. Çamaşırları odanın içinde torbaya koyar; sıcak suda yıkar, iyice kurutur.
- **Atık ve su:** Çöp torbalarını çift katlayın ve sıkıca bağlayın. Su kesintisi ihtimaline karşı, odanın içinde veya hemen dışında bir su kabı ve el yıkama malzemeleri bulundurun.
- **Elektrik/aydınlatma:** El feneri veya pille çalışan fener kullanın; açık alevden kaçın. Vantilatör/hava temizleyici kullanıyorsanız, kabloları takılıp düşmemek için kabloları düzenli tutun.
- **İletişim ve kayıtlar:** Telefon veya zil sağlayın; semptomlar, sıvılar, ilaçlar ve ateş değerleri hakkında basit bir kayıt tutun.
- **Aşırı durum belirtilerini bilin:** Nefes almada kötüleşme, dudaklarda/yüzde mavimsi renk, yeni başlayan kafa karışıklığı, göğüs ağrısı, sıvıları tutamama — acil yardım isteyin.

# Duraklayın ve Düşünün

**Musluk suyu her zaman temiz değildir!**

Bütün gün dışarıda çalıştınız; güneş yakıcıydı ve hava sıcaktı. Su borularını tamir eden işçileri gördünüz. Susuzluğunuzu gidermek için evinize girerken, siz...

**Bu durumda ne yapardınız?**

**Suyu hemen içmek mi?**

- Her şeyden önce suya ihtiyacınız var.

**Suyu filtreden geçirmek mi, yoksa içmeden önce bekletmek mi?**

- Alternatif içme suyu arayın.

**Kullanmadan önce suyun akmasını sağlamak mı?**



Şekil 13. Musluk suyu (J. Bartušauskis tarafından Nano Banana aracılığıyla AI ile üretilmiştir)

# Duraklayın ve Düşünün

**Su temiz görünüyor ama güvenli olmayabilirse en güvenli davranış nedir?**

- **Suyu hemen içmek tehlikeli olabilir.** Kristal berraklığındaki su bile ishal, kusma veya dehidrasyona neden olabilecek bakteri, parazit veya kimyasal kirleticiler içerebilir ve bu durum, zamanında yardım veya ilaç alamazsanız ölümcül olabilir.
- **Filtreden geçirmek hiç yoktan iyidir** görünür kalıntıları giderir ancak mikropları öldürmez. Kaynatma veya arıtma mümkün değilse, suyu bekletmek bazı parçacıkların çökmesini sağlayabilir, ancak patojenler kalır. Çaresiz durumdaysanız, küçük yudumlar alın ve vücudunuzda herhangi bir belirti olup olmadığını yakından izleyin.
- **Su rezervlerini depolayın Acil durumlar için evde her zaman içme suyu bulundurun.** Riski azaltma alışkanlığı Kesintiler veya onarımlardan sonra, muslukları temiz ve sabit su akıncaya kadar çalıştırın, ardından kullanım noktası filtrelerini dezenfekte edin/değiştirin.

## **En iyi uygulama:**

Suyu kaynatamıyor veya arıtamıyorsanız, bez veya filtreden süzün, bir süre bekletin ve küçük miktarlarda dikkatli bir şekilde için. Su içmek çok önemlidir, ancak sadece susuzluğunuzu gidermekle kalmayın, **riski de en aza indirin**

# İlham Veren Eylemler ve Rol Modeller

## Daugava buz tıkanıklığı sel felaketi (Jēkabpils bölgesi, 2023)



Şekil 14. Jekapils'te sel (12 Ocak 2023. Kaynak: ERR)

2023 yılının Ocak ayında, olağandışı derecede ılık geçen kışın ardından gelen şiddetli yağmur ve eriyen karların etkisiyle Daugava Nehri 40 yılın en yüksek seviyesine ulaştı.

Jekabils'te su seviyesi sıfırın üzerinde 8,14 metreye ulaşırken, yerel sakinler önceki rekorun (1981 yılı) 7,79 metre olduğunu söylediler.

İtfaiyeciler su basmış bölgeye doğru ilerlerken, kurtarma ekipleri araba yolu ile konut arasında yaklaşık bir kilometre uzunluğunda bir çayır ve yolun su altında kaldığını gördüler.

Belediye ekipleri, Ulusal Muhafızlar ve İtfaiye Teşkilatı ile oluşturulan topluluk kum torbası hatları, tekneler ve amfibi araçlarla tahliye işlemlerini gerçekleştirdi ve okullar ısınma/barınma merkezlerine dönüştürüldü.

Ders: Uyarıları dikkate alın, öncelikle kritik öneme sahip evleri koruyun ve kamu binalarını dayanıklılık merkezleri olarak kullanın.

### Link

[s:https://www.spacedaily.com/reports/Latvia\\_hit\\_by\\_worst\\_flood\\_in\\_decades\\_999.html](https://www.spacedaily.com/reports/Latvia_hit_by_worst_flood_in_decades_999.html)

# Daha Fazla Keşfetmek İçin

## **1. Sağlık acil durum hazırlık öz değerlendirme aracı**

*Bu araç, çalışma sayfası tabanlıdır ve acil durum planlaması ve olay yönetiminden sorumlu kamu sağlığı kuruluşlarındaki profesyonellere yöneliktir.*

## **2. 30 Gün veya Daha Az Sürede Acil Durum Hazırlığı**

*Youtube kanalıAcil durum kitlerinin nasıl hazırlanacağı, tahliye planlarının nasıl oluşturulacağı, iletişim protokollerinin nasıl belirleneceği ve günlük uygulanabilir görevler aracılığıyla yaygın ev acil durumlarına nasıl hazırlık yapılacağı adım adım video kılavuzunda gösterilmektedir*

## **.3. Copernicus Acil Durum Yönetimi Hizmeti**

*Citizen Early Warning AB uydu tabanlı sistem, Avrupa genelinde orman yangınları, seller, kuraklıklar, fırtınalar ve diğer doğal afetler için gerçek zamanlı uyarılar ve haritalar sağlar. Mobil uygulamalar ve web siteleri aracılığıyla erişilebilir olup, konum bazlı risk bilgileri ve tahliye kılavuzları içerir.*

## **4. CDC Acil Durum Hazırlık ve Müdahale Portalı**

*Doğal afetler, şiddetli hava koşulları, radyasyon acil durumları, kimyasal acil durumlar ve pandemiye hazırlık konularını kapsar ve hamile kadınlar, çocuklar, yaşlılar ve engelliler gibi savunmasız gruplar için sağlık odaklı rehberlik sağlar.*



# Eğitim Modülünün Oluşturulmasında Kullanılan Kaynaklar

- *Civil protection.* (n.d.). Red Cross EU Office. <https://redcross.eu/themes/civil-protection>
- *National Fire Protection Association. - about.* (n.d.). <https://www.nfpa.org/education-and-research/home-fire-safety>
- *Wisconsin Department of Health Services.* (n.d.). <https://www.dhs.wisconsin.gov/preparedness/resources.htm>
- *EU Preparedness Union Strategy to prevent and react to emerging threats and crises.* (2025, March 26). European Civil Protection and Humanitarian Aid Operations. [https://civil-protection-humanitarian-aid.ec.europa.eu/news-stories/news/eu-preparedness-union-strategy-prevent-and-react-emerging-threats-and-crises-2025-03-26\\_en](https://civil-protection-humanitarian-aid.ec.europa.eu/news-stories/news/eu-preparedness-union-strategy-prevent-and-react-emerging-threats-and-crises-2025-03-26_en)
- *Home Emergency Preparedness Handbook* - University of Georgia. (n.d.). <https://fieldreport.caes.uga.edu/publications/B1428/home-emergency-preparedness-handbook/>
- *Guidance and Tips to Safely Clean Your Flooded Home.* (2025, August 10). U.S. Environmental Protection Agency <https://www.epa.gov/flooded-homes>
- *Emergencies and Indoor Air Quality.* (2025, August 10). U.S. Environmental Protection Agency. <https://www.epa.gov/emergencies-iaq/emergencies-and-indoor-air-quality-iaq>
- *OECD Guiding Principles for Chemical Accident Prevention, Preparedness and Response - third edition.* (n.d.). [https://www.oecd.org/en/publications/oecd-guiding-principles-for-chemical-accident-prevention-preparedness-and-response-third-edition\\_162756bf-en.html](https://www.oecd.org/en/publications/oecd-guiding-principles-for-chemical-accident-prevention-preparedness-and-response-third-edition_162756bf-en.html)
- *What to Do Before the Tropical Storm or Hurricane* - The National Weather Service (n.d.). <https://www.weather.gov/safety/hurricane-plan>
- *Winter Storm Safety.* (n.d.). Red Cross. <https://www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/types-of-emergencies/winter-storm.html>
- *7 Common Smart Home FAILS and How To Avoid Them* (2023, June 15). [https://www.thesmarthomehookup.com/test\\_install/7-common-smart-home-fails-and-how-to-avoid-them/?utm\\_source=openai](https://www.thesmarthomehookup.com/test_install/7-common-smart-home-fails-and-how-to-avoid-them/?utm_source=openai)

# Eğitim Modülünün Oluşturulmasında Kullanılan Kaynaklar

- Avrupa Birliği Yayınları Ofisi. (2024). Başarı öyküleri: Birlik Sivil Koruma Mekanizması tarafından desteklenen önleme ve hazırlık projeleri: yenilikçi afet risk yönetimi araçları ve çözümleri dahil olmak üzere, son projeler ve bunların UCPM'ye nasıl fayda sağladığı hakkında daha fazla bilgi edinin. AB Yayınları Ofisi. [https://op.europa.eu/lv/publication-detail/-/publication/3e6a03dc-b6ac-11ef-91ed-01aa75ed71a1/language-en](https://op.europa.eu/lv/publication-detail/-/publication/3e6a03dc-b6ac-11ef-91ed-01aa75ed71a1/language-en?WT.mc_id=Searchresult&WT.ria_c=99333&WT.ria_f=8495&WT.ria_ev=search&WT.URL=https%3A%2F%2Fcivil-protection-humanitarian-aid.ec.europa.eu%2F)
- Küf. (tarih belirtilmemiş). Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri. <https://www.cdc.gov/mold>
- Yıldırım güvenliği ipuçları ve kaynakları. (tarih belirtilmemiş). Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri. <https://www.cdc.gov/disasters/lightning/safety.html>
- Fırtına ve yıldırım. (tarih belirtilmemiş). Federal Acil Durum Yönetim Ajansı. <https://www.ready.gov/thunderstorms-lightning>
- 30 Gün veya Daha Az Sürede Acil Durum Hazırlığı. (tarih belirtilmemiş). YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=VOWBi-E3ruY>
- Letonya, son on yılların en kötü sel felaketiyle sarsıldı (15 Ocak 2023). [https://www.spacedaily.com/reports/Latvia\\_hit\\_by\\_worst\\_flood\\_in\\_decades\\_999.htmlImages](https://www.spacedaily.com/reports/Latvia_hit_by_worst_flood_in_decades_999.htmlImages)
- Hazırlık kampanyası. (2021). Yıldırım. <https://www.ready.gov/sites/default/files/styles/large/public/2021-05/lightning.png?itok=OxTI2p9a>
- Jēkabpils zamanı. (2023). Sel. [https://www.jekabpilslaiks.lv/uploads/news/2023/01/09/large\\_20230109121807\\_06741.jpg](https://www.jekabpilslaiks.lv/uploads/news/2023/01/09/large_20230109121807_06741.jpg)
- Jeo-tasarım Engelleri. (2025). Jeo-tasarım Engelleri. <https://geodesignbarriers.com/wp-content/uploads/2023/10/private-homes-vital-infrastructure-0002-3-jpg.webp>
- Shutterstock.com (2016). Aşırı hava koşullarının yaşandığı kışlar. [https://pangea.stanford.edu/d7-archive/sesd7/sites/default/files/styles/stanfordhomepage-full/public/shutterstock\\_366949991/index.jpg?itok=IOo74e4](https://pangea.stanford.edu/d7-archive/sesd7/sites/default/files/styles/stanfordhomepage-full/public/shutterstock_366949991/index.jpg?itok=IOo74e4)
- NOAA Ulusal Şiddetli Fırtınalar Laboratuvarı. (2025). Gök Gürültüsü Çıktığında. <https://www.nssl.noaa.gov/education/svrwx101/lightning/img/tstm-lightning-structure-800.png>

# Eğitim Modülünün Oluşturulmasında Kullanılan Kaynaklar

- Bartušauskis, J. (2025). Evde yangın [AI tarafından oluşturulan görüntü]. Nano Banana.  
[https://r2.syntx.ai/user\\_4731355609003738450/generated/e7905286bdeb82c5ab9e2d55626b3266\\_banana\\_image\\_4731355609003738450\\_ded7d4e1\\_1759445631\\_500.jpg](https://r2.syntx.ai/user_4731355609003738450/generated/e7905286bdeb82c5ab9e2d55626b3266_banana_image_4731355609003738450_ded7d4e1_1759445631_500.jpg)
- Bartušauskis, J. (2025). Toksik Maddelerin Tüketimi [AI tarafından oluşturulan görüntü]. Nano Banana.  
[https://r2.syntx.ai/user\\_4731355609003738450/generated/ad84b874f9131e0866955a0c429a34e7\\_banana\\_image\\_4731355609003738450\\_de77afc4\\_1759440970\\_500.jpg](https://r2.syntx.ai/user_4731355609003738450/generated/ad84b874f9131e0866955a0c429a34e7_banana_image_4731355609003738450_de77afc4_1759440970_500.jpg)
- Bartušauskis, J. (2025). Siber güvenlik ihlali [AI tarafından oluşturulan görüntü]. Sora.  
[https://r2.syntx.ai/user\\_4731355609003738450/generated/2b03b6682d6517c3197d4e506456adef\\_sora\\_image\\_7596531\\_1759674347\\_500.jpg](https://r2.syntx.ai/user_4731355609003738450/generated/2b03b6682d6517c3197d4e506456adef_sora_image_7596531_1759674347_500.jpg)
- Bartušauskis, J. (2025). Mutfak yangını [AI tarafından oluşturulan görüntü]. Nano Banana.  
[https://r2.syntx.ai/user\\_4731355609003738450/generated/77c59019d1c5135b145efda320417ffa\\_banana\\_image\\_4731355609003738450\\_caa7f7c8\\_1759687437\\_500.jpg](https://r2.syntx.ai/user_4731355609003738450/generated/77c59019d1c5135b145efda320417ffa_banana_image_4731355609003738450_caa7f7c8_1759687437_500.jpg)
- Bartušauskis, J. (2025). Kirlenmiş su sistemi [AI tarafından oluşturulan görüntü]. Nano Banana.  
[https://r2.syntx.ai/user\\_4731355609003738450/generated/a8a5b34cb7a126498608f0d3ef56fbc3\\_banana\\_image\\_4731355609003738450\\_bc40b945\\_1759913119\\_500.jpg](https://r2.syntx.ai/user_4731355609003738450/generated/a8a5b34cb7a126498608f0d3ef56fbc3_banana_image_4731355609003738450_bc40b945_1759913119_500.jpg)
- Bartušauskis, J. (2025). Küf, sessiz bir tehdit [AI tarafından oluşturulan görüntü]. Nano Banana.  
[https://r2.syntx.ai/user\\_4731355609003738450/generated/c5e856bee649371e509b7cdcbafb539d\\_banana\\_image\\_4731355609003738450\\_91bc48c9\\_1760540143\\_500.jpg](https://r2.syntx.ai/user_4731355609003738450/generated/c5e856bee649371e509b7cdcbafb539d_banana_image_4731355609003738450_91bc48c9_1760540143_500.jpg)
- Bartušauskis, J. (2025). Hasta Odası Tasarımı [AI tarafından oluşturulan görüntü]. Nano Banana.  
[https://r2.syntx.ai/user\\_4731355609003738450/generated/9a22e749efed69c35b1cf5cba34382d5\\_banana\\_image\\_4731355609003738450\\_07c387fa\\_1760631378\\_500.jpg](https://r2.syntx.ai/user_4731355609003738450/generated/9a22e749efed69c35b1cf5cba34382d5_banana_image_4731355609003738450_07c387fa_1760631378_500.jpg)
- Bartušauskis, J. (2025). Musluk suyu [AI tarafından oluşturulan görüntü]. Nano Banana.  
[https://r2.syntx.ai/user\\_4731355609003738450/generated/9059433eba735aed86561ff1bc381ae8\\_banana\\_image\\_4731355609003738450\\_4357d752\\_1760632798\\_500.jpg](https://r2.syntx.ai/user_4731355609003738450/generated/9059433eba735aed86561ff1bc381ae8_banana_image_4731355609003738450_4357d752_1760632798_500.jpg)
- ERR Haberleri. (2023). Jekapils'te sel.  
<https://i.err.ee/resize?type=optimize&height=1780&url=https%3A%2F%2Fs.err.ee%2Fphoto%2Fcrop%2F2023%2F01%2F12%2F1744276h84e5.jpg>



# ORTAKLIK



<https://ied.eu/>



<https://denizli.afad.gov.tr/>



<https://neotalentway.com/>



<https://www.eva93.lv/>



<https://ngo-nfe4y.com.ua/en>



<https://vonhope.is/>

# VET-READY ile Kolaylıkla Öğrenin!

## Ünite 1 EVDE AFET HAZIRLIK VE MÜDAHALE

### Eğitim Modülü 6 Evde Afet Senaryosunda Tek Başına Hayatta Kalma Becerileri!

BİZİ TAKİP EDİN



<https://vetready.eu/>