

Deprem Sırasında ve Hemen Sonrasında Neler Yapmalıyız?

Deprem anında sağlam mobilyaların ya da beyaz eşyaların olduğu bir noktada sarsıntı sona erene kadar Çök-Kapan-Tutun pozisyonunda durmanız doğru olacaktır.

Mümkün olduğunca az hareket ediniz çünkü depremler sırasındaki yaralanmaların çoğu, hareket etmekten kaynaklanan düşme, burkulma ya da kırıklardır.

Deprem esnasında başınızı ve gövdenizi korumaya çalışınız.

Eğer dışarıdaysanız, binalardan ya da üzerinize düşme olasılığı olan şeylerden uzak durunuz.



Deprem anında çocukların ve ergenlerin yönlendirilmeye ihtiyacı olabilir.

Her yaş grubunun gelişimsel ihtiyaçlarına göre farklı ifadeler kullanabilirsiniz.

Deprem anında çocuklarınızı şu şekilde yönlendirebilirsiniz:

Hızlı bir şekilde duvar kenarlarından uzaklaşalım. Şimdi buzdolabının yanında Çök-Kapan-Tutun yapmalıyız. Sarsıntı geçene kadar burada kalmamız gerekiyor."

Sarsıntı durduktan sonra, neler olduğunu sakin bir sesle çocuğunuza anlatarak onun sakinleşmesine yardımcı olabilirsiniz.

Örneğin, şu sözlerle içinde bulunduğunuz durumu anlatabilirsiniz:

"Deprem oldu. Oldukça korkutucuydu ama birlikte olduğumuza sevindim. Herkes iyi mi? Birkaç sefer derin derin nefes alalım mı? Bu bizi sakinleştirir."

Ardından çocuklarınızın temel ihtiyaçları ile ilgileniniz.

Eğer yaşadığınız deprem büyük bir deprem ise hasar olup olmadığını kontrol ederken çocuklarınızın güvende olduğundan emin olunuz.

Sarsıntı sona erdikten sonra öncelikle binayı terk ediniz.

Mümkünse, binayı terk ederken önemli eşyalarınızı (örn., evraklar vb.) ve cep telefonlarınızı alınız.

Bina dışına çıktıktan sonra bütün aile üyelerinizin fiziksel iyi oluşlarını değerlendiriniz.

Çocuklarınızın yaralanıp yaralanmadığını, acil tıbbi yardım ya da ilk yardım gerekip gerekmediğini kontrol ediniz.

Çocuklarınızın yaralanıp yaralanmadığını, acil tıbbi yardım ya da ilk yardım gerekip gerekmediğini kontrol ediniz.

Acil destek ihtiyacınız varsa 112'yi arayınız. İlgili birimlerin uyarı talimatlarına mutlaka uyunuz.



Tüm aile üyelerinizin ama özellikle çocuklarınızın potansiyel tehlike kaynaklarından uzak durmalarını sağlayınız.

Bunun için çevrenizi kontrol ediniz.

Ana depremlerden sonra genellikle artçı sarsıntılar yaşandığından olası bir artçı sarsıntının her an gelebilecek olduğunu ailenize bildiriniz.

Açık havada güvende kalmanız için yapmanız gerekenler ise öncelikle güvenli bir yer bularak orada kalmaktır.

Binalardan, elektrik hatlarından, ağaçlardan ve sokak lambalarından uzaklaşın.

Sarsıntı sırasında bir araçtaydysanız güvende kalmak için arabayı açık bir yerde durdurun.

Mümkünse köprülerden, üst geçitlerden ve elektrik hatlarından kaçınınız.