**OMURİLİK HASARLI BİREYLER İÇİN AFET HAZIRLIK PLANLAMASI**

Afetler ve acil durumlar için öncesinden hazırlıklı olmak ve bir plan yapmak, spinal kord yaralanması (SKY) olan bireyler için hayati bir konudur. SKY olan bireyler afetler konusunda gerekli eğitimleri almalı, afet öncesi bir plan oluşturma ve gerekli malzemeleri içeren afet çantası hazırlama konusunda bilgilendirilmelidir. Olası bir afet durumunda yapılması gerekenler konusunda bilinçli olmak hem kişinin bireysel sorumluluğu hem de en iyi korunma yöntemidir. Her SKY olan birey kendi fonksiyonel durumunu ve bir afet durumundaki gereksinimlerini iyi bilmelidir. SKY olan her birey yaşadığı coğrafik duruma göre hangi afetlerden etkilenebileceği, afet zamanında nerede kalabileceği, gideceği yere nasıl ulaşabileceği, hangi malzemelere ihtiyaç duyacağı, kimlerin kendisine yardımcı olabileceği, günlük rutinlerinin nasıl etkileneceği gibi konular konusunda bilinçlendirilmelidir.

**Güvenliğiniz için bir plan yapın**

Size yardımcı olabilecek insanlara ulaşım için bir ağ oluşturun

Acil numaraların olduğu bir liste hazırlayın

Bölgenizdeki acil servislerle iletişime geçip engelli bireyler için bir listeleri olup olmadığını öğrenin

En yakın sığınağın yerini öğrenin

Evinizdeki en güvenli yeri tespit edin

**Acil Durum Hazırlık Eylemleri**

* Kişisel değerlendirmenizi tamamlayın
* Kendiniz için neler yapabileceğinize ve acil bir durum öncesinde, sırasında ve sonrasında hangi yardıma ihtiyacınız olabileceğine karar vermelisiniz.

**Kişisel Bakım:** Banyo ve kişisel bakım gibi kişisel bakım konusunda yardıma ihtiyacınız var mı? Giyinmenize yardımcı olması için uyarlanabilir ekipman kullanıyor musunuz?

Mevcut Durum Bir felaket nedeniyle ihtiyaç duyabileceğim yardım  
\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
**Su Hizmeti:** Su hizmeti birkaç gün kesilirse veya suyu ısıtamazsanız ne yapacaksınız?

Mevcut Durum Bir felaket nedeniyle ihtiyaç duyabileceğim yardım  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Uyarlanabilir Besleme Araçları:** Bağımsız olarak yemek hazırlamanıza veya yemenize yardımcı olan özel malzemeler/aletler kullanıyor musunuz?  
Mevcut Durum Bir felaket nedeniyle ihtiyaç duyabileceğim yardım  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Elektriğe Bağlı Ekipman:** Diyaliz, elektrikli asansörler vb. elektrikle çalışan ekipmanları kullanmaya nasıl devam edeceksiniz?

Mevcut Durum Bir felaket nedeniyle ihtiyaç duyabileceğim yardım  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ulaşım:** Özel donanımlı bir araca veya erişilebilir bir ulaşıma ihtiyacınız var mı?

Mevcut Durum Bir felaket nedeniyle ihtiyaç duyabileceğim yardım  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Tahliye:** Evinizi veya ofisinizi terk etmek için yardıma ihtiyacınız var mı?

Mevcut Durum/Prosedürler Bir felaket nedeniyle ihtiyaç duyabileceğim yardım  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Bina Çıkışları:** Asansör çalışmıyorsa veya kullanılamıyorsa başka çıkışlar var mı?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Yardım Alma:** Binayı terk etmeniz gerektiğinde nasıl yardım isteyeceksiniz?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Harekete Yardımcı Cihazlar/Rampa Erişimi:** Harekete yardımcı cihazlarınızı bulamazsanız ne yapacaksınız? Rampalarınız sarsılırsa veya binadan ayrılırsa ne yapacaksınız?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Kişisel Destek Ağı Oluşturun**

* Eviniz, işiniz, okulunuz, çok zaman geçirdiğiniz diğer yerler için bir ağ düzenleyin. Ağınızın üyeleri oda arkadaşları, akrabalar, komşular, arkadaşlar ve iş arkadaşları olabilir. Güvendiğiniz ve yardıma ihtiyacınız olup olmadığını kontrol edebilecek kişiler olmalıdırlar. Yeteneklerinizi ve ihtiyaçlarınızı bilmeli ve birkaç dakika içinde edebilmelidirler. Mümkünse her bölge için (ev, iş vb.) en az üç kişi belirleyin.
* Üyelere nasıl yardımcı olabileceklerini açıklayın (açık yönergeler ve uygulama ile).
* Ağ üyelerinize acil durum bilgileri listenizin kopyalarını, önemli tıbbi bilgileri verin ve onlara kullandığınız cihazlar konusunda nasıl yardımcı olabileceklerini gösterin.
* Acil bir durumda sizin ve ağınızdaki üyelerin birbirinizle nasıl iletişim kuracağınız konusunda anlaşın. (Duvarlara vurmak, ıslık çalmak, fener kullanmak vb. olabilir.)
* Ekibinizin üyelerine, size erişmeleri için ihtiyaç duyabilecekleri gerekli anahtarları verin.
* Tatbikatlar yaparak planlarınızı sık sık uygulayın ve ihtiyaçlara göre güncelleyin.

**Kişisel Afete Hazırlık İçin Özet Kontrol Listesi**

Görev Tamamlanma Tarihi

Aşağıdakileri içeren bir **acil durum bilgi listesi** yapın:

- Tıbbi ve acil iletişim bilgileri

- Acil durum alanı dışında bağlantı kurulacaklar

- Ağınızdaki herkesin adları ve numaraları

-Alan dışı bağlantı kurulacak kişinin adı ve numarası

Aşağıdakileri içeren bir **tıbbi bilgi listesi** doldurun:

-Tıbbi yardım sağlayıcılar

-Kullandığınız ilaçlar

-Kullandığınız malzeme, cihazlar

-Alerjiler

-İletişim zorlukları veya bilişsel zorluklar  
  
Sağlık sigortası kartlarının kopyalarını ve ilgili bilgileri tıbbi bilgilerinize ekleyin.  
Çantalarınızda en az yedi günlük temel ilaç kaynağı bulundurun.

İlaçlarınızın yazılı listesini bulundurun.  
 Afet sonrasında yeterli ilacınız yoksa ne yapmanız gerektiği konusunda doktorunuzla veya eczacınızla konuşun.  
Şu durumlarda gidilecek güvenli yerleri belirleyin: Deprem, Sel, Yangın

Evinizin her katına ve dışarıdaki uyku alanlarına en az bir duman alarmı kurun.  
Yardımcı kesme vanalarını ve anahtarlarını bulun. Bunları nasıl çalıştıracağınızı öğrenin.

Her odadan ve içinde bulunduğunuz binadan mümkün olduğu kadar çok (ama en az iki) çıkış belirleyin.  
Özellikle birinci katın üzerindeyseniz, binadan farklı çıkış yolları kullanarak pratik yapın.  
Pratik yapın ve kurtarma personeline kısa, net, spesifik talimatlar ve yönergeler vermeye hazır olun.  
İş yeriniz için mevcut acil durum planına hakim olun.  
Kalmak için alternatif bir yer seçin.  
Evcil hayvanınız varsa onun için de bir bakım planınız olsun.

**Afet Tedarik Kiti Oluşturun**

Bir tedarik kiti, en az üç gün boyunca kendi kendinize yeterli olmanıza yardımcı olacak malzemeleri içermelidir. Aşağıda dahil edilmesi en çok önerilenlerden birkaçı yer almaktadır, ancak bu kitin size ait olduğunu unutmayın, bu yüzden onu kişiselleştirdiğinizden emin olun:

* Su (içmek ve hijyen için en az üç günlük her bir kişi için yaklaşık günlük 4 lt)
* Fenerler ve kızdırma çubukları
* Tekerlekli sandalye tamiri için aletler ve parçalar
* Gıda (uzun ömürlü, bozulmayacak gıda)
* Yedek ekipman, telefon için ekstra enerji kaynağı (powerbank)
* Ekstra kateterler
* Radyo, fener ve ekstra piller
* İlk yardım malzemeleri ve ilaç
* Düdük
* Rahat giysiler
* Sağlam eldivenler
* Kirlenmiş havayı filtrelemeye yardımcı olmak için toz maskesi ve barınmayı sağlamak için plastik örtü ve koli bandı
* Kişisel temizlik için nemli havlular, çöp torbaları ve plastik bağlar
* İngiliz anahtarı veya pense
* Konserve açacağı (kit konserve yiyecek içeriyorsa)
* Yerel harita
* Oksijen kullananlarda ekstra oksijen
* İlaçlar ve reçetelerin listesi/kopyası
* Tıbbi kimlik kartı
* Acil iletişim bilgileri

**Acil Durum Bilgileri**

İsim \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Adres \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Şehir \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_İlçe \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Posta kodu\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

İşyeri telefonu \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Cep telefonu \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

E-posta \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Tıbbi durumlar (liste)

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | 6. |
| 2. | 7. |
| 3. | 8. |
| 4. | 9. |
| 5. | 10. |

**Alerjiler** (Lütfen hem ilaçlara hem de yiyeceklere karşı alerjileri listeleyin)

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

**İlaçlar**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Halen kullanmakta olduğu ilaçlar | Dozaj miktarları/Reçete yazan doktor | Eczane/Telefon numarası |
| 1. |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
| 4. |  |  |
| 5. |  |  |
| 6. |  |  |
| 7. |  |  |
| 8. |  |  |
| 9. |  |  |
| 10. |  |  |

**Doktor iletişim bilgileri**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Doktorun ismi | Telefon numaraları | Adres | Doktorun uzmanlık alanı |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Aile/Arkadaş/Acil Durum İletişim Bilgileri**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| İsim | Telefon numaraları  Ev/iş | Posta adresi  E-posta adresi |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Şunları yapabilirim: uygun olanları daire içine al

* Duymak
* Görmek
* Yardım almadan yürümek
* Yemeklerimi hazırlamak
* Kendimi beslemek
* Kendimi giydirmek
* Yardım almadan oturmak
* Yardım alarak oturmak
* Yardımla yıkanmak/banyo yapmak
* Yardımsız yıkanmak/banyo yapmak

Bu günlük aktiviteleri yaparken ne tür bir yardıma ihtiyacınız olduğunu ve kullanılan uyarlanabilir ekipmanı listeleyin

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

* Yardım gerektirmeyen hijyenik ihtiyaçlar
* Yardım gerektiren hijyenik ihtiyaçlar
* Ulaşım-neye ihtiyaç var (örneğin kullanılan rampa)

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

**Bir acil durum çantası oluşturun**

Bireyler ayrıca en az iki acil durum destek kitine sahip olmayı düşünmelidir-evde bir tam kit ve işyerlerinde, araçta veya zaman geçirdikleri diğer yerlerde daha küçük taşınabilir kit.

**Acil durum destek kitine eklemeyi düşünebileceğiniz ek malzemeler:**

* Reçeteli gözlükler
* Bebek maması ve bezi
* Evcil hayvan için evcil hayvan maması ve ekstra su
* Su geçirmez, taşınabilir bir kapta sigorta poliçelerinin kopyaları, kimlik ve banka hesap kayıtları gibi önemli aile belgeleri
* Nakit para veya seyahat çekleri
* İlk yardım kitabı veya acil durum başvuru materyalleri
* Her kişi için uyku tulumu veya sıcak battaniye-soğuk hava ikliminde yaşıyorsanız ilave yatak takımını düşünün
* Uzun kollu bir gömlek, uzun pantolon ve sağlam ayakkabılar dahil olmak üzere eksiksiz kıyafet değişimi-soğuk hava ikliminde yaşıyorsanız ek giysiler düşünün
* Ev tipi klorlu ağartıcı ve ilaç damlalığı – Ağartıcı 1/9 oranında su ile seyreltildiğinde dezenfektan olarak kullanılabilir. Veya acil bir durumda, her galon su için 16 damla normal ev tipi klorlu sıvı ağartıcı kullanarak suyu arıtmak için kullanabilirsiniz. Kokulu, renkli veya temizleyici eklenmiş ağartıcılar kullanmayın.
* Yangın söndürücü
* Su geçirmez bir kapta kibrit
* Kadınlar için özel sarf malzemeleri ve kişisel hijyen ürünleri
* Yemek takımı, kağıt bardak, tabak ve plastik mutfak eşyaları, kağıt havlu
* Kağıt ve kalem
* Kitap, oyun, yap-boz gibi çocuklar için aktiviteler

**Kişisel Acil Durum Defteri Kontrol Listesi**

**Tanımlayıcı bilgiler**

* İsim-soyisim, adres, telefon numarası
* Doğum tarihi, kimlik numarası
* Tıbbi durumu
* Alerji durumu
* Kullandığı ilaçlar-isim ve doz bilgisi
* Doktorun iletişim bilgileri
* Eczane telefon numarası

**Acil iletişim**

* Evdeki aile üyelerinin listesi-doğum tarihi, kimlik numarası
* Bütün aile üyelerinin fotoğrafı- mümkünse bir fotoğraf CD'si
* Acil iletişim listesi
* İsim, adres, telefon numarası
* Yakınlık derecesi
* Aile üyeleri ve arkadaşların e-mail adresleri

**Fotokopiler**

* Geçerli sürücü belgesi/ pasaport/ vatandaşlık veya ikamet belgesi
* Sosyal güvenlik kartı
* Aşılama kayıtları
* Doğum veya ölüm belgesi
* Evlilik belgesi
* Kira sözleşmesi, hizmet faturası veya satıcı beyanı
* İşler
* Kredi ödeme planları
* Emlak vergisi faturaları veya makbuzları
* Sahibi/sigortalı olarak adınızın yazılı olduğu gayrimenkul sigortası
* Tekerlekli sandalye gibi dayanıklı tıbbi ekipmanların marka/model/seri numaraları
* Maaş bilgileri
* Gelir vergisi belgeleri
* Banka kartı veya banka kartının arka ekstresi
* Çek/tasarruf hesabı numaraları
* Çevrimiçi kullanıcı adı/şifre
* Kredi kartlarının önü ve arkası
* Sigorta poliçeleri
* Ev
* Araba
* Hayat
* Sağlık sigortası kartları

**Sonuç:** Afete hazırlanmanın en iyi yoluönceden planlamaktır.

Bu broşür sadece yol gösterme ve bilgilendirme içindir; ihtiyaçlarınızı en iyi siz tanımlayabilirsiniz

**Kaynaklar**

* American Red Cross www.redcross.org
* Centers for Disease Control and Prevention, Emergency Preparedness and Response www.bt.cdc.gov
* Federal Emergency Management Agency www.fema.gov
* Ready Campaign [www.ready.gov](http://www.ready.gov)

**Hazırlayanlar:**

**Prof. Dr. Bilge YILMAZ**

**Doç. Dr. Özlem KÖROĞLU**

**Uz. Dr. Fatma ÖZCAN**

**Uz. Dr. Merve ÖRÜCÜ ATAR**