

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI
DEPREM KAYNAKLI AFETLERE YÖNELİK TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ
(2023/13)

**AFET DURUMLARINDA
KRONİK HASTALIĞI OLAN KİŞİLERE YÖNELİK ÖNERİLER**

Uzun süreli tedavi gerektiren, kronik hastalıklar (hipertansiyon, diyabet, kalp hastalıkları, KOAH vb) gibi hastalıklarımız, karşılaşılan zorlayıcı koşullar, beslenme sorunları, kaygı, uyku sorunları gibi pek çok nedenle alevlenebilir ve bu hastalıklara bağlı yeni sağlık sorunları ile karşılaşabiliriz. Bu hastalıkların kontrol altında tutulabilmesi için aşağıdaki önerilere dikkat edilmelidir;

- Önemli ve acil sağlık sorunlarına yol açabilecek bir hastalığınız varsa (örn. diyabet, hipertansiyon veya diyaliz gerektiren bir durum) ve her zamanki ilaçlarınıza, yardımcı cihazlarınıza veya oksijen desteğine ulaşamıyorsanız, mümkün olan en kısa sürede bir sağlık kuruluşuna gitmeye çalışın.¹ Temas ettiğiniz sağlık görevlilerine hastalığınız ve uyguladığınız tedavi ile ilgili bilgi verin.²

İlaçlarınızı mümkünse her zaman yanınızda ve acil durum çantasında bulundurun.¹
06.02.2023 tarihinde yaşanan depremlerden sonra alınan karar ile Afet bölgesinde ikameti bulunan Genel Sağlık Sigortası kapsamındaki kişiler sağlık raporu karşılığında alınacak ilaç ve sürekli kullanılan tıbbi malzemeleri bir defaya mahsus olarak Sağlık Uygulama Tebliği kuralı kapsamında reçetesiz olarak temin edebileceklerdir.*³

- Sağlığınıza yakından takip etmeye çalışın, herhangi bir belirtiniz olursa bunu önemseyin ve bir sağlık görevlisi ile görüşün.
- İlaçlarınızı hekiminizin önerdiği şekilde kullanmaya devam edin, ilaçlarınızı içmeyi ertelemeyin ve doz atlamayın.
- Hastalığınızı alevlendirebilecek yoğun fiziksel hareketten kaçının.
- Mümkün ise tansiyonunuzu ve şekerinizi ölçtürün, kontrol altında olduğundan emin olun.
- Solunum yolları ile ilgili bir hastalığınız (KOAH, astım vb) var ise tozlu veya kirli hava koşullarından kaçınmaya çalışın.
- İnsülin ilaçları kullanmakta iseniz, insülininizin ne kadar süre hangi sıcaklıkta kaldığını tespit etmeye çalışın ve kullanılabilir durumda olup olmadığını bir sağlık görevlisine danışın. Yara oluşmaması için ayaklarınızı düzenli olarak kontrol edin.
- Tuzsuz veya özellikli bir diyet uygulamanızı gerektiren bir hastalığınız var ise uygun gıdaya erişiminiz ile ilgili gıda sorumlularından talepte bulunun.
- Kemoterapi almakta iseniz enfeksiyon yönünden uyarıcı olabilecek belirtilere (üşüme, titreme, ateş, boğaz ağrısı, ağızda yeni çıkan yaralar, burun tıkanıklığı, kusma vb) dikkat edin.
- Epilepsi hastası iseniz nöbeti tetikleyebilecek durumlardan uzak kalmaya çalışın. Yakınınızda bulunan kişilere ve sağlık görevlilerine hastalığınız ile ilgili bilgi verin.
- Demansı olan kişilerin özellikle yeni yerleşim alanlarında tek başına kalmadığından emin olun.¹

¹ <https://www.cdc.gov/chronicdisease/about/manage/disaster.htm#print>

² <https://www.paho.org/en/health-emergencies/earthquakes>

³ <https://www.teb.org.tr/news/10009/Afet-B%C3%B6lgesinde-Yap%C4%B1lacak-Uygulamalar-Hakk%C4%B1nda-SGK-Duyurusu>

**HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI
DEPREM KAYNAKLI AFETLERE YÖNELİK TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ
(2023/13)**

**AFET DURUMLARINDA
RUH SAĞLIĞINI KORUMAK İÇİN ALINABİLECEK ÖNLEMLER**

- Kayıp ve yerinden edilme, karşılaşılabilecek en stresli durumlar arasındadır. Stres, kaygı ve yas gibi duygular herkeste farklı şekillerde ve farklı zamanlarda ortaya çıkabilir.^{2,4}

Yaşadığınız bu stres aşağıdaki olumsuz belirtilere neden olabilir:⁴

- Korku, endişe, öfke, hissizlik ve üzüntü duyguları,
- İştah, enerji ve günlük aktiviteleri yapabilme seviyelerindeki değişiklikler,
- Konsantrasyon kaybı ve karar vermede zorluk,
- Uykuya dalma güçlüğü veya kabus görme,
- Baş ağrısı, mide ağrısı, vücut ağrıları veya deri döküntüleri gibi fiziksel belirtiler,
- Kronik sağlık sorunlarında kötüleşme olması.

Eğer bu belirtileri haftada üst üste birkaç günden daha uzun süre yaşıyorsanız mutlaka destek alabileceğiniz bir sağlık birimine başvurun.⁴

- Eğer altta yatan bir ruh sağlığı sorununuz var ise tedavinizi planlandığı şekilde devam ettirmeli, ortaya çıkan yeni şikayetlerinizi yakından takip edin.⁴
- Kendi ihtiyaçlarınızı ihmal etmeyin. Günde en az 6-8 saat uyumaya ve düzenli beslenmeye çalışın.²
- Aile üyeleri, arkadaşlar ve çevrenizdekilerle iletişim kurun. Diğer insanlara destek ve cesaret vermeye çalışın.²
- Çocuklar afet durumlarından çok etkilenme eğilimindedir. Onlarla konuşun ve afetten sonra duygularıyla baş etmelerine yardımcı olun. Sorularını yaşına uygun bilgilerle cevaplayın. Olumsuz etkilenebileceği görüntülere ve medya içeriklerine maruz kalmasına engel olun. Kendi ruhsal sağlığınıza gösterdiğiniz özen ile onlara iyi örnek olmaya çalışın.^{2,4}
- Sigara ve alkol gibi bağımlılık yapan maddelerden uzak durun¹.

²<https://www.paho.org/en/health-emergencies/earthquakes>

⁴ https://emergency.cdc.gov/coping/pdf/Coping_with_Disaster_2.pdf