

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI
DEPREM KAYNAKLI AFETLERE YÖNELİK TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ
(2023/16)

TOPLU BARINMA ALANLARINDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

Yaşanan deprem sonrasında birçok kişi barınma sorunu yaşamaktadır. Bu kişilerin birçoğu geçici barınma yerlerinde toplu olarak yaşamak durumunda kalabilir. Kapalı ortamlarda bu şekilde yaşamak bazı riskleri beraberinde getirmektedir.

Salgın Hastalıklar

COVID-19 hastalığı ve diğer solunum yolu enfeksiyonları hala yüksek sıklıkta görülmekte ve ölümlere sebep olmaktadır. Kalabalık yaşam alanları kişilerin birbirine bu enfeksiyonları bulaştırma olasılığını artırmaktadır. Bunun için öncelikle yapılabilecekler:

- Kapalı alanlarda mümkün olduğunca maske takılması,
- Fazla kişinin kullandığı eşyaları kullandıktan sonra ellerin su ve sabunla yıkanması,
- Su ve sabuna yakın değilsek el dezenfektanları ile ellerin temizlenmesi,
- Ateş, öksürük, yorgunluk gibi semptomlar başladığında hızlıca sağlık yardımı alınması,
- Uzun süredir COVID-19 aşısının hatırlatma dozu yapılmamışsa, vakit kaybetmeden yapılmasıdır.

Birlikte yaşanan alanlarda sık görülen bir diğer durum ishali hastalıklardır. İshal yapan mikroplar insanlara aşağıdaki yollarla bulaşabilmektedir:

- Uygun koşullarda saklanmamış veya yeterince pişirilmemiş gıdaların ve içeceklerin tüketilmesi,
- Mikropların bulunduğu yüzeylere veya nesnelere dokunulması ve ardından kendi ağzına veya burnuna dokunulması,
- Hasta bir kişiyle yakın temas halinde olmak,
- Aynı kaplardan yemek yemek,
- El sıkışmak,
- Tuvaleti kullandıktan veya çocuk bezini değiştirdikten sonra ellerin yıkanmaması,
- Yemek yemeden veya yemek hazırlamadan önce ellerin yıkanmaması.

İshali hastalıkların bulaşmasını önlemek için yapılabilecekler:

- Gıdaların hijyenik bir şekilde saklanmasını, pişirilmesini, hazırlanmasını ve servis edilmesini sağlayın.
- Ellerinizi sık sık yıkayın. Banyoyu kullandıktan veya çocuk bezini değiştirdikten sonra ve yemek yemeden veya yemek hazırlamadan önce ellerinizi yıkayın. İshal veya kusması olan birine yardım ederken ellerinizi daha sık yıkayın.
- Hasta olanların varsa onlarla ilgilenen yakını ile birlikte hastalar için ayrılmış bir alana geçmesini sağlayın.
- Mümkün olduğunca el sıkışmaktan kaçının.
- Yakınlarda sabun ve su olmadığında alkol bazlı el losyonları kullanın.

Bu doküman Uzm. Öğr. Dr. Saide Mebrure Dağdaş Topal, Öğr. Gör. Dr. Özge Yavuz Sarı ve Prof. Dr. Kerim Hakan Altıntaş tarafından 14/02/2023 tarihinde hazırlanmıştır.

Bilgilendirme notunun aşağıda belirtilen şekilde kaynak gösterilmek şartıyla yazılı, elektronik vb. ortamlarda kullanılması önerilmektedir:
Dağdaş Topal SM, Yavuz Sarı Ö, Altıntaş KH. Toplu Barınma Alanlarında Dikkat Edilmesi Gerekenler. HÜTF Halk Sağlığı AD Deprem Kaynaklı Afetlere Yönelik Toplum İçin Bilgilendirme Serisi-2023/16

[Internet] <http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/Erisim:13.2.2023>.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI DEPREM KAYNAKLI AFETLERE YÖNELİK TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2023/16)

İshalli olan kişilerin hafif belirti göstermeleri durumunda sıvı tüketimini artırarak ve probiyotik içerikli besinler tüketerek belirtiler kontrol altına alınabilmektedir. Ancak bazı durumlarda vakit kaybetmeden tıbbi yardım almak önemlidir. Bu durumlar arasında:

- İnatçı ishal (İki veya üç günden uzun süredir ishal),
- Şiddetli karın ağrısı,
- Dışkıda kan görülmesi,
- Dehidratasyon (Vücudun su kaybetmesi; Ağız kuruluğu, koyu sarı idrar ve baş dönmesi gibi belirtiler verebilmektedir.)
- Yüksek ateş,
- Halsizlik veya yorgunluk yer almaktadır.

İshalli hastalıklar bebeklerde ve çocuklarda, bağışıklıklarının henüz tam gelişmemiş olması, deprem sonrası beslenme ve hijyen konusunda yaşanabilecek sıkıntılar nedeniyle daha ciddi seyredebilir. Bu sebeple bebeklerde ve çocuklarda ishalli hastalıklar görülmesi durumunda dikkat edilmesi gerekenler şunlardır:

- Sıvı alımını teşvik edin: Dehidratasyon (vücudun su kaybetmesi), çocuklarda ishalin yaygın görülen bir sonucudur. Bu nedenle su, oral rehidrasyon solüsyonu (ORS) veya ayran gibi bol miktarda sıvı tüketmeleri sağlanmalıdır. İshali kötüleştirebileceği için şekerli içecekler vermekten kaçınılmalıdır.
- Beslenmeyi izleyin: Yiyecek alımını küçük, sık öğünlerle sınırlamak önemlidir. Durumları düzeldikçe katı gıdalara yavaş yavaş yeniden geçiş yapabilirsiniz.
- Temiz tutun: İshalin başkalarına bulaşmasını da önleyebilmek adına özellikle dışkı yaptıktan sonra çocuğu ve çevresini temiz tutmak önemlidir. Sık sık el yıkamasını teşvik edin ve dışkısıyla temas eden yüzeylerde dezenfektan kullanın.
- Dehidratasyon belirtilerine dikkat edin: Ağız kuruluğu, çökük gözler ve azalmış idrar çıkışı gibi dehidratasyon (vücudun su kaybetmesi) belirtilerini gördüğünüzde derhal tıbbi yardım alın.
- Gerekli durumlarda tıbbi yardım alın: Çocuğunuzun genel durumu bozulmuş veya yüksek ateşi var ise, ishali 2-3 gündür devam ediyorsa, dışkısında kan görürseniz veya şiddetli karın ağrısı varsa, hemen tıbbi yardım alın.

İshalli bebeklere ve çocuklara, doktor muayenesi yapılmadan reçetesiz ishal önleyici ilaçlar verilmemelidir.

Yangınlar ve Yanıklara Yönelik Önlemler

Kişiler kalıcı barınma yerlerine geçmeden önce bölgede kurulacak çadırlarda kalmaktadır. Bu yerlerin mümkünse soba ve gaz ile çalışan ısıtma aletleri ile ısıtmaması önerilmektedir. Özellikle küçük çadırlarda sobadan yangın çıkma riski çok yüksektir. Hem sobaların hem de ısıtma amaçlı kullanılan elektrikli ısıtıcıların getirdiği yangın riskine karşı alınacak önlemler aşağıdaki gibidir:

- Elektrikli araçlar ve kablolar açıkta bırakılmamalıdır.
- Çadırda mum, petrol lambası, tüp lamba kullanılmamalıdır.
- Parlayıcı ve patlayıcı hiçbir madde, kuru otlar dahil çadır içine konulmamalıdır.

Bu doküman Uzm. Öğr. Dr. Saide Mebrure Dağdaş Topal, Öğr. Gör. Dr. Özge Yavuz Sarı ve Prof. Dr. Kerim Hakan Altıntaş tarafından 14/02/2023 tarihinde hazırlanmıştır.

Bilgilendirme notunun aşağıda belirtilen şekilde kaynak gösterilmek şartıyla yazılı, elektronik vb. ortamlarda kullanılması önerilmektedir:
Dağdaş Topal SM, Yavuz Sarı Ö, Altıntaş KH. Toplu Barınma Alanlarında Dikkat Edilmesi Gerekenler. HÜTF Halk Sağlığı AD Deprem Kaynaklı Afetlere Yönelik Toplum İçin Bilgilendirme Serisi-2023/16

[İnternet] <http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/Erişim:13.2.2023>.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI DEPREM KAYNAKLI AFETLERE YÖNELİK TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2023/16)

- Küçük çadırlarda ocak kullanılmamalıdır.
- Kibrit, çakmak gibi malzemeler çocukların ulaşamayacağı yerlerde tutulmalıdır.
- Çadırda sigara içilmemelidir
- Yangın söndürücülerin nerelerde bulunduğu öğrenilmelidir.
- Herhangi bir yangın durumunda bulunduğunuz yeri nasıl terk edeceğiniz ve ailenizle nerede toplanacağınız önceden konuşulmalıdır.

Oluşan yangınların olası olumsuz sağlık sonuçlarından biri yanıklardır. Bu durumda yapılacaklar şu şekildedir:

- Yanan kıyafetlerin çıkarılması ve yanan bölgenin deri bütünlüğü bozulmamış ise tazyikli olmayan su ile yıkanması
- Kişinin elbiseleri tutuşursa yerde yuvarlanması sağlanarak, üzerine battaniye örtterek, su veya yangın söndürme cihazı kullanarak söndürülmesi
- Serin-ılık su altında yanan yerinin ısısının düşürülmesi
- Yaranın üstünün temiz bir giysi ile kapatılarak en yakın sağlık kuruluşuna götürülmesi

Yanık durumunda dikkat edilmesi gerekenler:

- Önce kendi güvenliğimizi sağlamalıyız, sonra ilk yardımda bulunmalıyız
- Yanan yere herhangi bir karışım, yağ sürmemeliyiz
- Buz veya aşırı soğuk uygulamamalıyız (Bu yarayı derinleştirecektir.)
- Su altına tutma süresini uzun tutmamalıyız (hipotermiye neden olabilir)
- Yanan yer üzerinde oluşan su balonlarını (bülleri) patlatmamalıyız (Bu durumda sağlık personeli tarafından bu bölge değerlendirilmeli ve verilen antimikrobiyal kremler özenle kullanılmalıdır).
- Yaraya mikrop bulaştıracak herhangi bir madde yaraya sürülmemelidir.
- Yara yüzeyine uygulanacak tedavi sağlık kuruluşunda uygulanmalı, sonra doktor önerilerine uyulmalıdır.

Karbonmonoksit Zehirlenmeleri

Kapalı alanlar içerisinde ısınma amacı ile kullanılan araçların ortaya çıkardığı gazın içerisinde, karbonmonoksit (CO) adlı zehirli bir gaz da bulunmaktadır. Bu gaz ortamın yeterince havalandırılmaması veya sobanın geri tütmesi sonucu baca yerine odanın içine dolabilmektedir. Kokusuz olan bu gazı fark etmek zordur.

CO zehirlenmesi nedeniyle;

Baş ağrısı

- Baş dönmesi
- Halsizlik
- Bulantı, kusma
- Göğüs ağrısı
- Bilinç bulanıklığı gibi belirtiler görülebilir.

Bu belirtileri farketmek çok güç olabilir!
Uyurken bu gaz ile zehirlenenler herhangi bir belirti farkedmeden yaşamını kaybedebilir!

Bu belirtiler fark edildiğinde:

- Hemen pencereler açılmalı veya temiz havaya çıkılmalı

Bu doküman Uzm. Öğr. Dr. Saide Mebrure Dağdaş Topal, Öğr. Gör. Dr. Özge Yavuz Sarı ve Prof. Dr. Kerim Hakan Altıntaş tarafından 14/02/2023 tarihinde hazırlanmıştır.

Bilgilendirme notunun aşağıda belirtilen şekilde kaynak gösterilmek şartıyla yazılı, elektronik vb. ortamlarda kullanılması önerilmektedir:
Dağdaş Topal SM, Yavuz Sarı Ö, Altıntaş KH. Toplu Barınma Alanlarında Dikkat Edilmesi Gerekenler. HÜTF Halk Sağlığı AD Deprem Kaynaklı Afetlere Yönelik Toplum İçin Bilgilendirme Serisi-2023/16

[Internet] <http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/Erisim:13.2.2023>.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI DEPREM KAYNAKLI AFETLERE YÖNELİK TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2023/16)

- Acil yardım çağırılmalı, 112 aranmalıdır.

CO zehirlenmesini önlemek için:

- Soba yakarken sobanın içini fazla doldurmayın.
- Sönmekte olan sobaya zor tutuşan malzemeler koymayın.
- Sobadaki yakıtı üst kısımdan tutuşturun.
- Uyumadan önce sobaya yakıt koymayın.
- Odayı sık sık havalandırın.

Kaynaklar:

1. [İnternet]<https://www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/types-of-emergencies/coronavirus-safety/preparing-for-disaster-during-covid-19.html> Erişim tarihi:10.02.2023
2. [İnternet]<https://community.fema.gov/ProtectiveActions/s/article/Earthquake-Consider-Overlapping-Hazards-COVID-19> Erişim tarihi:10.02.2023
3. [İnternet]<https://www.cdc.gov/disasters/disease/infectevac.html> Erişim tarihi:12.02.2023
4. [İnternet]<https://www.cdc.gov/disasters/disease/diarrheaguidelines.html> Erişim tarihi:12.02.2023
5. [İnternet]<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/burns> Erişim tarihi:10.02.2023
6. Güler Ç, Afetlerde Çevre Sağlığı Önlemleri, Çevre Sağlığı II.Cilt, sf:1292-1294, Yazıt Yayıncılık, 2012, Ankara
7. [İnternet]https://www.usfa.fema.gov/prevention/outreach/carbon_monoxide.html Erişim tarihi:10.02.2023
8. [İnternet] <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/cevresagligi-ced/ced-birimi/karbonmonoksit-zehirlenmesi.html> Erişim tarihi:14.02.2023

Bu doküman Uzm. Öğr. Dr. Saide Mebrure Dağdaş Topal, Öğr. Gör. Dr. Özge Yavuz Sarı ve Prof. Dr. Kerim Hakan Altıntaş tarafından 14/02/2023 tarihinde hazırlanmıştır.

Bilgilendirme notunun aşağıda belirtilen şekilde kaynak gösterilmek şartıyla yazılı, elektronik vb. ortamlarda kullanılması önerilmektedir:
Dağdaş Topal SM, Yavuz Sarı Ö, Altıntaş KH. Toplu Barınma Alanlarında Dikkat Edilmesi Gerekenler. HÜTF Halk Sağlığı AD Deprem Kaynaklı Afetlere Yönelik Toplum İçin Bilgilendirme Serisi-2023/16

[İnternet] <http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr>/Erişim:13.2.2023.