

# DEPREM NEDİR?

Deprem öncesinde, sırasında ve sonrasında ne yapmalıyız ?

## ما هو الزلزال؟

ماذا يجب أن نفعل قبل، وأثناء، وبعد الزلزال؟



Temel Bilgiler Broşürü

كتيب المعلومات الأساسية

:kadav

kadınlarla dayanışma vakfı  
women's solidarity foundation

\*Deprem Broşürü, Şubat 2023'de KADAV tarafından, AFAD, Afet Koordinasyon merkezleri, mühendis-mimar örgütleri ve üniversitelerin ilgili birimlerinin verdiği bilgiler kaynak alınarak hazırlanmıştır. Broşür; deprem öncesi, sırasında ve sonrasında yapılabilecekleri içermektedir.

تم اعداد كتيب الزلزال من قبل كاداف مركز التضامن النسائي في شباط 2023 بناء على المعلومات المقدمة من أفاد إدارة الكوارث والطوارئ، ومراكز تنسيق الكوارث، ومنظمات المهندسين المعماريين والوحدات ذات الصلة في الجامعات. كتيب ؛ وهي تشمل ما يمكن فعله قبل وأثناء و بعد الزلزال



1.

# DEPREM NEDİR?

Deprem yerkürenin içyapısında meydana gelen hareketler ve kırılmalar sonucu ortaya çıkan enerjinin yarattığı sarsıntıdır. Kırılmaların büyüklüklerine göre depremin büyüklüğü, şiddeti değişir. Yerküre üzerinde potansiyel deprem olasılığını arttıran bu kırıklara fay denir. Büyük depremlerden önce gerçekleşen, şiddetli olmayan depremlere 'öncü depremler' şiddetli depremlerin ardından olanlara ise 'artçı depremler' denir. Türkiye'nin büyük bölümü deprem tehlikesi altındadır.

Depremden korkabiliriz, ama bilelim ki en şiddetli depremde dahi can ve mal kaybı olmayabilir. Bilimsel ve kar etmeyi değil canlıları-doğayı korumayı temel alan bir kentsel planlama, binaların doğru yerlere güvenli biçimde inşa edilmesi, sokak ve caddelerin, parkların, toplanma alanlarının afetlere göre planlanması mümkündür. Ne yazık ki bugün böyle kentlerde yaşadığımız söylenemez. Ama yine de bizlerin de yapabilecekleri var. Korkumuzu ya da kaygımızı iyi bir hazırlık ve doğru bilgilerle azaltabiliriz.

Lütfen dikkatle okuyalım, uygulayalım ve çevremize yayalım.

## KADINLAR NEDEN AFETLERDEN EN ÇOK ETKİLENENLER OLUYOR?

Tüm dünyada depremler de dahil afetlerden en çok zarar görenler kadınlar. Üzerimize yüklenen toplumsal cinsiyet rolleri, sıkıştırıldığımız sosyal statüler ve yaşadığımız eşitsizlikler afetlerin biz kadınlara verdiği zararı büyütüyor.

Öncelikle büyük bölümü evlerinin içinde yaşamını geçirmeye zorlandığı için kadınların depreme bina içlerinde yakalanma ihtimali çok daha büyük. Afet anında ise kadınlar, kendilerini korumaya odaklanamıyor. Deprem anında alanı terk etmek için herkes saniyelerle yarışırken bu zamanı bakım emeği sundukları çocuklara, yaşlılara, engelli ve hastalara ulaşmak, onları korumak için harcıyor. Kadınlar, deprem sırasında kurtarmak, deprem sonrasında hanenin yaşamını devam ettirecek "işleri" yapabilmek için enkaz halindeki binalara girmeye çalışırken yaralanıyor, yaşamlarını kaybediyorlar. Kadınların deprem anında toplum tarafından "uygun" görünen giysileri giymeye çalışarak zaman kaybetmesi ya da çeşitli kıyafet biçimlerinin koşmalarını, tahliyelerini zorlaştırması da ataerkinin bizlere dayattığı kadınlık rolleri ile ilgili. Çadıra yalnız yaşamaktan çekindikleri için birçok kadının hasarlı binalarda kalmaya devam ettiği de biliniyor.

Yoksullukla afetlerden zarar görmesinin artması, kadınların gördüğü zararı büyütüyor. Yetersiz hijyen koşulları, yetersiz beslenme – barınma koşulları, hamilelik, kötü sanitasyon koşulları, engelli kadınların yaşadığı zorluklar, kadınların afetlerde gördüğü zararı büyütüyor. Buna afetlerde karşı karşıya kaldığımız fiziksel, cinsel, psikolojik şiddet ve istismar vakaları ve afet sonrası yaşam alanlarının güvenlik sorunları ekleniyor. Deprem sonrası kadınlar, hayatın yeniden yoluna girmesine, hanenin ihtiyaçlarının karşılanmasına dair sorumlulukları üstelik kendileri de travma yaşarken üstlenmek, hanenin diğer üyelerinin duygusal ihtiyaçlarını da karşılamak zorunda kalıyorlar. Tüm bu olumsuzlukların yanında kadınların erkeklere oranla afet sonrası hayatta kalma ve iyileşmeyle ilgili süreçlerde daha hızlı organize oldukları biliniyor.

Bir afet yaşadığımızda şunu bilmemiz önemli, başkalarına yardım etmek için de önce kendi güvenliğimizi almalı, kendi iyilik halimizi düşünmeliyiz. Deprem anında da kadın dayanışmasına güvenmeli, birbirimizden destek ve yardım istemekten çekinmemeliyiz.

Ve tüm kadınlar olarak afet meydana gelmeden risklerin tespit edilmesi, zararlarının azaltılması ya da önlenmesi ile afet meydana geldikten sonra hızlı yanıt verilmesi ve sonrasında iyileştirme çalışmalarının yürütülmesini sağlayan afet planlaması süreçlerine hem merkezi hem de yerel yönetimler düzeyinde aktif ve karar verici pozisyonlarda katılmayı, tüm bu planlama ve yönetim süreçlerinin TOPLUMSAL CİNSİYET PERSPEKTİFİ ile ve kadınların özne olduğu biçimde hazırlanması ve uygulanmasını talep etmeliyiz. Bu sürecin bir parçası olarak tüm kadınlara afet eğitimlerinin parasız biçimde verilmesini istemeli, mahallemizdeki kadınlarla yaşadığımız bölgeyi tanımak başta olmak deprem öncesi hazırlıkları hayata geçirmek üzere bir araya gelmeliyiz. Afet risk yönetimi sürecinde görevli tüm ADS uzmanlarının (AFAD, Belediye, Emniyet) ve yerel yöneticilerin toplumsal cinsiyet duyarlılığı ve farkındalığının artırılması yönelik somut planların yapılmasını istemeliyiz.

Elbette, kadınların afetlerde zarar görübilirliklerinin azaltılması için toplumsal cinsiyet eşitliğinin sağlanması gerekiyor, eşitlik için mücadeleimiz ve dayanışmamızı büyütmek "yaşamak" ve "iyi olmak" için çok önemli.

## DAHA AZ ZARAR GÖRMEK İÇİN NELER YAPMALIYIZ?

### DEPREM ÖNCESİNDE



Engellenebilir zararlardan korunmak için tüm aile üyelerinin katılımıyla evde bir önlem planı yapmalıyız. Bilelim ki bina yapısına ait olmayan yapısal elemanlar (ev eşyaları vb) depremler sırasında ölümlere, yaralanmalara, maddi kayıplara neden olabileceği gibi kurtarma, yardım çalışmalarını da engelleyebilmektedir.

Peki neler yapabiliriz?

- Evin her yeri, oda oda dolaşılıp sarsıntı sırasında nelerin uçarak, kayarak ya da düşerek tehlike yaratabileceğini düşünelim, liste çıkaralım, bulduğumuz tehlikeler giderilene kadar takip edelim.
- En çok zaman geçirilen yerleri kontrol edelim. Örneğin; aile üyelerinin/evi paylaştığımız kişilerin uyuduğu, yemek yediği, çalıştığı ve oyun oynadığı yerler.

Evin güvenli alanlarını belirleyelim.

Planlama yaparken bunları unutmayalım:

- Yüksekçe yerleştirilmiş büyük eşyalar, en kısa boylu hane üyesinin baş hizasından daha aşağıda bir yere indirilmelidir.
- Mobilyalar, mutfak dolapları da dahil olmak üzere duvarlara sıkıca sabitlenmelidir.
- Beyaz eşyalar ve şofbenlerin sıkıca sabitlendiğinden emin olunmalıdır.
- Tüpgazlar ve her türlü gaz tankları buldukları yere sıkıca sabitlenmelidir.
- Pencere önündeki yatak ve mobilyaların yerleri değiştirilebilir, dayanıklı camlar kullanılabilir, perdeler kapalı tutulabilir.
- Ağır ve önemli elektronik eşyalar sıkıca sabitlenmelidir.
- Aydınlatma elemanlarının tavana sağlam şekilde sabitlendiğinden emin olunmalıdır.
- Duvara çerçeve asarken kanca vida kullanılmalıdır.
- Tehlikeli maddeler (zehirli, yanıcı, parlayıcı) kontrol edilmeli ve güvenli şekilde tutulmalıdır.
- Mutfak dolap kapaklarına sarsıntı sırasında açılmalarını önleyecek tutaçlar takılmalıdır.



- Evdeki ve binadaki çıkış yollarını belirlemeliyiz. Evdeki dar çıkış yollarında deprem sırasında düşerek sizin çıkışınızı engelleyecek eşyalar var ise bunları kaldırmalı ya da sabitlemeliyiz.
- Engelliler, bebekler, küçük çocuklar, yaşlılar ve evcil hayvanlar için gerekli özel erzak ihtiyacını göz önünde bulundurmalıyız.
- Evimizde bir hafta yetecek kadar su (1 gün: 4 litre/kişi başı), ve üç gün yetecek kadar yiyecek stoğumuz olmalı.
- Tüm hane bireyleri elektrik, su ve doğalgaz vanalarını kapatmayı bilmeli. Yangın söndürücülerini nasıl kullanacağımızı biliyoruz.
- Bölge dışında bağlantı kuracağımız kişi/kişilerin telefon numaralarını bilmeliyiz.
- Ailemizle ya da arkadaşlarımızla depreme farklı yerlerde yakalanma ihtimalimize karşı tekrar buluşmamız için bir noktamız olmalı. Ailenin geri kalan üyeleri ya da tanıdıklarınız eve geldiklerinde sizi aramak için nereye bakmaları gerektiğini bileceklerdir. Belirlemiş olduğunuz bu yerlerde buluşmanız mümkün olmayabilir, çünkü bu yerler de depremden zarar görmüş olabilir. Bu sebeple oturduğunuz şehirden en az 100 km uzakta yaşayan bir akrabanızı veya arkadaşınızı haberleşme aracı olarak seçin. Eğer depremden sonra bir araya gelmeniz mümkün olmazsa da üçüncü kişi aracılığıyla en azından ailenin diğer üyeleri sizin nerede ve nasıl olduğunuzu bileceklerdir. Böylece telefon trafiği de azalacaktır.
- Yataklarımızın yanında hazır halde bir deprem çantası tutmalıyız. Hayatımızı sürdüreceğimize gereksinimlerimizi toparlayıp, deprem çantalarımızı hazırlamalıyız. (El feneri, pil, pilli radyo, ilk yardım malzemeleri, giysi, nakit para, çakı, düdüğü, 1 hafta yetecek kadar ilaç, kağıt ve kalem, sabun, hijyen kadın bağı, önemli telefon numaralarını, içine kimlik veya pasaportumuzun fotokopilerini koyduğumuz su geçirmeyecek bir poşet)
- Yattığımız yerin yanında el feneri ve ayakkabı tutmalıyız.
- Evimizde yangın söndürme tüpü olmalı.
- Evimizde ilk yardım çantamız olmalı.
- Deprem anında ve sonrasında yapılacaklara dair tüm ailenin bilgi sahibi olmasını sağlamalıyız.



- **AFAD'ın acil durum uygulamasını cep telefonlarımıza indirmeli ve giriş yapmalıyız. Bu uygulama üzerinden olası bir deprem anında durumumuzu ve bulunduğumuz yeri bildirebiliriz, bize en yakın toplanma merkezlerini öğrenebiliriz. Eğitim videolarını izleyebiliriz. <https://play.google.com/store/apps/details?id=tr.gov.icisleri.afad&pli=1>**
- **Acil durum telefonlarını ezberlemeliyiz. Acil durumlarda 110 Yangın İhbar, 112 Sıhhi İmdat, 155 Polis İmdat, 156 Jandarma İmdat numaraları tek çatı altında 112'de birleştirilmiştir, bunu unutmamalıyız. Yaşadığımız bölgeye özel afet ve acil durumda başvuru yapılabilecek kurumların iletişim bilgilerini öğrenmeliyiz.**
- **Göç İdaresi Başkanlığı Yabancılar İletişim Merkezi'ne tüm acil durumlarda Türkiye içinden 157'yi ücretsiz olarak doğrudan arayarak ulaşabiliriz. 7 dilde, 7 gün 24 saat iletişime geçebilirsiniz.**



## ما هو الزلزال؟

الزلزال هو الاهتزاز الناتج عن الطاقة التي تخرج نتيجة الحركات والانكسارات في البنية الداخلية للأرض. يختلف حجم وشدة الزلزال حسب حجم الكسور. تسمى هذه الكسور التي تزيد من احتمالية حدوث زلزال على الأرض بالصُدوع. الزلازل غير العنيفة التي تحدث قبل الزلازل الكبرى تسمى "الزلازل الأجنبية" وتلك التي تحدث بعد الزلازل الشديدة تسمى "الهزات الارتدادية". تتعرض معظم تركيا لخطر الزلازل.

قد نخاف من حدوث زلزال ، لكن دعنا نعلم أنه حتى في أقوى زلزال ، قد لا تكون هناك خسائر في الأرواح والممتلكات. من الممكن أن يكون هناك تخطيط حضري قائم على أساس علمي وليس مريبًا ولكن بحمي طبيعة الكائنات الحية ، والبناء الآمن للمباني في الأماكن المناسبة ، وتخطيط الشوارع والطرق والحدائق ومناطق التجمع وفقاً للكوارث. لسوء الحظ ، لا يمكننا القول إننا نعيش في مثل هذه المدن اليوم. لكن لا يزال هناك شيء يمكننا القيام به. يمكننا تقليل خوفنا أو قلقلنا من خلال الإعداد الجيد والمعلومات الدقيقة. يرجى قراءتها بعناية وتطبيقها ونشرها حولنا.

## لما تصبح النساء أكثر من غيرهن من تتأثرن من الكوارث:

في جميع أنحاء العالم ، النساء هن الأكثر معاناة من الكوارث بما في ذلك الزلازل. إن الأدوار الجنسانية المفروضة علينا ، والأوضاع الاجتماعية التي تُضغَط عليها والتفاوتات التي تُمرُّ بها تزيد من حجم الضرر الذي تلحقه الكوارث بنا نحن النساء.

أولاً وقيل كل شيء ، من المرجح أن تتعرض النساء لزلزال في داخل المنازل أكثر، حيث يضطر معظمهن إلى قضاء حياتهن داخل منازلهن. في أوقات الكوارث لا تستطيع النساء التركيز على حماية أنفسهن. بينما يتسابق الجميع لمدة ثوانٍ لمغادرة المنطقة في حالة حدوث زلزال ، فإنهم يقضون هذا الوقت للوصول إلى الأطفال وكبار السن والمعاقين والمرضى الذين يعتنون بهم وحمايتهم. تتعرض النساء للإصابة وتفقدن حياتهن أثناء محاولتهن دخول المباني المدمرة لإنقاذهن أثناء الزلزال والقيام "بالأعمال" التي من شأنها الحفاظ على حياة الأسرة بعد الزلزال. حقيقة أن النساء يضيعن الوقت في محاولة ارتداء الملابس التي تبدو "مناسبة" من قبل المجتمع وقت وقوع الزلزال أو أن الأنواع المختلفة من الملابس تجعل من الصعب عليهن الجري والإخلاء ترتبط أيضاً بالأدوار الأنتوية المفروضة علينا من قبل النظام الأبوي (سلطة الذكور). ومن المعروف أيضاً أن العديد من النساء ما زلن يبقين في المباني المتضررة خوفاً من العيش بمفردهن في الخيام.

إن زيادة الفقر والأضرار الناجمة عن الكوارث تضخم الضرر الذي تعاني منه المرأة. ظروف النظافة غير الملائمة ، وسوء التغذية - ظروف السكن ، والحمل ، وظروف الصرف الصحي السيئة ، والصعوبات التي تواجهها النساء ذوات الإعاقة ، تزيد من الضرر الذي تعاني منه النساء في حالات الكوارث. يضاف إلى ذلك حالات العنف الجسدي والجنسي والنفسي وسوء المعاملة التي تواجهها في الكوارث ، والمشاكل الأمنية في أماكن المعيشة بعد الكوارث. بعد الزلزال ، يتعين على النساء تحمل مسؤوليات إعادة الحياة إلى مسارها الصحيح وتلبية احتياجات الأسرة أثناء تعرضهن للصدمة وتلبية الاحتياجات العاطفية لأفراد الأسرة الآخرين. بالإضافة إلى كل هذه السلبيات ، من المعروف أن النساء أكثر تنظيماً في العمليات المتعلقة بالبقاء والتعافي بعد الكوارث مقارنة بالرجال.

عندما نمر بكارثة ، من المهم أن نعرف أنه من أجل مساعدة الآخرين ، يجب علينا أولاً أن نعني بسلامتنا ونفكر

ومثل جميع النساء ، على المشاركة في عمليات التخطيط للكوارث ، والتي تمكن من تحديد المخاطر قبل وقوع الكارثة ، والتخفيف من الأضرار أو الوقاية منها ، والاستجابة السريعة بعد وقوع الكارثة ، وتنفيذ أعمال التعافي بعد ذلك ، في المناصب النشطة وصنع القرار في يجب إعداد وتنفيذ عمليات الإدارة والحكومات المركزية والمحلية على حد سواء مع منظور النوع الاجتماعي وبطريقة تكون المرأة موضوعها. كجزء من هذه العملية ، يجب أن نطالب جميع النساء بالحصول على التعليم في حالات الكوارث مجاناً ، ويجب أن نلتقي مع النساء في منطقتنا للتعرف على المنطقة التي نعيش فيها وتنفيذ الاستعدادات قبل الزلزال. يجب أن نطالب بوضع خطط ملموسة لزيادة حساسية ومراعاة النوع الاجتماعي ووعي جميع خبراء التنوع والتقارير (رئاسة إدارة الكوارث والطوارئ، البلدية ، الشرطة) والمسؤولين المحليين المشاركين في عملية إدارة مخاطر الكوارث. بالطبع ، يجب ضمان المساواة بين الجنسين من أجل الحد من ضعف المرأة في الكوارث. إن كفاحنا من أجل المساواة وزيادة تضامننا مهم للغاية من أجل "العيش" و "الرفاهية".

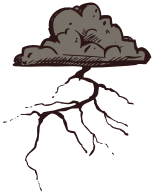
## ما الذي يجب أن نفعله لتقليل الضرر؟



### قبل الزلزال

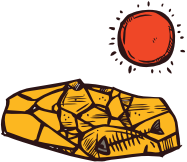
- من أجل الحماية من الضرر الذي يمكن الوقاية منه ، يجب أن نضع خطة احترازية في المنزل بمشاركة جميع أفراد الأسرة. أخبرنا أن العناصر الهيكلية (السلع المنزلية ، وما إلى ذلك) التي لا تنتمي إلى هيكل المبنى يمكن أن تسبب وفيات وإصابات وخسائر مادية أثناء الزلازل ، فضلاً عن منع جهود الإنقاذ والمساعدات. إذاً ماذا يمكننا أن نفعّل؟
- دعنا نتجول في المنزل ، من غرفة إلى أخرى ، ونفكر في ما قد يسبب خطراً من خلال الطيران أو الانزلاق أو السقوط أثناء الاهتزاز ، فلنعد قائمة ونتابع حتى يتم التخلص من المخاطر التي نجدها.
- دعنا نتحقق من الأماكن التي نقضي فيها معظم الوقت. على سبيل المثال؛ حيث ينام أفراد الأسرة / الأشخاص الذين نتشارك المنزل معهم وحيث يأكلون ويعملون ويلعبون.
- دعنا نحدد المناطق الآمنة في المنزل.

### دعونا لا ننسى هذه الامور أثناء التخطيط:



- يجب إنزال العناصر الكبيرة التي يتم وضعها على ارتفاع أقل من مستوى رأس أقصر فرد من أفراد الأسرة.
- يجب تثبيت الأثاث على الجدران بإحكام ، بما في ذلك خزائن المطبخ.
- تأكد من أن السلع البيضاء وسخانات المياه مثبتة بإحكام.
- يجب تثبيت غازات الأسطوانات وجميع أنواع خزانات الغاز بإحكام في مكانها.
- يمكن تغيير مكان الأسرة والأثاث الموجود أمام النافذة واستخدام الزجاج المتين والستائر مغلقة.
- يجب أن تكون العناصر الإلكترونية الثقيلة والمهمة ثابتة بإحكام.
- تأكد من أن عناصر الإضاءة مثبتة بإحكام في السقف.
- يجب استخدام الخطاف والمسمار عند تعليق إطار على الحائط.
- يجب التحكم في المواد الخطرة (السامة ، القابلة للاشتعال ، القابلة للاحتراق) والحفاظ عليها بأمان.
- يجب ربط المقابض بأبواب خزنة المطبخ لمنع فتحها أثناء الاهتزازات.

- يجب تحديد طرق الخروج من المنزل والمبنى. إذا كانت هناك عناصر على طرق الخروج الضيقة في المنزل والتي ستسقط أثناء الزلزال وتمنع خروجك ، فيجب علينا إزالتها أو إصلاحها.
- يجب أن ننظر في الحاجة إلى أحكام خاصة للمعاقين والرضع والأطفال الصغار وكبار السن والحيوانات الأليفة.
- يجب أن يكون لدينا ما يكفي من الماء لمدة أسبوع (يوم واحد: 4 لترات / للفرد) ، وطعام كاف لمدة ثلاثة أيام.
- يجب أن يعرف جميع أفراد الأسرة كيفية فصل الكهرباء والمياه وصمامات الغاز الطبيعي. نعرف كيف نستخدم طفايات الحريق.
- يجب أن نعرف أرقام هواتف الشخص (الأشخاص) الذين سنتصل بهم خارج المنطقة.
- يجب أن يكون لدينا نقطة حيث يمكننا أن نلتقي مرة أخرى مع عائلتنا أو أصدقائنا في حالة وقوعنا في زلزال في أماكن مختلفة. عندما يعود باقي أفراد العائلة أو المعارف إلى المنزل ، سيعرفون مكان البحث عنك. قد لا يكون من الممكن أن تلتقي في هذه الأماكن التي حددتها ، لأن هذه الأماكن ربما تضررت من الزلزال. لهذا السبب ، اختر قريباً أو صديقاً يعيش على بعد 100 كيلومتر على الأقل من مدينتك كوسيلة للاتصال. إذا لم يكن من الممكن أن تجتمع معاً بعد الزلزال ، فسيعرف أفراد العائلة الآخرون على الأقل مكانك وكيف تكون من خلال طرف ثالث. سيؤدي ذلك إلى تقليل حركة مرور الهاتف.
- يجب أن نحفظ مجموعة أدوات الزلازل جاهزة بجوار أسرتنا. يجب علينا جمع احتياجاتنا للحفاظ على حياتنا وإعداد أكياس الزلزال. (مصباح يدوي ، بطارية ، راديو مع بطارية ، مستلزمات إسعافات أولية ، ملابس ، نقود ، سكين جيب ، صافرة ، دواء لمدة أسبوع ، ورق وقلم ، صابون ، فوط صحية ، أرقام هواتف مهمة ، صور من بطاقة الهوية أو جواز السفر ليست مقاومة للماء. ) كيس واحد)
- يجب أن نحفظ بمصباح يدوي وأحذية بالقرب من مكان نومنا.
- يجب أن يكون لدينا طفاية حريق في منزلنا.
- يجب أن يكون لدينا حقيبة إسعافات أولية في المنزل.
- يجب أن نتأكد من إبلاغ جميع أفراد الأسرة بما يجب القيام به أثناء الزلزال وبعده.



- يجب علينا تنزيل تطبيق أفاد للطوارئ على هواتفنا المحمولة وتسجيل الدخول . من خلال هذا التطبيق، يمكننا الإبلاغ عن موقعنا وموقعنا في حالة حدوث زلزال محتمل، ومعرفة أقرب مراكز التجمع إلينا. يمكننا مشاهدة اشرطة الفيديو التدريبية.
- <https://play.google.com/store/apps/details?id=tr.gov.icisleri.afad&pli=1>
- يجب علينا حفظ هواتف الطوارئ. في حالات الطوارئ ، 110 تحذير من الحرائق ، 112 طوارئ صحية ، 155 شرطة طوارئ ، 156 تم دمج أرقام طوارئ الجندرمه تحت سقف واحد عند 112 ، يجب ألا ننسى هذا. يجب أن نتعلم معلومات الاتصال الخاصة بالمؤسسات التي يمكنها التقدم في حالة الكوارث والطوارئ الخاصة بالمنطقة التي نعيش فيها.
- يمكننا الوصول إلى مركز اتصالات الأجناب التابع لمديرية إدارة الهجرة عن طريق الاتصال بالرقم 157 مباشرة من داخل تركيا مجاناً في جميع حالات الطوارئ. يمكنك الاتصال بنا على مدار 24 ساعة في اليوم ، 7 أيام في الأسبوع بـ 7 لغات.

# DEPREM SIRASINDA

## أثناء الزلزال





## DEPREM SIRASINDA

- Sakin olun, panik yapmayın. Kesinlikle balkondan ya da camdan atlamaya çalışmayın.
- Devrilerek size zarar verebilecek eşyalardan uzak durun.
- Asansör ve merdivenleri kullanmayın.
- Yaşam üçgeni oluşturabilecek, (yani olası bir yıkımda nefes alabilmenizi sağlayabilecek bir boşluk oluşturabilecek) sağlam olduğuna emin olduğumuz dayanıklı ve sert eşyaların (kanepeler / yataklar / çamaşır makineleri vb.) yanına

ÇÖK-KAPAN-TUTUN veya cenin pozisyonu yaparak kendinizi koruyun ve sarsıntı geçene kadar bekleyin.



- Pencerelerden uzak durun, yüzünüzü kollarınız arasına saklayın, çıplak ayak dolaşmayın.
- Deprem sırasında bir otomobilin içerisindeyseniz, arabada kalın, mümkünse yüksek binalar, üstgeçitler ve köprülerden uzak durun.
- Eğer deprem sırasında bina dışındaysanız, binalardan, elektrik direklerinden, kayalıklardan uzakta açık bir yere gidin.
- Telefonları acil durumlar dışında kullanmayın. SMS göndermeyi ya da internet üzerinden mesaj atmayı tercih edin.

## DEPREM SONRASINDA

- Önce kendinizi emniyete alın. Sarsıntı geçtikten sonra bir iki dakika nefes alarak ayakta durun.
- Sarsıntı geçtikten sonra elektrik, su ve gaz vanalarını kapatın. Kesinlikle kibrit, çakmak kullanmayın. Soba ve ısıtıcıları söndürün. Elektrikli cihazların fişini çekin.
- Yangın kontrolü yapın, yangına karşı yapabileceğiniz tedbirleri alın. İmkân varsa su ile soğutarak söndürün. Yangın sebebi yağlı bir yakıt ise su kullanmayın. Ateşin havayla temasını kesin, yangın söndürücüyü doğrudan ateşe sıkın. Büyük çaplı yangın varsa söndürmeye çalışmayın uzaklaşın.
- Çevrenizde yardım edebileceğiniz kimse olup olmadığını kontrol edin. Ağır yaralı varsa hareket ettirmeyin.
- Sağlam ve sert ayakkabılar, dr. eldiven, varsa sert bir şapka giyinin.
- Ağzınızı toza karşı kapatmaya çalışın
- Eğer imkân ve zaman varsa etrafa dökülen tehlikeli maddeleri temizleyin.
- Bina koridorlarını ve merdivenleri kontrol edin.
- Acil durum çantanızı yanınıza alın, bina merdivenlerini kontrol ettikten sonra eğer bir sorun yoksa binayı koşmadan ama hızlı adımlarla tahliye edin ve afet toplanma alanına gidin.
- Yerlere düşmüş elektrik tellerinden uzak durun. Gerekirse, kuru ağaç, plastik, kauçuk gibi yalıtkan bir malzeme ile bulunduğunuz yerden tehlikesiz bir yere ulaştırın.
- Arama kurtarma ya da tıbbi yardımı engellemek için trafiğe çıkmayın, yolları açık tutun.
- Yetkililer çağrıda bulununcaya kadar toplanma alanında kalın.
- Toplanma alanından barınma planına geçiş için yetkililerin ya da konuda uzman STK'ların yönlendirmelerini bekleyin. Deprem sonrası çadırlarınızı yetkililerin gösterdikleri yerlere kurun. Çadırlar açık alanlara kurulmalı ve geçiş yollarını kapamamalıdır. Çadırları evinizin yakınına kurmakta ısrarcı davranmayın.
- Her depremin ardından artçı depremlerin geldiğini unutmayın, hasarlı binalara girmeyin.
- Çevrenizde desteğe ihtiyacı olan engelli, yaşlı, hasta, hamile ve çocuklara destek olmaya çalışın. Kendi hayatınızı tehlikeye atarak kahraman olmaya çalışmayın. Fiziksel kapasitenizin üzerinde bir işe kalkışırsanız yaşamınızı kaybedebilir, yardım etmeye çalıştığınız kişilerin ya da size yardıma gelmeye çalışanların hayatlarını tehlikeye sokabilirsiniz.
- Sadece uzmanların ve resmi kaynakların açıklama ve uyarılarına uyun. Kulaktan kulağa yayılan söylentilere, teyit edilmemiş sosyal medya paylaşımlarına itibar etmeyin.
- Size yardıma gelen görevlileri gerçekten gereksinim duymadıkça MEŞGUL ETMEYİN



## ENKAZ ALTINDA MAHSUR KALDIYSANIZ:

- Paniklemeden, sakin olarak durumunuzu deęerlendirmeye çalıřın.
- Enerjinizi tasarruflu kullanmaya gayret edin.
- Hareket kabiliyetiniz kısıtlanmıřsa çıkıř için hayatınızı riske atacak faaliyetlere kalkıřmayın
- Biliniz ki kurtarma ekipleri en kısa zamanda size ulařmak için tüm gayretleri ile çalıřmaktadırlar.
- El ve ayaklarınızı kullanabiliyorsanız su, kalorifer ve gaz tesisatlarına, zemine ve tavana sert bir madde ile vurmak suretiyle yerinizi belli etmeye çalıřın.
- Sesinizi kullanabiliyorsanız kurtarmak ekiplerinin seslerini duymaya ve onlara seslenmeye çalıřın. Ancak enerjinizi kontrollü kullanmaya çalıřın.
- alıřan makinelerin gürültüleri size ulařmak için gösterilen çalıřmaların devam ettięinin iřaretidir.

## DEPREM DEęİL AMA “FELAKET” ENGELLENEBİLİR

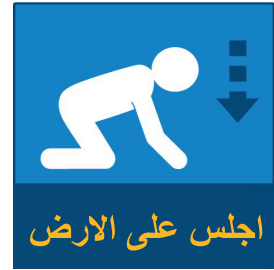
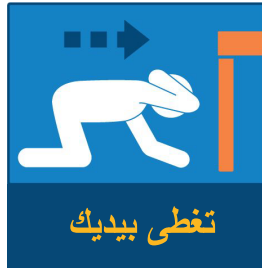
Büyük bölümünü aktif deprem kuřaęındaki yerleřim alanlarının oluřturduęu coęrafyamızda her yapının deprem kořulları göz önüne alınarak tasarlanması, inřa edilmesi gerekiyor. Kk ya da büyük her bir yerleřim bölgesinin temel planlama ilkeleri gereęince belirlenmesi, barınma ya da bařka bir amaç için kullanılan bir yapının bilimsel verilere sadık kalınarak üretilmesi depremleri engellemeyecek olsa da yařam güvenlięi saęlar. Ülkemizde deprem geçmiřte yařandıęı gibi gelecekte de yařanacak. Deprem öncesinde, deprem anında ve sonrasında yapılması gerekenlerin planlanması ve hayata geçirilmesi kentlerde yařamın güvenli bir biçimde sürmesi için kaçınılmazdır. Bu planlama ile depremler bir felaket gibi yařanmaz. Bu planlama ile deprem güvenli kentler, deprem güvenli konutlar, deprem güvenli yapılar inřa edilir. Bu noktada en hayati kořul planlamadan zemin yapısına, projeden inřaata, tüm yapı üretim süreçlerinin güvenlik standartlarını-kořullarını saęlaması için yerel yönetimler ve ilgili bakanlıklar tarafından kamusal olarak denetlenmesi, halk örgütlenmelerinin ilgili STK'ların bu sürece aktif katılımlarının saęlanmasıdır. Yerleřim alanlarında, deprem sonrası bir araya gelinecek, geçici/süreli toplanılacak, barınma, beslenme, saęlık gibi temel ihtiyaçların karřılandıęı noktalar bulunmalıdır.





## أثناء الزلزال

- حافظ على هدوئك ، لا داعي للذعر. لا تحاول أبداً القفز من الشرفة أو النافذة.
- ابتعد عن الأشياء التي قد تنقلب وتؤذيك.
- لا تستخدم المصاعد والسلالم.
- بعد اليقين من ان العناصر المتينة والقاسية يمكن ان تشكل مثلثاً من الحياة (أي مساحة يمكن أن تسمح لك بالتنفس في حالة دمار محتمل احم نفسك بالقيام بوضعية اجلس على الارض تغطي بيديك وتمسك بجوار العناصر المتينة والصلبة (أريكة / سرير / غسالة ملابس وما إلى ذلك) وإما عمل وضعية الجنين وانتظر حتى يمر الاهتزاز.



- ابق بعيداً عن النوافذ ، وأخفي وجهك بين ذراعيك ، ولا تمشي حافي القدمين.
- إذا كنت في سيارة أثناء وقوع زلزال ، فابق في السيارة وتجنب المباني العالية والممرات العلوية والجسور إن أمكن.
- إذا كنت في الخارج أثناء الزلزال ، فانقل إلى منطقة مفتوحة بعيداً عن المباني وأعمدة الكهرباء والصخور.
- لا تستخدم الهواتف إلا في حالات الطوارئ. تفضيل إرسال الرسائل القصيرة أو الرسائل النصية عبر الإنترنت.

## بعد الزلزال

- أمّن نفسك أولاً. بعد انتهاء الرعاش ، قف ساكناً لمدة دقيقة أو دقيقتين للتنفس.
- قم بإيقاف تشغيل الكهرباء والماء وصمامات الغاز بعد مرور الاهتزاز. لا تستخدم أبداً أعواد الثقاب أو الولاعات. أغلق الموقد والسخانات. افصل الأجهزة الكهربائية.
- سيطر على الحريق ، اتخذ الإجراءات الممكنة ضد الحريق. قم بإطفاء الحرائق عن طريق التبريد بالماء إن أمكن. لا تستخدم الماء إذا كان سبب الحريق وقوداً زيتياً. قطع ملامسة النار للهواء ، ورش مطفاة الحريق مباشرة على النار. إذا كان هناك حريق واسع النطاق ، فلا تحاول إطفائه ، ابتعد.
- تحقق مما إذا كان هناك أي شخص حولك يمكنك مساعدته. إذا كان هناك شخص مجروح جروحاً بليغة لا تحركه.
- ارتد أحذية متينة وصلبة ، ارتد قفازات وقبعة صلبة إذا كانت متوفرة.
- حاول أن تغطي فمك من الغبار.
- تنظيف المواد الخطرة المنسكبة إذا كان هناك فرصة ووقت لعمل ذلك.
- فحص ممرات وسلالم المبنى.
- خذ حقيبة الطوارئ معك ، بعد فحص درج المبنى ، إذا لم تكن هناك مشكلة ، قم بإخلاء المبنى دون الجري ولكن بخطوات سريعة وانتقل إلى منطقة التجمع عند الكوارث.
- الابتعاد عن الأسلاك الكهربائية التي سقطت على الأرض. إذا لزم الأمر ، انقله من موقعك إلى مكان آمن باستخدام مادة عازلة مثل الخشب الجاف والبلاستيك والمطاط.
- لا تدخل في حركة المرور ، وحافظ على الطرق خالية حتى لا تتداخل مع البحث والإنقاذ أو المساعدة الطبية.
- ابق في منطقة التجمع حتى استدعاء السلطات.
- انتظر توجيهات السلطات أو المنظمات غير الحكومية الخبيرة للانتقال من منطقة التجمع إلى خطة الإقامة. بعد الزلزال نصب خيامك في الأماكن التي حددتها السلطات. يجب نصب الخيام في مناطق مفتوحة وألا تسد الممرات. لا تصر على إقامة الخيام بالقرب من منزلك.
- تذكر أنه بعد كل زلزال يأتي توابع ، لا تدخل المباني المتضررة.
- حاول دعم المعوقين وكبار السن والمرضى والحوامل والأطفال الذين يحتاجون إلى الدعم من حولك. لا تحاول أن تكون بطلاً بالمخاطرة بحياتك. إذا حاولت أن تفعل شيئاً يتجاوز قدرتك البدنية ، فقد تفقد حياتك وتعرض حياة الأشخاص الذين تحاول مساعدتهم أو أولئك الذين يأتون إليك للخطر.
- اتبع فقط توضيحات وتحذيرات الخبراء والمصادر الرسمية. لا تعطي مصداقية للشائعات أو منشورات وسائل التواصل الاجتماعي غير المؤكدة.
- لا تشغل بالعاملين الذين يأتون إليك لطلب المساعدة إلا إذا كانوا في حاجة إليها حقاً.



## في حال بقيتم محصورين تحت الانقاض :

- حاول تقييم وضعك بهدوء دون دعر.
- احرص على استخدام طاقتك باعتدال.
- إذا كانت قدرتك على الحركة مقيدة ، فلا تحاول القيام بأنشطة من شأنها المخاطرة بحياتك للخروج
- اعلم أن فرق الإنقاذ تعمل جاهدة للوصول إليك في أسرع وقت ممكن.
- إذا كان بإمكانك استخدام يديك وقدميك ، فحاول إظهار مكانك بضرب تركيبات المياه والتدفئة والغاز والأرضية والسقف بمادة صلبة.
- حاول الاستماع إلى فرق الإنقاذ واستدعائها إذا كان بإمكانك استخدام صوتك. ومع ذلك ، حاول التحكم في طاقتك.
- ضجيج آلات العمل هو علامة على أن الجهود للوصول إليك مستمرة.
- "لا يمكن منع الزلازل ، ولكن يمكن منع الزلازل من التحول إلى كوارث"

## ليس زلزالا ، ولكن يمكن تجنب "كارثة":

في منطقتنا الجغرافية ، حيث تقع معظم المناطق السكنية في منطقة زلزال نشطة ، يجب تصميم وبناء كل مبنى مع مراعاة ظروف الزلزال. إن تحديد كل منطقة سكنية صغيرة أو كبيرة وفقاً لمبادئ التخطيط الأساسية ، وإنتاج مبنى يستخدم كمأوى أو أي غرض آخر ، من خلال الالتزام بالبيانات العلمية ، لن يمنع الزلازل ، ولكنه يوفر سلامة الحياة. الزلازل في بلدنا ستحدث في المستقبل كما حدث في الماضي. التخطيط وإدراك ما يجب القيام به قبل وأثناء وبعد الزلزال أمر لا غنى عنه لحياة آمنة في المدن. مع هذا التخطيط ، لن يتم اختبار الزلازل على أنها كارثة. مع هذا التخطيط ، يتم بناء مدن آمنة من الزلازل ومنازل آمنة من الزلازل وهياكل آمنة من الزلازل. في هذه المرحلة ، فإن الشرط الأكثر أهمية هو الإشراف العام من قبل الحكومات المحلية والوزارات ذات الصلة من أجل ضمان معايير وشروط السلامة لجميع عمليات إنتاج المباني ، من التخطيط إلى الهيكل الأرضي ، من المشروع إلى البناء ، والمشاركة النشطة للمنظمات العامة والمنظمات غير الحكومية ذات الصلة في هذه العملية. في مناطق المستوطنات ، يجب أن تكون هناك نقاط يتم فيها تلبية الاحتياجات الأساسية مثل المأوى والتغذية والصحة ، حيث يجتمع الناس بعد الزلزال

## ACİL HATLAR

1- 112 acil hattına mobil ve sabit hatlardan ücretsiz bağlanılmaktadır. Acil çağrı merkezlerini arayanların konumu otomatik belirlenmektedir.

112 Acil Çağrı Merkezlerinde, 4 dilde hizmet verilmektedir.

2- AFAD Acil Çağrı uygulaması :

<https://play.google.com/store/apps/details?id=tr.gov.icisleri.afad&hl=tr&gl=US&pli=1>

Bu uygulamadaki acil çağrı butonunu kullanılabilir, ayrıca eğitim videoları izlenebilir ve en yakınınızdaki toplanma alanını görebilirsiniz.

3- Yabancılar İletişim Merkezi YİMER'e 157'yi tuşlayarak ulaşabilir, anadilinizde destek alabilirsiniz.

Ayrıntılı bilgi için <https://yimer.gov.tr/> sitesini ziyaret edebilirsiniz.



## خطوط الطوارئ

- 1 - 112 خط طوارئ متصل مجاناً من الخطوط الثابتة والمتحركة. ويتم به يتم تحديد موقع المتصلين بمراكز اتصال الطوارئ تلقائياً. يقدم 112 مركز اتصال للطوارئ للخدمة بأربع لغات.
- 2- تطبيق \*أفاد\* للمكالمات الطارئة:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=tr.gov.icisleri.afad&hl=tr&gl=US&pli=1>

يمكنك استخدام زر مكالمة الطوارئ في هذا التطبيق ، كما يمكنكم مشاهدة مقاطع الفيديو التدريبية ورؤية أقرب منطقة تجمع لكم.

3- يمكنك الوصول إلى مركز اتصالات \*يمير\* للأجانب عن طريق الاتصال ب 157 والحصول على الدعم بلغتك الأم .

للحصول على معلومات مفصلة ، يمكنك زيارة