

Bu talimat Prof. Dr. Serkan Polat tarafından kendi ailesi tarafından uygulanması için hazırlanmıştır. Paylaşılmasının amacı her ailenin kendine uygun tedbirleri alması sırasında fikir vermesidir. Bu önerilerden dolayı Prof. Dr. Serkan Polat'a hiçbir sorumluluk yüklenemez. Bu veya bunu temel alan talimatların tüm sorumluluğu kişilerin kendilerine aittir. Talimatın geliştirilmesi için önerilerinizi drserkanpolat@gmail.com adresine iletebilirsiniz. Orijinal metne ulaşmak için www.drserkanpolat.com adresini kullanabilirsiniz.

*Kolonların kesilmediği, kirişlerin kertilmediği,
Harçların kolay pompalanması ve şekillendirilmesi için sulandırılmadığı,
Demirlerin sadece denetçi bakarken doğru yerleştirilmediği,
Kaçak yapılar affedilsin diye baskı yapılmayan, baskılara yenik düşülmeyen,
Birini suçlu ilan edip, toplu yanlışlara devam edilmeyen,
Ülkeye vatandaş yerine, sınavlara yarış atı yetiştirilmeyen,*

.....

Hayaliyle

Tüm yaşadıklarımızın akıl ve beden sağlığımıza iyi gelmesi umuduyla...

..... Ailesi Deprem Talimatı

1) Deprem Öncesi Dönem

- a) Evin tüm odalarında bir poşet içerisinde aşağıdaki malzemeleri bulundur.
- 1 litre su (pet şişede)
 - 2 adet yüksek proteinli bar
 - Düdük
- b) Devrilebilecek eşyaları güvenli hale getir.
- Devrilebilecek ağır eşyaları yüksek yerlere koyma (*tencereler, ağır kitaplar vb*)
 - Devrilebilecek dolapları duvara tuttur.
- c) Bulunduğun ortamda yaşam üçgeni oluşturacak eşyalar kullan.
- *Okunmuş kitapları koliye koyarak -yaklaşık 70 cm yükseklikte- odalara birer tane koymak veya bir odaya 3 tane koyarak yaşam üçgeni oluşturup, güvenli oda olarak kullanmak.*
 - *Çökmeye dayanıklı mobilyalar kullanmak*
- d) Evde, iş yerinde olmak üzere 2 adet **deprem çantası** bulundur. Çantada aşağıdakileri bulundur:
- Aileye en az 3 gün yetecek miktarda su ve kuru gıda
 - Battaniye
 - Telefon için powerbank veya cep telefonunu şarj edebilecek küçük güneş paneli. Şarj kabloları
 - Fener ve yedek pil
 - İlk yardım seti
 - Çakmak
- e) Şehirde belirlenecek güvenli bir alanda aşağıdaki bulundur.
- Jeneratör ve gerekli bağlantı kabloları
 - Jeneratör ve otomobil için yedek yakıt
 - İş eldiveni
 - Hilti ve uçları
 - Demir kesme makası
 - Nacak
 - Telefon şarj cihazı
- f) Depreme Yönelik Önemli Hususlar
- Poşet ve çanta içeriğini her 31 Aralık ve 30 Haziran tarihlerinde gözden geçir. Pil, çakmak vs kontrol et, gerekirse değiştir/doldur. Son kullanım tarihi yaklaşan ürünleri yenile (*Kontrollerini sabah yap ki akşam yenileri çantaya, eskileri mideye gönderebil* 😊).
 - Otomobilini mümkün olduğunca açık ve güvenli bir alana park et. Otomobilde 12V/220 V dönüştürücü bulundur.
 - Yatarken kalın pijama, ince yorgan veya battaniye kullan.
 - Yatağın yanında terlik bulundur (*kırılan pencere camları ayakları yarayabilir*)
 - Perdeleri kapalı tut (*kırılan camların dağılmasını engellemek için*)

- Kimlik ve ehliyet gibi resmi evrakın elektronik ortamda yedeği tutulmalıdır (*uzak irtibat kişisine eposta ile göndermek ve/veyadrive vb ortamda saklamak*).

2) Deprem Anı

- a) O anda bulunduğun kapalı ortamdaki 10-15 sn içerisinde güvenli bir açık alana ulaşabileceksen, uzaklaş (*örneğin zemin kattaysan*).
- b) Aksi durumda yatak, koltuk, kitap kolisi, çökmeye dayanıklı masa vb dayanıklı ve kolay devrilmeyen eşyaların **yanına** (üstüne veya altına değil) **1 litrelik su, protein bar ve düdüğün bulunan poşeti kucağına alarak cenin pozisyonunda yan yat**.
 - *Yan yatmanın sebebi yaralanma anında böbreğinin en azından birini korumaktır. Cenin pozisyonu kapladığın alanı küçültmek içindir.*
 - *Bu hareket için yaklaşık 10-15 saniye süre olacağı için tatbikat yaparak alışkanlık kazanmak gerekir.*
 - *Yattığın yerin üzerinde avize olmamasına dikkat et.*



3) Deprem Sonrası

- a) Depremden hemen sonra ev içi toplanma alanı **kış bahçesidir. Bu odada kitap kolileri ile yaşam üçgeni oluşturacaktır.**
- b) Bina dışı toplanma alanımız **marketin önündeki** açık alandır.
- c) Şehirdeki buluşma alanımız **alışveriş merkezinin açık otopark** alanıdır.
- d) **Uzak irtibat kişisi** **(Cep:....., Sabit tel:.....)'tır** (*uzak ve riski az olan bir şehirde güvendiğiniz birisi*). Herhangi bir şekilde birbirimize ulaşamadığımız durumda'a öncelik sırasıyla W...App, kısa mesaj veya telefon araması ile sağlık durumumuzu ve bulunduğumuz yeri bildireceğiz.
- e) İletişim sorunları yaşanması muhtemeldir. Bu nedenle öncelikle W...App (*çekirdek aile grubu*), ardından kısa mesaj son yöntem olarak telefon araması ile iletişim tercih edilecektir. **İletişim kurulamaması durumunda da nihai toplanma alanımız olan alışveriş merkezi açık otoparkı olacaktır.**