



# DEPREM

## HAZIRLIK VE ÖNLEM

PROF. DR. ÖMER DİNÇER İLKOKULU  
REHBERLİK SERVİSİ



# DEPREM HAKKINDA BİLGİ SAHİBİ OLMAK NEDEN ÖNEMLİDİR?

Deprem, ülkemizin kaçınılmaz bir gerçeğidir. Ülkemizde her gün düşük şiddette depremler meydana gelmektedir. Geçmişte şiddetli depremler meydana gelmiş, can ve mal kayıplarına sebebiyet vermiştir. Bu yüzden bu kaçınılmaz gerçeğe hazırlıklı olmak için önlemler almamız ve deprem konusunda bilinçlenerek kendimizi ve sevdiklerimizin güvenliğini sağlamamız gerekmektedir.





# DEPREM ANINDA YAPILMASI GEREKENLER

Sarsıntı anında bina içerisindeyseniz:

- Bina çıkışına çok yakın değilseniz kesinlikle panik yaparak kendinizi riske atacak durumlara (pencereden atlamak, çıkışa doğru koşmak, asansöre binmek vb.) yönelmemelisiniz
- Sabitlenmemiş dolap, raf, pencere vb. eşyalardan uzak durulmalıdır.
- Masa altına, koltuk ya da sabitlenmiş dolap yanına hayat üçgeni oluşturulmalıdır. Diz üstü **ÇÖK**, Başını ve enseni koruyacak şekilde **KAPAN**, Düşmemek için sabit bir yere **TUTUN** pozisyonu alınmalıdır. Sarsıntı geçene kadar bu pozisyonda beklenmelidir.





# DEPREM BİTTİĞİNDE YAPILMASI GEREKENLER

Sarsıntı kesildikten sonra:

- Eşya veya herhangi bir parça düşmesi riskine karşı ellerinizle başınızı koruyarak en yakın çıkışa yönelmelisiniz.
- Gaz kaçağı riskine karşı kibrit, çakmak yakılmamalı, elektrik düğmelerine dokunulmamalıdır.
- Bulunmuş olduğunuz binadan çıkarak binalardan ve ağaçlardan uzak açık bir alanda kendinizi güvene almalısınız
- Deprem anında telefon hatlarının zarar görmüş olma ihtimalinden dolayı yoğunluğu önlemek amacıyla acil durum veya yangın bildirimini dışında kullanılmamalıdır.





# DEPREM ÖNCESİNDE ALINMASI GEREKEN ÖNLEMLER

- Dolaplar ve devrilebilecek benzeri eşyalar birbirine ve duvara sabitlenmelidir.
- Binadan acilen çıkmak için kullanılacak yollardaki tehlikeler ortadan kaldırılmalıdır
- Tüm bireylerin katılımı ile “Afete hazırlık planları” yapılmalı, aile bireyleri ile iletişimin nasıl sağlanacağı, alternatif buluşma yerleri belirlenmeli, her altı ayda bir bu plan gözden geçirilmeli, tatbikat yapılmalıdır.
- “Afet-Acil Durum Çantası” hazırlanmalı ve içerikler belirli aralıklarla güncellenmeli, afet anında kolay ulaşılabilecek bir yere konulmalıdır







**Depremden en çok etkilenen kişiler çocuklardır. Deprem sonrası süreç sizin desteğinize en çok ihtiyaçları olduğu zamanlardan bir tanesidir.**

**Bu süreçte çocuklarınıza nasıl davranmalısınız?**







## **RAHATLATIN VE GÜVEN VERİN**

Çocukların güvende olduklarını hissetmek için sizin yardımınıza ihtiyaçları var. Her zamankinden biraz daha fazla ilgi, yakınlık ve şefkat göstererek çocukların toparlanmasına büyük katkı sağlayabilirsiniz. Gerçekçi bir şekilde artık güvende olduklarına dair çocuklarınıza moral verin. Çocukların bu konudaki şüphe ve endişelerini giderin.

## **KORUYUN VE İHMAL ETMEYİN**

Çocuklar için günlük rutinlerini, düzenlerini korumak çok önemlidir. Bu nedenle çocuklarınızın yemek, oyun, ders kurs ya da uyku saatlerinin değişmemesine mümkün olduğunca özen gösterin. Kendinize ve çocuğunuza bakmayı ihmal etmeyin. Düzenli beslenmeye (mümkün olduğunca) ve yeterince dinlenmeye (uyuyamasanız bile) özen gösterin.





## **BİRLİKTE VAKİT GEÇİRİN**

**Bir afet sonrasında çocuklarla birlikte rahatlatıcı, eğlenceli bir şeyler yapmak ya da onlarla oyunlar oynamak size öncelikli ihtiyaç olarak gelmeyebilir. Ancak çocukların deprem sonrasında yeniden toparlanmaları için onlarla birlikte hoşça vakit geçirecek aktiviteler yapmak oldukça önemli ve gereklidir**

## **BİLGİ EDİNİN VE GEREKİRSE BİR UZMANA BAŞVURUN**

**Yapabileceklerinizle ilgili olarak bilgileri araştırın okuyun ve lütfen uygulayın. Çocuğunuzda aşırı paniğe kapılma, ağlama nöbetleri, sürekli uyku sorunları ya da yoğun davranış sorunları gibi tepkiler gösteriyorsa okul rehberlik servisine, rehberlik araştırma merkezlerine, psikososyal destek birimlerine veya ruh sağlığı uzmanlarına başvurun**





## DİNLEYİN

Çocuklarınız için yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri onları dinlemektir. Çocuğunuzu dinleyin, onların soru sormalarına izin verin ve görüşlerine saygı gösterin. Çocuklarla karşılıklı konuşmak, onlarla sohbet etmek, birlikte resim yapmak ya da oyun oynamak çocukların yaşadıkları bu zorlu süreci atlatmaları için en sağlıklı ve doğal yoldur.

## NORMALLEŞTİRİN

Çocuklarınızın kaygı ve korku gibi yaşadıkları duyguları size anlatmalarına izin verin. Ancak onları özellikle deprem hakkında konuşmak için zorlamayın. Sadece dinleyin ve onlara anlayış gösterin. Uygun bir zamanda, deprem sonrası yaşanan duyguların normal olduğunu anlatın.



Doğal afetleri her ne kadar yıkıcı etkilere sahip  
olsalar da insanlar olarak gerekli tedbirleri  
almamız, can ve mal güvenliğimizi sağlamamız  
gerekmektedir

**DEPREM DEĐİL  
TEDBİRSİZLİK ÖLDÜRÜR**



**PROF. DR. ÖMER DİNÇER İLKOKULU  
REHBERLİK SERVİSİ**