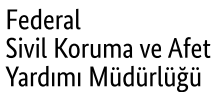


Kriz ve Afetlere Yönelik Önlemler

A stylized illustration of a woman with dark hair in a bun, wearing a red long-sleeved dress, looking at a shelf filled with emergency supplies. She is holding a black flashlight. The shelf contains various items: a yellow portable radio, a red first aid kit with a white cross, several candles, a yellow container, and other supplies. The background is dark blue with some abstract shapes.

The logo of the Federal Civil Protection and Disaster Relief Agency (FEMA) of Germany, featuring a black eagle with spread wings on a white background.

Federal
Sivil Koruma ve Afet
Yardımları Müdürlüğü



Federal Sivil Koruma ve Afet Yardımı M¼d¼rl¼g¼ (Bundesamt f¼r Bev¼lkerungsschutz und Katastrophenhilfe, BBK) acil durum ¼nlemleri ve kendinizi koruma konusunda g¼venilir ortağınızdır. Bu broş¼rde yer alan t¼m konular hakkında daha fazla bilgiyi ana sayfamızda bulabilirsiniz:

www.bbk.bund.de/vorsorge



İçindekiler

Hazırlıklı olmak işe yarar	2
Gündelik hayat kesintiye uğradığında	4
Yiyecek ve içecek stoklayın	6
Engelli bireylerin ihtiyaçlarını karşılama	8
Uyarılar alın ve anlayın	10
Kriz sırasında bilgi sahibi olun	12
Güvenilir bilgiyi fark edin	14
Korku ve endişelerle başa çıkın	16
Çocuklarla krizler hakkında konuşun	18
Tıbbi acil durumlarda kendi tedavinizi kendiniz yapın	20
Elektriksiz yemek pişirin	22
Kalorifer arızalandığında	23
Yangın olduğunda tepki verin	24
Belgelerinizi güvenli bir şekilde saklayın	25
Acil durum çantasını hazır bulundurun	26
Korunaklı yerler arayın	28
Patlamalara karşı koruma	30
Kontrol listesi	32
Önemli telefon numaraları	36

Hazırlıklı olmak işe yarar

Almanya, dünyanın en güvenli ülkelerinden biridir. Bununla birlikte, Almanya'da olağan günlük rutinlerimizi bozan krizler de yaşıyoruz. Aşırı hava olayları artıyor. Siber saldırılar, dezenformasyon veya sabotaj yoluyla altyapılara, fikir oluşumu süreçlerine ve birliğimize yönelik saldırılar gerçekleştiriliyor. Savaş bile artık birkaç yıl öncesine kıyasla çok da uzak görünmüyor. Eğer bir şey olursa, hazırlıklı olmak daha iyidir. Bu broşür sizi destekler ve olağanüstü durumlarla mümkün olduğunca güvenli bir şekilde nasıl başa çıkacağınızı gösterir.



Olağanüstü bir durumda hazırlıklı olmak size nasıl yardımcı olur?

- Ne yapacağınızı bilirsiniz ve sonuç olarak daha sakin kalabilirsiniz.
- Yardım gelene kadar kendi ihtiyaçlarınızı ve **başkalarının ihtiyaçlarını karşılayabilirsiniz.**
- **Kurtarma ekiplerinin yükünü hafifletirsiniz.** Ekipler böylelikle, kendi başlarına yardım edemeyen insanlara destek olabilirler.

Tavsiye edilen hazırlıklara dair genel bir bakışı, 32. sayfadaki kontrol listesinde bulabilirsiniz.

Adım adım

Tüm haneler **10 gün** boyunca mümkün olduğunca kendi ihtiyaçlarını karşılayabilmelidir. Bu, şu anlama gelir: Acil bir durumda su, yiyecek, tıbbi bakım ürünleri ve hijyenik ürünler hazır bulunmalıdır. **3 günlük bir asgari stok** bile oldukça yardımcı olacaktır. Bunu adım adım geliştirebilirsiniz.

En önemlisi şudur: Yapılan her hazırlık değerlidir.



Gündelik hayat kesintiye uğradığında

Gündelik hayatımız birçok nedenden dolayı kesintiye uğrayabilir. Bir **kaza, aşırı hava koşulları** veya **sabotaj gibi eylemler elektrik, su, gaz veya cep telefonu hatlarına zarar verebilir. Siber saldırılar**, örneğin hastanelerde, enerji tedarik kurumlarında ya da süpermarketlerde günlük hayatta ihtiyaç duyduğumuz **BT sistemlerini bozabilir**. Her bir bozulma aynı anda farklı etkilere sahip olabilir ve birçok kişiyi etkileyebilir. Etkilenen herkesin yardım alması biraz zaman alabilir. Bu durumlarda, söz konusu bu önlemler rahatlama sağlar.

Tedaviler

Elektrik veya su tedarikinin kesilmesi, BT arızaları ve hatta hastanelerdeki sınırlı kapasiteler tıbbi tedaviyi daha da zorlaştırmaktadır.

Siparişler/teslimatlar

BT sistemleri çalışmazsa, mallar sipariş edilemez veya teslim edilemez.

Şebeke suyu

Su tedarik kurumlarının elektriğe ve dijital sistemlere ihtiyacı vardır. Onlar olmadan, su tedariki yapılamaz.

İnternet/Cep telefonu şebekesi

Elektrik veya çalışan dijital sistemler olmadan cep telefonu şebekesi çalışmaz. Artık internet yoktur ve telefon görüşmesi yapamazsınız.

Ödeme işlemleri

Elektrik veya BT sistemleri olmadan elektronik ödeme sistemleri çalışmaz. ATM'lerden para çekme ve kart veya cep telefonu ile ödeme artık yapılamaz.

Soğutma

Buzdolabı çalışmaz.

Yemek pişirme

Ocak kapalı kalır.

İçme ve yıkama

Musluktan su gelmez.

Bilgi

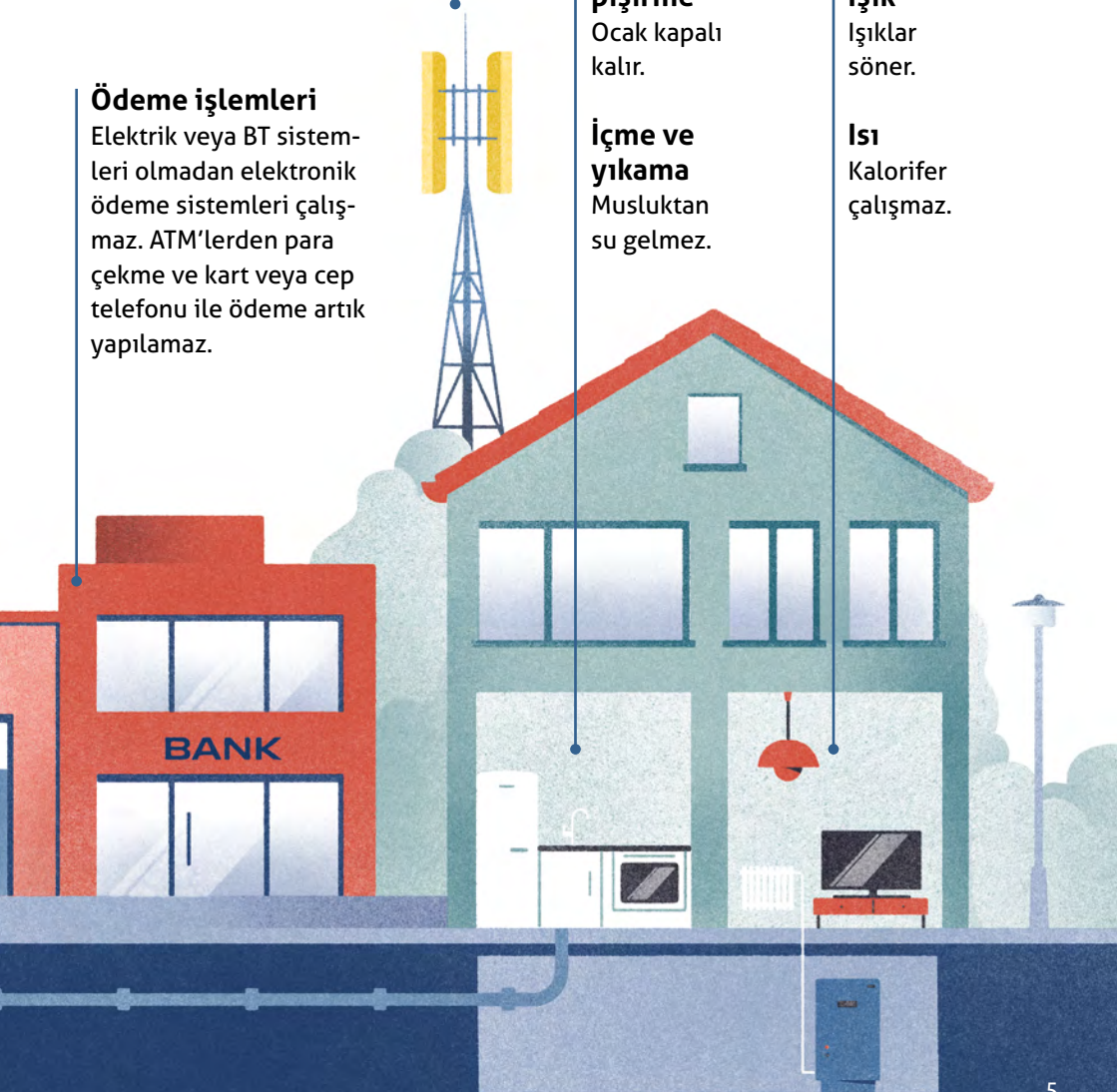
Televizyon ve radyo kapanır.

Işık

Işıklar söner.

Isı

Kalorifer çalışmaz.



Yiyecek ve içecek stoklayın

Ani bir elektrik kesintisi, aşırı hava koşulları, ani bir hastalık ya da market raflarının boş kalması gibi birçok durumda **bir stok olması** yardımcı olabilir. **10 gün** mümkün olduğunca kendi ihtiyaçlarınızı karşılayabilmelisiniz. **3 günlük bir asgari stok** bile oldukça yardımcı olacaktır. Bunu adım adım genişletebilirsiniz.

Mantıklı bir stok şöyle olabilir

Yiyecek: Stoklarınız için hangi ürünlerin uygun olduğu kişisel gereksinimlerinize bağlıdır. Aşağıdaki hususlar da önemlidir ve stok oluşturma konusunda size yardımcı olabilir:

- **Dayanıklı.** Soğutulması gerekmeyen yiyecekler elektrik kesintisi sırasında bozulmayacaktır.
- **Hazır.** Pişirilmesi gerekmeyen yiyecekler, ocak artık çalışmıyor olsa bile yenilebilir.
- **Kısa pişirme süresi.** Az enerjiyle pişirilebilen yiyecekler için kamp ocağından veya mangaldan gelen değerli enerji daha uzun süre yeterli olur.
- **Stok kimin için?** Stoğunuzun tutulduğu kişilerde alerji veya yeme alışkanlıkları söz konusu mudur? Acil bir durumda bakmanız gereken (küçük) çocuklar ve evcil hayvanlar için de stoğunuz var mı?



Ayrıntılarıyla bilmek isteyenler için:

Örnek stok tabloları, konserve haline getirme ve saklama ile ilgili ipuçlarının yanı sıra **stok hesaplayıcısını** burada bulabilirsiniz:

www.ernaehrungsvorsorge.de/private-vorsorge/notvorrat/vorratskalkulator



Su: Musluktan su gelmiyorsa veya şebeke suyu kirliyse su stoğu 6nemlidir. Su içmek çok 6nemlidir, yemekten daha 6nemlidir.

- **Ne kadar su?** İdeal olarak kişi başına g6nde 2 litre. Bu suyun 0,5 litresi yemek pişirmek için d6ř6n6lm6řt6r. Evcil hayvanlarınızı da d6ř6n6n!

3 kişi için su ihtiyaı



Engelli bireylerin ihtiyaçlarını karşılama

Acil bir durum veya afet halinde, özellikle de gündelik hayatta yardımcı araçlara veya desteğe ihtiyaç duyuyorsanız, hazırlıklı olmanız önemlidir. **Hazırlığın çok da kapsamlı olmasına gerek yoktur.** Fakat bu hazırlık çok daha zgndr. Bu nedenle, bu broşürdeki genel tavsiyelere ek olarak, örneğin elektrikler kesilirse veya evden hızlı bir şekilde ayrılmanız gerektiğinde neye ihtiyaınız olacağını düşünün.

Aşağıdaki şeyler acil bir durumda sizin için önemli olabilir

- ✓ Gözlük veya işitme cihazı gibi yardımcı araçlar
- ✓ Teknik yardımcı araçlar için yedek piller, şarj edilebilir piller ve şarj cihazları
- ✓ Evden hızlı bir şekilde çıkmanız gerektiğinde mobilite yardımcıları
- ✓ İlaç planı ve gerekli ilaçların stoğu (son kullanım tarihine ve muhafazaya dikkat edin)
- ✓ Bir yardımcı hayvanınız varsa yeterli miktarda evcil hayvan maması ve su
- ✓ Acil durum irtibat kişilerinin listesi
- ✓ Acil durum kartı
- ✓ İpucu: Kaçış yolları hakkında bilgi edinin. Eğer bunları kullanacak durumda değilseniz: Size kimin ve nasıl destek verebileceğini düşünün.

Kurtarma ekipleriyle iletişim

Acil bir durumda sizin ve kurtarma ekiplerinin birbirinizle nasıl iletişim kurabileceğini düşünün.

Örneğin bir **acil durum kartı** ile hangi iletişim türünü kullandığınızı gösterebilirsiniz. Bu kartta aynı zamanda hastalıklar, alerjiler, yardımcı araçlar ve acil durum irtibat kişileri hakkında önemli bilgiler bulunabilir. Acil durum kartları, örneğin aile hekiminiz, sağlık sigortası şirketleri, ambulans veya sosyal hizmet kurumları gibi çeşitli kurumlardan temin edilebilir. Bu kuruluşlara sorun.



İpucu

Birçok akıllı telefon dijital olarak bir acil durum kartı oluşturma seçeneği de sunar. Bu kart, ekran kilitli olduğunda da açılabilir.

Kurtarma ekipleriyle gerekli hallerde yazılı olarak iletişim kurmak için bir kalem ve kağıt da yardımcı olabilir.

Yapabileceğiniz diğer şeyler

- Çevrenizdekilerle (komşular, aile, arkadaşlar) acil bir durumda size nasıl destek olabilecekleri hakkında konuşun.
- İlk yardım bilgileri acil bir durumda hayat kurtarabilir. Bazı kurumlar, kolay dilde veya Alman işaret dilinde ilk yardım kursları da sunmaktadır. Kör ve görme engelli kişiler için kurslar hakkında da bilgi alabilirsiniz.
- İşitme engelli kişiler kendileri için titreşimli ve ışıklı duman dedektörleri taktırabilirler.



Nora'yı biliyor muydunuz?

Nora acil arama uygulaması ile konuşmak zorunda kalmadan acil arama yapabilirsiniz.

www.nora-notruf.de



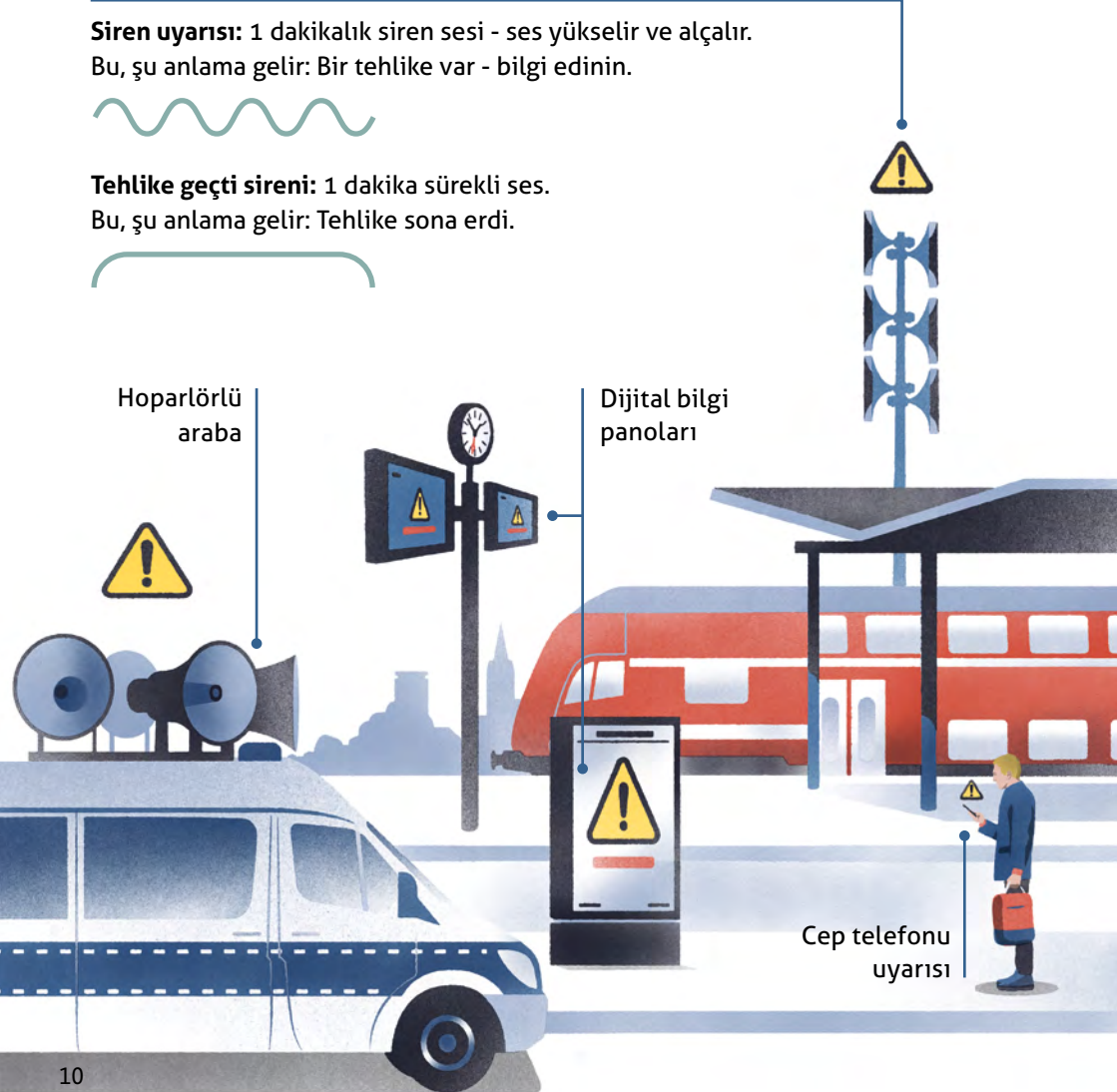
Uyarılar alın ve anlayın

Yetkili kurumlar, çeşitli kanallar aracılığıyla tehlikelere karşı uyarıda bulunur ve eylem önerileri sunar. Bilgilerin çoğunu uyarı uygulamaları ve radyo aracılığıyla alacaksınız. Özellikle tehlikeli durumlarda sirenler ve cep telefonları aracılığıyla ek uyarılar yapılır.

Siren uyarısı: 1 dakikalık siren sesi - ses yükselir ve alçalır.
Bu, şu anlama gelir: Bir tehlike var - bilgi edinin.



Tehlike geçti sireni: 1 dakika sürekli ses.
Bu, şu anlama gelir: Tehlike sona erdi.

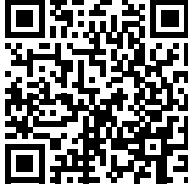


Yapabilecekleriniz

- **Bir uyarı uygulaması indirin**, örneğin NINA uyarı uygulamasını. Bu size önemli bilgilere doğrudan erişim sağlar. NINA uyarı uygulamasını buradan indirebilirsiniz:



Android



Apple

Dikkat – Sistem Arızası:

Elektrik kesintisi veya cep telefonu şebekesi arızası durumunda, birçok uyarı kanalı çalışmaz.



- **Resmî uyarıları** komşularınıza, arkadaşlarınıza ve ailenize iletin. Belki de bu bilgiyi herkes almamış olabilir.
- Bir krizle karşı karşıya kaldığınızda **ulaşılabilir olun**. Örneğin cep telefonunuzu geceleri çağrı almaya hazır tutun.
- **Resmî uyarıları ciddiye alın** – Uyarılar kendinizi ve başkalarını korumak için önemli bilgiler içerir.



Kriz sırasında bilgi sahibi olun

TV, bilgisayar veya telefon gibi cihazlar çeşitli nedenlerle çalışmayabilir. Elektrik kesilirse, cihazlarınızı şarj edemez veya kullanamazsınız. Bir siber saldırı, fırtına veya sabotaj da cep telefonu şebekesini veya **İnternet** erişimini etkileyebilir. Bu durumda, cep telefonunuzu artık arama yapmak, mesaj göndermek veya İnternete girmek için kullanamazsınız.

Nasıl hazırlanabilirsiniz?

İletişim: Dijital olarak kayıtlı kişilerini-ze erişemiyorsanız, önemli numaraların basılı veya elle yazılmış bir listesi yardımcı olur.

Powerbank: Powerbank, çeşitli cihazların bağlanabildiği şarj edilebilir bir bataryadır. Örneğin elektrik kesintisi durumunda cep telefonunuzu veya dizüstü bilgisayarınızı şarj etmek için bir Powerbank kullanabilirsiniz.

İpucu

Çevrimiçi haritaların çoğu indirilebilir ve çevrimdışı olarak kullanılabilir. İnternet erişiminiz yokken bu haritalar, oryantasyon konusunda yardımcı olabilirler.



Burada acil bir durumda bilgi ve yardım bulabilirsiniz

Toplanma yerlerini öğrenin: Acil bir durumda yerel bilgilere nereden ulaşabileceğinizi bilmek faydalı olacaktır (örn. belediye binaları veya acil durum toplanma noktaları).

Acil durumda yardım: 110 ve 112 acil durum numaraları artık çalışmıyorsa, mümkünse acil bir durumda en yakın polis karakoluna veya hastaneye başvurun.

Resmi kurumlardan aldığınız bilgileri aktararak **başkalarına yardımcı olun**.

Radio ile bilgilendirme

Mobil ağ ve internet çökse bile bilgi edinmek

Mobil ağ ve internet artık çalışmıyorsa, uyarı uygulamaları veya cep telefonu uyarıları da çalışmaz. Ancak, radyo istasyonları çalışmaya devam edecektir. Bu nedenle acil durumlarda ve krizlerde radyo önemlidir.

Elektrik kesintisi durumunda bile bilgi edinmek

Elektrik kesintisi durumunda, oto radyoları, manyetolu radyolar ve pille çalışan radyolar, prizden elektriğe ihtiyaç duymadıkları için çalışırlar.



Güvenilir bilgiyi fark edin

Bir krizi mümkün olduğunca iyi yönetebilmek için durum hakkında doğru bilgi ve uygun eylem önerileri çok önemlidir.

Belirsiz durumlarda, örneğin sosyal ağlarda çelişkili ve yanlış bilgiler olabilir. Bazen bu şekilde **yanlış anlamalar** veya **söylentiler** ortaya çıkmaktadır. Ayrıca kasıtlı olarak **yanlış bilgi** yayan aktörler de vardır. Bu tip kişiler fikirleri etkilemek, insanları tedirgin etmek, devlet faaliyetlerine olan güveni sarsmak ve sosyal uyumu zayıflatmak isterler. Bir mesaj ne kadar duygusal veya dramatikse, o kadar sık yayılır. Bu etki genellikle kasıtlı olarak yanlış bilgi yaymak için kullanılır. Sözde **dezenformasyon** özellikle acil durumlarda ve krizlerde çok tehlikelidir! Çünkü dezenformasyon sizi tedirgin edebilir ve durumları yanlış değerlendirmenize neden olabilir.

Şu şekilde hareket edebilirsiniz:

Sözde bilgiyi hemen iletmek yerine eleştirel bir gözle sorgulayın! Özellikle belirsiz bir durumda dikkatli olunması gerekir. Bilgi paylaşmadan önce düşünün ve kontrol edin:

Gönderen/orijinal kaynak güvenilir mi?

Videoyu, görüntüyü veya mesajı ilk kim yayınladı?
Bu saygının bir haber kaynağı mı?

Açık bir ismin belirtilmesi, bir profilin gerçekliğinin bir göstergesi olabilir. Web sitelerindeki yasal bildirimde bir göz atın. Bu bildirimde, web sitesinin içeriğinden sorumlu kişi belirtilmelidir. Yasal bildirim, sadece isimsiz bir e-posta adresi değil, açık bir isim ve tam adres içermelidir.

Bilgiler gerçeklere dayanıyor mu?

Sunulan gerçeklerin doğruluğunu gösteren referanslar ve kaynaklar verilmiş mi?

Birçok saygın medya kuruluşu, haber, görüntü ve video materyallerini kullanmadannce kontrol eden iyi bir doğruluk kontrol departmanına sahiptir.



Eğer bu sorulardan birinin yanıtı HAYIR ise, burada dezenformasyon olabilir. Bilgiyi daha fazla yaymayın.

Diğer kaynaklar da aynı fikirde mi?

İnternette güvenilir kaynaklardan benzer raporlar bulabilir misiniz?

şüpheli haberleri diğer kaynaklarla karşılaştırmak her zaman yardımcı olur.

Korku ve endişelerle başa çıkın

Krizler, durumla iyi başa çıkıp çıkamayacağınıza dair kaygı ve belirsizliği tetikleyebilir. Bu nedenle, hazırlıklı olmak ve acil bir durumda kendiniz ve başkaları için neler yapabileceğinizi bilmek kaygı ve endişeyi azaltmada yardımcı olur.

Acil durumlarda veya sonrasında şunlar size iyi gelebilir:

- Başkalarıyla iletişim halinde olun ve fikir alışverişinde bulunun
- Günlük rutinlerinizi sürdürün ve gün için bir plan yapın
- Mümkünse dışarı çıkın
- Egzersiz yapın, spor yapın
- Geri çekilin, dinlenmek ve mola vermek için zaman ayırın
- Dikkatinizi dağıtın ve "normal" günlük strese de iyi gelen şeyler yapın
- Rahatlama tekniklerini kullanın
- Mümkünse yeterince uyuyun, yeterince sıvı alın ve düzenli beslenin
- Sadece güncel gelişmelerden haberdar olmak için gerektiği kadar haberlere bakın, medya tüketimi için günlük zaman dilimleri belirlemek yardımcı olabilir.



Tavsiye ve yardım

Telefonla danışma hizmetinden günün her saati destek ve danışmanlık hizmetini ücretsiz ve dilerseniz anonim olarak alabilirsiniz.



0800 111 0 111 veya
0800 111 0 222 veya
116 123

www.telefonseelsorge.de



Karşılıklı destek yardımcı olur

Aile içinde ve arkadaşlar arasında karşılıklı anlayış ve destek, zorlu durumlarla başa çıkmada hem size, hem de etkilenen diğer kişilere yardımcı olur. Başkalarıyla fikir alışverişinde bulunun:

- Böylece durum hakkında genel bir fikir edinebilir ve durumu gerçekçi bir şekilde değerlendirme şansınız olabilir.
- Korkularınızla yalnız olmadığınızı hissetmek, zor bir durumda size yardımcı olabilir.
- Sadece oluşan hasara bakmayın, sonraki adımları birlikte planlayın ve görüşün.

Karşılıklı yardım ve destek, kriz anında değerli bir şey yaptığınızı hissini verir. Bu, kendinizi daha az çaresiz ve güçsüz hissetmenizi sağlar.



Çocuklarla krizler hakkında konuşun

Çocuklar medyadan ya da okuldan veya yetişkinlerin sohbetlerini dinleyerek, örneğin acil durumlar, savaşlar veya felaketler hakkında onları tedirgin eden ve korkutan haberleri duyabilirler. Çocukların endişelerini ciddiye almak ve onları korkularıyla baş başa bırakmamak önemlidir.

Her çocuk farklıdır

Çocuklar stresi yetişkinlerden farklı şekillerde gösterirler. Bazı çocuklar konsantrasyon sorunları yaşar veya kabuslar görür. Bazı çocuklar başlangıçta – belki de beklentilerin aksine – göze çarpan herhangi bir tepki göstermezler. Daha başka çocuklar endişeli veya sinirli görünür. Çocuğunuz nasıl tepki verirse versin, anlayış gösterin.

Çocuğunuza birlikte bir şeyler yapmayı teklif edin. Bazı çocuklar düşüncelerini, duygularını ve isteklerini resim veya yazı yoluyla ifade etmekte başarılıdır. Küçük çocuklar duygularını oyun yoluyla şekillendirir.



Tavsiye ve yardım

Krizlere verilen tepkilerin çoğu normaldir. Ancak, çocuğunuz için çok endişeleniyorsanız, tavsiye almaktan çekinmeyin. Çocuk doktorunuz, danışma merkezleri veya çocuk ve ergen psikoterapistleri destek sağlayabilir.

Ebeveynler, gençler ve çocuklar için ücretsiz danışmanlık hizmeti sunulmaktadır, örneğin www.nummergegenkummer.de



Nasıl destek verebilirsiniz?

Çocuklar kendilerini rahatsız eden bir şey olduğunda genellikle kendi başlarına sorular sorarlar: Çocuğunuzun soruları varsa ve güncel olaylar hakkında konuşmak istiyorsa onu dikkatle dinleyin.

- Soruları açık ve dürüst bir şekilde cevaplayın. Mümkün olduğunca tarafsız, basit ve açık konuşmaya çalışın. Çocuklar, kendi yaşlarına uygun haber formatlarını birlikte izleyebilirler. Fakat çocuğunuz krizler hakkında konuşmak istemiyorsa, onu bu konuda konuşmaya zorlamayın.
- Eğer bir olay sizin için stresli ise, çocuğunuz sizin davranışınızı anlayabilmelidir. Neden endişelendiğinizi veya üzgün olduğunuzu ona anlatın. Bu da krizlerin bizi güvensiz hale getirmesinin tamamen normal ve anlaşılabilir olduğunu göstermektedir.
- Olumlu mesajlar verin, örneğin "Size göz kulak olacağız", "Sizin için buradayız", "İyi hazırlandık" gibi ifadeler kullanın. Çocuklar, ebeveynleri ve çevreleri tarafından güvende olduklarını ve desteklendiklerini hissetmelidir.



Tıbbi acil durumlarda kendi tedavinizi kendiniz yapın

Bir kriz veya afet durumunda ambulanslar, hastaneler ve eczaneler geçici olarak hizmet dışı olabilir. Bu nedenle önemli ilaçları evde bulundurmakta fayda var. Böyle bir ecza dolabı, küçük acil durumlarla kendi başınızın çaresine bakmanızda yardımcı olabilir.

Bir ecza dolabında bulunması gerekenler

- **Kişisel ilaçlar**, örneğin astım spreyi, bireysel gereksinimlere göre. Düzenli olarak ilaca bağımlıysanız, en az on günlük bir stok bulundurmanızda fayda var.
- **Yara bakımı için malzeme**, örneğin yara bandı ve gazlı bez bandajları
- **Temel ekipman**, örneğin ağrı kesiciler ve ateş ölçerler

Ayrı bir **kontrol listesini** 32. sayfada bulabilirsiniz.

Nasıl hazırlanabilirsiniz?

Bir ilk yardım kursunda hayat kurtaran önlemleri öğrenebilir ve uygulayabilirsiniz. Bu, biri yardıma ihtiyacı olduğunda size güven verir. Son ilk yardım kursunuzdan bu yana bir süre geçtiyse, bilgilerinizi tazelemenizde fayda vardır.

Örneğin bir ilk yardım kursunda, yoğun kanayan yaraların nasıl sarılacağını da öğreneceksiniz.



İpucu

Kalp durması durumunda kalp masajı yapabilen herkes yardımcı olabilir. Kalp masajı yoluyla reanimasyonu öğrenmek zor değildir. Basit talimatlar ilk yardım kurslarında veya şu adreste bulunabilir:

www.wiederbelebung.de

Basıncılı bandaj uygulamak için

Bir yara çok derinse ve çok kanıyorsa, kan kaybını durdurmak için basıncılı bandaj gereklidir. Tıbbi bakımın geçici olarak kısıtlanması durumunda basıncılı bandajın nasıl uygulanacağını bilmeniz faydalı olacaktır. **İlk yardım çantaları** veya **ilk yardım kitleri** yaralanmaları tedavi etmek için malzemeler içerir. Söz konusu ürünleri tek tek satın almak istemiyorsanız bu kitler iyi bir çözümdür.



1. Adım:

Yaranın üzerine bir kompres yerleştirin.



2. Adım:

Kompresi iki veya üç kez gazlı bezle sarın.



3. Adım:

Yaranın olduğu bölgeye bir baskı pedi yerleştirin, örneğin ilk yardım çantasından bir paket gazlı bezi kullanarak.



4. Adım:

Gazlı bezi baskı pedinin etrafına birkaç kez sarın, ardından gazlı bez bandajını yara bandı şeritleriyle sabitleyin.

Elektriksiz yemek pişirin

Elektrik kesintisi durumunda elektrikli ocağınız artık çalışmayacaktır. Gazlı ocağınız varsa, genelde bunu kullanmaya devam edebilirsiniz. Başka alternatifler de vardır:

Bunlarla kapalı mekanda yemek pişirebilirsiniz:

- Tealight mumlu bir altlık yemekleri ısıtabilir (örneğin hazır çorba).
- Reşo yakıtlı bir fondü seti, yiyecekleri küçük miktarlarda kaynatabilir.
- Gazlı ocak, kapalı mekanda kullanım için onaylanmışsa yemek pişirmek amacıyla kullanılabilir.

Bunlarla sadece açık havada yemek pişirmelisiniz:

- Gaz kartuşlu kamp ocağı
- Gazlı veya kömürlü mangal



Önemli

Elektriksiz pişirme ve ısınmanın tehlikeleri

Sadece kapalı mekan kullanımı için onaylanmış kapalı mekan cihazlarını kullanın! Bu cihazlar, özel güvenlik mekanizmaları ile donatılmışlardır. Ayrıca iç mekanlarda açık alevlere dikkat edin! Soluduğunuz havada çok az oksijen varsa, yanma sırasında karbonmonoksit açığa çıkabilir. **Karbonmonoksit zehirlenmesi hayati tehlike arz eder.** En iyisi test edilmiş ve onaylanmış karbonmonoksit dedektörleri taktırmaktır. Bu dedektörler, kritik bir konsantrasyona ulaşıldığında alarm verir.



Elektriksiz yemek pişirmek için **ipuçları ve tarifleri** BBK web sitesinde bulabilirsiniz:

www.bbk.bund.de/notfallkochbuch

Kalorifer arızalandığında

Elektrik olmadan kaloriferiniz de çalışmayabilir. Kışın ısıtma sistemi arızalanırsa odalar hızla soğuyabilir. Kapalı mekan kullanımı için onaylanmış gazlı ısıtıcılar, etanol şömineler veya parafin sobalar elektriksiz çalışır ve kapalı mekanlarda güvenle kullanılabilir.

Yapabilecekleriniz

- Sıcak tutan giysiler, battaniyeler ve uyku tulumlarıyla arıza dönemini atlatabilirsiniz.
- Soğumayı önlemek için **pentere ve kapıları kapalı tutun**, fakat **düzenli şekilde havalandırmayı ihmal etmeyin!** Hava kalitesini artırmak için pencereleri birkaç dakikalığına sonuna kadar açın.



Yangın olduğunda tepki verin

Evinizde yangın çıkması durumunda hızlı hareket etmeniz önemlidir. Aşağıda belirtilenleri dikkate almalısınız:

1. Yangını sadece kendinizi tehlikeye atmadan **söndürün**.
2. Yangını söndürmeniz mümkün değilse yangının olduğu **yeri derhal terk edin**. Mümkünse pencereleri kapatın ve odadan çıkarken kapıyı kapatın. Böylece ateşin oksijenini kesmiş olursunuz. Bu aynı zamanda dumanın koridora yayılmasını da önler.
3. Evinizdeki kişileri **uyarın ve onlara yardım edin**.
4. **Binayı terk edin**. Asla duman dolu odalardan veya merdiven boşluklarından geçmeyin. Yangının dumanından birkaç nefes solumanız bile hayati tehlike arz eder. Kaçış yolları dumanla doluysa, bir pencereden yüksek sesle sesinizi duyurun.
5. **İtfaiyeyi 112'den arayın**.
6. Komşularınızı **uyarın**.

Her zaman geçerli kural: Kendinizi tehlikeye atmayın!

Nasıl hazırlanabilirsiniz?

Duman alarmları zehirli dumana dikkat çeker ve genellikle banyo ve mutfak dışındaki tüm odalarda önemlidir.

Küçük **yangınları** yangın söndürücüleri ile söndürebilirsiniz. Bir kişinin giysileri alev aldığı anda da yangın söndürücüleri kullanılabilir. Bu cihazlara aşina olun! Yanan mutfak yağı, balmumu veya sıvı yakıtlar (yağ veya benzin gibi) **su ile söndürülmemelidir**, sadece yangın söndürücüler veya F sınıfı yangın söndürme spreyleri ile söndürülmelidir. Su aniden buharlaşabilir ve **yağ patlamasına** yol açabilir.

Evde, işyerinde ve ayrıca bilmediğiniz ortamlardaki **kaçış yolları** hakkında bilgi edinin.

Belgelerinizi güvenli bir şekilde saklayın

Evden aniden ayrılmak zorunda kalırsanız, önemli belgelerinizi yanınızda bulundurmalısınız. Bir yangın veya sel durumunda bu önemli belgeler kaybolabilir. Yeni belge çıkarmak zor, hatta imkansız olabilir. Belgeleri yanmaz veya su geçirmez bir kaptaki saklayın.

Önemli olan belgeler ...

- ... Örneğin doğum belgesi ve nüfus cüzdanı gibi kimlik belgeleri.
- ... Mülkiyet belgesi, örneğin tapu kayıtları veya satın alma sözleşmeleri.
- ... Finansal güvenceler, örneğin sigorta poliçeleri.
- ... Niteliklerin belgeleri, örneğin diplomalar ve iş sertifikaları.
- ... Hukuki belgeler, örneğin vekaletnameler veya mahkeme kararları.
- ... Örneğin vasiyetnameler veya tıbbi raporlar, aşı kartları veya şifre listeleri gibi önemli kişisel bilgiler.
- ... Örneğin kaybetmek istemediğiniz duygusal olarak önemli fotoğraflardan oluşan bir albüm.



İpucu

Belgeyi tanzim eden kuruma belgenin orijinal mi yoksa onaylı bir kopya mı olması gerektiğini sorun.

Belgelerinizin dijital bir kopyasını oluşturun. Önemli dijital belgeleri bir bulutta, taşınabilir bir sabit sürücüde veya bir USB bellekte yedekleyin.



Acil durum çantasını hazır bulundurun

Mahallenizde bir yangın çıktığını ve aniden evinizin de etkilendiğini düşünün. Ancak iyi hazırlandınız ve acil durum çantanızı hazır bulunduruyorsunuz. Siz ve aileniz gecenin bir yarısı hızla evden ıkıyorsunuz. Anahtarlarınız, cep telefonunuz ve cüzdanınız elinizin altında.



Şarjlı powerbankınız yardımıyla iletişim kurmaya ve bilgi sahibi olmaya devam edebilirsiniz.



Acil durum çantasında şunlar bulunmalıdır:

- Sıcak tutan giysiler, yağmurluk ve mümkünse sağlam ayakkabılar
- Değiştirilecek kıyafetler
- Önemli belgeler (bkz. 25. sayfaya bakın)
- Şarjlı powerbank
- İlk yardım malzemesi
- Kişisel ilaçlar ve hijyen malzemeleri
- Dayanıklı gıda ve yeniden doldurulabilir su şişesi
- Nakit para

Acil bir durumda, başka bir yerde geçici barınma yeri bulmak zorunda kalabilir veya tıbbi bakıma sınırlı erişiminiz olabilir. **Kişisel ilaçlarınızı** yanınızda bulundurmanız son derece önemlidir.



Korunaklı yerler arayın

Bazı durumlarda, en güvenli yerin neresi olduğunu bilmek çok önemlidir. Doğal afetler, nükleer ve kimyasal kazalar ya da en kötü ihtimalle bir savaş saldırısı, duruma bağlı olarak bir yerin güvenli ya da tehlikeli olup olmadığını büyük ölçüde değiştirebilir. Burada hangi yerlerin hangi durumlarda koruma sağlayabileceğine dair bazı örnekler bulabilirsiniz. Prensipten ziyade şu kural geçerlidir: Uyarılara dikkat edin ve tavsiyelere ve olası talimatlara uyun.

Üst katlar

Açık havada **gaz** ve **duman** sızıntısı varsa, bir binaya girin ve pencereleri ve kapıları kapatın. Mümkünse üst katlara çıkın. Gazların çoğu havadan daha ağırdır ve yerde toplanır. Pencereleri ve kapıları kapatın ve havalandırma sistemlerini kapatın.

Açık alan

Gazlar, dumanlar veya **tehlikeli sıvılar** binada açığa çıkmışsa, binayı terk edin.

Yeraltı odaları

Radyoaktif maddelerin açığa çıkması veya **patlama** durumunda: Mümkün olduğunca **alçak yerlerden**, pencerelerden ve cam yüzeylerden uzakta kalın. Kapalı alanlarda veya tercihen **bodrumda**, yeraltı otoparklarında veya metro istasyonlarında sığınak arayın. Radyasyon, basınç dalgaları ve uçan enkazlara karşı kalın duvarlar ve yeraltı daha fazla koruma sağlar.

Daha yüksek alanlar veya katlar

Su basması, şiddetli yağmur, ani sel veya fırtına dalgaları durumunda daha yüksek alanlar veya katlar en iyi korumayı sağlar.

Hiçbir koşulda bodruma girmeyin. Bodrumu su basmışsa, kapıyı artık içeriden açamazsınız. Ayrıca ölümcül elektrik çarpması riski de vardır. Yeraltı otoparklarından, metro istasyonlarından ve alt geçitlerden kaçınınız.

Otomobil

Açık havada **gaz** ve **duman** sızıntısı varsa ve erişebileceğiniz bir mesafede bir bina yoksa, arabanıza sığınabilirsiniz. Havalandırmayı ve klimayı kapatın.



Patlamalara karşı koruma

Patlamalar; basınç dalgaları, uçuşan enkaz ve cam kırıkları nedeniyle özellikle tehlikelidir. Bu durum hava saldırıları için de geçerlidir.

Ancak Almanya'daki binaların çoğu sağlam yapılardan oluşmaktadır. Dış duvarları ve kapıları az olan **iç odalar** bu nedenle etkili bir koruma sağlar. Örneğin bir patlama durumunda, cam parçalarından kaynaklanan yaralanmalar olmaz.

Uygun yerlerin özellikleri

- **Penceresiz bodrumlar** iyi koruma sağlar.
- Bodrumunuz yoksa **merdiven boşlukları, banyolar veya koridorlar** gibi kapalı yerler da uygundur. Şuna dikkat edilmelidir: **Çatı katından uzak durun!** Bir çatı, basınç dalgalarına ve uçan cam parçalarına veya enkazlara karşı çok az koruma sağlar.
- Ayrıca **okullar, müzeler, yeraltı otoparkları veya metro istasyonları** gibi kamuya açık yerlere de sığınabilirsiniz. Açık girişler, pencereler ve kapılarla aranızda bolca mesafe koymanız önemlidir. Asansörler artık kullanılmamalıdır.



İpucu
Patlamalarda yapılması
gerekentlere ilişkin daha
fazla bilgi için
www.bbk.bund.de/explosionen



"2 duvar" kuralı

Şu kural geçerlidir: İyi bir koruma için **sizinle açık alan arasında 2 duvar** olduğundan emin olun. Birinci duvar, yani bir binanın dış duvarı bir patlama nedeniyle hasar görürse, ikinci duvar delip geçen şarapnellerden ve enkaz parçalarından sizi koruyabilir. Binanın içindeki oda ne kadar korunaklı olursa o kadar iyidir.



Yeşil = Burada iyi bir koruma bulacaksınız

Kontrol listesi

Hayat koşullarına bağlı olarak ihtiyaçlarınız değişir. Bunlar acil durumlara ve afetlere hazırlanmak için genel talimatlardır. Durumunuz için neyin uygun olduğunu kontrol edin. Bazı şeyleri başkalarıyla ortak olarak satın almak ve paylaşmak faydalı olabilir. Yapılan her hazırlık önemlidir!

Yiyecek ve içecek

- ☐ İçme suyu:
Kişi başı günlük 2 litre:
 - ☐ 3 gün
 - ☐ 5 gün
 - ☐ 7 gün
 - ☐ 10 gün
- ☐ Herkes için dayanıklı gıda:
 - ☐ 3 gün
 - ☐ 5 gün
 - ☐ 7 gün
 - ☐ 10 gün
- ☐ Alternatif pişirme araçları
(kamp ocağı veya gazlı mangal gibi)
- ☐ Pişirme araçları için yakıtlar
(gaz gibi)
- ☐ Evcil hayvanlar için yiyecek stoku

Bilgi/iletişim

- ☐ Güneş enerjili veya pille çalışan radyo, piller veya manivelalı radyo dahil
- ☐ Uyarı uygulaması (NINA gibi)
- ☐ Şarjlı powerbank
- ☐ Kağıt üzerinde önemli telefon numaralarının listesi

Işık ve sıcaklık

- ☐ El feneri ve yedek piller
- ☐ Mumlar ve çakmaklar
- ☐ Sıcak tutan giysiler ve battaniyeler
- ☐ Uyku tulumları
- ☐ Şebekeden bağımsız ısıtma
(gazlı ısıtıcılar, parafin sobaları, etanol şömineler gibi)
- ☐ Isıtma için yakıtlar

Ecza dolabı

- ☐ Kişisel ilaçlar
- ☐ Ağrı kesiciler
- ☐ Ateş düşürücüler
- ☐ Ateş ölçerler
- ☐ İshal, kusma ve mide bulantısı için ilaçlar
- ☐ Soğuk algınlığı için ilaçlar
- ☐ Sıvı kaybını telafi etmek için elektrolitler
- ☐ Yara dezenfektanı
- ☐ Cilt dezenfektanı
- ☐ Yara bantları ve bandajlar
- ☐ Yanıklar için pansuman bezi
- ☐ Tek kullanımlık eldivenler
- ☐ Soğuk kompres
- ☐ Güneş yanığı ve böcek ısırıkları için ilaçlar
- ☐ Küçük spor yaralanmaları için şişliği azaltıcı ve soğutucu jel
- ☐ Şişliği azaltıcı burun damlası veya burun spreyi
- ☐ Cımbız
- ☐ Makas
- ☐ Yanık, yara ve iyileşme merhemi

Acil durum antas1

- ☐ Sıcak tutan giysiler, yağmurluk ve ideal olarak sağlam ayakkabılar
- ☐ Değiştirilecek kıyafetler
- ☐ İlk yardım malzemesi
- ☐ Kişisel ilaçlar
- ☐ Şarjlı powerbank
- ☐ Hijyen ürünleri
- ☐ Dayanıklı gıda ve yeniden doldurulabilir su şişesi
- ☐ Önemli belgelerin bulunduğu klasör
- ☐ Uyku tulumu veya battaniye
- ☐ Yemek takımı
- ☐ Çakı ve konserve açacağı
- ☐ El feneri
- ☐ Pille veya güneş enerjisiyle çalışan radyo veya manivelalı radyo
- ☐ Çakmak veya kibrit
- ☐ Güneş kremi ve şapka
- ☐ Not defteri ve kalem
- ☐ İş eldivenleri
- ☐ Gözlük veya işitme cihazı gibi yardımcı araçların yedeği
- ☐ Nakit para

Yangından korunma

- ☐ Duman dedektörü
- ☐ Yangın söndürücü/yangın söndürücü sprej
- ☐ Karbonmonoksit dedektörü

Hijyen

- ☐ Diş macunu, diş fırçası
- ☐ Sabun
- ☐ Kişisel hijyen ürünleri (kadın pedi, bebek bezleri gibi)
- ☐ Tuvalete asmak için büyük ve sağlam olanlar da dahil olmak üzere çöp torbası
- ☐ Tuvalet kağıdı
- ☐ Dezenfektan
- ☐ Deterjan
- ☐ Islak mendil
- ☐ Kağıt havlu
- ☐ Ev eldivenleri
- ☐ Kamp tuvaleti

Diğer

- ☐ Su tankı, yangın söndürme suyu veya kullanım suyu için
- ☐ Virüslere, bakterilere ve havadaki tehlikeli maddelere karşı koruma için solunum maskesi
- ☐ Uçan enkazlara karşı koruma için güvenlik kaskı
- ☐ Nakit para (acil durum çantasına ek olarak)



Önemli telefon numaraları

İtfaiye, ambulans	112
Polis	110
Resmi kurumların telefon numarası	115
Nöbetçi doktor hizmeti	116117
Ambulansla nakil	
Zehir acil çağrı merkezi	
Nöbetçi eczane	
Elektrik, su, doğalgaz	
Belediye	
Diğer önemli numaralar:	

Künye

Yayıncı

Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK)

Posta kutusu 1867, 53008 Bonn

Telefon +49 0228 99550-0

info@bbk.bund.de

www.bbk.bund.de

Tedarik kaynağı

bestellservice@bbk.bund.de

Durum

11/2025, 1. Baskı

Yayın

Druckhaus Kaufmann GmbH

www.druckhaus-kaufmann.de

100 geri dönüştürülmüş kağıda basılmıştır.

Tasarım

familie redlich AG – Agentur für Marken und Kommunikation

www.familie-redlich.de

KOMPAKTMEDIEN – Agentur für Kommunikation GmbH

www.kompaktmedien.de

Çizimler

GOLDEN COSMOS

www.golden-cosmos.com

Bu yayın, Federal Sivil Koruma ve Afet Yardımı Müdürlüğü tarafından ücretsiz olarak yayınlanmaktadır. Satış amaçlı değildir; ticari amaçlarla, özellikle de her türlü seçim sırasında seçim reklamları da dahil olmak üzere her türlü reklam için kullanılması genel olarak yasaktır.

Bu çalışma (metin/görüntüler) telif hakkı ile korunmaktadır. Bu çalışmanın veya bazı bölümlerinin çoğaltılmasına yalnızca yürürlükteki telif hakkı yasasının sınırları dahilinde izin verilmiştir. Bununla birlikte, tam olarak kaynak bilgisini vermek kaydıyla alıntılara izin verilmiştir.

ISBN: 978-3-949117-43-5



BBK. Birlikte hareket edin. Güvende kalın.