

# Hayat kurtaran ALTIN KURALLAR

Deprem anında ve sonrasında ne yapılmalı? Enkazdan çıkarılan yaralıya nasıl yardım edilmeli? Altınbas Üniversitesi İlk ve Acil Yardım Programı Başkanı Özlem Karagöl anlattı.



**T**ürkiye, bir deprem bölgesi olduğu gerçeği ile dün gece Kahramanmaraş'ta meydana gelen 7,7 şiddetindeki deprem ile yeniden yüzleşti. Altınbas Üniversitesi İlk ve Acil Yardım Programı Başkanı Özlem Karagöl, deprem gibi afetlerde yaralıya müdahale de ilkyardımlı iyi bilmenin de herhangi bir enkazdan hayat kurtarabilmek için son derece önemli olduğunu vurguladı. Bu gibi durumlarda en sık karşılaşılan yaralanmaların ise iç ve dış kanamalar, kafa, göğüs, karnı, göz yaralanmaları, ezik veya kırıklar ve yanmalar olduğunu anlattı. Bilinçsiz yapılan müdahaleler geri dönülmez, daha büyük hasarlara neden olabiliyor.

**SARSINTI ANINDA OLDUĞUNUZ YERE ÇÖKE HAREKET ETMELİ**

Sarsıntılar devam ederken pencereden, balkondan atılmak ve asansör kullanımının ölümcül sonuçlara yol açabileceğini belirten Özlem Karagöl, kişinin deprem anında bulunduğu alana göre hareket etmesi gerektiğini söyledi. Karagöl, zemin katta bulunanların ve binadan çıkışı saniyeler içinde gerçekleştirecek kişiler dışındakilerin binanın dışına çıkmaya çalışmaması gerektiği konusunda uyarılarda bulundu. Karagöl, güvenli bir alanda sakin kalabilmenin deprem esnasında hayatta kalabilirliği artıran en temel faktörlerden biri olduğunu belirtti.

"Kişi bir bina içinde bulunuyorsa pencerelerden, sabit olmayan eşyalardan uzak güvenli bir alanda vücut yüzey alanını küçültürken travmatik etkilerden korunmak ve düşmemek için Çok-Kapan-Tutun pozisyonuna geçmeli" diyen Karagöl, sözlerine şöyle devam etti: "Sarsıntı esnasında dışarıda bulunan kişiler binalar ve duvarlardan oluşabilecek çöküntü

ve parça düşmelerine karşı yapılarından uzak durmalı, açık alanlara gitmemeli. Güvenli alan olarak deniz kenarları ve enerji hatlarına yakın yerler tercih edilmemelidir. Kişi araç içindeyken deprem olursa açık alanlarda araç tenara çekilerek araç içinde depremin bitmesi beklenmeli, tünel, kapalı otopark gibi alanlarda ise araç içinden çıkılarak araca yanına yan yatılarak Çok-Kapan-Tutun pozisyonuna geçilmeli. Metro gibi toplu taşıma araçlarından kontrolsüz inmeye çalışılmamalı, sabit duruş için sıkıca tutunarak yetkililerin uyarı ve talimatları dikkate alınmalı."

Sarsıntılar bittikten sonra ilk olarak gaz, elektrik, su vanaları ve açık olan ısıtıcıların kapatılması gerektiğini vurgulayan Karagöl, şu uyarılarda bulundu: "Daha önceden belirlenmiş tahliye yolları kullanılarak binadan uzaklaşılmalı. En yakın toplanma alanına ulaşılmalı, iletişim hatlarında yoğunluk oluşturulmamasına dikkat edilmeli. İlyardımlı eğitimi alan toplum sakinleri ilk yanıt personelleri alana ulaşmaya kadar topluluklarındaki yaralanmaların, tıbbi problemlerin bakımına destek olmalı. Panik ve kargaşaya neden olacak davranış ve söylemlerden uzak durularak sığduyulu davranılmalı."

**UYUTMAYIN, KONUSTURUN**  
Yaralıya ilk müdahalenin çok önemli olduğunu kaydeden Karagöl, "Deprem gibi afetlerde yaralıya müdahale de ilkyardımlı iyi bilmek herhangi bir enkazdan hayat kurtarabilmek için son derece önemlidir. En sık

karşılaşılan yaralanmalar; iç ve dış kanamalar, kafa, göğüs, karnı, göz yaralanmaları, ezik veya kırıklar ve yanmalardır. Enkaz altından yaralı çıkarırken dikkat edilmesi gereken çok husus var. Aceleyle getirilen kurtarma girişimleri sonucunda yeni kanamalar, yeni kırıklar meydana gelebilir, ağır yaralanmalar oluşabilir. İlk kural, yaralının vücudunun katılmadan, boynunun ve belinin sağa sola, arkaya öne kıvrılmadan, vücut boyunca çekilerek çıkarılması. İlyardımlı teknikleri yeterince bilinmezse, hayat kurtaracağım derken yapılan yanlışlıklar yaralının durumunu daha da ağırlaştırabilir" diyor ve kazazedeleri kaza ortamından çıkarırken dikkat edilmesi gereken noktaları şöyle sıraladı: "Boyun tespiti yapılmalı, sırtınının kaldırılması için araç gereç kullanılmamalı, kazazedinin arkasına geçmeli, kollarını kazazedinin kollarının altından geçirmeli, kazazedeyi kolundan tutarak çekmeli, vücuda splanması cistim varsa çıkarılmamalı. Eger kişi bilinçsiz ise; Solunum ve kalp kontrol edilir, eğer alınmıyorsa kalp-akciğer canlandırma yapılmalı, bilinçsiz, fakat kalp ve solunum varsa; Kesinlikle ağzından bir şey verilmemelidir, bilinde venede ise; moral ve vücut verilmelidir, kol ve bacaklarını hareket ettirmesi söylenilmelidir. Altın Kural ise uyutmayın, konusturunuz. 20 derecelik ortama alınız ve kapalı olarak ortamı tanımlayın."



Özlem Karagöl



# DEPREME NE KADAR HAZIRLIKLİYİZ?

**D**eprem kışağında yer alan bir ülkemiz. Ve bu durum hayatımızın bir gerçeği. Bundan dolayı depreme yaşamayı öğrenmeliyiz. Peki depreme ne kadar hazırız? NG Arastırma'nın 7-22 Aralık 2022 tarihleri arasında 15 yaş üzeri, bin 475 kişinin katılımı ile online araştırma platformu begendermki.com üzerinden yapıldığı araştırmanın sonuçları dikkat çekici...

Olasi bir deprem sırasında kendimizi nasıl koruyacağımızı bilmekte fayda var. Özellikle risk altında olan bölgeler için uzmanlar alınması gereken tedbirler ve deprem sonrası yapılması gerekenler hakkında bizi sık sık uyarıyor. Peki deprem anında yapılması gerekenler biliyor muyuz? Bu soruya katılımcıların verdiği cevaplara bakıldığında yüzde 19 oranında kişi deprem anında yapılması gerekenler ile ilgili eğitime katıldığını belirtirken, yüzde 27'si bu konuyu kendisinin araştırdığını söyledi. Yüzde 49'u medyada bu konu hakkında bilgi veren uzmanları dinlerken, yüzde 51'lik oran deprem ile ilgili herhangi bir bilgisi olmadığını söyledi.

## BİNALARINIZI TEST EDİN

Depremde ölümlere yol açan en önemli faktörler yaşadığımız binalar. Evlerimiz depreme dayanıklı mı? Katılımcılardan yüzde 47'si evinin deprem yönetmeliğine uygun olduğunu düşünürken, yüzde 9'u evinin depreme dayanıklı olmadığını düşüncüydü. Yüzde 19'u evinin deprem yönetmeliğine uygun olduğunu fakat dayanıklı olduğunu düşünmediğini belirtti. "Bilmiyorum" cevabını verenlerin oranı ise yüzde 25. Peki kaç kişi yasadıkları binada depreme dayanıklılık testi yaptırmıştı? Katılımcıların yüzde 38'i bu konuda bilgi sahibi değilken, yüzde yüzde 23'u testi yaptığını ve binasının dayanıklı çıktığını



yüzde 2'si yapıldığını ve binalarının katılımı ile online araştırma platformu begendermki.com üzerinden yapıldığı araştırmanın sonuçları dikkat çekici oldu. Bu şekilde bir testin yapılmadığını ifade etti.

## EL FENERİ VE DÜDÜK OLMAZSA OLMAZ

Toplanma alanları da önemli noktalardan biri. Deprem oldu ve binalardan çıktınız. Nerede toplanacaksınız biliyor musunuz? Katılımcıların çoğunluğu evinin yakınında deprem toplanma alanı olduğunu belirtti. Her 4 kişiden 1'ini ise deprem toplanma alanı olmadığını belirtti. Özellikle deprem gelince bir sonuç olarak ön plana çıkıyor. Katılımcılara deprem anında kendilerini güvende hissettikleri yerleri de sordular ve yüzde 87 ile insanlar kendilerini en fazla park gibi açık hava alanlarında güvende hissettiklerini söyledi.

Uzmanlar ve yetkili kişilerin yaptıkları uyarılarda en çok önem verilen konulardan biri deprem çantası hazırlamak! Deprem çantası hazır mı sorusuna gelen cevaplarda sadece yüzde 22 oranında insan deprem çantasının hazır olduğunu belirtti. Araştırmada tüm katılımcılara deprem çantasında mutlaka bulunması gereken eşyalar hakkında bilgisi de analiz edildi. Deprem çantasında neler olması gerektiği sorulduğunda en yüksek oranı yüzde 87 ile el feneri aklınan berabere yüzde 85 ile ilk yardım seti, yüzde 83 ile duduk geliyor. Yüzde 76 oranında kişi kolay bulunulacak yiyecekleri mutlaka bulundurmaya düşüncüydü, yüzde 75 bol miktarda sise su bulundurmaya önem veriyor.

