

İSTANBUL'DA KIŞA HAZIRLIK

Hazırlıklı olun, mağdur olmayın!

KIŞ GÜVENLİĞİ

KIŞ GELMEDEN PLAN YAPIN

Evdde yeterli miktarda bulundurulması gereken malzeme:

- Kaloriferli evlerde, elektrik ya da doğalgaz kesintisi halinde kullanılmak üzere soba
- Sobalı evlerde odun ve kömür
- Elektrikli ısıtıcı
- Battaniye ve yorgan
- Kibrit, çakmak
- Kuru tozlu yangın söndürücü
- İlkyardım çantası ve malzemesi
- Pilli ya da akülü fener
- Pilli radyo, pilli saat,yedek pil
- Konserve açacağı
- Kar küreği
- Kaya tuzu ya da kum

EVİNİZİ KIŞA HAZIRLAYIN

- Aşırı soğuklar her zaman önceden tahmin edilemezse de genellikle hava raporları birkaç gün önceden vatandaşları soğuğa karşı uyarır. Kışın hava durumunu düzenli olarak izleyin, soğuk hava dalgası gelmeden önce evdeki hazırlıklarınızı kontrol edin.
 - Eviniz sobalıysa bacayı her yıl kış gelmeden temizletin. Şömineli evler için de aynı önlem geçerlidir.
 - Yaşlı kişilerde, vücudun hava sıcaklığına uyum gösterme yeteneği azalır. Dolayısıyla yaşlılar soğuğa karşı daha duyarlıdır. 65 yaşın üzerindeyseniz evde duvara bir termometre asın ve sık sık oda sıcaklığını kontrol edin.
 - Bina dışında açıktan geçen su borusu varsa donmaması için çevresini sararak izole edin. Kapı ve pencere aralıklarını fitil ile mümkün olduğu kadar izole edin ya da kapı ve pencereleri ısıcam vb. malzemelerle yenileyin.
 - **Şu malzemeleri birkaç gün yetecek miktarda bulundurun:**
 - Buzdolabında saklamayı ya da pişirmeyi gerektirmeyen yiyecekler (Ekmek, bisküvi, konserve, kuruyemiş vs.) Küçük çocuğunuz varsa hazır mama.
 - Su kesintisine karşı kişi başına 25 lt. (bir kova) su. (Ağzı kapalı ve temiz kaplarda saklanmalıdır)
 - Gerekli olabilecek ilaçlar.
- Kışın ağır geçtiği ve yolları kapanan bir bölgede yaşıyorsanız yiyecek, su ve ilaç stokunuzu daha fazla tutun.

ARACINIZI KIŞA HAZIRLAYIN

Kışın kendinizi ve aracınızı sürüşe hazırlamadan önce bilgilerinizi tazeleyecek ve üzerinde düşünmenizi sağlayacak temel bilgiler şunlardır:

Aracınızı kontrol edin: Mekanik olarak iyi durumda olduğundan emin olun.

Aşağıdaki kritik noktaları mutlaka kontrol edin:

- Motor yağının, ön cam silecekleri sıvısının ve vites kutusu sıvısının seviyelerini kontrol edin.
- Lastiklerinizin yeterli diş derinliğine sahip olup olmadığını ve basıncını kontrol edin.
- İçerideki ve dışarıdaki tüm ışıkları, özellikle de dörtlü sinyalleri kontrol edin.
- Buz çözücü ve ısıtıcının çalıştığından emin olun.
- Buz/kar kazıyıcınız olduğuna emin olun.
- Asla yakıt deponuz 1/2'den daha az olmasın.

Yolculuklarınızı planlayın: Hava ve yol durumunu yola çıkmadan önce kontrol edin. İlgililere gideceğiniz yol ve gidilmesi planlanan yere tahminen kaçta varılacağı hakkında bilgi verin.

Yol ve hava durumundaki değişiklikleri takip edin.

Cep telefonu bulundurun ve şarjının dolu olmasına dikkat edin. Cep telefonlarının kırsal alanlarda veya afet bölgelerinde güvenilir olmadığını unutmayın.

Bir arıza veya kaza anında aracınızda kalın! Yakınlarınızda yardım alabileceğiniz bir şey görmedikçe aracınızı terk etmeyin.

Yardıma ihtiyacınız olduğunu anlamaları için diğer sürücülerin görebileceği işaretler koyun. Örneğin; radyo antenine, arka pencere veya kapı koluna mendil, kaşkol ve parlak renkli şeyler bağlayın.

Aracınızı ısıtmak için her saatte 10 dakika motoru çalıştırın. Motor çalışırken kalorifer ve iç lambaları açın. İçerde karbon monoksit birikmesini engellemek için camları iki parmak açın. Egzozu kar ve buz tıkanmaması için temizleyin. Motoru sürekli çalıştırmayın. Karbon monoksit zehirlenmesine neden olabilirsiniz ve yakıtınız kısa süre içinde bitebilir.

Hipotermi ve donmayı unutmayın. Sıcak kalabilmek için oturduğunuz yerde küçük egzersizler yapın.

ARACINIZDA BULUNMASI GEREKENLER

Motorlu taşıtlarda bulundurulması zorunlu olan araç ve gereçlere ilave olarak,

- Yedek pille birlikte el feneri
- Çakı
- Şahsi ilaçlar
- Battaniye veya uyku tulumu
- Kibrit
- Fazladan giysi ve yağmurluk
- İşaret için parlak renkli bez.
- Yiyecek ve içecek
- Cüzdanınızda yedek araba anahtarı

En kötü şartlara karşı hazırlıklı olursanız, gideceğiniz yere güvenli bir şekilde ulaşabilirsiniz.

KARDA ARAÇ KULLANMAK

- Unutmayın! Su, çamur vb. sıçratarak; başkalarını korkutarak veya şaşırtarak araç sürmek yasaktır.
- Durma, dönüş ve hızlanmaları önceden tahmin edin. Gaz pedalına ve frene aniden basmayın.
- Önünüzdeki ile mesafenizi fazla tutun. Karla kaplı yollarda durmak daha zordur ve uzun zaman alır.
- Hızınızı şartlara göre ayarlayın.
- Aynı anda sadece bir kontrol kullanın; hem fren yapıp hem de dönmeye çalışmayın.
- Eğer aracınız kayarsa direksiyonu kayma yönüne çevirin.
- Köprüler yollardan önce donar. Buralara girerken buzlanma olabileceğini hatırlayın.
- Farlarınızı sürekli açık tutun. Gör ve Görün!
- Her zaman emniyet kemerini takın.
- Hava sizi rahatsız ediyorsa yola çıkmayın! Gitmek zorundaysanız etrafınızdan yardım isteyin veya şartların iyileşmesini bekleyin.
- Yakıt deponuz en az yarı yarıya dolu olsun.

ARACINIZ İLE KAZA YAPTIĞINIZDA

- Tehlike yaratmayacak şekilde hemen durun.
- Dörtlü sinyalleri yakıp motoru durdurun.
- Suçu veya hatayı kabul ettiğinizi ifade eden beyanlarda bulunmayın.
- Kendinizdeki veya diğerlerindeki yaralanmaları kontrol edin; gerekirse **112 Acil Yardımı** çağırın.
- Kazayı 155' i arayarak rapor edin.
- Trafik akışını engelliyorsa, gerekli tespitler yapılır yapılmaz aracınızı yoldan çekin.
- Aracın çevresini ışıklı işaret veya yansıtıcı cihazlar ile işaretleyerek çevre güvenliğini sağlayın.
- Patlama riski nedeniyle kaza yerinde sigara içmeyin.
- Kimlik, adres, telefon numarası ile birlikte sürücü trafik ve sigorta belgesi ile ilgili bilgileri alın ve verin.
- Yetkililer gelene kadar veya onların iznini almadan kaza yerinden ayrılmayın.

YARALANMA OLAYINDA

- Yaralıya yardım edin, ama baş/boyun/sırt yaralanması varsa hareket ettirmeyin.
- Patlama yada yangın tehlikesi varsa, yaralıyı olay yerinden güvenli bir yere uzaklaştırın.
- Kendinizin ve yaralının güvenliğini sağladıktan sonra etrafınızdakilerden yardım isteyin.
- Acil yardım için hemen 112' yi arayın.
- Yaralının hastaneye ulaştırılması için yardımcı olun.

SOĞUĞA BAĞLI SAĞLIK SORUNLARI

Kışın düşük hava sıcaklığı, hipotermi ve donma riskini artırır. Küçük bir önlem ve hazırlık bizi bu problemlerden koruyabilir.

HİPOTERMİ

“Sinsi Katil” olarak bilinir. Genelde, düşük sıcaklık, rüzgar ve suyun bir araya gelmesi sonucu oluşur.

HİPOTERMİ = SOĞUK+RÜZGAR +SU

Hipotermi riskini arttıran faktörler:

- Yetersiz giyim ve fiziksel şartlar
- Yorgunluk veya uykusuzluk
- Hastalık
- Dengesiz beslenme
- Alkol veya uyuşturucular

Hipotermi belirtileri:

- Kuvvetli titreme
- Adale gerilmesi
- Bitkinlik
- Hassasiyet veya üşüme veya uyuşukluk

İlerlemiş hipotermi belirtileri:

- Sendeleyerek yürümek
- Dili sürçerek konuşmak
- Uyuklama
- Kararsız davranışlar
- Asabiyet

Bu belirtilerden herhangi birine rastlıyorsanız hemen içeri girin ve ısının.

Hipoterminin tedavisi:

- Hastayı içeri alınız.
- 112 Acil Yardımı arayınız.
- Hastanın ıslak giysilerini çıkartınız.
- Hastayı battaniyeye veya ekstra giysilere sarınız.
- Hastanın başına şapka vb bir şey giydirin.

Eğer hastanın şuuru açıksa;

- Yapabiliyorsa hastayı hareket etmeye teřvik edin.
- Yutabiliyorsa sıcak ve řekerli içecekler verin.
- Sabırlı olun; tümüyle ısınması uzun bir zaman alır.
- Tamamen iyileřene dek hastayı içeride tutun.

Yapılmaması gerekenler:

- řiddetli titreyene içecek vermeyin.
- Kahve (kafein) veya alkol vermeyin.
- Sigara içmesine izin vermeyin.
- Hızlı hareket etmesine izin vermeyin.

Hipotermiyi önlemek için:

- Sıcak ve kuru kalınız.
- Başınızı ve boynunuzu sarınız.
- Mümkün olduğunca içeride kalınız.
- Dengeli beslenmeye dikkat ediniz.
- Dışarıdaysanız hareket halinde olunuz.

DONMA

Donma 3 ařamada meydana gelir:

1. Etkilenen vücut kısımları soğur ve katılaşır.
2. Deri sertleřir ve rengi mavi veya beyaza döner.
3. Etkilenen bölge uyuşur ve hassaslaşır veya acı ve soğuk artık hiç hissedilemez.

Donmanın tedavisi:

- Dokuya zarar vermeden donmuş bölgeyi ısıtın.
- İçeriye veya kapalı bir yere girin.
- Donan kısımları vücut teması ile ısıtın; donan bölgeyi ovalamayın veya masaj YAPMAYIN.
- Donan bölgeyi ılık suya sokun. SICAK SUYA DEğİL!!
- Etkilenmiř bölgeyi sıcak ellerle rtn.
- Donan ellerinizi kollarınızın altına koyarak ısıtın.

Donmaya karşı nlemler:

- Eldiven kullanın.
- Giysilerinizi kuru tutun.
- Aşırı ısınmadan kaçının.



AKOM

Afet
Koordinasyon
Merkezi

**Kemerburgaz Cad.
Sular İdaresi Mevkii
Nurtepe-Kağıthane / İSTANBUL**

**Tel: 0212-321 17 39 pbx
Faks: 0212-321 17 68
e-mail: akom@ibb.gov.tr**