



COVID-19 VE DEPREM; “SAKİNLİĞİ KORUMAK”

Tüm dünyayı etkisi altına alan Covid-19 pandemisi ile birlikte hayatımızda sosyal, ekonomik ve psikolojik alanda pek çok şey değişmişken beraberinde gelen deprem haberiyle hepimiz sarsıldık. Ege Denizi açıklarında meydana gelen ve 6,8 şiddetindeki deprem ile başta İzmir olmak üzere çevre illerin etkilendiği haberlerini aldık. 37 Kişinin vefat ettiği, 885 kişinin yaralandığı (31.10, 21.30 verisi) deprem de en çok hasar alan yerlerin Seferihisar, Bayraklı, Bornova ilçeleri olduğu görülürken, artçı depremler de olmaya devam ediyor.

Can ve mal kaybına sebep olan depremle birlikte Covid-19 salgınının yayılımı konusunda endişe ve stres durumunun artması da doğal bir durumdur. Deprem olduğu andan itibaren panik halde evlerinden çıkan kişilerin maske ve mesafe kurallarına uyma konusunda panik haliyle zorlandıkları, bu konuda bilgi ve becerileri kullanmakta güçlük çekildiği görülmektedir. Depremler meydana geldiğinde en önemli unsur, temel afet bilinci ile hareket etmek ve deprem sırasında güvenli davranışlar geliştirmektir. Bu güvenli davranışlar, deprem esnasında **çök-kapan-tutun** hareketini yapmaktan başlayan ve sarsıntı bittikten sonra binanın tahliyesine kadar uzanan geniş bir yelpazedir. Tüm bunları “güvenli” bir şekilde gerçekleştirmek sadece kendimiz için değil, ailemiz, sevdiğimiz ve tüm toplumu koruyacak davranışlardır. Deprem gibi acil durumlar ve afetler, Covid-19 gibi pandemi durumları ile bir araya geldiğinde kargaşa daha da büyümektedir. Çocuklar, yaşlılar, kronik hastalığı olan kişiler gibi Covid-19 riski taşıyan kişilerin depremin arka planında Covid-19’la ilgili kritik ihtiyaçları devam etmektedir. Hava koşullarının grip ve soğuk algınlıklarına sebep olması bu kadar kolayken, geceyi dışarda geçirmek zorunda kalan, korkuları nedeniyle evine giremeyen insanlar için maske, mesafe ve ısınma ihtiyaçlarını karşılama sorunları daha da öncelikli hale gelmektedir. Ayrıca Covid-19 salgınından beri canla başla çalışan sağlık personelleri ve hastaneler için hem depremi yaşamak hem de depremi yaşayan kişilere müdahale etmenin oldukça zor olduğu unutulmamalıdır. Depremle birlikte Covid-19 salgınında artışların olmaması için herkesin “mümkün olduğunca” maske ve mesafe kurallarına uyması, maske ve kişisel temizlik konusunda sorun yaşayan kişilere yardımcı olması, ihtiyaçların karşılanmasında destek olması hem afet müdahalesinde bulunan kurumların hem de bizlerin sorumluluğundadır. İyi planlanmış halk sağlığı çalışmalarının, daha çok organize olmanın, depremden doğrudan ve dolaylı olarak etkilenen kişilere yardımcı olmanın şimdi tam zamanı!

1. İzmir Depremi Özellikleri ve Önemli Kaynaklar

İzmir’de 30 Ekim 2020 tarihinde merkez üssü Sisam adasının kuzeyi ile Seferihisar arasında olan 6.6 büyüklüğünde oldukça şiddetli bir deprem meydana gelmiştir. Ana depremden sonraki 20 saatlik süreçte büyüklükleri 1.5 ile 5.3 arasında değişen 570 artçı (31.12 21.30 verisi) meydana gelmiştir. Artçı depremlerin büyüklüğü ana depremden daha büyük olmamaktadır. Artçı Deprem; ana depremin ardından aynı bölgede meydana gelen daha küçük depremlere verilen isimdir. Önceleri yoğun olan artçı depremlerin sayısı zaman içinde gittikçe azalarak haftalar, aylar ve bazen de yıllarca devam edebilmektedir. (AFAD açıklanmalı Afet Yönetimi Terimleri Sözlüğü) Kandilli Rasathanesinin basın açıklamasına göre “artçı depremler özellikle ana şoku takip eden zaman dilimi içerisinde yoğunlukla devam edebilmektedir. Artçı depremlerin M=5.8-5.9 büyüklüğüne kadar çıkabileceği ve hasarlı binalarda hasarın artmasına ve yıkımlara neden olabileceği göz ardı edilmemelidir. ***Dolayısı ile artçı depremler zaman içinde sıklıkları ve büyüklükleri azalarak devam edecektir.***”

İzmir ili ve ilçeleri 1996 yılında yayınlanan T.C. Bayındırlık ve İskan Bakanlığı Afet İşleri Genel Müdürlüğü tarafından yayınlanan Deprem Bölgeleri Haritasında I. Derece Deprem Bölgesi içerisinde yer almaktadır. 1996 yılında yürürlüğe giren Türkiye Deprem Bölgeleri Haritası, AFAD Deprem Dairesi Başkanlığı tarafından yenilenmiş, 18 Mart 2018 tarih ve 30364 sayılı (mükerrer) Resmi Gazete’de yayımlanmıştır. Yeni harita “Türkiye Deprem Tehlike Haritası” tanımı ile 1 Ocak 2019 tarihinde yürürlüğe girmiştir. Türkiye Deprem Tehlike Haritası incelendiğinde; İzmir ilinde deprem tehlikesinin görece olarak yüksek olduğu görülmektedir. Ege bölgesinin geçmiş deprem aktiviteleri göz önünde bulundurulduğunda; bölgede 1900’den beri en şiddetlisi 6.8 olmak üzere 695 tane deprem meydana geldiği bilinmektedir. (AFAD - Deprem Ön Değerlendirme Raporu) Bölgenin sismik hareketleri, tarihçesi ve fay hatları hakkında detaylı bilgi almak için; B.Ü. Kandilli Rasathanesi ve Dae. Bölgesel Deprem-Tsunami İzleme ve Değerlendirme Merkezi 30 Ekim 2020 Ege Denizi Depremi Basın Bülteni’ne buradan ulaşabilirsiniz; [Basın bülteni](#)

Türkiye Deprem Tehlike Haritasını AFAD’ın sitesinden görüntüleyebilirsiniz. ([AFAD- TÜRKİYE DEPREM TEHLİKE HARİTASI](#)). Haritanın interaktif versiyonu için; [İnteraktif TR Deprem Tehlike Haritası](#)

Ülkemizdeki ve/veya yaşadığınız bölgedeki sismik hareketleri takip etmek depremlerin ve tsunamilerin şiddeti, derinliği gibi konularda daha fazla bilgi edinmek için; Boğaziçi Üniversitesi/ Kandilli Rasathanesi ve Deprem Araştırma Enstitüsü/ Bölgesel Deprem ve Tsunami İzleme ve Değerlendirme merkezinin sitesini takip edebilirsiniz. [Harita üzerinde takip edebilmek için;](#) <http://www.koeri.boun.edu.tr/sismo/2/tr/>

2. Deprem Öncesi Yapılması Gereken Hazırlıklar (AFAD; Tamamına buradan ulaşabilirsiniz, [AFAD Deprem Öncesi Yapılacaklar Listesi](#))

Bina ve İnşaat ile ilgili Önlemler

- Binanın kurulduğu bölge gevşek toprak zeminine sahip olmamalıdır bu yüzden kaygan ve ovalık zeminler iskana açılmamalıdır.
- Binalar Yapı Tekniğine ve İnşaat Yönetmeliğine uygun olarak inşa edilmelidir.
- Bina imar planı doğrultusunda inşa edilmelidir.
- Dik yarların yakınına, dik boğaz ve vadilerin içine bina yapılmamalıdır.
- Çok kar yağın ve çığ gelen yamaçlarda bina yapılmamalıdır.
- Mevcut binaların dayanıklılıkları artırılmalıdır.
- Konutlara deprem sigortası yaptırılmalıdır.

Ev içi Düzenlemeler

- Eşyaların uygun bir zemine (duvar, zemin vb) sabitlenmesi gerekmektedir.
- Eğer sabitlenen eşya ve duvar arasında boşluk kalıyorsa, çarpma etkisini düşürmek için araya bir dolgu malzemesi konulmalıdır.
- Gaz kaçağı ve yangına karşı, gaz vanası ve elektrik sigortaları otomatik hale getirilmelidir.
- Acil çıkış kapıları/yolları kullanıma uygun ve hazır olmalıdır. Geniş çıkış yolları oluşturulmalıdır. Dışa doğru açılan kapılar kullanılmalı, acil çıkış kapıları kilitli olmamalıdır. Acil çıkışlar aydınlatılmalıdır.
- Karyolalar pencerenin ve üzerine devrilebilecek ağır dolapların yanına konulmamalı, karyolanın üzerinde ağır eşya olan raf bulundurulmamalıdır.
- Okullar, işyerleri ve meskenler için “Afet Hazırlık Planları” oluşturulmalı ve her 6 ayda bir gözden geçirilmelidir.
- Bir afet ve acil durumda eve ulaşamayacak durumlar için aile bireyleri ile iletişimin nasıl sağlanacağı, alternatif buluşma yerleri ve bireylerin ulaşabileceği bölge dışı bağlantı kişisi (ev, işyeri, okul içinde, dışında veya mahalle dışında) belirlenmelidir.
- Önemli evraklar (kimlik kartları, tapu, sigorta belgeleri, sağlık karnesi, diplomalar, pasaport, banka cüzdanı vb.) kopyaları hazırlanarak su geçirmeyecek bir şekilde saklanmalı, ayrıca bu evrakların bir örneği de bölge dışı bağlantı kişisinde bulunmalıdır.

Afet ve Acil Durum Çantası Nasıl Hazırlanmalı?

Afet ve Acil durumlara hazırlıklı olmak için; Deprem sonrası ilk 72 saatte, yardım ekipleri ulaşana kadar acil ihtiyaçlar ve önemli evrakların saklanabileceği bir Acil Durum Kiti oluşturmak son derece önemlidir. Bu kit oluşturulurken bakımından sorumlu olduğunuz kişiler (yaşlı, bebek vb.) ve varsa evcil hayvanlarınızın ihtiyaçlarını da göz önünde bulundurmanız gerekmektedir:

Gıda: Yüksek kalorili, vitamin ve karbonhidrat içeren, su kaybını önleyen ve dayanıklı (çabuk bozulmayan) gıdalar (Konserve, kuru meyveler, tahin-pekmez, meyve suyu, vb.).

Önemli belge fotokopileri: Kimlik kartları (nüfus cüzdanı, ehliyet vb.), Tapu, sigorta, ruhsat belgeleri, Zorunlu Deprem Poliçesi, Diplomalar, Pasaport, banka cüzdanı vb., Diğer (evcil hayvan sağlık karnesi, vb.)

Giyecekler: İç çamaşırı, Çorap, Yağmurluk, İklima uygun giysiler, Su, Her bir aile üyesi düşünülerek yeterli içme suyu alınmalı, Hijyen malzemeler (Sabun ve Dezenfektanlar, diş fırçası ve macunu, Islak mendil, Tuvalet kâğıdı, Hijyenik ped

Diğer malzemeler: İlk yardım çantası, Uyku tulumu veya battaniye, Çakı, düdük (ya da düdük uygulaması), küçük makas, Kâğıt, kalem, Pilli radyo, el feneri ve yedek piller (dayanıklı/uzun ömürlü pil seçilmeli)

Afetlerde Kullanılabilecek Telefon Uygulamaları

- Whistle: Acil Durum Düdük/Siren Uygulamaları; yüksek sesli siren ve flaş sesi ile arama kurtarma ekiplerine depremzedenin yerini tespit etme konusunda kolaylık sağlar. Bu uygulamanın kullanımı aynı zamanda enkaz altında düdük kullanımının kişide nefes almada zorluk yaşama ihtimalini ortadan kaldırmaktadır.
- Bridgefy: Şebeke ya da internet olmadan çevredekilerle bluetooth üzerinden iletişim kurmayı sağlar
- Güvendeyim: AKUT'un uygulamasıdır. Şebekeleri meşgul etmeden yakınlarınıza göndermek istediğiniz mesajı iletir. Örneğin; "Güvendeyim" ya da "Deprem!" gibi, Mesaj için 20 karakter sınırı vardır.
- First-Aid IFRC: Uluslararası Kızılhaç ve Kızılay Dernekleri Federasyonu tarafından hazırlanan bu uygulama, yaralanmalara hangi ilk yardım metodunu uygulamanız gerektiğini Türkçe olarak anlatıyor. Ayrıca acil durumlara karşı hangi hazırlıkları yapmanız gerektiği de yazıyor.

3. Deprem Sırasındaki Panik Yönetimi

Doğal afetler ve depremler karşısında hazırlıklı olmak, güvenli davranış biçimlerini öğrenmek depremlerle karşılaştığımızda hızlı hareket etmemize, sakin kalmamıza ve depremin yarattığı stres ve panik durumu ile başa çıkmamıza yardımcı olacak ilk kuraldır. Ne yapılacağını bilmek ve hazırlıklı olmak, korku ve kaygı azaltmanın ilk yoludur. Doğal afetler ve depremler karşısında hazırlıklı olmak, güvenli davranış biçimlerini öğrenmek depremlerle karşılaştığımızda hızlı hareket etmemize, sakin kalmamıza ve depremin yarattığı stres ve panik durumu ile başa çıkmamıza yardımcı olacak ilk kuraldır. Depreme hazırlık konusunda planlar yapmak deprem olduğunda zihinsel ve duygusal olarak başa çıkmamızı kolaylaştıracaktır. Ebetteki bu tür deneyimler sırasında kendimizin ya da sevdiğimizlerin nasıl tepkiler vereceğini planlayamayız, bu tür bilgiler deprem sırasında panik duygusu ile başa çıkmamıza yardımcı olacaktır. Depremlerden sonra kaygı ve öfke duygusu yaşayabilir ve duygusal olarak yaşadıklarımızla başa çıkmakta zorlanabilirsiniz. Depremden doğrudan ve dolaylı olarak etkilendiğinde öfkeli ve korkmuş hissetmek, endişelenmek çok normaldir. Hepimizin farklı ihtiyaçları ve farklı başa çıkma yolları olduğunu olağanüstü durumlarda da unutmamak önemlidir. Duyularımızı kabul etmek, deprem sonra tekrar yolumuza devam etmemizi sağlayarak bize yardımcı olabilir.

Deprem Sırasında Nasıl Tepki Verilir ve Sakin Kalınır?

- Çök-kapan-tutun hareketi yaparak depremin geçmesini bekleyin. Yüzünüzü ve başınızı korumak ilk önceliğiniz olmalıdır.
- Düşen nesnelere kaçınabilmek sarsıntı sırasında sığındığınız yerin cam kenarı, ya da sabitlenmemiş eşyalara yakın olmaması çok önemli.
- Sarsıntı sonrası binanızı tahliye kurallarına uygun tahliye edin. Binalardan ve elektrik hatlarından uzak, en yakın toplanma alanına ya da açık alanlara doğru gidilmelidir.
- Bina içine olası “artçı sarsıntılar sebebiyle güvenliğinizi sağlamadan dönmeyin.
- Acil durum bilgilerine erişin. Acil durum bilgilerine erişim için resmi kaynakların web sitelerini ve sosyal medya sayfaları tercih edilmelidir.

Deprem Sonrası Neler Yapabiliriz?

- Deprem sonrasında ikincil afetlere karşı dikkatli olun. Deprem sonrasında en sık görülen ikincil afet yangınlardır. Bu sebeple eğer gaz kokusu duyuyorsanız gaz vanasını kapatıp binayı terk edin.
- Acil durum çantanızı yanınıza alıp afet sonrası toplanma alanlarına gidin.
- Kitle iletişim araçlarıyla haber ve uyarıları takip edin.

- Arama-Kurtarma ekipleri, ambulans gibi acil yardım araçları için yolları boş bırakın, çok acil bir durum olmadığı sürece trafiğe çıkmayın.
- Artçı depremler tamamen bitene kadar binaya girmeyin.
- Hasarlı binalardan ve enerji depolarından (elektrik deposu vb.) uzak durun.
- Enkaz alanını arama kurtarma ekipleri için uygun hale getirmek için enkazdan uzak durun.
- Hatları meşgul etmemek adına arama yapmak yerine SMS ya da belirli telefon uygulamalarını kullanın.

4. Covid-19 ve Deprem

Çadır alanı ve sosyal mesafe

Covid-19 pandemi süreci ile birlikte iş yerlerinde ve toplu kullanıma açık alanlarda belli sosyal mesafe ve hijyen önlemleri uygulanmaya başlanmıştır. Kişiler kendi evlerinde belli hijyen standartları belirlerken depremle birlikte yaşama koşulları ve ortamı değişmiş kişiler için aynı kuralları devam ettirmenin birtakım zorlukları olabilmektedir. Bu süreçte deprem etkisiyle evi tamamen yıkılmış veya hasar görmüş kişiler, artçı depremler dolayısıyla evinde bulunmak istemeyen kişiler aynı çadır alanını kullanırken Covid-19 sürecini de gözetmek durumunda kalmaktadır. Özellikle depremden sonraki birkaç gün içerisinde oluşan korku ve kargaşa sosyal mesafeyi sağlamayı oldukça güçleştirebilmektedir. Bu süreçte çadır alanında sosyal mesafeyi sağlamanın zorluklarına rağmen kişiler uygulayabildiği hijyen kurallarını uygulamaya çaba göstermelidir. Aynı zamanda diğer hastalık risklerine karşın mevsim geçişi ve hava sıcaklığındaki değişimlere de dikkat etmeleri de gerekmektedir.

Deprem sırasında arama kurtarma çalışmalarına destek vermek isteyen kişiler sosyal mesafe kurallarına hem Covid-19 önlemi olarak hem de arama kurtarma ekiplerine ve enkaz altından kurtarılmış depremzedeye yardımcı olmak adına uymalıdır. Bununla beraber deprem sırasında enkaz altında mahsur kalmış kişiler için sonrasında maske gibi hijyen önlemleri oldukça zorlayıcı ve kloströfobik olabilmekte, maske takmayı zorlaştırıcı bu durumlar nedeniyle kurtarma çalışmaları yapıldıktan sonra bu kişilerle direkt teması olanların maske konusunda titiz olmaları önemlidir.

Toplumsal dayanışmanın ve temasın artmasına ihtiyaç duyulan afet sonrası durumlar göz önünde bulundurulduğunda afet sürecini Covid-19 süreciyle birlikte yürütmek için duruma özel düzenlemelere ve ruh sağlığımızı korumak ve dayanıklılık için her zamankinden daha çok çabaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Nerelerden Destek Alınır?

- Maddi Destek: Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı; Afet ve Acil Durum Yardımları
- Barınma, Beslenme ve Sağlık Desteği: AFAD koordinasyonunda ilgili kuruluşlar

- Çadır/Gıda/Temel ihtiyaç Desteği: İzmir Büyükşehir Belediyesi; Bornova Belediyesi, Bayraklı Belediyesi, diğer sivil toplum kuruluşları
- Psikolojik Destek: Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı koordinasyonunda ilgili kurum ve sivil toplum kuruluşları

5. Covid-19 Sürecinde Doğal Afetlerin/Depremlerin Psikososyal Etkisi

- Afet vs Covid-19 Düzenlemeleri: Birlikte olma ihtiyacı, sosyal mesafe: Afet ve acil durumlarda kişilerin birbirlerine duygusal olarak destek olma ve dayanışmanın bir yolu olan yakın temas Covid-19 süreci ile birlikte enfekte olma korkusunu içermekte ve tam tersi bir etki yaratmaktadır. Bu süreçte sevdiğimiz kişiler ve yakınlarımızla daha yakın temasta olmak istesek de aynı zamanda hala bir pandemi sürecinden geçtiğimizi unutmamız gerekmektedir.
- Enfekte Olma Korkusu: Meskenlerin Tedbir Amaçlı Boşaltılması: Sosyal mesafe önlemlerine uymak için özen gösteren kişilerin deprem sonrası çadır alanlarının kapasitesine bağlı olarak pandemi önlemlerini devam ettirmekte zorlanabileceği de bilinmektedir.
- Üst Üste Gelen Afet ve Acil Durumlar: Covid-19 süreci ve beraberinde getirdiği sosyal ve ekonomik değişimlerin yanı sıra afete maruz kalmak kişilerde belli başlı olumsuz duygu ve düşünceleri tetikleyebilir. Bütün olumsuz yaşam olaylarının kendi başlarına geldiğine dair bir inanç geliştirip çaresizlik duygusu hissedebilirler. Kişilerin dayanıklılığı sosyal destek ve kendine yardım mekanizmalarının gücüne bağlı olarak değişmektedir.
- Acil Durum Planlarının Yetersizliği: Beklenmedik bir durumla karşı karşıya kalmak ve pandemi dönemlerine özel bir afet planının olmaması bu döneme özgü düzenlemeler yapmayı da imkânsız hale getirmektedir. Bu süreçte kişiler/toplulukların yetkili kurum ve organizasyonların uyarıları ve önerileri doğrultusunda inisiyatif kullanmaları, kendi acil durum planlarını oluşturmaları, sosyal mesafe ve hijyen kurallarını uygulamak için düzenlemeler yapmaları gerekebilir.
- Günlük Hayat Rutinindeki Bozulmalar: Afet sonrasında kişilerin özel ve iş hayatlarında belli aksamalar meydana gelebilir. Kişiler afetin getirdiği tedirginlik ve Covid-19 pandemi süreci birleştiğinde işe tekrar adapte olmakta zorlanabilir ve/veya iş-özel hayat dengesini kurmakta zorlanabilir. Oluşabilecek yeni bir afet durumunda kendisi, ailesi ve sosyal çevresinin nasıl bir yol izleyeceğini düşünmek kişiler için yıpratıcı olabilmektedir. Deprem sırasında yaşama alanı ya da işyeri hasar almış kişiler için tekrar iş hayatına ya da genel hayat rutinine adapte olmak çok daha



zordur. Yeni bir yaşam alanında yeni şartlara adapte olabilmeleri gerekmektedir. Bu süreçle başa çıkan kişilerin ve yakınlarının profesyonel psikososyal destek alması önerilir.

- Bu Dönemde Yaşanan Duygular: Afet ve acil durumlarda duygu durumumuzdaki değişimler ve verdiğimiz tepkileri anlamak için hazırladığımız yazımıza buradan ulaşabilirsiniz. [Afetlerde Psikolojik Tepkiler ve Psikososyal Destek](#)
- Gelecek Belirsizliği: Özellikle afetin doğrudan etkisine maruz kalmış kişilerin mevcut durumlarındaki belirsizlik gelecekle ilgili kaygıları arttırmakta ve Covid-19 gibi ruhsal zorlanmalarının üst seviyede olduğu pandemi durumları ile birleştiğinde içinden çıkılmaz hale gelmektedir. Kişilerin fiziksel ihtiyaçlarının hızla karşılanması, afet sonrası ruh sağlığı çalışmalarına da olumlu katkı sunacaktır.