

DEPREME HAZIRLIK VELİ BÜLTENİ



Üçpınarlı Şehit Ali İlkokulu
Rehberlik Servisi

SEVGİLİ VELİLER;

Balıkesir, AFAD deprem riski haritasında riskli bölgede yer almaktadır.

Evlerde çocuklarımızla alacağımız tedbirler hem can hem de psikolojik iyi oluşumuza katkı sağlayacağı düşünülmektedir.



Üçpınarlı Şehit Ali İlkokulu
Rehberlik Servisi

Deprem doğal afeti zorlu yaşam olaylarındandır. Alacağımız tedbirler bizleri hem güvende hissetmemiz hem de olası afet yaşanması durumunda zararları en aza indirecektir. Deprem sonrası sakin kalabilmek ve psikolojik sağlamlık hayati öneme sahiptir.



ALINACAK TEDBIRLER

- Aile bireylerinin katılımıyla **Afete Hazırlık Planı** yapılmalı,
- **Acil Durum Çantası** hazırlanarak ulaşılması kolay yerde muhafaza edilmeli,
- Deprem anında **Çök- Kapan-Tutun** pozisyonunda sarsıntı bitene kadar beklenmeli,



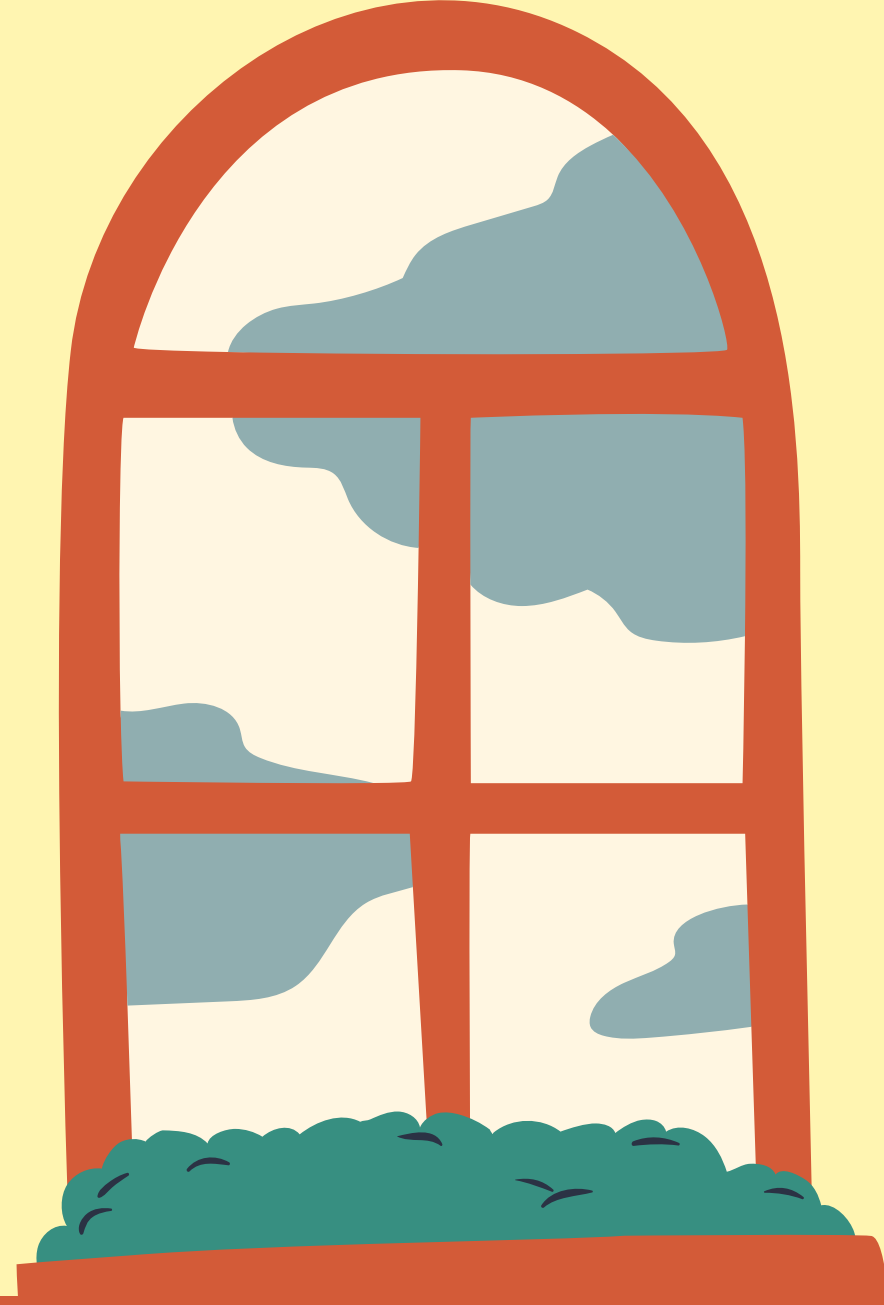
Üçpınarlı Şehit Ali İlkokulu
Rehberlik Servisi

- Gaz vanası ve elektrik sigortaları otomatik hale getirilmeli,
- Hasarlı elektirik kabloları ve gaz sızıntısı yapabilecek tesisat bağlantıları onarılmalı,
- Yangın söndürme cihazı olmalı, periyodik bakımları yaptırılmalı,



Üçpınarlı Şehit Ali İlkokulu
Rehberlik Servisi

- Karyolalar pencere ve ağır dolapların yanına konulmamalı,
- Büyük mobilyalar duvara ve birbirlerine sabitlenmeli, arada boşluk varsa dolgu malzemesi ile doldurulmalı,
- Dışa açılan kapılar ile geniş çıkış yolları oluşturulmalı,



DEPREM ANINDA SAKIN KALMAYA GAYRET EDİLMELİ

- Sakin kalınmalı,
- Hacimli koltuk, içi dolu sandık, sağlam masa gibi eşyaların yanında **Hayat Üçgeni** oluşturulmalı,
- Baş eller arasında veya yastık vs ile korunarak sarsıntı bitene kadar beklenmeli,

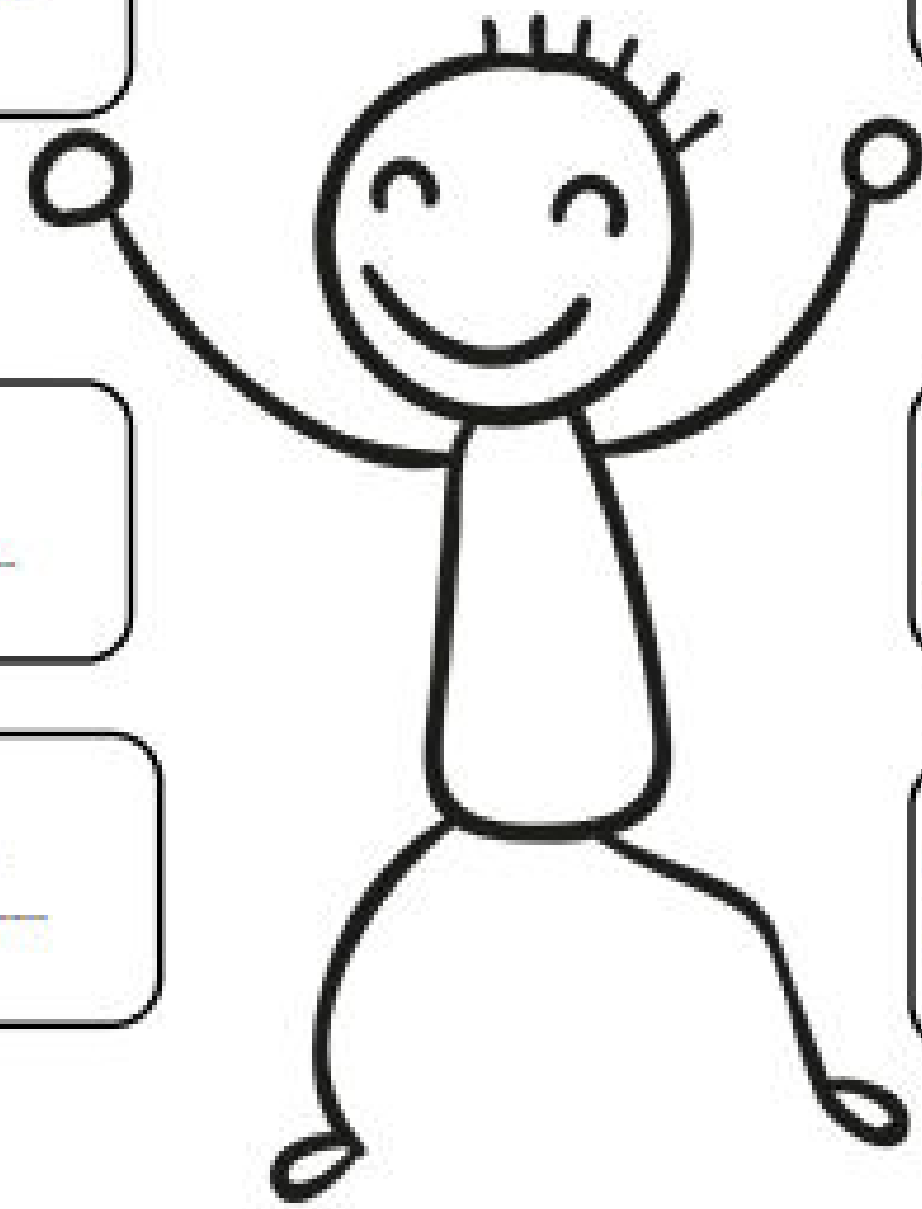


Üçpınarlı Şehit Ali İlkokulu
Rehberlik Servisi

- Sarsıntı anında merdivenlere koşulmamalı,
- Asansör kullanılmamalı,
- Balkona çıkılmamalı, aşağıya atlanmamalı,
- Asansöre binilmemeli,
- Sarsıntı sonrası elektrik, gaz, su vanaları kapatılmalı,
- Sarsıntı bitince önceden belirlenen Acil toplanma alanına gidilmeli



ACİL DURUMDA ARANABİLECEKLER LİSTESİ



Çocuğun Adı-Soyadı: _____

1
Adı-Soyadı: _____
Yakınlık Derecesi: _____
Telefon: _____

2
Adı-Soyadı: _____
Yakınlık Derecesi: _____
Telefon: _____

3
Adı-Soyadı: _____
Yakınlık Derecesi: _____
Telefon: _____

4
Adı-Soyadı: _____
Yakınlık Derecesi: _____
Telefon: _____

5
Adı-Soyadı: _____
Yakınlık Derecesi: _____
Telefon: _____

6
Adı-Soyadı: _____
Yakınlık Derecesi: _____
Telefon: _____

7
Adı-Soyadı: _____
Yakınlık Derecesi: _____
Telefon: _____

Üçpınarlı Şehit Ali İlkokulu
Rehberlik Servisi

ACİL DURUMDA ARANACAK KİŞİLER

Çocuğunuzla acil durumla
aranacak kişilerin;

- AD-SOYAD
- YAKINLIK DERECESESİ
- TELEFON

bilgilerini içerin listeyi
hazırlayabilir ve HER ZAMAN
yanında taşıması için çantasına
koyabilirsiniz.



Üçpınarlı Şehit Ali İlkokulu
Rehberlik Servisi

Deprem Sonrası Psikolojik Sağlığı Korumak İçin

- Deprem sonrası stresli bir dönem geçirilebilir ve yoğun duygusal tepkiler verilebilir. Bunun için kişi kendine zaman tanımalı ve duygularını bastırmamalıdır. Sık sık güçlü yanları hatırlatılmalı ve zor günlerin üstesinden gelinebileceği unutulmamalıdır.

Deprem Sonrası Psikolojik Sağlığı Korumak İçin

- Günlük hayat düzenine geçmek zor olsa da rutini korumaya çabalamak normalleşmeyi kolaylaştırır.
- Aile ve arkadaş desteği, konuşmak veya yazma olup bitenleri anlamlandırmaya yardımcı olabilir.
- Ani kararlar almaktan kaçınılmalı,
- Deprem sonrası yoğun medya kullanımından (medyaya yansıyan görüntü, resimler tarvma tepkilerini artırabileceğinden) kaçınılmalıdır.

UNUTMAYIN

Sakin kalmak ve travmatik bir durumda önceden planlı olmak hayat kurtarır.

SAĞLIKLA KALIN:)

