

DEPREM SONRASINDA BLOKLAR ALTINDA KALIR VE SIKIŞIRSAM YARDIM ULAŞINCAYA KADAR NE YAPMALIYIM ?

Değerli meslektaşım,

1999 Büyük Marmara Depremi'nden sonra ülkemiz gündemine giren kitlesel yaralanmalar ve korunma önlemleri üzerinde bir çok çalışma yapılmıştır. Özellikle zarar azaltıcı önlemler ve deprem sonrası gerçekleştirilen sağlık hizmetleri konusunda bilimsel çalışmaların sayısı giderek artmaktadır. Çalışmaların çoğu afet öncesi ve sonrası döneme ait sürdürülmektedir. Depremlerin en sık karşılaşılan afet potansiyeli olduğu ülkemizde “Beton bloklar altında kalan kişilerin ne yapmaları gerektiği” konusu gözden kaçmaktadır. Bu çalışmada konu üzerinde çeşitli ulusal ve uluslar arası elektronik posta öbeklerinde paylaşılan görüşlerin derlemesinden oluşturulmuş düşünceler sunulmuştur.

Saygılarımla

Sağlıcakla

Dr Mehmet ERYILMAZ

30 Aralık 2005 Ankara

GİRİŞ

Depremler, ülkemiz coğrafyasında kitlesel yıkımlar ve can kayıplarının en sık gözlendiği afet potansiyelleridir. Yüksek deprem potansiyeli riskine sahip gelişmiş ülkelerde alınan zarar azaltıcı ve yapısal önlemler koruyucu çalışmalar içindeki en etkili rolü üstlenmektedir. Ekonomik, kültürel, entelektüel ve organizasyonel uzun soluklu planlama ve uygulamalar sonrasında elde edilecek güncel hazırlıklar o popülasyonun yerel yanıtındaki başarının etkinliğini oluşturacaktır. Yerel ve destek yanıt içindeki tüm odaklanmaların arama kurtarma ve tahliye esaslarında olduğu görülmektedir. Oysa spektrumun gerçek başlangıç noktası olan yaşamla mücadele safhası en önemli ilk basamaktır. Bu mücadeleyi veren bireyin kişisel eylem planına yönelik kaynaklar ve uyarılara sık rastlanmamaktadır. Toplumların afet önleme bilinçlerini kısa vadede geliştirmek için işe kişisel eylem planlarından başlanmalıdır. Kişisel eylem planı olmayan bireylerin aslında etik açıdan kurumsal, ulusal ve global yanıt sorgulama haklarının da olmaması gerekir. Kişisel deneyimlerin paylaşılmadığı, alınan derslerin irdelenmediği, olay sonrası analitik bir incelemenin yapılmadığı olağan dışı

durumların; insanlığın yeni bir tehdit karşısında güçlenmesine yardımcı olamayacağı değerlendirilmektedir.

Bu çalışma Ekim 2005 tarihinde Sığacık Körfezi açıklarında (Seferihisar/İzmir - TÜRKİYE)'de yaşanan 5.7, 5.9 ve 5.4 ölçeklerinde bir seri deprem ve yüzlerce artçı sallantıların ardından hazırlanmış ve internet ortamındaki ilgili bazı elektronik posta ileti öbekleri olan trauma, emergency management, travma, afettr, aciltip, Aciltip-Turkiye, sayumke ve ankaraaciller iletişim gruplarına gönderilerek sorulan "Değerli Grup Üyeleri, herhangi bir deprem sonrasında beton bloklar altında kalır ve sıkışırsam bana yardım ulaşıncaya kadar ne yapmalıyım ? Düşünce akışım nasıl olmalı ? Sesimi ne kadar duyurmaya çalışmalıyım ? Enerjimi ne kadar harcamalıyım ? Solunum sayımı nasıl kontrol etmeliyim ? Düşüncelerinizi ve katkılarınızı merak ediyorum." Sorularına farklı kişiler tarafından verilen yanıtlar ve paylaşılan deneyimlerin derlemesi ile oluşturulmuştur.

Çalışmada 20 Ekim 2005 tarihinde internet ortamındaki ilgili elektronik posta ileti öbeklerine gönderilen ; "Değerli Grup Üyeleri, herhangi bir deprem sonrasında beton bloklar altında kalır ve sıkışırsam bana yardım ulaşıncaya kadar ne yapmalıyım ? Düşünce akışım nasıl olmalı ? Sesimi ne kadar duyurmaya çalışmalıyım ? Enerjimi ne kadar harcamalıyım ? Solunum sayımı nasıl kontrol etmeliyim ? Düşüncelerinizi ve katkılarınızı merak ediyorum." şeklindeki beş ayrı sorulara verilen yurt içi ve dışı yanıtlar derlendiğinde aşağıdaki metin ortaya çıkarılmıştır.

Enkaz altında sağ kalan kişiye nasıl davranması gerektiği bildirilirken toplumun tümüne "enkaz altında kalınca şöyle yapın" demek; çoğu kişide gerçek anlamda bilgiye ve davranışa dönüşmeyebileceği için sakıncalı olabilir. Enkaz altında kalma düşüncesini sıradanlaştırmak toplumda çelişkili duygular yaratabilir."Hepimiz depremde enkaz altında kalacağız" gibi yanlış bir duyguya neden olabilir. Bu nedenle aktarılan bilgiler kuşkusuz konuya soğukkanlı ve özel bilgilenme isteğiyle yaklaşanlar için yararlı olacaktır. Özellikle ağır arama kurtarma ekipleri ve ekipmanları ulaşıncaya kadar mahalle içinde örgütlenen hafif arama kurtarmacıların enkaz altında kalanlara yardım edebilmeleri için yarar sağlaması hedeflenmektedir(4). Enkaz tecrübesi olanlar klastrofobinin ne demek olduğunu iyi bilirler.

Bu, enkazdan çıkan bir insanı hastanede ameliyat etmeye benzemez. Hastane ameliyathanesinde her gün yaptığınız rutin bir işi o günde yeniden yaparsınız. Sizden öncesi ve sadece biliniyorsa (çoğunlukla bilinmez) travmanın mekaniği ile ilgilenirsiniz. Profesyonel anlamda günlük işinizi yaparsınız. Ancak enkaz altından bir yaralıyı çıkarttıktan sonra etkilenirsiniz. Günlerce ve haftalarca kafanız bu duygular ile meşgul olur. Hatta saplantıya dönüşür. Yaşadığınız her yeni depremde nefes alamaz, bunalır ve daralrsınız. Büyük bir depremden sonra böyle çok sayıda insanın olduğunu bilir ve çaresizlik içinde çırpınırsınız(5). Burada, kurtarma ekip üyelerinin birçoğunun , deneyimli ve hazırlıklı değilse ruhsal açıdan depremin “gizli kurbanları” arasına katılacağından ve posttravmatik stres bozukluğundan nasibini alabileceği de unutulmamalıdır(12).

İşte burada anlam kazanır sorular. Ne tür bir enkazda kaldığımızla, enkaz altındaki yaralanma ve üzerimizde bir yük bulunup bulunmaması ile doğrudan ilintili bir durumda ne yapacağımıza dair bir yol haritası belirlememiz gerekir. Soruna çözüm üretmek gerekir(10).

SORU

İleti öbeklerinde karşılaşılan soruları yanıtlamak çok kolay değildir(6), ilginçtir(8). Maalesef çok değişken yanıtlar verilebilir. Kesin bir yanıt verebilmek ve özlü bir söz söyleyebilmek çok güçtür(8). Sorunun yanıtı aslında empati de yatmaktadır(14).

DURUM

Bunu kişisel olarak deneyebilirsiniz. Kendinizi dar karanlık soğuk, başınızı bile oynatamayacağınız, göğüs kafesinizin güçlkle hareket ettiği bir yere sıkıştırın, mesela eşinize üstünüze yavaş yavaş evin büyük eşyalarını yığmasını söyleyin ve belli aralıklarla üzerinize kum ve inşaat tozu döksün. Hatta vücudunuzun bazı uzuvlarında şiddetli ağrılar olduğunu hayal edebilirsiniz. İklimin etkilerini merak ediyorsanız, bunu balkonda yapın ve bütün geceyi dışarıda geçirin. Hatta, komşularınızın ve ailenizin diğer fertlerinin iniltilerini ve ceset kokularını da tabloya ekleyebilirsiniz. Burada olabildiğince uzun bir süreye odaklanarak günlerce aç ve susuz hayatta kalmanız gerektiğini düşünün. Ne tarafınızda ezilme varsa oranızda korkunç bir ağrı olacaktır(5). Hareketsizlik ve ezilme daha sık nefes almanıza neden

olacaktır. Çünkü ezilen bölgede doku içine sıvı kaçıyla su ve enerji kaybı başlayacak ve ihtiyaç duyulan oksijen konsantrasyonu ortamdaki toz nedeniyle yetersiz olabilecektir(6).

DÜŞÜNCE

Durum geçen her dakika kötüleşebilir. Düşünce akışın yavaşlar ve pek bir şey düşünemez hale gelebilirsin(6). Bir süre sonra zaman mefhumunu yitirmek söz konusu olur(10). Yeter ki hayatta kalın ! Sıkın dışınızı(16). Olağan dışı durumlarda, uçak kazaları ve dağcıların doğada kaybolma sürecinde hayatta kalanların ortak özelliklerinden biri, soruna odaklı düşünmeleridir. Yani kişinin afetten sonra sorunu tam olarak tanımlayıp, bu durumdan kendisini ve yakınlarını nasıl kurtaracağını düşünmesindedir başarının sırrı. Başarısız olanların ise ortak özelliği nerede hata yaptıklarını düşünmek ve paniğe kapılmaktır. Bu ikinci durumda oluşan negatif enerji, kişilerin yaşama tutunmalarını zorlaştırır. Bir enkaz altında sıkışma durumunda, herhangi bir çıkış ve kaçış olamayacağı için, sadece hayatta kalmaya odaklanmalı, başarabildiği kadarıyla kişi nefes almasını ve harcadığı enerjiyi kontrollü harcamalıdır(5).

SAKİN OLMAK

“Ben ne yaparım ? ” diye kendimize sormak gerekir(11). "Sanırım önce sakin olmalısın" yanıtı mantıklıdır. Sağın solun kanıyorken, belki yanında sevdiğin biri sessizce yatıyorken, açken, susuzken, umutsuzken nasıl olacak bu ? Kolay bir işlem değildir. "Sakin olma" durumu önceden bir yere kadar öğrenilebilse de işin temeli düşünce akışını duruma göre düzenleyebilmektir. Pek çok farklı duygunun etkisi altında olabilirsiniz; öfkeli, çaresizlik, üzüntü içinde(12). Ama mutlak ve mutlak sakin olmalısın(13). Bizi bulabilmeleri için gerekli sürenin ne kadar olacağını bilemediğimiz bir ortamda sakin olmaya çalışmak yaşamsal enerjimizi ekonomik kullanmak çok önemlidir(10). Bu nedenle öncelikle sakin olmak ve bağırılmamak gerekir(2,4,8,9). Sakin olmak; birisi seni kurtarıncaya kadar nefesini ve enerjini kontrol etmene ve onları tasarruflu kullanmana yardım edecektir(2)

Sakin olup neler yapabileceğinizi düşünün(15). Kloströfobisi olan birisi bunu başarmak için büyük mücadele vermek durumunda kalabilir(9) Ancak iki sayı müddetince burundan derin bir nefes alıp, dört sayı müddetince ağızdan verecek şekilde tempolu olarak solunum düzenlenebilir(13).

HAVA YOLU VE HAVA

Ağzın ve yüzün toz-toprak içinde olabilir. Nefes almak oldukça güçleşir. Sesini çıkartmak bir sorun olabilecektir. Boğuluyor hissine kapılabilirsin. Kıılmıdayamayabilirsin(6). İşte bu durumlarda bir elbise ya da tişört parçası ile havadaki muhtemel toz parçacıklarından kendinizi korumak uygun olacaktır(8). Toz toprak içinde iseniz ağzınız ve burnunuzu temizlemeye çalışabilir ve üstünüzdeki tshirt ya da fanilayı bir maske gibi ağzınıza gerebilirsiniz(11). Eğer sıkışmış iseniz; üzerinizdeki bir bez mendil, bandana ya da eşarpla boğazınızı kapatmalısınız. Depremler için oluşturduğunuz kişisel afet planı gereği bu malzemeler mutlaka cebinizde bulunmalıdır(1). Ağız ve burnunuza toz kaçmış olabilir. Bu nedenle nefes alırken toz yutmamaya dikkat etmeniz gerekir(4). Vücudunun havaya ihtiyacı olacak solunumunu kontrol etmeye çalışmalısın(8,10). Mümkün olduğunca yavaş soluk alıp vermeye çalışılması gerekir(11) Nefesinizi kontrol etmeye çalışın. Yavaş ve derin olmayan solunumlar yapmaya çalışmalısın(15). Birisi senin yerini buluncaya kadar nefesini kontrollü kullanmalısın(1). Yıkıntı altında kalmış insanlar için toz meselesi çok önemlidir(5).

YARALANMA

Dikkatini bir noktaya toplayıp bir yerinin yaralanıp yaralanmadığını kontrol etmelisin(8,9,13). Etrafını kontrol et. Küçük keşifler yap. Ayaklarını ve ellerini kontrol et. Karanlık ortam aydınlığa dönüşmediği sürece kendini ve etrafında ne olduğunu bilmediğin herhangi bir şeyi sakın oynatma(8). Tüm bedenini yoklayıp, o koşullarda mümkün olabilecek en rahat pozisyonu almaya çalış(11). Meditasyon biliyorsan nabzını yavaşlatmaya çalışabilirsin(11). Fazla enerji harcamayın. Kırık veya çıkığınız varsa pozisyonunuzu gerekmediği sürece fazla değiştirmeyin(4). Özellikle bir yerinde kanama olup olmadığını kontrol edin(8). Kan dolaşımını desteklemek için küçük hareketlerle ayak ve ellerinizi hareket ettirin(4). Yaralı iseniz yaralanmanın yerini tespit ve yarayı kontrol etmelisiniz. Bir çok nedenle yaşamı tehdit eden ciddi kanamaları olduğu halde fark edilemeyen travma olgularına sık rastlanılır(8). Bu nedenle dikkatli olunmalıdır. Kırık ya da başka travmalar nedeniyle çok ağrınız varsa, oto hipnoz yapmaya çalışabilirsiniz. Bir yandan da özel bir eğitimle öğrenmiş iseniz endorfinlerinize salgılanma komutu verebilirsiniz. Bu yazılanları tebessümle okuyanlar olabilir. Ama bedenimizin, zihnimizin sözünü çok daha iyi dinlediğinden emin olabilirsiniz. (11).

BEKLERKEN

Sarsıntı geçtikten sonra kendini kontrol et. Seni koruyacağına inandığın bir şeyin altında kalmaya çalış ki yeni bir sarsıntıda ezilme(1). Daha sonra sorunu net olarak tanımlamak ve odaklanmak gerekir. Yaralı mısın ? Kaçınıcı kattasın ? Üzerinde kaç kat var? Size kim ulaşabilir? Hangi yolları deneyebilirsin ? Şu anda saat kaç ? Apartmanda başka kimler olabilir ? Kimler hayatta olabilir? Bu saatte binanın hangi tarafında olabilirler? Evdekiler nerede olabilir ? Hayattalar mı ? Size ulaşabilirler mi ? Bina nasıl çökmüş olabilir ? Diğer potansiyel tehlikeler nelerdir ? Su, elektrik kaçağı, gaz kaçağı olabilir mi ? Profesyonel kurtarma ekiplerinin size ulaşması kaç gün sürebilir ? (5).

ÖZDUYUM

Öncelikle düşünebilecek durumda olduğunuz için şansınıza şükredin. “Yaşam çok güzel, buradan da sağ salim çıkacağım” diye düşünün. Düşünce olarak yaşamında gerçekleşmiş güzel olayları bir film şeridi gibi gözünün önünden geçir ve onların olumlu enerjilerinden tekrar yararlanın. “Ben güçlüyüm, bunun da üstesinden geleceğim.” diye kendinize telkinde bulunun. Uyumamaya, zihninizi açık tutmaya çalışın(11). Kurtarılmayı beklerken dua etmek güzel bir şeydir. Düşüncelerini kontrol etmene yardım eder(1,8,11). Bu esnada sevdiğin birini düşün ve onları tekrara göreceğ olmanın ne kadar güzel bir şey olduğunu hatırla(1). Her zaman kurtulacağım diye kendinize telkin verin(15).

YARDIM İSTEMEK

İlk panik atlatıldıktan sonra olabildiğince yavaş soluyarak hem sakin olmaya hem de oksijeni yeterli kullanmaya çalışılmalısın. Herhangi bir ses duyduğumda bir yerlere vurabiliyorsan düzenli vuruşlar yapmalısın(9). Orada kimse var mı diye seslenirlerse sesini duyurmaya ya da kımıldayabiliyorsan bir şeylere vurarak ya da sürterek ses çıkarmaya çalışmalısın. Bağırarak enerji harcamak doğru değildir(11). Üzerinizdeki beton bloklar üstünde çalışıldığını duyarsanız o gürültü içinde bağırırmaktansa sessiz kalın ve ekiplerin enkaz altını kontrol etmeleri için ara vermelerini bekleyin(15). Bir kaç saatten önce etraftan sana yardım gelmeyeceğine göre hemen sesini duyurma çabasına girmemek en iyi davranış olacaktır(6). Bağırarak dışarıda sizi arayan ya da tesadüfen oradan geçen biri yoksa boşuna enerjinizi tüketmek anlamına gelecektir(5). Arama kurtarma ekiplerinin elindeki malzemelerin oldukça gelişmiştir(16). Bina içinde canlı var ise büyük olasılıkla sizi bulacaklardır(12,16). Bağırmanıza veya sesinizi duyurmaya çalışmanıza gerek yok(16). Bir başka ve çok önemli yardım çağrısı ritmik ses çıkartmaktır. Sesinizi kullanmak yerine ritmik bir şekilde bir kaya ya

da başka bir objeye vurmaya deneyebilirsiniz(13). Ritmik bir "ses" çıkarmanız yeterlidir. Ritmik ses çıkarabilen tek canlı insandır. Yere ritmik bir şekilde vurabilirsiniz(16). DÜDÜK bir diğer önemli yardım duyurma aracıdır. Üzerinizde taşıyorsanız, dışarıdakilere sesinizi kolayca duyurmanızı sağlayacaktır. Dışarıyı dikkatle dinleyerek bir ses duyulduğunda bağırmak yerine ara ara düdük çalmak daha akıllıca olacaktır(1,5,11). Acil durumlarda kullanmak üzere çantanızda veya anahtarlıklarda daima düdük bulundurulmalıdır(1).

Bu nedenle çevredeki muhtemel sesleri dinlemek gerekir. Bir şeyin yer değiştirme sesini, insanların seslerini, muhtemelen arama kurtarmacılarına ait çalışmaların seslerini ancak sessiz bir ortamda daha iyi duyabilirsiniz. Bu nedenle seslere sakin ve çok bağırmadan yanıt vermeye çalışmalıdır. Eğer çok yakınında yaralı başka birileri varsa onlara güven vermeye çalışmalısınız. Eğer arama kurtarmacılar bağıyor ve sesleniyorlarsa onların dikkatini çekmeye çalışın. Bunu bağırmakla yapabilirsiniz ancak hava tozla dolu ise bunu yapmak çok zor olabilir. Bu nedenle ritmik bir şekilde bir parça çubuk, kaya parçası ya da başka bir şeyle vurmaya uygun olacaktır. Üç kısa, üç uzun ve tekrar üç kısa vuru Mors alfabesinde SOS anlamını verir. Bunu duyan ve bilen birisi ritmin bir insan tarafından yapıldığını anlayacaktır(8).

Tabii ki bu enerjinizin mevcut olduğu ilk günlerde geçerli, enerjinizin tükendiği ya da sesinizin çıkamayacak kadar yaralı olduğu ya da bir kaç kat göçüğün altında kaldığınız durumlarda ne yapacaksınız ? İşte bu durumdaki en önemli nokta umutsuzluğa kapılmamak noktasıdır. Çok kritik bir olaydır. İlk saatlerde tek ümidiniz, komşularınız ya da sizi aramaya gelen hayatta kalan arkadaşlarınız olacaktır(5). Sürekli bağırmak yardım istersen yorulacak ve bir süre sonra gücün kesilerek sesini çıkaramayabileceksiniz(1). Bu nedenle sizi aramaya gelen varsa ve dışarıdan size sesleniyorsa acele etmeyin. Dışarıdan bağıranların seslerinin kesilmesini bekleyerek sesinizi sessizlik içinde verin (4,14). Genel yaklaşımınız bağırmak yerine bir şeyleri vurarak varlığınızı duyurmak olmalıdır(4). Bir kaç gün dayanırsanız mutlaka sizi aramaya gelen birileri olacaktır. Bu durumda ona sesinizi duyurmanız gerekecek(5). Eğer etrafınızı görüyorsanız, bulunduğunuz yeri ve pozisyonunuzu arama kurtarmacılara iyi anlatın(4). Ancak, kurtarmanın geciktiği günlerde yaralıların çoğunun bilinç bulanıklığı içinde olacaklardır. Kendini ifade etmeye çalışan ve bunun için ritmik olarak bir taşı duvara ancak sürtebilen ve enkazdan ancak bu şekilde kurtulabilen yaralılar olmuştur(5).

İLAÇ VE MALZEME

Önceden kişisel eylem planı yapmış isen ve enkaz altında bu çantana ulaşabilmiş isen şişe ile su, pansuman malzemesine ulaşmalısın. Eğer var ise yurt dışında satılan oregano yağı içeren doğal tabletlerden enkaz altında kaldığın her bir kaç saat için bir tane yutmalısın. Maruz kaldığın travmaya bağlı abrazyonlar, kesikler, ezilmeler ve sıyrıkların korunmasında yararlı olur. Bu durumlarda yaralı cildini enkaz altından kurtuluncaya kadar zeytin yağı ve oregano yağı ile korumaya çalışmalısın. Yeterince varsa zeytin yağı tabletlerinden yutmalısın. Bir oregano tableti ve ağzına kapatacağın bandana enkaz altında sana sağlanabilecek en iyi koruyuculuğu oluşturacaktır. Yurt dışı amerikan kaynakları kişisel eylem planlarında kişilerin afet çantalarında oregano ve zeytin yağı tabletlerinin bulundurulmasını önermektedir(1).

Temel afet bilinci eğitimleri, kişinin evin belli noktalarına bir miktar yiyecek, su, düdük ve el lambası bırakmasını öneriyor. Her zaman pratik sonuçları olduğunu düşünülemez. Bunlar ancak kişinin yakınında ya da yatağının yanında bulunması durumunda onların daha uzun süre hayatta kalmasını sağlayacaktır(5). Enkaz altında iken etrafınızda işinize yarayacak malzeme olup olmadığını gözden geçirmelisiniz(12).

İDAME

İlk anda geçireceğin tereddütlü anları geride bıraktığında izlemiş olduğun eğlenceli filmleri sanki tekrar izliyormuşçasına aklından geçirebilirsin. Kendine olumlu yönde telkinde bulunabilirsin. Gündelik yaşamda bir hobin varsa sanki onu uyguluyormuşçasına her aşamasını beyninde gerçekleştirebilirsin. Yemek saatlerini düşünür, gözünde her öğünü atlamadan sanki gerçekte yemek yiyormuş gibi canlandırabilirsin(10). Uzun süre susuz kalırsanız idrarınızı içmek size ek süre kazandırabilir. Yerinizin tespiti ve size ulaşılması uzun süre alabilir. Bu nedenle enkaz altındayken sürenin uzaması size daha da dayanılmaz hale gelebilir. Her ne pahasına olursa olsun sabrınızı ve yaşama isteğinizi kaybetmeyin(4) Günler sonra enkazdan sağ kurtulan kişilere bakıldığında hepsindeki ortak özellik su bulunan bir alanda sıkışmış olmalarıdır. Bu nedenle banyo ve mutfak daha avantajlı yerlerdir(16). Yanınızda radyo, cep telefonu gibi iletişim araçları varsa onları aralıklı olarak çalıştırın ve dışarıdan haber almaya çalışın(15). Hangi çıkış yolunun uygun olduğu, senin sıkışık kalıp kalmamanla doğrudan ilişkilidir. Depremlerde en tehlikeli yerlerin özellikle üst katlar olduğunu unutmayın. Bir süre sonra su en önemli ihtiyaç olacaktır(8). Japonya'da çöken bir alışveriş merkezinde enkaz altında kalan bir ve uzun bir süre kurtarılamayan kişi arama kurtarma çalışmaları sırasında tozları indirmek için kullanılan suları çevresinde bulduğu kumaş parçaları ile emdirerek kullanıp hayatını sürdürmeyi başarmıştır(10).

KURTARILMA ESNASI VE SONRASI

Unutulmaması gereken bir önemli konu da arama kurtarma ekiplerinin size ulaştığı zaman kendinizi bırakmamanız gerektiği konusudur. Sizi enkazdan çıkardıkları zaman kendinizi bırakmamalısınız. Ta ki bir hastane veya acil durum merkezindeki klinik ortama ulaştırılıp tıbbi destek alana kadar bu kriz ani psikolojinizi ayakta tutmalısınız. Çünkü enkazdan çıkarılmış olmanız yeterli değildir. Vücudunuzun normal koşullardaki haline dönmesi için destek almanız gerekebilir ve bu destek sonrasında ancak hayati faaliyetleriniz için gerekli fonksiyonları yerine getirebilir hale gelebilirsiniz. Post- travmatik stres bozuklukları sendromlarının olabileceğini bilmemiz çok önemlidir(10).

EK BİLGİ VE ÖNERİLER

Umarız kimse bir gün yukarıda önerilen durumlar ile karşı karşıya kalmaz ve umarız bunları kimse yapmak zorunda kalmaz(9,14). Umuyoruz çünkü, afet sonrası hayatta kalmak veya yaşamı yitirmek seçenekleri; var olan yapı stoğumuz göz önünde bulundurulduğunda kontrolümüz dışında gibi görünüyor. Öncelikle gündelik hayatımızın içine bir deprem ülkesinde yaşadığımız düşüncesini canlı tutmalıyız. Bu durum eğer imkanlarımız buna elverirse bulunduğumuz ev ve işyerimiz gibi çok saatlerimizi geçirdiğimiz yapılarımızın hem yapısal hem de yapısal olmayan risklerini azaltmak yolunda bizlere caba harcamayı ve afet sonrası riskleri minimize etmeyi sağlayacaktır. İlçe Sivil Savunma Müdürlüklerinin, internette ulaşılabilir olan Boğaziçi Üniversitesi Deprem Araştırma Enstitüsünün Afete Hazırlık Eğitim biriminin vermekte olduğu eğitimleri alarak bilinçlenmemizi ve afetler konusunda kendimizi geliştirebilmemizi sağlar. Varsa mahallemizdeki konu ile ilgili çalışma yapan gruplarla birlikte çalışmak, mevcut riskleri öğrenmek konusunda çok önemlidir. Bu eğitimlerden birinde bir yaşlı enkazedenin davranışına örnek verilir: Bu yaşlı afet sonrasında enkaz altında beklerken, arama kurtarmayı yapan ekip çalışmaya başladığı anda gürültü olduğunu ve o sırada bağırdığını; dinleme yaparken ise herkes gitti zannederek sustuğunu belirtmiştir. Halbuki dışarıdaki seslerin minimuma indirildiği dinleme aşaması enkaz altında bulunan kişilerle ilgili yönlendirici ve hayati bir bilgidir(10).

İnsan olmanın gereği bireysel, sosyal ve kurumsal sorumluluklarımız vardır. Bu nedenle önlemlerimizi almanın ne denli önemli olduğunu anlamak için enkaz altında kalmamıza gerek yoktur. Bunu anlamak için herhangi bir olağan dışı durum sonrasında ayak veya ellerimizde

gerçekleşebilecek bir kanamanın dahi doktora ulaşmamamız halinde ölümcül sonuçlara götürebileceğini bilmemiz yeterlidir. Böyle bir zamanda insan kaynaklarının çok kısıtlı olması ve size ulaşmasının zor olması nedeni ile doktora gerçekten ihtiyacı olan bir şahsın yaşama hakkını elinden aldığınızı bilmek bu önlemleri almak açısından bir şahsi sorumluluk bilinci oluşturmaktadır. Zamanımızın çoğunu geçirdiğimiz ortamlarda ev, işyeri ve okul gibi ortamlarda yapısal olmayan eşyaların sabitlenmesi bu yüzden önemlidir(10).

Ve hala bazı arama kurtarma faaliyetlerinde enkazın üstünde bir sürü insan çıkmaktadır. Bunun aşağıdaki yaralıları için avuç avuç toz yutması, bir beton parçasının hareketlenerek onu öldürmesi anlamına geldiğini ve kurtarma ekiplerinin hayatını tehlikeye attığını maalesef hala öğrenemedik(5).

Bir de acaba enkaza sıkışmamak için neler yapabilirim sorusu var ki sanırım bunun için çok daha uzun konuşmak gerek(5). Boğaziçi üniversitesi Kandilli Rasathanesi ve Deprem Araştırma Enstitüsü'nün Afetlere Hazırlık Eğitim Programı'nı ve bu programa ait internet sitesini (www.iahep.org/ev/) incelediğinizde Aile Afete Hazırlık Planı, Temel Afet Bilinci, Yapısal Olmayan Tehlikelerin Azaltılması, Toplum Afet Gönüllüleri, Depreme Karşı Yapısal Bilinç gibi bölümleri ve bunlarla ilgili eğitimleri göreceksiniz. Çocuklara yönelik bir bölüm de bulabileceksiniz. Desteklenmesi ve duyurulması gereken bir çalışmadır. Ayrıca bu konuda bilmesi gerekenleri içeren basit bir başlangıç eğitimini de uzaktan eğitim şeklinde isteyen herkes alabilir(7).

SONUÇ

Toplumların olağandışı durumları afete dönüştürmemek için verdikleri uğraşlar onların medeniyet ölçülerinin göstergesidir. Uygur ülkeler yaşanan deneyimlerden çıkarttıkları dersler doğrultusunda analitik çözümlene ve paylaşım metodunu kullanarak sorunların halledilmesindeki optimaliteyi yakalayabilecektir.

Enkaz altından, ilk müdahaleye, arama kurtarmadan yaralı tahliyesine kadar afet süreç döngüsünün her aşamasındaki acil sağlık hizmetleri her yönüyle irdelenmeli ve yaşananlar yaşanılacaklara ışık tutmalıdır.

Ülkemizde de olağan dışı durumların afete dönüşmeden giderilebileceği günler dileğiyle.

TEŞEKKÜR

Mehmet ERYILMAZ, Cengizhan YİŐİTLER, Charles THOMAS, Derya AKBIYIK, Gökhan AKBULUT, Hakan HASMAN, İnci ERKİN, Micheal PASTERMAC, Murat DURUSU, Nevruz ASLAN, Nilgün SARP, R.Tolga ÖLÇÜCÜ, Sevgi KOŐANER, Sennur ULUGÖNÜL, Turgay KURULTAY, Vickie LEIGHTON, Ülkümen RODOPLU 'ne değerli görüş ve katkılarından dolayı teşekkür ederiz.

AcilTıp-Türkiye, say-umke, ankaraaciller, trauma, emergency management, travma, afettr, acilTıp iletişim grupları üyeleri

İLETİŞİM

Mehmet ERYILMAZ

Yrd. Doę. Dr.

Genel Cerrahi Uzmanı

GATF Acil Tıp AD

Etlik 06018 Ankara

mehmeteryilmaz@hotmail.com

drmehmeteryilmaz@yahoo.com

İŐ: +90 312 304 30 30

Cep: +90 532 295 76 03