

## Kriz Dönemi hazırlığı: Yakınlarımıza destek olmak

Özellikle yaşlı veya sağlık problemleri olan aile üyelerinin en çok etkilenen grup olduğu düşünüldüğünde kriz ve afet durumları iyi bir hazırlık gerektirir.

Kendi kendine bakabilme durumu artık yeterli olmadığında veya kurumların desteği yetersiz kaldığında, sosyal çevrenin yardımlaşması kriz durumlarında daha da önemli hale geliyor. İşte size kendinizi ve sevdiklerinizi acil durumlarda nasıl hazırlayacağınıza dair bir kaç ipucu paylaşıyoruz.

Bu ipuçları ürünleri stoklama, acil durum çantası hazırlama ve özellikle yalnız yaşayan fakat bazı dönemlerde desteğe ihtiyaç duyan yaşlı veya engelli aile üyeleri için komşulardan alınabilecek destekleri içerir.



## Kriz iletişim planı



### Bunu kesin ve yanınızda taşıyın

Kriz iletişim planı, yakınlarınıza(aile üyeleri ve arkadaşlar) bir kriz anı yaşandığında hızlı ve amacına yönelik ulaşabilmenizi garanti eder. Bu örneği, ev halkıyla veya arkadaşlarınızla bir iletişim planlaması yaratmak için kullanabilirsiniz.

## İpucu: Kriz döneminde yardıma ihtiyacı olan insanları desteklemek

- Yardıma ihtiyacı olup olmadığını kontrol edin
- Eğer tahliye ve taşıma gerekiyorsa devletin yardım hattını arayın (030)115).
- Kişilerin ihtiyaçları hakkında (örn.; bir evcil hayvanın mevcut olup olmadığı) acil servis sağlayıcılarını bilgilendirin
- Acil durum çantasının hazır olup olmadığını sorun
- Evi tahliye ederken destek olun( eşyalarını taşımak gibi)
- Kriz iletişim planının olup olmadığını kontrol edin.
- Yakınlarına haber verin (kişinin ihtiyaç durumunda bu kişilerle kalıp kalamayacağını netleştirin)
- Geçici konaklama yeri teklif edin
- Su gibi gerekli gıdaları teklif edin.



### Önemli: Sizin güvenliğiniz öncelikli!

Kendinizi asla tehlikeye atmayın veya sınırlarınızı aşarak bunaltmayın. Sadece istediğiniz ve elinizden geldiği kadar yardımı teklif edin. Sağlıksal acil durumlarda, müdahaleyi her zaman profesyonellere bırakın. Desteğe ihtiyacı olanlar ve destek verenlere yönelik çeşitli yardım seçeneklerine web sitemiz üzerinden ulaşabilirsiniz.

**DRK Landesverband  
Berliner Rotes Kreuz e.V.**  
Bachstraße 11  
12161 Berlin

Tel. 030 600300  
einsatzdienste@drk-berlin.de  
www.drk-berlin.de  
Stand: Januar 2025



Gefördert durch die

**GlücksSpirale**

Berlin Kızıl Haçı

## Yaşlılarımız için acil durum hazırlığı



© DRK LV Berlin

İyi hazırlık, iyi korunma;  
Ailemizi acil durumlara nasıl  
hazırlarız?

## Kriz durumlarında güvende kalmak:Aile bireylerini ihtiyaç durumlarında desteklemek

**Kriz anları ve afetler (doğal afetlerden dolayı açığa çıkan teknik hatalar ve tahliyeler) genellikle beklenmedik anlarda ortaya çıkar. Bu durumlarda özellikle yardıma ihtiyacı olan yakınlarımıza dair hazırlık yapmak büyük önem taşır. Bu plan acil durumlarda kişilerin kendilerine ve diğerlerine hızlı ve etkili bir şekilde harekete geçme olasılığı sağlar.**

### İletişimde Kalın

Eğer yakınlarınızı sıklıkla ziyaret edebilecek durumda değilseniz, bu durumun onların iyiliğiyle aranızda mesafe oluşturmasına izin vermeyin. Aynı zamanda beklenmedik durumlarda derhal bilgilendirileceğinizden emin olun. Bu şu anlama geliyor : Evinin görünür yerlerine telefon numaranızı bırakın, böylelikle yakınlarınızın evine giren kişiler bir şeyler ters gittiğinde size kolaylıkla ulaşabilir.

Neden sadece tek bir önlemlle kalalım ki? Bir adım öteye geçin ve yakınınızın komşularından güvendiğiniz birilerine telefon numaranızı bırakın. Bu önlem kriz anlarında sizinle iletişime geçileceğini garantiler. Geride hiçbir soru işareti bırakmamak adına, detaylı bir kriz iletişim planı hazırlayın. Böylelikle büyük bir acil durumda bütün aile bireylerinin birbiriyle nasıl haberleşebileceğini önceden hazırlamış olursunuz.

### Acil ihtiyaçları hazır bulundurun

Acil durum çantası hazırlamak sadece bir önlem değildir, aynı zamanda bir afet durumunda sizin ve sevdiklerinizin ihtiyacı olan her şeyin yanınızda olacağını garantiye alınmasıdır. Bir kaos anında olduğunuzu ve acil durum çantanızın hazır olduğunu



### Kolay acil durum kutusu:

Acil durum kutusu içinde önemli kişisel ve sağlık bilgilerinin bulunduğu, uzdolabında saklanan, acil durumlarda kolaylıkla bulunması amaçlanan kutudur.

düşünün. Bütün gerekli malzemeler sizinle olduğu için, hızlı ve özgüvenli hareket edebilme özgürlüğüne sahip olacaksınız. Detaylı bir öncelikli liste için, Sivil Koruma ve Afet Asistanlığı için Bölgesel Ofisi (BBK)'inin websitesini ziyaret edebilirsiniz: [www.kurzelinks.de/bbk-notgepaeck](http://www.kurzelinks.de/bbk-notgepaeck).

İlaç kutusu(Rotkreuzdose) da ayrıca faydalı olabilir. Bu kutu; ilaçlar, önceden yaşanan hastalıklar ve şimdiki hastalıklar konusunda kritik bilgiler içerir. Kutu her zaman aynı yerde (genellikle buzdolabında) saklanır, böylelikle yardıma gelenler ve aile bireyleri kolaylıkla bulabilir.

### Yetkililerden destek almak

Bir tahliye anında (örneğin Berlin gibi büyük şehirlerde yaşanacak acil durumlarda, özellikle patlamamış bombaya kontrollü bir şekilde müdahale edileceğinde) yerel memurlarınız bütün kritik bilgileri verme konusunda cankurtaranınız olacak. Eğer sizin veya yakınınızın tahliye ile alakalı sağlık veya başka bir sorunuz varsa, güvenli bir alana gitmek için lojistik destek talep edebilirsiniz.

Eğer yerel memurların iletişim bilgileri sizde yoksa panik yapmayın! Vatandaşlar için yapılmış için kurulmuş çağrı merkezini bu numaradan arayabilirsiniz : (030) 115. Böylelikle kolaylıkla ilgili yerel yönetim bilgilendirme merkezine bağlanabilirsiniz. Bu servis her iş günü 7:00'dan 18:00'a kadar verilmektedir.

Acil durumlarda Berlin'de bulunan Afet Destekleme Denizfeneri (Katastrophenschutz-Leuchttürme) ile iletişime geçilebilir ve onlardan kriz zamanlarında gerekli olan danışmanlık, destek ve kaynaklar alınabilir. Bilgi alın ve hazırlıklı olun! Afet durumları hakkında güncel detaylar ve bununla birlikte diğer önemli acil durumlar [www.berlin.de/katastrophenschutz](http://www.berlin.de/katastrophenschutz) adlı sitede bulunabilir.

Acil durumlarda hızlı hareket edebilmek adına NINA gibi telefon uygulamaları hızlı, hayat kurtarıcı alarmlar verir. Sizin ve sevdiklerinizin kriz durumlarında hızlı hareket edebilmenizi sağlar. BBK tarafından sağlanan bu güçlü araç alarm sisteminin ötesindedir. Bu size acil durum rehberliğine bağlar ve kritik hayatta kalma ipuçlarıyla birlikte afet durumlarında hazırlıklı olmanızı ve mantıklı davranmanızı içeren uzman tavsiyeleriyle buluşturur.

Çok geç olmadan bu önemli kaynağı inceleyin. [www.kurzelinks.de/ratgeber-notfallvorsorge](http://www.kurzelinks.de/ratgeber-notfallvorsorge).

### Komşuları organize etmek

Yakınlarınızı ihtiyaç durumunda komşularından destek alma konusunda ikna edin. Komşuların günlük hayatta birbirlerine yardım edebilecekleri bir çok yol var. Özellikle anormal mevsim durumlarında ,örneğin aşırı sıcaklık veya buzlanma, yaşlılar veya sağlık durumundan dolayı engeli olanlar desteğe ihtiyaç duyarlar. Yardım alınabilecek bir kaç örnek:

Ev hayvanlarının bakımı  
Ulaşım (örneğin; doktor randevuları)  
Çiçek ve bahçe bakımı  
Çocuk bakımı  
Teknik durumlarda tamirat yardımı

Komşularınızla direkt olarak bir iletişiminiz olmasa bile, bölgenizde yardım veya destek alabileceğiniz bir sürü imkanlar olabilir. Bu imkanları [www.nebenan.de](http://www.nebenan.de) 'den inceleyebilirsiniz. Aynı zamanda offline destekler de olabilir. Örneğin komşuluk merkezleri. ([www.quartiersmanagement-berlin.de](http://www.quartiersmanagement-berlin.de)).

Adım: .....

Adresim: .....

Telefon numaram: .....

Acil durumda iletişime geçilecek kişiler:

Bu kişilerin telefon numaraları:

Mahalledeki acil durum buluşma noktası:

Mahalle dışındaki acil durum buluşma noktam

Önemli sağlık bilgilerim:

Her sene bu kriz planını kontrol edin ve yenileyin.  
**Hatırlayın: Acil durumlarda 110 veya 112'yi ara!**