

## Deprem Sonrası Su ve Besinler ile Bulaşan Hastalıkları Önlemek İçin

### Kendinizi ve ailenizi koruyun:

- Güvenli su için ve kullanın
- Ellerinizi sık sık yıkayın
- Tuvaletleri su kaynaklarından uzak yerlere kurun
- Güvenli yemek yiyin: Kaynatın, pişirin, soyun veya atın
- Güvenli temizliğe önem verin
- Sel sularından veya kirlenmiş su birikintilerinden kaçın

### Güvenli Su Kullanın:

- Suyunuzun güvenli olup olmadığını öğrenmek için sağlık otoritelerini ve yerel yetkilileri dinleyin
- İçmek, besinleri yıkamak, yemek hazırlamak ve diş fırçalamak için ambalajlı su kullanın.
- Ambalajlı suyunuz yoksa, güvenli hale getirmek için suyunuzu kaynatın veya dezenfekte edin



### Suyu Kaynatarak veya Dezenfekte Ederek Güvenli Hale Getirmek:

- Kaynatabiliyorsanız, suyunuzu tamamen kaynatın ve en az 1 dakika boyunca kaynatmaya devam edin
- Suyunuzu dezenfekte etmek için kokusuz ev tipi (%10 klor içerikli ve katkısız) çamaşır suyu kullanın
- Önce 1 bardak çamaşır suyuna 9 bardak normal su karıştırılarak %1'lik Klor Solüsyonu hazırlanır,
- Sebze ve meyveler: 1 litre suya 20-30 damla %1'lik klor solüsyonu damlatılarak hazırlanan karışımda 15 dakika bekletildikten sonra tüketilmelidir.
- Tuvalet temizliği, 5 su bardağı suya iki bardak çamaşır suyu katılarak hazırlanan solüsyonla yapılabilir

### Ellerinizi sık sık sabun ve güvenli suyla yıkayın:

- Yemek yemeden veya hazırlamadan önce, çocuklarınızı beslemeden önce
- Yaraları tedavi etmeden veya hasta birine bakmadan önce ve sonra
- Tuvalete gittikten sonra, bebek bezini değiştirdikten veya tuvalete gitmiş bir çocuğu temizledikten sonra

Sabun yoksa,  
en az %60 alkol  
içeren alkol bazlı  
el dezenfektanı kullanın



### Güvenli yemek yiyin:

- Soğukta saklanmamış et ve süt ürünlerinden kaçın
- Yiyecekleri iyi pişirin, sıcak yiyin ve üzerini kapatın
- Kendi soyduğunuz meyve ve sebzeler dışındaki çiğ yiyeceklerden kaçın

### Güvenli temizleyin:

- Yiyecek hazırlama alanlarını ve mutfak gereçlerini sabun ve güvenli su ile temizleyin ve yeniden kullanmadan önce tamamen kurumalarını bekleyin
- Kendinizi, çocuklarınızı, çocuk bezlerini ve giysilerinizi içme suyu kaynaklarından 50 metre uzakta yıkayın

### Sel sularından veya kirlenmiş su birikintilerinden kaçın:

- Sel sularıyla temas ettikten sonra ellerinizi sabun ve suyla yıkayın
- Çocukların su birikintilerinde oynamasına izin vermeyin
- Çocukların güvenli olmayan suda ıslanmış ve dezenfekte edilmemiş oyuncaklarla oynamasına izin vermeyin

### Siz veya aileniz ishali hastalığa yakalanırsanız ne yapmalısınız?

En yakın sağlık kuruluşuna başvurun, evdeyken ve tedavi görmek için beklerken susuz kalmamaya devam edin, sulu ishali varsa bebeğinizi emzirmeye devam edin

