



Kriz dönemlerinde kendi kendine yardım etme yeteneği ve kendini koruma

– Zor durumlar ve afetler için kılavuzunuz –

dortmund.de/bevoelkerungsschutz



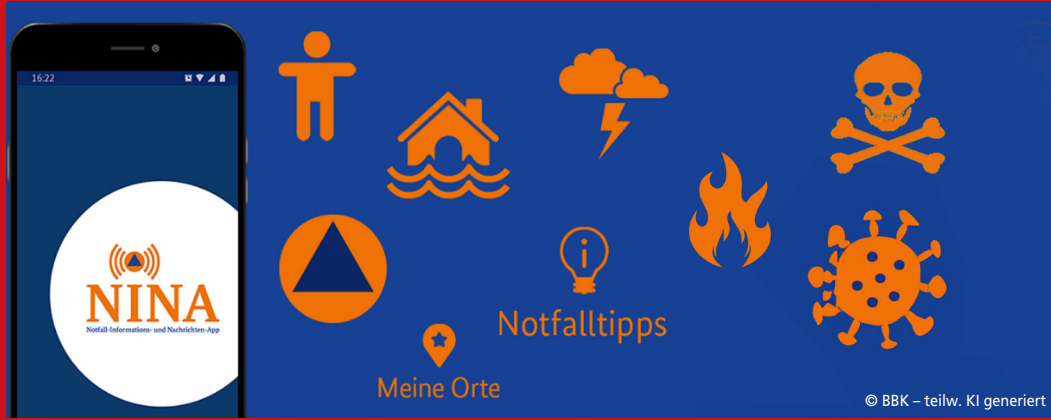


© Adobe Stock | 1017370746 – KI generiert

Sel, soğuk hava dalgaları, yaygın elektrik kesintileri, pandemiler veya savaşla ilgili olaylar gibi afetler – Toplum olarak bu tür durumlara ne kadar hazırlıklıyız? Bu tür kriz durumlarında, tehlikelere müdahale sistemlerinin kamusal sistemleri genellikle performans sınırlarına ulaşır. Doğru tedbirlerle dışarıdan yardıma muhtaç kalmanızı önleyebilirsiniz. Hazırlıklı olmak için kendi başınıza nasıl harekete geçebileceğinizi size göstereceğiz.

Tehlikeleri erken fark edin ve doğru tepki verin

Uyarı sinyallerini dikkate alın: Cep telefonunuzdaki siren sinyalleri, uyarı anonsları ve/veya uyarı metinleri sizi bölgenizdeki akut tehlikeler hakkında bilgi edinmeniz için uyarır. „NINA“ gibi uyarı uygulamaları ile doğrudan bilgi sahibi olursunuz..



NINA
uygulamasını
indir

Alternatif bilgi kaynakları yerel radyo istasyonunuz Radio 91,2 veya WDR2, yerel TV istasyonunuz WDR ve şehir idaresinin resmi web siteleri olabilir. Buralarda verilen uyarıları dikkate alın ve eylem talimatlarına uyun.

İletişim sistemlerinde kesinti?! Öncesinde yerel acil durum irtibat noktalarınız (NAS) hakkında bilgi edinin (NAS).

Acil durumda davranış: Tehlikeli durumlarda nasıl doğru davranacağınızı bilmeniz belirleyicidir. Sakin ve düşünceli davranın.

- Başkalarını bilgilendirmek: Mümkünse diğer insanları uyarın ve destek sunun.
- Yardım etmek: Gerektiğinde yardım edin, ancak harekete geçme yeteneğinizi korumak için kendinizi koruyun.



Acil durum irtibat noktaları (NAS)



© Adobe Stock | 889015192 – KI generiert

Acil durum için tedbirli olun

Krizler için temel donanım; acil durum için vazgeçilmez tedbirler:

- En az 3 gün yetecek kadar su (kişi başına günde 2 litre = kişi başına 6 litre)
- En az 3 gün yetecek kadar gıda (kişi başına günde 2200 kcal)
- Örn. 3 gün yetecek kadar kişi başına: 1,5 kg makarna artı 0,5 kg uzun ömürlü salam/sosis ürünleri veya 0,8 kg vejetaryen et alternatifi
- İhtiyaca göre: Bebekler ve/veya evcil hayvanlar için özel mamalar
- Kişisel olarak gerekli ilaçlar
- El feneri, mumlar, çakmak/kibritler
- Radyo (pille çalışan veya kurmalı)
- İcabında yedek piller
- İlk yardım paketi ve dezenfektan
- Nakit para ve önemli belgelerin toplanması (pasaport, doğum belgesi, karneler, mesleki diplomalar ve yükseköğrenim diplomaları, aşı kartı, önemli sigorta ve banka belgeleri)



Uzun süreli krizler ve ek güvenlik için tedbir amaçlı genişletilmiş donanım.

Temel donanım (yukarı bakın) artı genişletilmiş donanım:

- Kişi başına 2 litre olmak üzere 10 gün yetecek kadar genişletilmiş içme suyu erzağı
- Ek su bidonları (örn. katlanabilir)
- En az 10 gün yetecek kadar uzun ömürlü gıda (kişi başına günde 2200 kcal)
- En az 10 gün yetecek kadar kişisel olarak gerekli ilaçlar
- Acil durum ocağı (gaz, odun, kömür, vb.) Dikkat! Kapalı alanlarda kullanmayın! Karbonmonoksit kaynaklı zehirlenme tehlikesi söz konusudur!
- Hijyen ürünleri
- Cep telefonlarını şarj etmek için powerbank
- Önemli iletişim bilgilerini içeren not kağıdı
- Önemli evrakları ek güvence olarak USB çubuğuna yedekleme veya icabında bulut çözümü
- Genişletilmiş ecza dolabı: Ağrı kesiciler, ishal ilaçları, vb.



Ecza dolabı içeriği



© Adobe Stock | 889015192 – KI generiert

Kapsamlı özel acil durum hazırlığı

Uzun vadede krizlerle bağımsız olarak baş edebilmeniz için acil durum hazırlığı konusunda kapsamlı bilgi edinin. Acil durumlarda güvenliğinizi ve harekete geçme yeteneğinizi koruyabilmeniz için ilk yardım ve hayatta kalma teknikleri hakkında temel bilgi edinmek amacıyla uzman literatüründen, kılavuzlardan ve kurslardan yararlanın. Kriz hazırlığında uzmanlaşın ve tüm gerekli kaynakları hazır bulundurun.



Kapsamlı acil durum hazırlığı için ek donanım:

- Acil durum bagajı
- Jeneratör ve yakıt stoğu
- Su arıtma tableti veya filtre
- Uzun ömürlü gıda stokları
- Yangın söndürücü
- Uyku tulumu, battaniyeler, kışlık giysiler ve icabında alternatif ısı kaynakları
- İcabında dalgıç pompa, kum torbaları
- Koruyucu giysi, solunum maskeleri, koruyucu gözlük, koruyucu eldiven ve ayakkabılar
- Ve kişisel ihtiyaca göre diğer eşyalar

**Acil durum
çantasının içeriği**



© Adobe Stock | 818880152 – KI generiert

Özel tehlike durumlarında doğru davranış

Fırtına ve gök gürültülü hava – Aşırı hava koşullarında güvenlik!

Fırtına durumunda derhal güvenli bir binaya sığın. Açık havada, özellikle de düşen dalların ve devrilen ağaçların tehlike oluşturduğu ormanlarda bulunmaktan kaçın. Uçan nesnelerin zarar vermesini önlemek için pencereleri ve kapıları emniyet altına alın ve hava durumu uyarıları hakkında bilgi sahibi olun.

Gök gürültülü hava sırasında derhal bir binaya veya arabaya sığın ve yıldırımları çeken açık alanlardan ve ağaçlar gibi yüksek yerlerden kaçın. Metal nesneler, elektrikli cihazlar ve su hatları ile temastan kaçın. İçeride kalın, pencerelerden uzak durun ve dışarıdayken derin bir çukura girerek ve kendinizi küçülterek kendinizi koruyun.



© Adobe Stock | 600510902 – KI generiert

Seller ve şiddetli yağmur – Sel durumunda doğru davranış!



© Adobe Stock | 447651775

Uyarıları ciddiye alın ve yetkililerin harekete geçme tavsiyelerine uyun. Su sizi çoktan kapana kısırdıysa derhal evinizin en üst katına çıkın ve orada dikkatleri kendinize çekin. Bodrum katları ve yer altı otoparkları tehlikeli alanlardır, çünkü buralara su hızla girebilir ve elektrik çarpması veya boğulma tehlikesi söz konusudur.

Maddi varlıkları kurtarmaya çalışmaktan vazgeçin. Akıntı tahmin edilemediğinden ve suyla taşınmış rögar kapakları da tehlike oluşturduğundan, su basmış yollardan yaya olarak veya binek araçla geçmeyin. Dışarıdaysanız, derhal daha yüksek alanlara gidin. Her durumda sakın kalın ve yetkililerden gelen talimatlara uyun.



© Adobe Stock | 988052189 – KI generiert

Yangınlar – Önleminizi alın! Duman dedektörleri hayat kurtarır.



© Adobe Stock | 558760448 – KI generiert

Bir yangın durumunda hızlı hareket etmek belirleyicidir. Küçük yangınlarda sakın bir şekilde ve düşünerek yangını söndürmeye çalışın. Bu mümkün değilse, tehlike bölgesini derhal terk edin ve 112'yi arayarak acil durumu bildirin. Eğilerek ve zemini mümkün olduğu kadar kaçış yolu olarak kullanarak dumandan kaçın. Yangın dumanı birkaç solunum sonrası ölümcüldür. Sadece dumansız kaçış yollarını seçin. Güvenli bir kaçış yolu mümkün değilse, penceresi olan bir oda bulun, yangın veya dumanla aranızdaki kapıları kapatın ve sakın kalın. Dikkatleri kendinize çekin ve yardım bekleyin.

Tehlikeli madde sızıntıları – Hızlı ve doğru hareket etmek hayatı korur

Binada tehlikeli madde sızıntısı halinde derhal binayı terk edip açık alana çıkın ve kirlenmiş havadan kaçınmak için mümkünse binadan rüzgârın geldiği yöne doğru ayrılın. Kıvılcımlar ek bir tehlike oluşturabileceğinden, ıstık düğmeleri veya cihazlar gibi güç kaynaklarını kullanmaktan kaçın. İcabında diğer kişileri bilgilendirin ve tehlike oluşturmaktan mümkün olması halinde yardım edin.

Tehlikeli madde sızıntısı açık alanda gerçekleşmesi durumunda derhal kapalı bir binaya sığın. Kapı ve pencereleri kapatın, klima ve havalandırma sistemlerini kapatın ve tüm açıklıkları mümkün olan en iyi şekilde sızdırmaz hale getirin. Binayı yalnızca müdahale ekipleri tarafından talep edilmesi halinde terk edin. Yetkililerin talimatlarına uyun ve tehlike geçene kadar uyarı bildirimlerinden haberdar olun.



© Adobe Stock | 1263432147



Dezenformasyon - Kontrol et, düşün, korun

Savaş eylemleri – Hızlı tepki sayesinde korunma!

Bir hava saldırısı durumunda hızlı hareket etmek önemlidir. Derhal korunaklı bir alan bulun, tercihen bir bodrumu veya sağlam bir binada penceresiz bir odayı. İçte bulunan bir alan (örn. merdiven boşluğu veya sıhhi tesisler), duvarları sayesinde dış duvara ek bir koruma sağlar. Kendinizi enkazdan korumak için üzerinizi mobilya veya minderlerle örtmek ek koruma sağlar.



Diğer acil durumlar – Temkinli hareket edin ve bilgili kalın

Elektrik kesintileri, pandemiler veya diğer acil durumlar gibi krizler aniden ortaya çıkabilir ve günlük yaşam üzerinde aşırı bir etkiye sahip olabilir. Bu tür durumlarda hazırlıklı olanlar – ihtiyatlı davranarak ve akıllı kararlar vererek – kendilerini ve başkalarını korur. Kendi seçeneklerinizi erken bir aşamada değerlendirmeniz ve sorumluluk üstlenmeniz önemlidir.



Sakin olun - işler ciddileştiğinde bile

Acil bir durumda bir plana sahip olmak yardımcı olur: Ne yapılması gerektiğini bilenler harekete geçme yeteneğini korur. Acil stok, hazırlanmış bir sırt çantası ve tehlike durumlarında doğru davranış hakkında bilgi sahibi olmak güvence verir.

Bilgi sahibi olun ve doğru tepki verin

Güvenilir bilgiler belirleyicidir. Yerel noktalar, afetlerden korunma ve resmi kanallar rehberlik sağlar. Acil durum irtibat noktasını bilen ve söylentilerden kaçınan bir kişi, daha iyi kararlar verir – ve böylece bir krizin etkilerini sınırlamakta yardımcı olur.

Daha fazla bilgiyi Federal Sivil Koruma ve Afet Yardımı Dairesinin internet sayfasında bulabilirsiniz: www.bbk.bund.de/



Künye:

Yayınlayan: Stadt Dortmund – Amt für Feuerwehr, Rettungsdienst und Bevölkerungsschutz – 37/7-2, Steinstraße 25, 44147 Dortmund

Redaksiyon: Dirk Aschenbrenner (verantwortlich)

Düzen ve dizgi: Stadt Dortmund, Marketing + Kommunikation – 04/2025

Inhalt

– Ihr Leitfaden für Notlagen und Katastrophen –	1
Gefahren frühzeitig erkennen und richtig reagieren	2
Für den Notfall vorsorgen	3
Die Grundausstattung für Krisen; unverzichtbare Vorkehrungen für den Notfall:	3
Erweiterte Ausstattung als Vorsorge für längere Krisen und zusätzliche Sicherheit.	3
Umfassende private Notfallvorsorge	4
Richtiges Verhalten in speziellen Gefahrensituationen	5
Sturm und Gewitter – Sicherheit bei extremem Wetter!	5
Hochwasser und Starkregen – Richtiges Verhalten bei Überflutungen!	5
Brände – Sorgen Sie vor! Rauchmelder retten Leben.	6
Gefahrstoffaustritt – Schnelles und richtiges Handeln schützt Leben	6
Desinformation – Prüfen, Denken, Schützen	7
Kriegerische Handlungen – Schutz durch schnelle Reaktion!	7
Weitere Notfälle – Besonnen handeln und informiert bleiben	8
Ruhe bewahren – auch wenn's ernst wird	8
Informiert bleiben und richtig reagieren	8