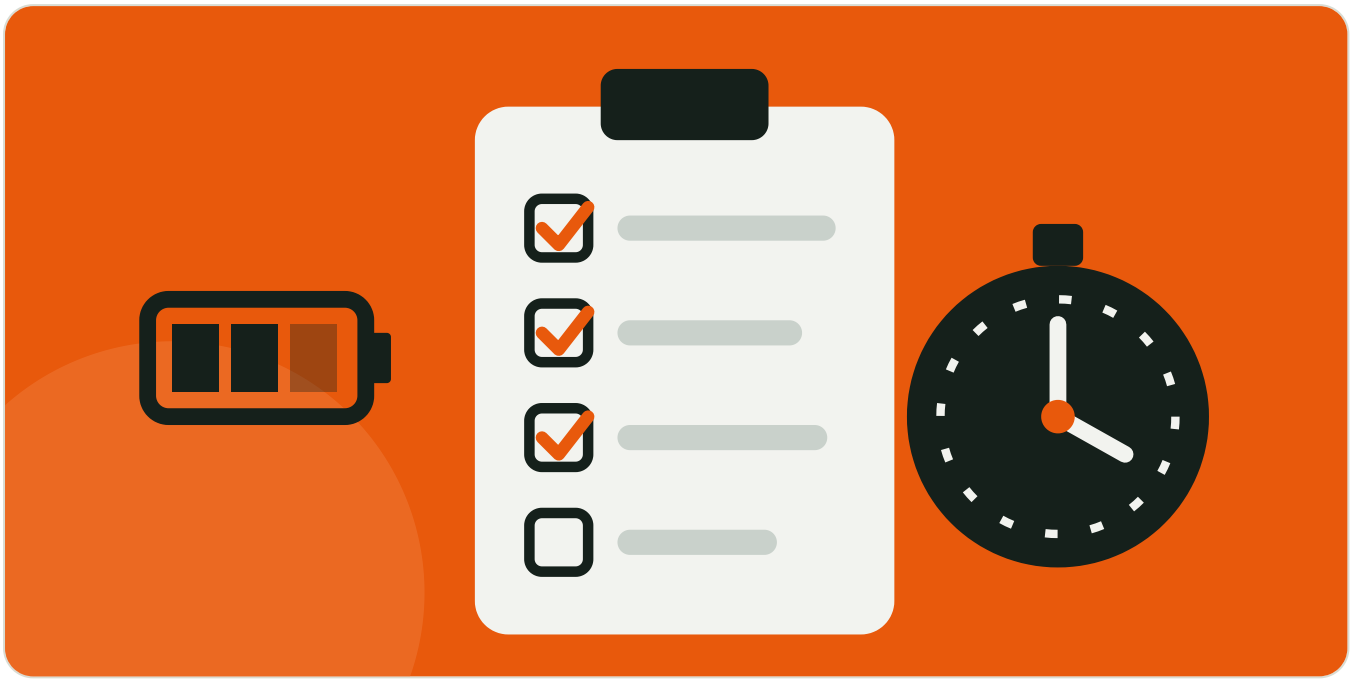
v1 · TR



EV · S00 · BAŞLANGIÇ

72 SAAT

Ücretsiz ev kriz planı — neyi hazırlamalı, plan üzerinde nasıl anlaşmalı ve ilk saatte ne yapmalı

A4 · BASKI SÜRÜMÜ
11 BÖLÜM · 6 EK
DİLLER: BALKAN · EN · DE · ES · FR · PT · TR · AR
BALKAN = BIH · HR · SRB · MNE

STAYSAFE72

BU REHBER HAKKINDA

HER ŞEYİ DEĞİŞTİREN ÜÇ GÜN

Krizlerin çoğu büyük bir patlamayla başlamaz. Sessizce başlar: elektrik kesilir, musluktan bulanık su akar, bir nehir gece taşar ya da sabah altıda bina sallanır. Yardım neredeyse her zaman gelir — ama hemen değil. İlk birkaç gün aileniz kendi güvenliğinin ilk hattıdır. Bizim bölgemizdeki insanlar bunu 2014'te Bosna-Hersek ve Sırbistan'daki sellerde, 2020'de Zagreb ve Petrinja'daki (Hırvatistan) depremlerde öğrendi; yaşlı kuşaklar ise çok daha ağır bir şekilde, 1992–1995 savaşında.

Bu rehber korku hakkında değil. Bir hafta sonu için basit bir plan: ne almalı, evde nerede saklamalı, birlikte yaşadığınız kişilerle plan üzerinde nasıl anlaşmalı ve bir şeyler ters gittiğinde ilk saatte ne yapmalı. Bitirdiğinizde, Avrupa Birliği'nin her hane için tavsiye ettiği hazırlığa — ve daha fazla iç huzuruna — sahip olacaksınız.

KISACA

- AB, her hanenin **72 saat** boyunca elektriksiz, musluk suyu olmadan ve market olmadan yaşayabilmesini tavsiye ediyor.
- Temeller: **kişi başı günde 4 litre su**, pişirme gerektirmeyen yiyecek, ışık, radyo, ilaçlar, nakit para ve belgeler.
- Bir **aile planı** üzerinde anlaşın: kim kimi arar ve telefon şebekesi çökerse nerede buluşursunuz.
- Bir kişi için başlangıç seti yaklaşık **30–60 €** tutar — her şeyi bir kerede almak zorunda değilsiniz.
- **İlk 72 saat en önemlisidir** — bu yüzden planı krizin ortasında değil, bugün yapın.

72 SAAT	2 HAFTA	3 AY	1 YIL+
bu rehberin kapsamı			

İÇİNDEKİLER

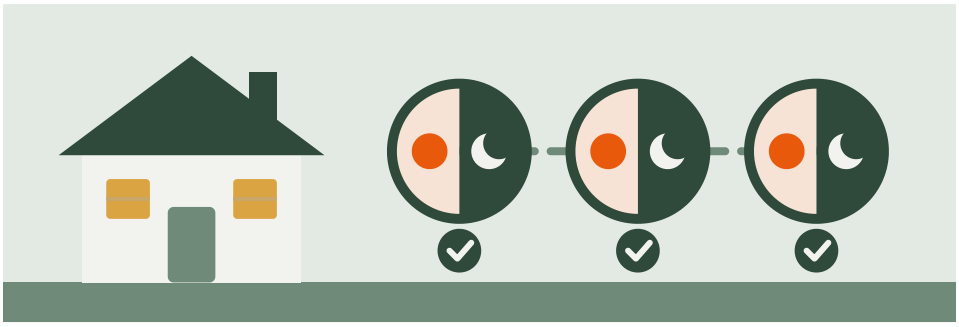
01	72 saat tavsiyesi ne anlama geliyor	4
02	Üç günlük su ve yiyecek	5
03	Işık, enerji ve haberler	6
04	İlaçlar, hijyen ve ilk yardım	7
05	Nakit ve belgeler	8
06	Aile planı ve buluşma yerleri	9
07	Krizin ilk saati	10
08	Alışveriş listesi ve bütçe	12
09	Sırada ne var: 72 saatten bir yıla	13
10	En sık yapılan hatalar	14
11	Yazdırılabilir kontrol listesi	15

EKLER — YAZDIRILABİLİR ÇALIŞMA SAYFALARI

A	Elektrik kesintisi, sel, deprem — önce ne yapmalı?	16
B	Kişisel 72 saat planı	17
C	Aile iletişim bilgileri ve buluşma yerleri	18
D	Önceliğe göre alışveriş	19
E	Yerel bilgi kartı	20
F	Set envanteri ve son kullanma tarihleri	21

01 · BÖLÜM

72 SAAT TAVSİYESİ NE ANLAMA GELİYOR



Avrupa Komisyonu 2025'te *Preparedness Union Strategy* (Hazırlıklı Birlik Stratejisi) belgesini sundu. Temel mesajlarından biri basit: **her hane bir krizde en az 72 saat kendi başına idare edebilmelidir**. Kızılhaç ve Kızılay, sivil savunma kurumları, Türkiye'de AFAD ve ABD Federal Acil Durum Yönetim Ajansı (FEMA) gibi kuruluşlar yıllardır benzer tavsiyeler veriyor.

72 sa
kendi başınıza, elektrik, musluk suyu ve market olmadan

12 L
kişi başı **3 günlük** su (günde 4 L)

9 öğün
kişi başı 3 gün için + atıştırmalık

Neden tam olarak üç gün? Çünkü acil durum servislerinin aynı anda çok sayıda insana yardım organize etmesi aşağı yukarı bu kadar sürer. Bu sürede itfaiye, ambulans ve afet ekiplerinin daha acil işleri vardır — yaralılar, enkaz altında kalanlar ve tehlikedeki insanlar. Hazırlıklıysanız sistemin yükünü artırmazsınız ve komşunuza yardım edebilirsiniz.

"Kendi kendine yetmek" ne demek

Neyi kaybedebilirsiniz	O zaman neye ihtiyacınız olur
Elektrik	Işık, pilli radyo, şarjlı powerbank, pişirme gerektirmeyen yiyecek
Musluk suyu	İçmek ve asgari hijyen için su stoku
Marketler ve ATM'ler	3 günlük yiyecek, küçük banknotlarla nakit
Mobil şebeke ve internet	Kâğıt üzerinde kişi listesi, kararlaştırılmış bir buluşma yeri
Eczane ve doktor muayenehanesi	Düzenli kullandığınız ilaçlar, temel ilk yardım

İPUCU

"Felaket" diye düşünmeyin. **Elektriksiz ve susuz uzun bir hafta sonu** diye düşünün. Böyle bir hafta sonu için ihtiyaç duyacağınız her şey — işte 72 saatlik stokunuz budur.

Stok, çanta değildir

Bu rehber **evdeki stoklar** hakkındadır — evde nasıl kalınır ve güvende olunur. Tahliye çantası (AFAD'ın deyişiyle afet ve acil durum çantası, halk arasında "deprem çantası") ayrı bir konudur ve kendi rehberi vardır. Yine de en önemli şeyleri (belgeler, ilaçlar, el feneri, powerbank) tek bir yerde, evden çıkmanız gerekirse bir dakika içinde kapabileceğiniz bir kutu veya çantada tutmak iyi bir fikirdir.

02 · BÖLÜM

ÜÇ GÜNLÜK SU VE YİYECEK



Su

Kişi başı günde en az 4 litre planlayın: 2–3 L içmek için, geri kalanı yemek hazırlamak ve asgari hijyen için. Üç gün için bu, **kişi başı 12 litre** eder.

Hanedeki kişi sayısı	72 saat için su	Örneğin şişe olarak
1	12 L	6 × 1,5 L'lik 2 koli (18 L)
2	24 L	3 koli (27 L)
3	36 L	4 koli (36 L)
4	48 L	6 koli (54 L)

Marketten alınan şişe su en basit seçenektir — son kullanma tarihi ambalajda yazılıdır. Karanlık bir yerde, deterjan ve boyadan uzakta saklayın. Evcil hayvanlarınız için de su ekleyin (orta boy bir köpeğin günde yaklaşık 1 L'ye ihtiyacı vardır).

DENEYİMDEN

Suların kesileceğini duyar duymaz ya da nehrin yükseldiğini görür görmez **küveti ve tüm büyük tencereleri doldurun**. Küvetteki su içme dışı kullanım içindir (tuvalet, yıkanma), ama içme suyu stokunuzu korur. Suyun nasıl depolanacağı, süzüleceği ve dezenfekte edileceği *Su* rehberinde (S01) ayrıntılı olarak anlatılıyor.

Pişirme gerektirmeyen yiyecek

İlk üç gün için **pişirme ve buzdolabı gerektirmeyen** ve ailenizin zaten yediği yiyecekleri seçin. Deneme yapmanın zamanı değil — stres altındaki çocuklar hiç tatmadıkları bir şeyi yemez.

Grup	Her markette bulunan örnekler	Not
Protein	ton balığı, sardalya, tavuk veya dana ezmesi (pate), konserve kavurma, nohut veya fasulye konservesi	açma halkalı kapakları seçin
Karbonhidrat	peksimet, kraker, vakumlu ekmek, lavaş, müsli	peksimet aylarca dayanır
Enerji	fıstık ezmesi, kuruyemiş, çikolata, enerji barları	az yer, çok kalori
Meyve ve sebze	şuruplu meyve konservesi, kuru meyve, mısır konservesi	meyve konservesinin şurubu da içecektir
Süt ürünleri	UHT süt (küçük kutular), kutuda eritme peynir	açıldıktan sonra hemen tüketin
Diğer	kutu meyve suyu, bisküvi, hazır kahve paketleri, çay, şeker	moral önemlidir — kahve de bir stoktur

Kabaca, bir yetişkinin günde yaklaşık **2.000 kcal**'ye ihtiyacı vardır. Üç gün için kalori saymanıza gerek yok — her kişi için **günde 3 öğün + atıştırmalık** olması yeterlidir.

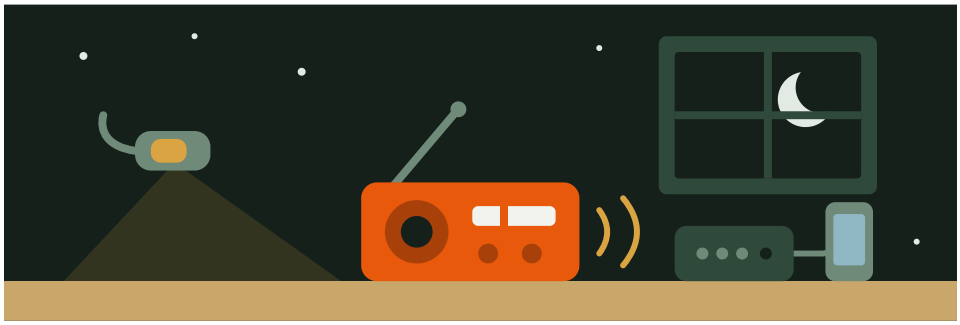
Unutmayın

- **Elle çalışan konserve açacağı** — konservelerinizin açma halkası olsa bile.
- Kâğıt tabak, bardak, plastik çatal-bıçak ve çöp poşetleri — bulaşık suyundan tasarruf ettirir.
- Bebek ve çocuk maması, özel diyetler (glütensiz, diyabetik), evcil hayvan maması.

> İPUCU
>
> Elektrik kesildiğinde **önce buzdolabındakileri**, sonra dondurucudakileri, ancak ondan sonra stoklarınızı tüketin. Kapalı bir buzdolabı yaklaşık 4 saat, dolu bir dondurucu yaklaşık 48 saat (yarı dolu, yaklaşık 24 saat) soğuk kalır. Gerekmedikçe kapaklarını açmayın.

03 · BÖLÜM

IŞIK, ENERJİ VE HABERLER



Elektrik kesildiğinde ilk sorun yiyecek değildir — karanlık ve sessizliktir. Ne olup bittiğini bilmezsiniz, telefonunuzun şarjı hızla biter ve çocuklar korkar.

Işık

- Her yetişkin için **bir kafa lambası** — ellerinizi serbest bırakır.

- Ortak oda için **bir LED masa lambası veya kamp feneri**.
- Yedek piller (hangi boyutlara ihtiyacınız olduğunu kontrol edin: AA, AAA).
- Mumlar yalnızca son çare olarak, **asla gözetimsiz değil**, perdelerden ve çocuklardan uzakta.

> UYARI
> Kapalı alanda ısınmak için **asla** mangal, bacasız gaz sobası, jeneratör veya kamp ocağı kullanmayın. Karbonmonoksitin (CO) rengi ve kokusu yoktur ve uykuda öldürür. Gaz ocağında yemek pişirirken bir pencere açın — evinizde herhangi bir açık alev kullanıyorsanız pilli bir **CO dedektörü** edinin.

Telefonunuz için enerji

- Hane başına **bir adet 20.000 mAh powerbank**, ortalama bir telefonu 3–4 kez şarj eder. Şarjlı tutun ve her 3 ayda bir doldurun.
- Evdeki her telefon için bir kablo (USB-C, Lightning...).
- Araç şarj cihazı (12 V) — araba yedek bir şarj cihazıdır, ama **motoru yalnızca açık havada çalıştırın**, asla kapalı bir garajda değil.
- Elektrik kesildiğinde: ekran parlaklığını azaltın, pil tasarrufunu açın, ihtiyacınız olmayan uygulamaları kapatın.

Radyo — dünyaya açılan pencereniz

Mobil şebeke ve internet çöktüğünde **radyo** çoğu zaman çalışmaya devam eder. Yerel ve kamu radyoları AFAD ve valilik duyurularını, su tankerlerinin nerede olduğunu ve hangi yolların kapalı olduğunu yayınlar.

- Küçük bir **pilli radyo** ya da güneş panelli, kollu (dinamolu) bir radyo.
- Yerel ve kamu radyo istasyonlarının frekanslarını kâğıda yazın ve radyoya yapıştırın (Ek E · s. 20).

> DENEYİMDEN
> 2014'te Bosna-Hersek ve Sırbistan'daki sellerde birçok kişi haberleri araba radyolarından ve komşularından aldı. Pilli radyosu olanlar bütün binanın "bilgi merkezi" oldu.

04 · BÖLÜM

İLAÇLAR, HİJYEN VE İLK YARDIM

İlaçlar

Birçok aile için en önemli kalem budur — özellikle evde kronik hastalığı olan biri varsa.

- Düzenli kullandığınız ilaçlardan, normal miktarınızın üzerine **en az 7 günlük** stok bulundurun. Bunu yasal ve güvenli şekilde nasıl ayarlayacağınızı aile hekiminizle konuşun.
- Reçetenizin bir kopyası veya kâğıt üzerinde ilaç listeniz (adı, dozu).
- Ağrı ve ateş, alerji ve sindirim için temel ilaçlar — **dozu daima prospektüse veya eczacınızın tavsiyesine göre ayarlayın**.

- Buzdolabında saklanması gereken ilaçlar (ör. insülin): elektrik kesilirse nasıl saklayacağınızı eczacınıza sorun ve yalıtımlı bir soğutucu çanta edinin.

> **UYARI**
> Dozları kendi başınıza değiştirmeyin ve reçeteli ilaçları "idareli kullanmaya" çalışmayın. Kriz sırasında stokunuz azalıyorsa doktorunuza, eczanenize veya acil servislere zamanında başvurun.

İlk yardım



Küçük bir ilk yardım çantası: yara bandı, steril gazlı bez, sargı bezi, elastik bandaj, antiseptik, makas, cımbız, tek kullanımlık eldiven, termometre.

Hazır bir araç ilk yardım çantası iyi bir başlangıçtır — yalnızca son kullanma tarihlerini kontrol edin ve envanterinize yazın (Ek F · s. 21).

Hijyen

- Islak mendil, el dezenfektanı (en az %60 alkol), sabun, diş fırçası ve diş macunu.
- Tuvalet kâğıdı, hijyenik ped, gerekirse bebek ve yetişkin bezi.
- **Kalın çöp poşetleri** — sifon için su olmadığında acil tuvalet olarak da kullanılabilir (klozete bir poşet).
- FFP2 (N95 tipi) maskeler — depremden sonra toza karşı da işe yarar.

05 · BÖLÜM

NAKİT VE BELGELER

Nakit



Elektrik olmadığında ATM'ler, kart terminalleri ve internet bankacılığı çalışmaz. Köşedeki bakkal hâlâ açık olabilir — ama yalnızca nakitle.

- Evde **birkaç günlük temel harcamaya yetecek nakit** bulundurun, örneğin **hane başına 50–100 €** ya da kendi para biriminizde karşılığı (kabaca bir ölçü).
- **Küçük banknotlar** (5, 10, 20) — krizde kimsede bozuk para olmaz.
- Belgelerinizle birlikte bir zarfta saklayın, ama göz önünde değil.

Belgeler

Aşağıdakileri tek bir **su geçirmez dosyaya veya kilitli poşete** koyun:

Ne	Nasıl
Kimlik kartları, pasaportlar, ehliyetler	fotokopi (asıllarını üzerinizde taşıyın)
Doğum belgeleri, evlilik cüzdanı	kopya
Sağlık sigortası belgeleri, tıbbi raporlar, ilaç listesi	kopya + alerji listesi
Tapu / kira sözleşmesi, sigorta poliçeleri	kopya
Önemli kişilerin listesi	kâğıt üzerinde (Ek C · s. 18)
Ev ve araba yedek anahtarları	aynı poşette

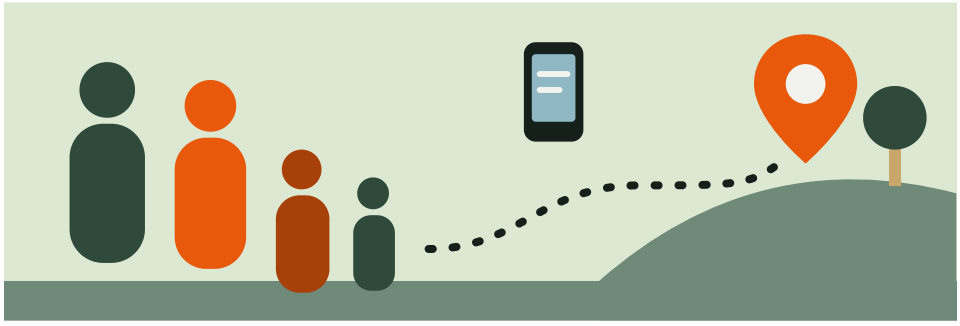
Tüm belgelerinizi ayrıca **şifreli bir USB belleğe** veya başka bir cihazdan erişebileceğiniz güvenli bir çevrimiçi depolama alanına kaydedin.

DENEYİMDEN

2014 sellerinden sonra birçok aile, asılları suda mahvolduğu için belgelerini yenilemekle aylarca uğraştı. Kopyaları dolabın üst rafında bir poşette saklayan diğerleri ise kendilerini büyük zaman kaybından ve stresten kurtardı.

06 · BÖLÜM

AİLE PLANI VE BULUŞMA YERLERİ



Anlaşma olmadan ekipman işin yalnızca yarısıdır. Kriz çoğu zaman aileyi dağınık yakalar: çocuklar okulda, ebeveynlerden biri işte, diğeri şehirde. Planı şimdi, sakin bir zamanda, bir kahve eşliğinde konuşun.

Aile toplantısı için beş soru

1. **Kim kimi arar?** Sırayı belirleyin. Şebeke çökerse SMS gönderin — aramalar bağlanmazken kısa mesajlar çoğu zaman ulaşır.
2. **Şehir dışından bir irtibat kişisi.** Herkesin haber verdiği, başka bir şehirde yaşayan bir akraba — yerel hatlar tıkanırken şehirlerarası hatlar bazen hâlâ çalışır.
3. **Evin yakınında bir buluşma yeri.** Örneğin bir sokak köşesi, bir oyun parkı veya bir dükkânın önü — binayı terk etmeniz gerektiğinde (yangın, deprem).
4. **Mahalle dışında bir buluşma yeri.** Örneğin anneannenin evi, bir okul ya da yüksekte bir cami veya kilise — eve ulaşamadığınızda (sel, mahallenin kapatılması).

5. **Çocukları okuldan ve kreşten kim alır?** Okulun kurallarını ve çocuğunuzu almaya kimin yetkili olduğunu kontrol edin.

Cevapları aile iletişim ekine yazın (Ek C · s. 18) ve her yetişkin için bir kopya yazdırın.

Cüzdan kartı

Her aile bireyi için içinde şunların olduğu küçük bir kart hazırlayın:

- hanedeki herkesin ve şehir dışındaki irtibat kişisinin adları ve telefon numaraları,
- her iki buluşma yerinin adresi,
- kan grubu, alerjiler ve ilaçlar,
- yaşadığınız ülkenin acil durum numaraları — yerel bilgi kartında bir tablo var (Ek E · s. 20).

> İPUCU
> Çocuklarınıza en az bir ebeveynin telefon numarasını ezberletin. Telefonun şarjı biter ya da telefon kaybolur — hafıza kaybolmaz.

Unutmayın

- **Yaşlı komşular ve engelli kişiler** — onları kim kontrol edecek?
- **Evcil hayvanlar** — tasma, taşıma çantası, mama, aşı karnesinin bir kopyası.
- **Ana su vanası, gaz vanası ve sigorta kutusu** nerede — ve her yetişkin bunları nasıl kapatacağını biliyor mu?

07 · BÖLÜM

KRİZİN İLK SAATİ



İlk saatte kafanız adrenalinle doludur. Bu yüzden birkaç basit adımı önceden bilmek işe yarar. Bunlar eksiksiz talimatlar değil — yalnızca başlamak için en önemli şeyler. Buzdolabı kapağı için kısa bir sürümü ekte bulabilirsiniz (Ek A · s. 16).

Elektrik kesintisi

1. Elektriğin yalnızca sizin evinizde mi (sigorta kutusu), yoksa tüm binada ve sokakta mı kesildiğini kontrol edin.
2. Karanlıksa mum yerine el fenerine uzanın.

3. Hassas cihazların **fişini çekin** (TV, bilgisayar, modem) — elektrik geri geldiğinde ani voltaj yükselmesi olabilir. Elektriğin geldiğini anlamak için bir lambayı açık bırakın.
4. Gerekmedikçe **buzdolabını ve dondurucuyu açmayın**.
5. Radyoyu açın ve telefonunuzu pil tasarrufu moduna alın.
6. Kışın: kat kat giyinin, tek bir odada toplanın ve diğer odaların kapılarını kapatın.

Sel

1. Radyoda AFAD ve yetkililerin duyurularını takip edin; tahliye emri verilirse — **hemen çıkın**.
2. Güvenliyse ve kuru bir yerde duruyorsanız **elektriği** ana sigortadan **kesin**. Suyun içinde duruyorsanız veya ıslaksanız elektrikli cihazlara **asla** dokunmayın.
3. Belgelerinizi, ilaçlarınızı, suyunuzu ve yiyeceğinizi üst kata veya en yüksek rafa taşıyın.
4. **Akan suyun içinden yürümeyin veya araç sürmeyin** — yalnızca 15 cm hızlı akan su bir insanı devirebilir, yaklaşık 30 cm ise bir arabayı sürükleyebilir.
5. Sel suyuna temas etmiş yiyecek ve su atılmalıdır.

Deprem



- Yer sallanırken pencerelerden, dolaplardan ve asılı eşyalardan uzak durun. Sarsıntı sürerken merdiven boşluğundan aşağı koşmayın.
- Gaz kokusu alırsanız ışıkları açmayın; çakmak, kibrit veya asansör kullanmayın. Dışarı çıkın ve doğal gaz acil hattını arayın.
- Dışarıdaysanız binalardan, duvarlardan, bacalardan ve elektrik hatlarından uzak durun.
- Artçı sarsıntılara hazır olun. Hasarlı bir binaya bir uzman inceleyene kadar geri girmeyin.

DENEYİMDEN

Mart 2020'deki Zagreb depreminde birçok kişi soğukta, pandeminin ortasında terlikle sokağa koştu. Kapının yanında ayakkabısı, montu ve belgeleriyle bir çantası olanlar çok daha çabuk toparlandı.

08 · BÖLÜM

ALIŞVERİŞ LİSTESİ VE BÜTÇE



Her şeyi bir günde almak zorunda değilsiniz. En iyisi alışverişi üç haftaya yaymak ve olağan market alışverişinize birkaç ürün eklemektir.

Bu bölümdeki fiyatlar **2026 için kaba tahminlerdir** ve ülkeye, şehre ve mağazaya göre değişir. Bu şeylerin birçoğu muhtemelen zaten evinizde var (el fenerleri, piller, ev ilk yardım çantası, konserve açacağı) — onları yeniden almayın. İşaretleyebileceğiniz öncelik listesi ektedir (Ek D · s. 19).

Üç haftalık plan

1. **1. hafta:** su ve pişirme gerektirmeyen yiyecek
2. **2. hafta:** el feneri, piller, radyo, powerbank
3. **3. hafta:** ilk yardım, hijyen, belgeler, nakit
4. **Hafta sonu:** aile toplantısı ve kişisel plan

Bir kişilik set (72 saat)

Ürün	Miktar	Yaklaşık €
Şişe su	12 L (2 koli)	4–6
Konserve (ton balığı, tavuk pate, fasulye)	6–8 kutu	8–13
Peksimet, kraker, müsli	3–4 paket	4–6
Fıstık ezmesi, kuruyemiş, kuru meyve, çikolata	tercihinize göre	5–8
UHT süt, meyve suyu, meyve konservesi	3–4 ürün	3–5
Islak mendil, el dezenfektanı, çöp poşetleri	temel set	4–6
El feneri + piller	1	5–13
Toplam (ortak ekipman hariç)	—	**≈ 33–57**

Hane için ortak (bir kerelik)

Ürün	Yaklaşık €
Pilli veya kollu radyo	13–30
20.000 mAh powerbank + kablolar	15–30
İlk yardım çantası	10–20
Elle çalışan konserve açacağı	2–4
Su geçirmez belge dosyası	3–5
CO dedektörü (gaz ocağınız veya sobanız varsa)	15–30
Toplam	**≈ 55–120**

Dört kişilik bir aile için başlangıç seti, sıfırdan başlarsanız aşağı yukarı büyük bir market alışverişi kadar tutar — **yaklaşık 180–330 €**.

İPUCU

Yalnızca normalde yediğiniz şeyleri alın. Altı ay sonra o konserveleri ve bisküvileri günlük mutfağınızda tüketir, yerlerine yenilerini koyarsınız. Böylece stoklarınız asla boşa gitmez.

09 · BÖLÜM

SIRADA NE VAR: 72 SAATTEN BİR YILA

Üç gün temeldir. Bu temeli kurduktan sonra gerisi yapı taşları gibi yerine oturur — adım adım, tek seferde büyük bir harcama yapmadan. Bu rehber **yalnızca birinci seviyeyi** kapsar; diğer seviyelerin kendi rehberleri vardır.

Seviye	Süre	Ne eklersiniz	Rehberler
1	72 saat	Bu rehber: su, pişirme gerektirmeyen yiyecek, ışık, radyo, ilaçlar, belgeler	*72 Saat* (S00)
2	2 hafta	Kişi başı ~56 L su, gaz ocağı, temel pişirme malzemeleri, sıcak yatak takımı	*Su* (S01), *Gıda stoku* (S02)
3	3 ay	Daha büyük gıda ambalajları, rotasyon ve envanter, taşınabilir güç istasyonu, CO dedektörlü yedek ısıtma	*Gıda stoku*, *Şebekeden bağımsız enerji*
4	1 yıl+	Uzun süreli depolama, evde konserve, bahçe ve tohumlar, kendi su kaynağınız	*Evde konserve*, *Bahçe*, *Uzun süreli depolama*

Her seviye bir öncekinin üzerine kurulur. Sonuna kadar gitmek zorunda değilsiniz — şehirde yaşayan çoğu aile için **iki hafta** çok iyi ve gerçekçi bir hedeftir.

DENEYİMDEN

Büyükannelerimiz buna "hazırlık" demezdi — buna *špajza*, yani kiler derlerdi. Kavanoz kavanoz kışlık sebze, bir çuval un ve bir teneke yağ her evin olağan bir parçasıydı. Bu proje yalnızca o alışkanlığı modern daireye geri getiriyor.

10 · BÖLÜM

EN SIK YAPILAN HATALAR

- ✕ Evde kimsenin aslında yemediği, hazır alınmış "hayatta kalma yiyeceği".
- ✕ Gözetimsiz mumlar, kapalı alanda mangal veya jeneratör — yangın ve karbonmonoksit.
- ✕ Bir kez alınıp bir daha hiç şarj edilmeyen powerbank ve piller.
- ✕ Süresi geçmiş "ne olur ne olmaz" ilaçları, buna karşılık yetersiz düzenli reçeteli ilaç.
- ✕ Tüm kişilerin yalnızca telefonda kayıtlı olması — telefon kapanınca tek bir numaranız bile kalmaz.
- ✕ Hanede planı yalnızca bir kişinin bilmesi.
- ✕ Bodrumda veya zemin katta yerde duran belgeler ve stoklar — selin ilk mahvettiği şeyler.
- ✕ Bir kez hazırlanıp unutulan set — süresi geçmiş tarihler, bayat su.

11 · BÖLÜM

YAZDIRILABİLİR KONTROL LİSTESİ

Her şeye ihtiyacınız yok. Önemli olan bir **temel plan** ve temel olan işe yaramazsa diye **bir yedek seçenek**.

Mutlaka — temel plan

- [ ] **Kişi başı en az 12 L su** ve evcil hayvanlar için su (böl. 02 · s. 5)
- [ ] Herkes için **3 günlük** pişirme gerektirmeyen yiyecek + elle çalışan konserve açacağı
- [ ] Her yetişkin için bir el feneri ve yedek piller (böl. 03 · s. 6)
- [ ] Düzenli ilaçlar en az 7 gün fazlasıyla + ilaç ve alerji listesi (böl. 04 · s. 7)
- [ ] Küçük banknotlarla nakit ve su geçirmez dosyada belge kopyaları (böl. 05 · s. 8)
- [ ] Kararlaştırılmış şehir dışı irtibat kişisi ve iki buluşma yeri (böl. 06 · s. 9)
- [ ] Kişisel plan ve aile iletişim bilgileri dolduruldu (Ek B · s. 17)

Yedek seçenek — en az birini seçin

Şebeke çöktüğünde telefonunuz artık ne bir haber kaynağıdır ne de ailenizle bağlantınız. **Şebekeye veya prize bağlı olmayan** en az bir şey seçin.

- [ ] Frekansları üzerine yazılmış pilli veya kollu radyo
- [ ] Şarjlı 20.000 mAh powerbank + her telefon için kablo
- [ ] Araç şarj cihazı (12 V) — motor yalnızca açık havada çalışırken
- [ ] Her cüzdanda ve okul çantasında kâğıt iletişim kartı

Genişletme — temel hazır olduğunda

- [ ] CO dedektörü (kapalı alanda açık alev kullanıyorsak) ve ilk yardım çantası
- [ ] Belgelerin dijital kopyaları ve yedek anahtarlar
- [ ] Sonraki hedef: **2 haftalık** stok (böl. 09 · s. 13)

Bilgi

- [ ] Tüm yetişkinler su ve gaz vanalarının ve ana sigortanın nerede olduğunu biliyor
- [ ] Herkes krizin ilk saatinde ne yapacağını biliyor (böl. 07 · s. 10)
- [ ] Çocuklar en az bir ebeveynin numarasını ezbere biliyor
- [ ] Set kontrolü takvimde: ilkbahar ve sonbahar (Ek F · s. 21)

EK A

ELEKTRİK KESİNTİSİ, SEL, DEPREM — ÖNCE NE YAPMALI?

Bu sayfayı yazdırın ve bir dolap kapağının iç tarafına veya buzdolabına yapıştırın. Her adım ayrıntıların bulunduğu bölümü gösterir.

Elektrik kesintisi

1. **Mum değil, el feneri.** Sigorta kutusunu kontrol edin: yalnızca sizin eviniz mi, yoksa bütün sokak mı? böl. 07 · s. 10
2. **Hassas cihazların fişini çekin**, bir lambayı açık bırakın. Buzdolabını ve dondurucuyu açmayın.
3. **Radyo ve telefonda pil tasarrufu.** böl. 03 · s. 6
4. **Kapalı alanda asla mangal, jeneratör veya bacasız soba yok** — CO uykuda öldürür.

Sel

1. **AFAD ve yetkilileri takip edin.** Tahliye emri verildiğinde — hemen çıkın.
2. **Elektriği yalnızca kuru bir yerde duruyorsanız kesin.** Islaksanız — elektrikli hiçbir şeye dokunmayın.
3. **Belgeler, ilaçlar, su ve yiyecek — üst kata.** böl. 05 · s. 8
4. **Akan suyun içinden yürümeyin veya araç sürmeyin.** Sel suyuna değen yiyecek çöpe gider.

Deprem

1. Sarsıntı sürerken **çök, kapan, tutun**. Durduğunda — ayakkabılarınızı giyin.
2. **Gaz kokusu:** hiçbir şeyi açmayın, pencereleri açın, dışarı çıkın ve doğal gaz acil hattını arayın.
3. **Merdiven, asla asansör değil.** Dışarıda binalardan ve elektrik hatlarından uzak durun.
4. **Hane halkına mesaj atın** ve kararlaştırılan buluşma yerine gidin. Ek C · s. 18

EK B

KİŞİSEL 72 SAAT PLANI

Kalemle ya da doğrudan PDF'te doldurun. Kişi sayısı, bir tedavi veya adresiniz değiştiğinde planı güncelleyin.

Hane / adres

Kişi sayısı (yetişkin + çocuk)

Evcil hayvanlar (tür, sayı)

72 saatlik stokun saklandığı yer

Planın yapıldığı tarih

Kişi başı ihtiyaçlar

Hane bireyi	3 günlük su (L)	3 günlük öğün	Düzenli ilaçlar ve dozları	Özel ihtiyaçlar
Örnek: yetişkin	12	9 + atıştırmalık	tansiyon ilacı, günde 1	yedek gözlük
Evcil hayvanlar				

Kim neyden sorumlu

Su ve yiyecek — alır ve tarihleri kontrol eder

El fenerleri, piller, radyo, powerbank

İlaçlar ve ilk yardım çantası

Belgeler ve nakit

Yaşlı komşuları kontrol etmek

Set kontrolü (ilkbahar / sonbahar)

EK C

AİLE İLETİŞİM BİLGİLERİ VE BULUŞMA YERLERİ

Her yetişkin için bir kopya ve buzdolabı için bir kopya yazdırın. Çocukların okul çantaları için kısa bir sürümünü kesin.

Ad	Cep telefonu	Gün içinde nerede (iş, okul)	Kan grubu / alerjiler
Örnek: Anne	05xx xxx xx xx	iş, şehir merkezi	A Rh+, penisilin

Şehir dışındaki irtibat kişisi — adı ve telefonu

Evin yakınındaki buluşma yeri

Mahalle dışındaki buluşma yeri

Çocukları okuldan / kreşten kim alır

Çocuklar için yedek kişi

Yaşlı komşuları / engelli kişileri kim kontrol eder

Ana su vanası, gaz vanası ve sigorta kutusunun yeri

İPUCU

Bir kural koyun: **şebeke çökerse herkes şehir dışındaki irtibat kişisine kısa bir mesaj atar** ("İyiyim, 2 numaralı yere gidiyorum"). O akraba bütün ailenin haberlerini toplar.

EK D

ÖNCELİĞE GÖRE ALIŞVERİŞ

Her şeyi bir kerede almayın. Birinci seviyeyle başlayın — bir sonrakine ancak o tamamlandığında geçin. Fiyatlar **kaba tahminlerdir** (2026) ve ülkeye, şehre ve mağazaya göre değişir.

Bu ayki bütçem

Şimdiye kadar harcanan

1. Temel — ilk üç hafta

- [ ] Şişe su, kişi başı 12 L (kişi başı ≈ 4–6 €)
- [ ] 3 günlük pişirme gerektirmeyen yiyecek (kişi başı ≈ 20–30 €)
- [ ] Elle çalışan konserve açacağı (≈ 2–4 €)
- [ ] Kafa lambası + piller (≈ 5–13 €)
- [ ] Pilli veya kollu radyo (≈ 13–30 €)
- [ ] 20.000 mAh powerbank + kablolar (≈ 15–30 €)
- [ ] Islak mendil, el dezenfektanı, çöp poşetleri (≈ 4–6 €)
- [ ] Su geçirmez belge dosyası (≈ 3–5 €)

2. Faydalı genişletme

- [ ] İlk yardım çantası (≈ 10–20 €)
- [ ] Pilli CO dedektörü (≈ 15–30 €)
- [ ] Ortak oda için LED kamp feneri
- [ ] Kâğıt tabak, bardak ve çatal-bıçak
- [ ] FFP2 (N95 tipi) maskeler ve tek kullanımlık eldivenler

3. Özel durumlar için

- [ ] Bebek maması ve malzemeleri (2 hafta)
- [ ] Buzdolabında saklanması gereken ilaçlar için yalıtımlı soğutucu çanta
- [ ] Evcil hayvan taşıma çantası ve 3 günlük mama
- [ ] Araç şarj cihazı (12 V)
- [ ] Yedek gözlük veya kontakt lens

EK E

YEREL BİLGİ KARTI

Bir kez doldurun, yazdırın ve sigorta kutusunun yanında ve cüzdanınızda saklayın. Numaraları belediyenizin, elektrik dağıtım şirketinizin ve su idarenizin resmî web sitelerinden kontrol edin.

AFAD il müdürlüğü — telefon

Elektrik arıza — 7/24 hat (Türkiye'de 186)

Su arıza — 7/24 hat (Türkiye'de çoğu ilde 185)

Doğal gaz acil — numara (gaz varsa; Türkiye'de 187)

En yakın sağlık merkezi / acil servis — adres

Yerel radyo istasyonu (adı ve frekansı)

Kamu radyosu (adı ve frekansı)

Resmî uyarı uygulaması / SMS hizmeti

Şehir dışındaki irtibat kişisi

Yerel acil durum numaranız

Acil durum numaraları

Nerede	Acil numara	Not
Türkiye ve Avrupa Birliği	112 Acil Çağrı	Ambulans, itfaiye, polis ve jandarma tek numarada; her cep telefonundan ücretsiz
Amerika Birleşik Devletleri, Kanada	911	
Birleşik Krallık	999	112 de çalışır
Avustralya	000	Cep telefonlarından 112 çalışır
Bosna-Hersek, Sırbistan, Karadağ	112 yalnızca Karadağ'da	Ambulans 124 / 194, polis 122 / 192, itfaiye 123 / 193

EK F

SET ENVANTERİ VE SON KULLANMA TARİHLERİ

Son kullanma tarihi olan veya tükenen her ürün için bir satır. İlkbaharda ve sonbaharda gözden geçirin — powerbank'i şarj edin, pilleri kontrol edin ve süresi dolmak üzere olanları yenileyin.

No.	Ürün	Miktar	Nerede	Son kullanma / yenileme	Kontrol
1	Örnek: 1,5 L şişe su	12 şişe	koridor dolabı	10/2027	10/2026

İPUCU

Bozulmayan ama tükenen şeyleri — powerbank, el feneri ve radyodaki piller — en son şarj edildikleri veya değiştirildikleri tarihle kaydedin. İhtiyaç duyduğunuzda sizi en sık yarı yolda bırakan tam da bunlardır.

KAYNAKLAR

- Avrupa Komisyonu — *Preparedness Union Strategy* (2025), hanelerin en az 72 saat kendi kendine yetmesi tavsiyesi.
- Uluslararası Kızılhaç ve Kızılay Dernekleri Federasyonu (IFRC) ve ulusal dernekler (Türk Kızılay dahil) — hanelerin afetlere hazırlığı üzerine materyaller.
- AFAD (Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı) — *Aile Afet Planı*, afet ve acil durum çantası, deprem anında "çök, kapan, tutun".
- ABD Federal Acil Durum Yönetim Ajansı (FEMA), Ready.gov — *Build a Kit*, *Make a Plan*, sel, deprem ve elektrik kesintisi rehberleri.
- ABD Tarım Bakanlığı, Gıda Güvenliği ve Denetim Servisi (USDA FSIS) — *Keep Your Food Safe During Emergencies* (elektrik kesintisinde buzdolabı ve dondurucu).
- ABD Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri (CDC) — karbonmonoksit zehirlenmesi ve önlenmesi hakkında bilgiler.
- Ulusal sivil savunma ve afet yönetimi kurumları — yerel rehberler ve acil durum numaraları.

Uzman içerik kontrolü **[TARİH] · [UZMAN / KURUM]**

Bu PDF'teki alanlar ve kutucuklar Adobe Acrobat Reader'da (bilgisayar ve telefon) doldurulup kaydedilebilir. Bazı tarayıcılarda doldurma çalışmaz — bu durumda sayfayı yazdırın.

Sorumluluk reddi. Bu rehber eğitim amaçlıdır ve doktor, AFAD, gıda denetimi veya diğer uzman kurumların tavsiyesinin yerini tutmaz. Ülkenizdeki yetkililerin talimatlarına uyun. Yazar, içeriğin yanlış kullanımından doğan zararlardan sorumlu tutulamaz. Bu PDF kişisel ve ailevi kullanım için lisanslanmıştır — paylaşılması ve yeniden satılması yasaktır.

STAYSAFE72 İLK 72 SAAT HER ŞEYİ BELİRLER.

BALKAN · EN · DE · ES · FR · PT · TR · AR