

ACİL SEL SONRASI HIJYEN VE TEMİZLİK REHBERİ

Su Baskını Yaşayan Haneler İçin

Sel sonrası en büyük tehlike sel suyunun kendisi değil — sonrasında ortaya çıkan **ishal, tifo, hepatit A, leptospiroz ve cilt enfeksiyonlarıdır**. Doğru giyim, içme suyu, tuvalet, yemek ve temizlik kurallarına **7-14 gün** boyunca sıkı uymak hayat kurtarır.

⚠ ÖNCE GÜVENLİK — ŞİMDİ YAPILACAKLAR

- Elektriğe dokunmayın. Su altında kalmış priz, fiş, beyaz eşya tehlikelidir. Önce sigortayı kapatın.
- Çıplak ayakla çamura/suya basmayın. Lastik çizme, mümkünse eldiven kullanın.
- Sel suyu ile temas etmiş hiçbir yiyeceği yemeyin — konserve dahil.
- Gaz kokusu varsa ana vanayı kapatın, pencereyi açın, ateş yakmayın, doğalgaz hattını arayın: **187**.
- Yaralandıysanız (kesik, batma) — sağlık birimine başvurun, tetanoz aşısını sorun.

Bu rehber kimler için? Sel suyu evine, iş yerine, geçici barınağına veya çevresine giren herkes.

1. GİYİM VE BEDEN KORUMASI

Sel suları kanalizasyon atıklarını, kimyasalları, cam ve paslı çivi gibi kesici nesnelere, türlü mikroorganizmayı barındırır. Sel ortamında giyim sadece konfor değil — **doğrudan can güvenliği, enfeksiyondan korunma ve hareket kabiliyeti** meselesidir. Temizliğe başlamadan önce ne giydiğinize bakın.

Ayaklar — en kritik bölge

Sel sularında en çok yaralanan ve enfeksiyon kapın yer ayaklardır. Su altındaki cam, çivi veya dal parçaları ayağı keser; bu yaralardan **tetanoz ve leptospiroz** gibi ölümcül hastalıklar vücuda girer.

Giyin	Giymeyin
Kalın tabanlı, su geçirmez lastik çizme (balıkçı çizmesi)	Terlik veya sandalet
Çelik burunlu güvenlik çizmesi (varsa)	Çıplak ayak
Bağcıklı, ayağı sıkıca saran kalın tabanlı spor ayakkabı / bot	Akıntıda ayaktan çıkacak gevşek ayakkabı

Vücudun kapatılması

- **Uzun kollu üst + uzun pantolon** — şort, kısa kollu veya açık kıyafet cildi sel suyuna açar.
- **Eldiven** — lastik veya bulaşık eldiveni; çamur ve atıklardan ellerin doğrudan teması engellenir.
- **Maske (FFP2/N95 ideal)** — küf sporlarına ve toza karşı, özellikle temizlik sırasında.
- Mümkünse **koruyucu gözlük** — çamur sıçramaları gözden enfeksiyon kapısı açar.
- **Yağmurluk / su geçirmez dış katman** varsa mutlaka giyin.
- Saçları toplayın, takıları çıkarın.

Kumaş seçimi

Tercih edilen	Kaçınılması gereken
Sentetik kumaşlar (polyester, naylon) — çabuk kurur, ağırlaşmaz, rüzgâra dayanıklı	Pamuklu kumaş — suyu emer, vücut ısısını çalar
Hızlı kuruyan dış spor kıyafetleri	Kot (jean) — ıslakken çok ağırlaşır, hareketi kısıtlar
Yün — ıslakken de ısıtmaya devam eder (alternatif)	Kalın, hacimli yün kazak akıntıda ağırlık yapar

Islak kalmak neden tehlikelidir?

Islak kıyafet uzun süre üzerinizde kaldığında sadece üşümezsiniz — vücut hızla aşağıdaki risklerle karşı karşıya kalır:

- **Hipotermi:** Islak kumaş vücut ısısını kuru kumaşa göre çok daha hızlı dışarı verir. Rüzgârla birleşince soğuk olmayan havalarda bile vücut sıcaklığı tehlikeli derecede düşer. Titreme, bilinç bulanıklığı erken belirtidir.

- **Maserasyon (cilt yumuşaması):** Cilt uzun süre ıslak kaldığında beyazlaşıp buruşur, koruyucu bariyerini kaybeder. Bu durumda en küçük çatlaktan bile bakteri girer.
- **Mantar enfeksiyonları:** Islak çorap ve iç çamaşırı ayak mantarı (tinea pedis) ve kasık mantarına yol açar.
- **Sürtünme yaraları:** Islak kumaş cilde yapışır, hareket ettikçe pişik, kızarıklık, su toplaması yapar.
- **Kas tutulması ve eklem ağrısı:** Soğuk ve nemde kaslar kasılır; sırt, boyun, bel kulunç tutar, romatizmal ağrılar tetiklenir.
- **Bağışıklık zayıflaması:** Sürekli üşüyen ve nemli kalan vücut, enfeksiyonlara daha açık hale gelir.

⚠ ISLANDIYSANIZ — ACİL PROTOKOL

1. İlk fırsatta kuru giysilerle değişin — beklemeyin.
2. Cildi sabun ve temiz suyla iyice yıkayın, sonra **tam kurulayın** (parmak araları, koltuk altı, kasık).
3. Vücut ısısını dengelemek için **ılık bir içecek** (çay, çorba) tüketin; battaniyeye sarılın.
4. Değişecek kuru kıyafetiniz yoksa rüzgârdan korunun, rüzgâr ısı kaybını birkaç katına çıkarır.
5. Titreme durmuyor veya bilinç bulanıklığı varsa **112**.

2. İÇME VE KULLANMA SUYU

Sel suyu kanalizasyona, foseptiklere ve hayvan barınaklarına karışır. Şebeke suyunun güvenli olduğu yetkililerce **resmen açıklanana kadar** musluk suyunu olduğu gibi içmeyin — diş fırçalama veya yemek yıkamada bile.

Güvenli su kaynakları (öncelik sırasıyla)

1. Kapalı ambalajlı şişe suyu — **en güvenlisi**.
2. Kaynatılmış su — kaynama başladıktan sonra **en az 1 dakika** kaynamaya devam etsin (yüksek rakımda 3 dk).
3. Klorlanmış su — kaynatma imkânı yoksa aşağıdaki tabloya göre.

Çamaşır suyu ile su dezenfeksiyonu

Etiketinde **%4-6 sodyum hipoklorit** yazan, kokusuz ev tipi çamaşır suyu kullanın. Çiçek özlü, parfümlü veya kıvamlı (jel) çamaşır suyu **KULLANILMAZ**.

Su miktarı	Berrak su	Bulanık su*
1 litre	2 damla	4 damla
5 litre (1 bidon)	10 damla (≈ ½ ml)	20 damla (≈ 1 ml)
10 litre	20 damla (≈ 1 ml)	40 damla (≈ 2 ml)
20 litre (1 büyük bidon)	40 damla (≈ 2 ml)	80 damla (≈ 4 ml)

* Suyu bezden süzdükten sonra klorlayın. Klor attıktan sonra karıştırın, 30 dakika bekletin, hafif klor kokusu varsa kullanıma uygundur. Yoksa aynı dozu tekrar ekleyip 15 dk daha bekleyin.

Su deposunu temizleme

- Depoyu boşaltın, içini fırçayla yıkayın, çamuru atın.

- 10 litre suya 1 çay bardağı (≈ 100 ml) çamaşır suyu katın, bu karışımı depo duvarlarına ve tabanına sürün, 30 dk bekleyin.
- Bol temiz suyla 2-3 kez durulayın, depoyu klorlanmış suyla doldurun.
- Su deposu kapağı her zaman kapalı, sızdırmaz olmalı. Sel sonrası 1-2 hafta sebze/meyve depoda yıkanmamalı.

3. EVİN VE EŞYALARIN TEMİZLİĞİ

Önce: koruyucu ekipman

- Lastik çizme (yoksa kalın naylon torba + ip)
- Lastik/latex eldiven — yoksa bulaşık eldiveni
- Maske — küf sporu ve toza karşı (FFP2/N95 ideal)
- Uzun kollu giysi, gözlük varsa takın
- Sentetik / hızlı kuruyan kıyafet tercih edin — pamuk ve kot ısladığında ağır ve tehlikelidir

Temizlik sırası

- Pencere ve kapıları açın — **havalandırma şart**, küfü önler.
- Çamuru kürek/faraşla dışarı atın — kanalizasyona dökmeyin, çöp poşetlerinde toplayın.
- Tüm yüzeyleri önce sabunlu suyla yıkayın, sonra klorlu su ile silin: **1 litre suya 1 yemek kaşığı çamaşır suyu**.
- Yatak, yastık, halı, kanepeler gibi sel suyu emmiş, içine gömülü gözenekli eşyaları atın. Yıkayıp güneşte tam kuruyamıyorsa risk büyük.
- Tahta mobilya, dolap içi: sabunlu su → klorlu su → bol durulama → tam kuruma (en az 48 saat).
- Buzdolabı/derin dondurucu su altında kaldıysa elektrikçiye baktırmadan açmayın.

Giysi ve tekstil

- Sel suyuna değen giysileri **60°C üstünde**, bol deterjanlı ve **diğer çamaşırlardan ayrı** yıkayın.
- Yıkayamıyorsanız: çamaşır suyu çözeltisinde (10 lt suya 1 çay bardağı) 30 dk bekletin, durulayın.
- Tam kurumadan giymeyin. Nem mantar enfeksiyonu yapar.
- Çabuk kurusun diye güneşte ve havadar yerde kurutun; iç çamaşırı ve çoraplara özel dikkat.

✓ YAPILACAK

- Çamaşır suyu — 1 yemek kaşığı / 1 lt su
- Sabun + akan su ile el yıkama
- Pencereleri açık tutmak
- Eldiven, maske, çizme
- Sebzeyi temiz suyla yıkamak
- Islanan kıyafeti hemen değiştirmek

✗ YAPILMAYACAK

- Çamaşır suyu + tuz ruhu karıştırmak — zehirli klor gazı
- Sel suyuna değen yiyecek/konserveyi yemek
- Islak prize dokunmak
- Çamuru tuvalete/lavaboya dökmek
- Suyu ısıtılmamış küvette depolamak
- Terlik/sandalet ile suya girmek

4. KİŞİSEL HİJYEN VE TUVALET

El yıkama — en önemli koruma

Sel sonrası ishal ve hepatit A salgınlarının **%80'i kirli ellerden bulaşır**. Eller en az 20 saniye, sabun ve akan suyla yıkanmalı.

- Tuvaletten sonra, yemekten önce, bebek bakımından sonra, çamur/temizlikten sonra.
- Su yoksa: **%60+ alkollü el dezenfektanı** kullanın. Eller görünür kirliyse önce ıslak mendil + sonra dezenfektan.
- Tırnakları kısa kesin, parmak aralarını ve bilekleri unutmayın.

Banyo ve cilt bakımı

- Sel suyuna değen ciltteki çamuru sabunla yıkayın. Sıyrık/yara varsa **povidon iyot** (Batticon) sürün, üstünü kapatın.
- Yarayı sel suyu ile temizlemeyin — sadece şişe suyu, kaynatılmış veya klorlu su.
- Ayak parmak aralarını her gün kurulayın, mümkünse pudra/talk kullanın — mantar önler.
- Bebeklerde altı çok sık değiştirin; pişik kremiyle koruyun.
- Kasık, koltuk altı, parmak araları gibi nem tutan bölgeleri her banyodan sonra **tam kurulayın**.

Tuvalet ve atık

- Açıkta dışkı bırakılmaz — sel suyuna karışırsa salgın başlar.
- Ortak tuvalet kullanılamıyorsa: en az 30 m uzakta, su kaynağından uzak çukur kazın, her kullanım sonrası kireç/toprak atın.
- Kullanılmış bebek bezi, ped, mendil — sıkı bağlı çift poşet, ağzı kapalı çöp kutusunda.
- Tuvalet sonrası mutlaka klorlu su ile sifon çevresini silin.

5. GIDA GÜVENLİĞİ

Atılacak yiyecekler

- Sel suyuna değen tüm açık veya yarı açık yiyecek (ekmek, peynir, açılmış konserve, pirinç, bulgur).
- Konserveler bile — etiketsiz, şişmiş, paslı veya kapağı bozulmuşsa atın.
- Elektrik **4 saatten fazla** kesilmişse buzdolabındaki et, süt, peynir, yumurta, pişmiş yemek atılır.
- Donmuş ürünler kısmen çözüldüyse tekrar dondurmayın — pişirip aynı gün tüketin veya atın.

Hazırlama ve pişirme

- Sebze/meyveyi mutlaka klorlanmış veya kaynatılmış suyla yıkayın.
- Et, tavuk, balık iyice pişirilmeli — iç sıcaklık **75°C**, ortada pembelik olmamalı.
- Pişen yemek 2 saatten fazla oda sıcaklığında durmaz, atılır.
- Yemek kaplarını, tahtaları, bıçakları her kullanım arası sabun + sıcak su ile yıkayın.

6. HEMEN DOKTORA GİDİN

Sel sonrası 2-3 hafta içinde aşağıdaki belirtilerden biri varsa vakit kaybetmeden **112'yi arayın** veya en yakın sağlık ocağına/sahra hastanesine gidin:

Belirti	Olası hastalık
Günde 3+ sulu ishal, kusma, halsizlik	Tifo, kolera, dizanteri
Ateş + sarılık (göz/cilt sararması), iştahsızlık	Hepatit A
Yüksek ateş + kas ağrısı + baş ağrısı + idrar azalması	Leptospiroz
Yara kızarıklığı, şişlik, ısı artışı, irin	Cilt enfeksiyonu / tetanoz riski
Titreme durmuyor, bilinç bulanıklığı, denge kaybı (ıslak/soğuk sonrası)	Hipotermi — ACİL
Bebek/çocukta: durgunluk, ağlamama, kuru bez 6+ saat	Sıvı kaybı — ACİL
Yaşlıda: bilinç bulanıklığı, denge kaybı	Sıvı kaybı / enfeksiyon — ACİL

Risk grupları — ekstra dikkat

- **Bebekler ve 5 yaş altı çocuklar** — ishal sıvı kaybı çok hızlı ölümcül olur. Ağızdan sıvı solüsyonu (ORS) bulundurun. Ayrıca ıslak kalmaya çok daha duyarlıdırlar — ısladıklarında hemen kuru kıyafetle değiştirin.
- **Hamileler** — hepatit E özellikle tehlikeli, ateş+sarılıkta vakit kaybetmeyin.
- **Yaşlılar ve kronik hastalar** (şeker, KOAH, kalp, böbrek) — düzenli ilaçları aksamasın. Hipotermi riski de yüksek.
- **Açık yarası, yeni ameliyatı olan, bağışıklığı düşük olanlar** — sel suyuyla teması en aza indirin.

Aşı durumu

- **Tetanoz aşısı:** Yaralananlar, son 10 yılda aşı olmamışsa mutlaka olmalı.
- **Hepatit A:** Henüz aşı değilse, salgın riski yüksek bölgede aile hekimine danışın.
- Çocukların rutin aşı takvimi aksamamalı; sahra hastaneleri/aile sağlığı merkezleri bunu yapıyor.

7. SİVRİSİNEK, FARE, KOKU KONTROLÜ

- Birikmiş suyu boşaltın — saksı, kova, lastik, naylon, atık çukurları. Sivrisinek **1 fincan suda** ürer.
- Ev çevresinde su tutan delik, çukur varsa kumla doldurun veya bezirle örtün.
- Akşam sivrisinek yoğunsa cibinlik kullanın; kovucu krem (DEET içeren) bebeklerde dikkatli kullanılır.
- Fare/sıçan gördüyseniz yiyecekleri kapalı, yerden yüksek tutun. **Leptospiroz** idrarlarından bulaşır.
- Kötü koku mutlaka altyapı sorunu sinyalidir — belediyeye/AFAD'a bildirin (Beyaz Masa, 153).

8. ACİL NUMARALAR

Hizmet	Numara
Acil sağlık (ambulans)	112
AFAD	122
İtfaiye	112
Doğalgaz acil	187
Elektrik arıza	186
Sağlık Bakanlığı danışma (MHRs)	182
Belediye Beyaz Masa	153
Zehir danışma	114

EVİNİZDE / ÇANTANIZDA BULUNDURULMASI GEREKENLER

Su ve sağlık

- En az 3 günlük şişe su (kişi başi günde 3 lt)
- Çamaşır suyu (%4-6, kokusuz)
- Sabun, alkollü el dezenfektanı
- Maske, eldiven, lastik çizme
- İlk yardım çantası: gazlı bez, flaster, povidon iyot, ağrı kesici
- Oral rehidratasyon tuzu (ORS)
- Termometre

Yiyecek ve diğer

- 3 günlük kuru gıda (bisküvi, kuruyemiş, kapalı konserve)
- Pili/şarjlı el feneri, yedek pil, powerbank
- Dödük (enkaz altı için)
- Kimlik fotokopisi + kronik hastalık ilaçları (en az 1 haftalık)
- Su geçirmez torba (kimlik, telefon, belge için)

Giyim çantası

- Su geçirmez/dayanıklı lastik çizme
- Lastik veya bulaşık eldiveni (yedek dahil)
- Yağmurluk veya su geçirmez dış katman
- Sentetik (polyester) uzun kollu üst ve uzun pantolon — yedek
- Kuru çorap (en az 2 yedek çift) ve iç çamaşırı (vakum poşette saklayın)
- Battaniye veya termal örtü (acil ısınma için)
- Koruyucu gözlük (varsa)

Kaynaklar

- T.C. İçişleri Bakanlığı AFAD — Sel Öncesi, Anı ve Sonrası Tedbirler (afad.gov.tr)
- T.C. Sağlık Bakanlığı — Hijyen ve Bulaşıcı Hastalıklar (saglik.gov.tr)
- KLİMİK Derneği — Su Kesintileri ve İnfeksiyon Riskleri (klidik.org.tr)
- Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü — Enfeksiyon Korunma Rehberi
- Dünya Sağlık Örgütü (WHO) — Flooding and communicable diseases fact sheet

Bu rehber genel bilgilendirme amaçlıdır, tıbbi tavsiye yerine geçmez. şüpheli durumda mutlaka sağlık personeline başvurun.

Afet Psikolojisi Platformu Derneği



SU DEZENFEKSİYONU



SU DEZENFEKSİYONU İÇİN SODYUM HİPOKLORİT (ÇAMAŞIR SUYU) KULLANIMI

İçme ve Kullanma Sularının dezenfeksiyonu için öncelikle imkan varsa suyun kaynatılıp soğutulularak kullanılması gerekir. Eğer bu imkan yok ise içeriğinde parfüm, yüzey aktif maddesi bulunmayan sadece sodyum hipoklorit içeren çamaşır sularının kullanılması gerekir özellikle kıvamaştırılmış çamaşır suları kullanılmamalıdır.

Çamaşır suyunun etken madde miktarına bakılarak %1 lik Sodyum Hipoklorit solüsyonu hazırlanması gerekmektedir.

%1 LİK SODYUM HİPOKLORİT SOLÜSYONU

Öncelikle kullanılacak çamaşır suyunun aktif madde miktarı kontrol edilmelidir.

a- Eğer ürün %5 lik Sodyum hipoklorit içeriyor ise,
1 bardak ürünü 4 bardak su ile sulandırılarak % 1 lik sodyum hipoklorit solüsyonu elde edilir.



b- Eğer ürün %6 lık Sodyum hipoklorit içeriyor ise,
1 bardak ürünü 5 bardak su ile sulandırılarak % 1 lik sodyum hipoklorit solüsyonu elde edilir.



c- Eğer ürün %9 lük Sodyum hipoklorit içeriyor ise,
1 bardak ürünü 8 bardak su ile sulandırılarak % 1 lik sodyum hipoklorit solüsyonu elde edilir.



d- Eğer ürün %10 luk Sodyum hipoklorit içeriyor ise,
1 bardak ürünü 9 bardak su ile sulandırılarak % 1 lik sodyum hipoklorit solüsyonu elde edilir.



Bu hazırlanan çözelti kesinlikle içilmemelidir. Suyu dezenfekte etmek için kullanılacaktır.

Elde edilen %1 lik çözelti ile içme ve kullanma suyunun dezenfeksiyonunun sağlanması için 19 Litre Damacana suya 3 çay kaşığı kadar ekleyip 30 dakika bekledikten sonra kullanılmalıdır.