

## AFET SONRASI GÜNLERDEKİ BULAŞICI HASTALIK RİSKLERİ ÖNEMLİ BİR HALK SAĞLIĞI SORUNU OLUŞTURABİLİR

Depremlerin ilk günlerinde en önemli ölüm ve hastalık nedeninin travmalar olduğunu belirten İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi (SBF), Halk Sağlığı Uzmanı Dr. Öğr. Üyesi Nurten Elkin, ilerleyen günlerde; beslenme, barınma, hijyen ile sağlıklı içme ve kullanma suyuna ulaşılamadığında bulaşıcı hastalıkların görülme riskinin de artacağına altını çizdi.

Afet bölgelerinde Bulaşıcı hastalıklar içinde mevsimin soğuk olması akut solunum yolu enfeksiyonlarının görülme olasılığını artırmakta ayrıca su ve besinlerle bulaşan hastalıklar ve temas ile bulaşan (uyuz, bit ve mantar vb.) yer alabilmektedir. İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ), Sağlık Bilimleri Fakültesi'nden Halk Sağlığı Uzmanı Dr. Öğr. Üyesi Nurten Elkin, deprem sonrası geçici yerleşim yerlerinin kalabalık olması da bulaşıcı hastalıklar için ayrı bir risk faktör olduğunu belirtti.

### BULAŞICI HASTALIK GÖRÜLME RİSKİNİN AZALTILMASI İÇİN BUNLAR YAPILMALI!

Deprem bölgesinde bebek ve çocuklara verilen bağışıklama hizmetlerinin aksamaları da enfeksiyon görülme riskini, sıklığını ve şiddetini etkileyebiliyor. Dr. Öğr. Üyesi Nurten Elkin bulaşıcı hastalık görülme riskinin azaltılması için dikkat edilmesi gerekenleri şu şekilde sıraladı:

- \* Barınma ihtiyaçlarının hızla sağlanması,
- \* Hijyen koşullarının mümkün olduğunca sağlanması,
- \* Temiz içme ve kullanma suyunun sağlanması,
- \* Bireylerin Kişisel hijyenlerine dikkat etmesi ve doğru el yıkama davranışının sağlanması,
- \* Sağlıklı besin ve beslenmenin sağlanması,
- \* İshal hastalıklarda sıvı alımının sağlanması için önlemler alınması, ailelere bilgi verilmesi ve dehidratasyon belirtileri görülürse su ve tuz kaybı için ORS paketleri dağıtılarak ya da ailelere hazırlanmasıyla ilgili bilgi verilmesi,
- \* Bağışıklama çalışmalarının başlaması, (Tetanoz, risk grubuna grip aşısı ve rutin çocukluk bağışıklama programının devamının sağlanması)
- \* Tüberküloz hastalarının düzenli izleminin ve ilaç kullanımının kesintiye uğramaması,
- \* Tuvalet ihtiyacının karşılanması ve hijyen kurallarının sürekliliği,
- \* Etkilenen kişi sayısı ve özelliklerinin saptanarak kayıt altına alınması bu bireylerin gereksinin duyduğu sağlık hizmetinin sunulması,
- \* Atıklar, çöpler, hayvan ölümlerinin uygun şekilde toplanması ve zararsız hale getirilmesi ile ilgili çevreye yönelik koruyucu sağlık hizmetlerini gerçekleştirebilmek için ilgili kurumlar ile iş birliği içinde çalışılması,
- \* Dezenfektan temini ve dağıtımı önemlidir.

## “AFET DÖNEMLERİNDE KİŞİ BAŞINA GÜNLÜK SU GEREKSİNİMİ 20 LİTRE OLARAK KABUL EDİLİYOR”

Afet dönemlerinde kişi başına günlük su gereksinimi 20 litre olarak kabul edildiğinin altını çizen Dr. Öğr. Üyesi Elkin, “Afet bölgesinde afetzedelere şişelenmiş su sağlanmasının koşulları oluşturulması oldukça önemli. Bu doğrultuda içme, yeme ve temizlik için bölgede etkilenen nüfusun gereksinim duyduğu güvenli su miktarı belirlenebilir.

Afet bölgesinde şişelenmiş su ihtiyacı karşılanamadığı ve su ihtiyacının şebeke suyundan sağlandığı durumlarda bireysel su dezenfeksiyon ile ilgili temel bilgilerden biri de bu durumlarda suyu bir dakika kaynatmak en güvenli yöntemdir. Eğer rakım 2000 metrenin üzerindeyse suyu 3 dakika kaynatmak gerekir. Şayet kaynatma olanağı yoksa suyu klor ile dezenfekte etmek bir diğer yöntemdir.” şeklinde konuştu.

## UZMANINDAN UYARI: GIDALAR BU TEHLİKELERDEN KORUNMAZSA HASTALIKLARA YOL AÇABİLİR

Merkez üssü Kahramanmaraş olan ve 10 ilde büyük yıkıma sebep olan depremin ardından, afet bölgelerine yardım paketleri gönderilmeye başlandı. Özellikle temel gıda ürünlerinin de gönderildiği bu paketlerin hazırlanmasında dikkat edilmesi gereken en önemli konu gıda güvenliğinin sağlanması. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Gelişim Meslek Yüksekokulu (İGMYO), Gıda Teknolojisi Programı’ndan Yüksek Gıda Mühendisi Aslı Muslu Can uyardı: Eğer deprem bölgelerine gönderilen gıdalar fiziksel, kimyasal ve mikrobiyolojik tehlikelerden korunmazsa gıda kaynaklı hastalıklar meydana gelebilir.

Deprem bölgelerinde arama kurtarma çalışmaları devam ederken, bir yandan da afet bölgelerine acil ihtiyaç olan yardım paketleri gönderiliyor. Özellikle temel gıda ürünlerinin öncelik alınarak hazırlandığı bu paketlerde en önemli noktalardan biri de şüphesiz gıda güvenliğinin sağlanması. İstanbul Gelişim Üniversitesi’nden Öğr. Gör. Gıda Yüksek Mühendisi Aslı Muslu Can uyardı: Eğer deprem bölgelerine gönderilen gıdalar fiziksel, kimyasal ve mikrobiyolojik tehlikelerden korunmazsa gıda kaynaklı hastalıklar meydana gelebilir.

## GEREKLİ TEDBİRLER ALINMADAN YAPILAN YARDIMLAR, DAHA ÇOK ZARAR VEREBİLİR

Gıda güvenliği; tarladan çatala gelene kadar gıdaların fiziksel, kimyasal ve mikrobiyolojik tehlikelerden korunması olarak biliniyor. [İstanbul Gelişim Üniversitesi](#) (İGÜ) [Gıda Teknolojisi Programı](#)’ndan [Öğr. Gör. Gıda Yüksek Mühendisi Aslı Muslu Can](#), “Deprem bölgesine gönderilecek olan gıda ürünlerinin güvenliği sağlanmazsa gıda kaynaklı hastalıklar meydana gelir. Gıda kaynaklı hastalıklardan en yaygın olanı gıda kaynaklı mikrobiyolojik hastalıklardır. Bu hastalıklar bazen ayakta atlatılacak hafif semptomlar olan; karın ağrısı, ishal, mide bulantısı şeklinde kendini gösterirken bazen de ciddi sağlık sorunlarına hatta ölümlere sebebiyet vermektedir.” şeklinde konuştu.

Deprem bölgelerine yapılan yardımlarda hassas davranılması gerektiğini belirten Gıda Yüksek Mühendisi Can, gerekli tedbirler alınmadan yapılan yardımların afet bölgelerindeki insanlara daha çok zarar verebileceğinin de altını çizdi.

## GLİSEMİK İNDEKSİ YÜKSEK GIDALAR GÖNDERİLMEMELİ!

Bölgede bulunan insanların kötü şartlardan dolayı bağışıklık sistemlerinin zayıflayabileceği için özellikle çocuklar, hamileler ve yaşlılar başta olmak üzere depremzedelerin glisemik indeksi yüksek gıdalar tüketmemeleri gerekiyor.

Öğr. Gör. Aslı Muslu Can;

- Bisküvi, şeker, çikolata gibi ürünler yerine kuru yemiş,
- Kurutulmuş meyve (özellikle çekirdekli siyah üzüm, hurma, kayısı ve incir),
- Prebiyotik özellikte olan lifli granola barlar,
- Çikolata şeklinde hazırlanan şekersiz meyve püreleri,
- Bisküvi gönderilecekse mutlaka besinsel olarak zenginleştirilmiş olanlar,
- Bağışıklığı destekleyen propolisli ballı karışımlar, kara mürver-keçiboynuzu özü ve probiyotik özellikte olan kefir ya da direk probiyotığın şase şeklinde gönderilmesinin daha uygun olduğunu belirtti.

## DEPREM BÖLGESİNE GÖNDERİLEN GIDALARIN GÜVENLİĞİ NASIL SAĞLANMALI?

1. Ön işlem uygulanarak bir gıda gönderilecekse hazırlık aşamasında mutlaka maske, bone, eldiven takılıp önlük giyilmelidir. Hazırlığın yapıldığı alan hijyenik olmalıdır. Herhangi bir kontaminasyona sebebiyet verilmemelidir. Kullanılan hammaddelerin son tüketim tarihleri kontrol edilmelidir.
2. Gıdaların hazırlanmasında içilebilir nitelikte su kullanılmalıdır.
3. Özellikle gönderildikten sonra herhangi bir ısıtma işlemi uygulanmadan tüketilecek olan sandviç, kurabiye, börek, poğaçaya gibi ürünlerin hazırlandığı ortam çok temiz olmalıdır.
4. Gıdalar hazırlandıktan sonra hava almayacak şekilde ambalajlanıp üzerine etiket yapıştırılmalıdır. Etiket bilgilerine SKT, içindekiler ve alerjen uyarısı yazılmalıdır.
5. Son tüketim tarihi geçmiş ya da yakın olan gıdalar gönderilmemelidir.
6. Pişirme imkânı olmayan bölgelere et ve sebze gönderilmemelidir. Çünkü bu ürünler tüketilemediği takdirde kısa sürede mikrobiyal bozulmaya uğrar ve canlılara zarar verir.
7. Bölgeye et ve et ürünleri, süt ve süt ürünleri gönderilecekse mutlaka soğuk zincir korunarak gönderilmelidir.
8. Bombaj yapmış, kenarında çatlaklar ya da ezilmeler bulunan konserveler kesinlikle depremzedelere gönderilmemelidir. Özellikle evde hazırlanmış konserveler gıda güvenliği açısından oldukça tehlikelidir.
9. Süt gönderilecekse raf ömrü uzun olduğu için UHT süt tercih edilmelidir. Çiğ süt gönderilmemelidir.