



Ad soyad _____

Kontrol tarihi _____

Düşmelere karşı

- | | |
|---|---|
| ☐ Koridor, merdiven ve tuvalete giden yolda gece lambası var | ☐ Işık düğmesine yataktan kalkmadan ulaşıyor |
| ☐ Kayan halılar kaldırıldı ya da altına kaydırmaz bant kondu | ☐ Yerde kablo, gazete ve eşya yok |
| ☐ Banyoda kaydırmaz paspas ve tutunma barı var | ☐ Merdivende iki tırabzan var, basamak kenarları görünür |
| ☐ Sık kullanılan eşyalar bel ile göz hizası arasında | ☐ Evde de arkası kapalı, kaymayan tabanlı ayakkabı giyiliyor |

Soba, şofben ve karbonmonoksit

- | | |
|--|--|
| ☐ Soba, şofben ve kombi bu yıl bakımdan geçti, bacalar temizlendi | ☐ Sobanın yandığı odada uyumuyor, yatmadan söndürülüyor |
| ☐ Lodoslu havada soba ve bacalı ısıtıcı yakılmıyor | ☐ Havalandırma menfezleri açık |
| ☐ Aspiratör, kombi ve şofben aynı bacaya bağlı değil | ☐ Yakıtla çalışan ısıtıcı varsa karbonmonoksit dedektörü takılı |

Yangın, elektrik ve sıcak su

- | | |
|--|--|
| ☐ Ocakta yemek varken mutfaktan ayrılınmıyor | ☐ Çoklu prizler aşırı yüklenmiyor, yıpranmış kablo yok |
| ☐ Elektrikli ısıtıcılar perde, örtü ve koltuklardan uzakta | ☐ Yatakta sigara içilmiyor |
| ☐ Mutfakta küçük bir yangın söndürücü, evde duman dedektörü var | ☐ Şofben ya da termosifon çok yüksek sıcaklığa ayarlı değil |

Deprem ve acil durum çantası

- | | |
|--|---|
| ☐ Çantada birkaç günlük ilaç ve güncel ilaç listesi var | ☐ Yedek gözlük, işitme cihazı pili, takma diş kabı var |
| ☐ Kimlik ve önemli belgelerin fotokopileri var | ☐ Su, dayanıklı yiyecek, düdük, el feneri ve battaniye var |
| ☐ Dolap, kitaplık ve ağır eşyalar duvara sabitlendi | ☐ Yatağın üzerinde ağır tablo ya da raf yok |

Acil durumda yardım çağırabilmek

- | | |
|---|--|
| ☐ Telefon evin içinde de üzerimde, örneğin cebimde | ☐ Acil ve yakın numaraları büyük harfle telefonun yanında |
| ☐ Güncel ilaç listem ve hastalıklarım buzdolabının kapağında | ☐ Bir komşumda ya da yakınımda yedek anahtar var |
| ☐ Her gün belli bir saatte biriyle haberleşiyorum | |

Yapılacaklar	Kim yapacak?	Ne zaman?	Yapıldı ✓

Nasıl doldurulur?

- Evi oda oda dolaşın; yerinde olan maddeleri işaretleyin, eksikleri en alttaki bölüme kimin ne zaman yapacağını birlikte yazın.
- Soba, şofben ve kombiyi her yıl bakıma aldırın; bacaları düzenli temizletin.
- Evde birden fazla kişide aynı anda baş ağrısı, bulantı, baş dönmesi ya da uyku hali başlarsa karbonmonoksit zehirlenmesinden şüphelenin: pencereleri açın, ortamdan çıkın ve 112'yi arayın.
- Evde düştüyseniz, sık baş dönmesi yaşıyorsanız ya da unutkanlık nedeniyle ocağı açık bırakmak gibi olaylar başladıysa hekiminize başvurun.