

**BİREYSEL GÜVENLİK KILAVUZU****İÇİNDEKİLER****GİRİŞ**

1. *BİREYSEL GÜVENLİĞİN SAĞLANMASI İÇİN DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN TEMEL KONULAR*
2. *BİREYSEL GÜVENLİK İÇİN GENEL TEDBİRLER*
3. *COVID-19 BİREYSEL SAĞLIK TEDBİRLERİ*
4. *TATİLE VEYA İŞ İÇİN SEYAHATE GİDERKEN EVDE ALINACAK PRATİK GÜVENLİK ÖNLEMLERİ*
5. *SEYAHAT ESNASINDA ALINACAK TEDBİRLER*
6. *YÜRÜYÜŞ ESNASINDA ALINACAK TEDBİRLER*
7. *ARAÇ KULLANIRKEN ALINACAK TEDBİRLER*
8. *TOPLU TAŞIMA ARAÇLARINDA ALINACAK TEDBİRLER*
9. *ÇOCUKLAR İÇİN GÜVENLİK TEDBİRLERİ*
10. *EBEVEYNLERİN ALMALARI GEREKEN GÜVENLİK TEDBİRLERİ*
10. *ÇOCUK BAKICILARININ ALMALARI GEREKEN GÜVENLİK TEDBİRLERİ*
11. *KADINLAR İÇİN GÜVENLİK TEDBİRLERİ*
12. *REHİN OLMA DURUMUNDA ALINACAK TEDBİRLER*
13. *UÇAĞIN KAÇIRILMASI DURUMUNDA ALINACAK TEDBİRLER*

**ÖNSÖZ**

Toplumun daha güvenli bir ortamda yaşaması için hizmet veren, inovasyon desteği ile daima yeni hizmet metotları ve çözümleri üretme ilkesi ile öncü olan GESA, kurumsal ve bireysel güvenlik konularındaki bilgi birikim ve deneyimleri ile kişilerin ve kurumların yaşamlarında huzur, güven ve emniyet tesis etmeyi amaçlamaktadır. GESA bu söylemi destekleyen faaliyetleri ile toplumsal hayata, uzman olduğu alanda değer üretme çabası içerisindedir.

Bireysel Güvenlik Rehberi, bu amaçlar doğrultusunda yayınlanmıştır. Bireyler, yaşamlarını güven ve huzur içerisinde sürdürebilmek için güvenliklerini tehdit edebilecek bir olay yaşamadan önce, tehlikeye yol açabilecek durumları ortadan kaldıracak önlemleri almaya çalışmalıdırlar.

Bu durum ancak güvenlik bilincinin geliştirilmesi ve kişinin kendi hayatını ve yaşadığı çevredeki riskleri dikkate alarak düzenlenmesi ile sağlanabilir.

## **GİRİŞ**

Bireyin sağduyusunu kullanması ve tedbirli olması güvenlik konusunda karşılaşılabilecek riskleri azaltır. Birey, kişisel güvenliğin sağlanmasında en önemli rolü oynar. Kişi, güvenlik ile ilgili bilgileri, kendi işyeri, evi, bulunduğu koşullar ve yeteneklerine göre uyarlamalı ve bunları bireysel güvenlik planlamalarında kullanmalıdır.

Birey, güvenliğini tehdit edebilecek bir olay yaşamadan önce, tehlikeye yol açabilecek durumları ortadan kaldıracak önlemleri almaya çalışmalıdır. Bu durum ancak güvenlik bilincinin geliştirilmesi ve kişinin kendi hayatını, yaşadığı çevredeki riskleri dikkate alarak düzenlenmesi ile sağlanabilir.

Bu kitapçıkta yer alan bilgiler, bireyin kendi güvenliğini sağlaması için gereken temel konuları/bilgileri sunmaktadır.

## **1.BİREYSEL GÜVENLİĞİN SAĞLANMASI İÇİN DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN TEMEL KONULAR**

- 1) Öncelikle içgüdülerinizi dinleyin. Bulduğunuz ortamdan veya çevreden huzursuzluk duyuyorsanız oradan uzaklaşın.
- 2) Çevrenizdeki detaylara dikkat edin. Kişiler, nesnelere veya olaylar herhangi bir tehlikenin habercisi olabilirler.
- 3) Yalnız seyahat/hareket halindeyken, çevrenizdeki insanlara karşı korku ve panik duymayın, özgüvenli görünün.
- 4) Yaşadığınız semt/mahalle/sokak hakkında bilgi sahibi olun. (En yakın karakol, market, restoran, işyeri ve bu mekânların çalışma saatleri vb.) Yakın çevrede ulaşabileceğiniz ve haberleşme imkânı verebilecek mekânları öğrenin. (Telefon kulübesi vb.)
- 5) Evinizin, işyerinizin ve ikisi arasındaki güzergâhın gözetlenmesine ilişkin belirtilere karşı dikkatli olun. Genellikle güvenliği tehdit eden ciddi olaylar bu mekânların gözetlenmesi safhasından sonra gerçekleşir.
- 6) Olayların çoğunluğu işe gidiş ve geliş süreçlerinde gerçekleşir. Bu nedenle çalıştığınız yere giderken alternatif güzergâhlar ve saatler belirleyin.
- 7) Düzenli yaptığınız spor ve sosyal aktiviteler gibi rutin programlarınızı belirleyin. Bazı periyotlarda bu aktivitelerin saatlerini değiştirin. Çocukların okuldan alınması gibi kaçınılmaz rutin programlara karşı daha dikkatli olun.
- 8) Tehlikede olduğunuzu hissettiğinizde, bağırarak veya araçtaysanız korna çalarak dikkat çekmeye çalışın.

- 9) Fiziksel olarak iyi bir kondisyonda olmaya çalışın. Yeteneklerinizi ve fiziksel kapasitenizi tanıyın.
- 10) İşyerinizde güvenlik tedbirlerinin alındığından emin olun; varsa telsiz ve haberleşme sisteminin nasıl çalıştığını ya da acil durum talimatlarını öğrenin.
- 11) Yurtdışı seyahatlerinde, yardıma ihtiyacınız olduğunda, bulunduğunuz ülkenin dilinde kendinizi yardım istediğinizi ifade edebilecek birkaç kelime, cümle öğrenin. Tehlikeli bir durumla karşılaştığınız takdirde neler yapabileceğinizi önceden planlayın.
- 12) Bireyin güvenliğini tehdit eden herhangi bir olaya maruz kalması halinde, nasıl karşılık vermesi gerektiğine ilişkin doğru veya yanlış diye nitelendirilebilecek bir uygulama yoktur. Çünkü her olay bir diğerinden farklılık gösterir.
- 13) Ancak herhangi bir tehlike durumunda genel prensip olarak;

\*Uygun davranışlar ya da sözlerle içinde bulunduğunuz durumdan bir an önce çıkmaya çalışın.  
\*Herhangi bir tehlike ya da saldırı anında istenilenleri yapmak, yardım için seslenmek veya kaçmak, karşı koymak gibi alternatifleriniz vardır. Ancak her ne karar alırsanız alın, birinci önceliğiniz can güvenliğiniz olmalıdır.

## **BİREYSEL GÜVENLİĞİN SAĞLANMASI İÇİN YAPILMAMASI GEREKENLER**

- İzinli/ izinsiz düzenlenen, kalabalık toplulukların bulunduğu, tehlikeye açık miting vb. gösterilere katılmak ya da düzenlendiği mekânda bulunmak.
- Çevrenizde meydana gelen olağandışı olayları önemsememek.
- Para, anahtar ve diğer kıymetli eşyaları potansiyel hırsızların dikkatini çekecek şekilde taşımak.
- Sizi takip eden/gözetleyen bir kişinin hareketlerinizi veya yolunuzu kolayca tahmin edebileceği güzergâhları kullanmak.

## **2.BİREYSEL GÜVENLİK İÇİN GENEL TEDBİRLER**

Bireyler, yaşamlarını sürdürdükleri her alanda; işte, sokakta, seyahatte bireysel güvenliklerini tehdit edebilecek olaylara karşı bazı temel tedbirleri bilmelidirler. Bu tedbirler, kişinin yaşamını sürekli tedirginlik ve şüphe içerisinde geçirmesine yol açacak boyutlarda uygulanmamalıdır. Önemli olan, kişinin gerekli gördüğü durumlarda bu tedbirleri alarak yaşamını huzur ve güven ortamında idame ettirebilmesini sağlamaktır.

## **BİREYSEL GÜVENLİK İÇİN EVDE ALINACAK TEDBİRLER**

Kişi, evinde bulunduğu süre içerisinde, güvenlik konusuna kayıtsız kalmamalıdır. Bireyin evi de tıpkı dışarıda olduğu gibi güvenliğini tehdit eden olaylara hedef olabilir. Bireyler, yaşamlarını geçirdikleri evleri ile ilgili güvenlik hususunda da dikkatli değerlendirmelerde bulunmalı ve gerekli olduğu takdirde ihtiyaç duyulan iyileştirmeleri yapmalıdırlar.

Öncelikle ev seçiminde, hem binanın teknik/yapısal özellikleri hem de evin bulunduğu semte dikkat edilmelidir. Komşuluk ilişkileri, apartman yöneticisinin tutumu, eve yakın genel kolluk kuvvetleri ve yardım merkezleri (itfaiye, karakol vb.) ev seçimi sırasında dikkat edilecek hususlar arasında yer

**Genel Müdürlük:** Ceyhan Atıf Kansu Cad. No:106 /50 Başkent Plaza Kat 14 Balgat- Çankaya / ANKARA

**İstanbul Bölge:** Ataköy 2-5-6 Mahallesi Sahil Yolu Cad.No:1 SEAPEARL 6 P Blok Kat :12- 53 / İSTANBUL

T :312 284 4 911- 212 803 79 61 F :312 284 2 911

[info@gesaguenlik.com.tr](mailto:info@gesaguenlik.com.tr) - <https://gesagrup.com.tr/>

almalıdır.

Öte yandan bu bölümde ele alınan konuların göz önünde bulundurulması da kişinin evdeki güvenliğini artıran unsurları içermektedir.

### **YAPILMASI GEREKENLER**

- 1) Eve ait tüm kapılar ve kilitlerinin sağlamlığını kontrol edin. Evde veya dışarı bulunduğunuz süre içerisinde evdeki kapıları kilitli tutun. Özellikle evin/apartmanın dış kapısı veya giriş kapısının yeterli ölçüde aydınlatıldığından emin olun.
- 2) Evin pencerelerini evde ya da dışarıda bulunduğunuz süre içerisinde kilitli tutun. Pencerenizde perde ve kepenk gibi örtücü malzemeler kullanın.
- 3) Herkesin sıklıkla uyguladığı önemli tedbirler arasında; evde kimsenin bulunmadığı akşamlarda bazı ışıkların açık bırakılması da yer alır. Bu durum, evinize girmek isteyen kişiler için caydırıcı bir uygulama olabilir.
- 4) Tam tersi durumlarda ise örneğin; gündüzleri perdelerin kapatılmış olması da hırsızlar için evin kullanılmadığına bir işaret olacaktır.
- 5) Evinizin bir bölümünü (güçlü kapısı olan oda, banyo, kiler vb.) sizin ve ailenizin olası saldırılardan korunabileceği ve yardım çağırabileceği güvenli bir sığınak olarak belirleyebilirsiniz.
- 6) Komşularınızı tanıyın. Komşularınızla iyi ilişkiler içerisinde bulunmalı, uzun süreli olarak evden uzak kalacağınız sürelerde komşularınıza bilgi vermelisiniz.
- 7) Evde yardımcı çalıştırmadan önce, kişinin özgeçmişi ve referanslarını araştırın ve muhakkak kontrolünü yapın.
- 8) Evinizdeki yardımcılardan dürüst olmadığı veya hırsızlık gibi bir suç işlediği ortaya çıkarsa gecikmeden işine son verin. Gerek duyduğunuz takdirde kapı kilitlerini değiştirin ve komşularınıza alışveriş yaptığınız yerlerde bu durumu bildirin.
- 9) Evinizdeki yardımcı görevlilerin (dadı, temizlikçi vb.) kapıyı çalanların kimliklerini öğrenmeden kapıyı açmamaları, izinsiz ziyaretçileri içeri almamaları, sizin hakkınızda bir başkasına bilgi aktarmamaları, evinizin etrafında şüpheli şahıs görmeleri durumunda ise size ya da polise haber vermeleri gerektiği konusunda bilgi verin, uyarın.
- 10) Özellikle akşam saatlerinde beklenmeyen ziyaretçiler konusunda ihtiyatlı olun.
- 11) Evinizin yanında bulunan ve dışarıyı görmenizi engelleyen, şüpheli kişilerin saklanabileceği ağaç ve çalılıarı budayın.
- 12) Asansördeyken düğmelerin yakınında bulunun. Asansör içerisinde güvenliğinizi tehdit eden herhangi bir olay yaşadığınız takdirde birden fazla düğmeye basın.
- 13) Kapı çalındığında kapıyı açmakta acele etmeyin, kapı deliğinden geleni görmeye ve sesini duymaya çalışın. Kapıya cevap verirken kapı arkasında durmayın ve kapıyı açarken ilk etapta varsa zincir kilidinin takılı olduğundan emin olun.

**Genel Müdürlük:** Ceyhan Atıf Kansu Cad. No:106 /50 Başkent Plaza Kat 14 Balgat- Çankaya / ANKARA

**İstanbul Bölge:** Ataköy 2-5-6 Mahallesi Sahil Yolu Cad.No:1 SEAPEARL 6 P Blok Kat :12- 53 / İSTANBUL

T :312 284 4 911- 212 803 79 61 F :312 284 2 911

[info@gesaguenlik.com.tr](mailto:info@gesaguenlik.com.tr) - <https://gesagrup.com.tr/>

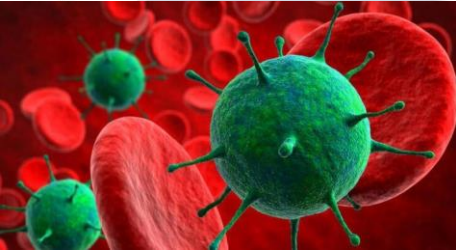
- 14) Seyyar satıcı, bohçacı, falcı, dilenci ve yardım isteyenleri kesinlikle evinize ve apartmanınıza almayın. Bu tip kimseleri ve yabancı şahısları polise bildirmede tereddüt etmeyin.
- 15) Anahtarlığınıza isim, adres ve telefon numaralarınızı yazmayın. Araba ve ev anahtarlarınızı ayrı ayrı anahtarlıklara takın. Bayanların anahtarlarını çantaları yerine ceplerinde taşımaları tavsiye edilir. Bu önlem çantanızı çalacak bir kişinin daha sonra ev ve arabanıza sizden önce girmesini engelleyebilir.
- 16) Geceleri yatarken pantolon ve gömlek ceplerinizde, el çantalarınızda para ve ziynet eşyası bulundurmayın. Evinizde silah bulunuyorsa hırsızların kolayca bulamayacağı yerlerde saklayın. Herhangi bir kazayı önlemek açısından gerekli olan bu tedbir eve giren hırsızın silahtan faydalanarak size zarar vermesine de engel olacaktır.
- 17) Olası kaza ve olaylar için evinizde mutlaka yangın söndürme cihazı ve ilk yardım çantası bulundurun.

### **YAPILMAMASI GEREKENLER**

- Posta kutusuna ve kapılara isim yazmak ve yabancılara kapıyı açmak.
- Değerli eşyaları dışarıda bırakmak, demir parmaklıklar olmadan pencereleri açıp uyumak.
- Evin anahtarlarını evde çalışan yardımcılara vermek.

### **3. COVID-19 BİREYSEL SAĞLIK TEDBİRLERİ**

Koronavirüs hakkında;



COVID-19 (KOVİD-19) veya uzun adıyla Koronavirüs hastalığı, insanları etkileyen, şiddetli akut solunum yolu sendromu koronavirüsü 2'nin (SARS-CoV-2) neden olduğu bulaşıcı bir solunum yolu hastalığıdır.

İlk olarak 2019 yılında Çin'in Hubei eyaletinin Wuhan şehrinde keşfedilmiş hastalık, keşfinden bu yana dünya çapında yayılarak COVID-19 pandemisine yol açmıştır. Hastalıkta görülen yaygın semptomlar arasında ateş, öksürük ve nefes darlığı yer almaktadır. Kas ağrıları, balgam üretimi ve boğaz ağrısı ise daha az yaygın görülen belirtileri oluştururlar. Bazı çalışmalarda virüsün merkezi sinir sistemini de tuttuğu, koku duyusu kaybı ve solunum güçlüğü belirtilerinin bu sebepten ileri geldiği gösterilmiştir. Vakaların çoğu hafif semptomlara sahip olsa da bazı hastalarda şiddetli zatürre ve çoklu organ yetmezliği meydana gelebilir. Çin'deki 44.000'den fazla vaka üzerinde yapılan ilk büyük analize göre doğrulanmış vakalar arasında diyabet, yüksek tansiyon, kalp rahatsızlığı ya da solunum sorunları olan hastalar arasında ölümler en az beş kat daha yaygındır.

Virüs genellikle öksürük sonucu oluşan damlacıklar vasıtası ile insandan insana bulaşır. Kontamine olmuş yüzeylere dokunulmasının ardından kişinin kendi yüzüne dokunmasının da diğer bir yayılma yöntemi olabileceği düşünülmektedir. Virüse maruz kalındıktan semptomların ortaya çıkmasına kadar geçen kuluçka süresi 2 ila 14 gün arasında olup, ortalama olarak 5 gün sürmektedir. Enfeksiyona aynı zamanda semptomların, risk faktörlerinin ve zatürreye işaret eden göğüs BT taramalarının beraber değerlendirilmesi ile de tanı konulabilmektedir.

**Genel Müdürlük:** Ceyhan Atıf Kansu Cad. No:106 /50 Başkent Plaza Kat 14 Balgat- Çankaya / ANKARA

**İstanbul Bölge:** Ataköy 2-5-6 Mahallesi Sahil Yolu Cad.No:1 SEAPEARL 6 P Blok Kat :12- 53 / İSTANBUL

T :312 284 4 911- 212 803 79 61 F :312 284 2 911

[info@gesaguenlik.com.tr](mailto:info@gesaguenlik.com.tr) - <https://gesagrup.com.tr/>

**KORONAVİRÜS RISKİNE KARŞI 14 KURAL**

Bilgi için: [www.saglik.gov.tr](http://www.saglik.gov.tr)

- 1 Ellerinizi sık sık su ve sabun ile en az 20 saniye boyunca ovarak yıkayın.
- 2 Soğuk algınlığı belirtileri gösteren kişilerle aranıza en az 3-4 adım mesafe koyun.
- 3 Öksürme veya hapşırma sırasında ağız ve burnunu tek kullanımlık mendille kapatın. Mendil yoksa dirseğin iç kısmını kullanın.
- 4 Tokalaşma, sarılma gibi yakın temaslardan kaçının.
- 5 Ellerinizle gözlerinize, ağızınıza ve burnunuza dokunmayın.
- 6 Yurt dışı seyahatlerinizi iptal edin ya da erteleyin.
- 7 Yurt dışından dönüşte ilk 14 günü evinizde geçirin.
- 8 Bulduğunuz ortamları sık sık havalandırın.
- 9 Kıyafetlerinizi 60-90°C'de normal deterjanla yıkayın.
- 10 Kapı kolları, armatürler, lavabolar gibi sık kullandığınız yüzeyleri su ve deterjanla her gün temizleyin.
- 11 Soğuk algınlığı belirtileriniz varsa yaşlılar ve kronik hastalığı olanlarla temas etmeyin, maske takmadan dışarı çıkmayın.
- 12 Havlu gibi kişisel eşyalarınızı ortak kullanmayın.
- 13 Bol sıvı tüketin, dengeli beslenin, uyku düzeninize dikkat edin.
- 14 Düşmeyen ateş, öksürük ve nefes darlığınız varsa, maske takarak bir sağlık kuruluşuna başvurun.

**KORONAVİRÜS ALACAĞINIZ TEDBİRLERDEN DAHA GÜÇLÜ DEĞİLDİR.**

Dr. Fahrettin Koca  
T.C. SAĞLIK BAKANI

## BİREYSEL OLARAK ALINMASI GEREKEN TEDBİRLER

### Covid-19 Hastalığından korunmak için temel 14 Kural;

- 1) Ellerinizi sık sık su ve sabun ile en az 20 saniye boyunca ovalayarak yıkayın.
- 2) Soğuk algınlığı belirtileri gösteren kişilerle aranıza en az 3-4 adım mesafe koyun.
- 3) Öksürme veya hapşırma sırasında ağız ve burnunu tek kullanımlık mendille kapatın. Mendil yoksa dirseğin iç kısmını kullanın.
- 4) Tokalaşma ve sarılma gibi yakın temaslardan kaçın.
- 5) Ellerinizle gözlerinize, ağızınıza ve burnunuza

dokunmayın.

- 6) Yurt dışı seyahatlerinizi iptal edin ya da erteleyin.
- 7) Yurt dışından dönüşte ilk 14 günü evinizde geçirin.
- 8) Bulduğunuz ortamları sık sık havalandırın.
- 9) Kıyafetlerinizi 60-90°C'de normal deterjanla yıkayın.
- 10) Kapı kolları, armatürler ve lavabolar gibi sık kullandığınız yüzeyleri su ve deterjanla her gün temizleyin.
- 11) Soğuk algınlığı belirtileriniz varsa yaşlılar ve kronik hastalığı olanlarla temas etmeyin, maske takmadan dışarı çıkmayın.
- 12) Havlu gibi kişisel eşyalarınızı ortak kullanmayın.
- 13) Bol sıvı tüketin, dengeli beslenin, uyku düzeninize dikkat edin.
- 14) Düşmeyen ateş, öksürük ve nefes darlığınız varsa, maske takarak bir sağlık kuruluşuna başvurun.

## YAŞLILAR İÇİN COVID-19 TEDBİRLERİ



Korona virüsün dünyada görüldüğü ülkelere istatistiki olarak bakıldığında en çok virüs bulaşma oranı yaşlı nüfusta görülüyor. İleri yaşta bulunan ve kronik hastalığı olan yaşlarımızın risk grubunu oluşturduğunu ve hastalığın daha ağır seyretme olasılığının olduğunu unutmamalıyız.

Bu noktada T.C Sağlık Bakanlığı tarafından yayımlanan tedbir ve tavsiyelere bizzat uyulması, sosyal mesafe ve izolasyon kurallarına uyulması mevcut sağlığımızın korunması adına büyük önem arz etmektedir.

Ayrıca yaşlı insanlarımızın bağışıklık sistemini güçlendirmek için hekim kontrolü ve bilgisi dahilinde, bağışıklık sistemini kuvvetlendirici gıdalar tüketilmesi tavsiye edilmektedir. Bunun yanı sıra kişilerle yüz yüze görüşmeden kaçınılmalı, görüşmelerin telefon ile yapılması önerilmektedir.

## ÇOCUKLAR İÇİN COVID-19 TEDBİRLERİ



### Çocuklara Koronavirüs Nasıl Anlatılmalıdır?

Çocuklarda bu dönemde korkma hissi oldukça doğaldır, farklı sorular sorabilirler. Onlarda korku yaratmadan sorularına cevap verip, hijyen kurallarını hatırlatarak özgürce konuşmalarına fırsat verebilirsiniz. Sorularına tam ve doğru bilgi verebilmek adına DSÖ, UNICEF ve Sağlık Bakanlığının tavsiyelerini dikkate almanızı öneririz.

Çocuklarla evde geçirilen zamana dikkat edilmelidir. Çocuğunuz televizyonda/internette ne izliyor, duyuyor ya da görüyor, kontrolünüzde

olmalıdır. Kirli bilgi, korku ve anksiyeteye neden olabilir.



### Çocuklar Koronavirüse Karşı Nasıl Korunabilir?

1. Çocukları korumak için öncelikle kendi hijyeninize dikkat etmelisiniz. Tırnak, oje, el hijyeni, temasın azaltılması, günlük rutin bakım sağlanması gibi konularda hassas davranılmalı ve her türlü gerekli tedbir alınmalıdır.
2. Çocukların düzenli olarak el yıkamaları sağlanmalıdır. El yıkama sürecini şarkı söyleyerek eğlenceli hale getirebilirsiniz.
3. Sosyal mesafe çocuklara anlatılmalıdır. İnsanlar arasındaki mesafeyi tahmin etme şeklinde oyun oynanarak durumu keyifli hale getirebilirsiniz.
4. Öksürdüğünde ya da hapşırduğunda dirsek ile ağzını nasıl kapatması gerektiğine onlara gösterebilir ve bu tür semptomlar sergileyen

kişilerin hasta olabileceğini bilmelerini söyleyebilirsiniz. Bu şekilde o kişilerden uzak durulması gerektiğini belirtin.

5. Çocuklarda ilk 1 yaş oral dönemdir, bu dönemde çocuklar nesnelere ağızlarıyla tanır, bu sebeple çocukların eline aldığı nesnelere hijyenine dikkat edilmelidir.
6. Çocuklar haftada 1-2 defa yıkanabilir.
7. Çocuklar izolasyon tedbirleri kapsamında yabancı kişilerle görüştürülmemelidir, aynı evdeyse ayrı odalarda bulunmalıdırlar.
8. Kıyafetler 60-90 derecede yıkanmalı ve ütülenmelidir.
9. Çocukların bağışıklıkları güçlendirmek için yeterli uyku almış olmalarına dikkat edilmelidir, dengeli beslenme ve yeterli sıvı alımı sağlanması önemlidir, doktorunuzun önerdiği vitaminler takviye sağlayabilir.
10. Çocukların aşılarının önümüzdeki birkaç hafta ertelenmesinin bir sakıncası olmaz ancak kesin ve sağlıklı bilgi için aile sağlığı merkezi ile görüşülmelidir.

**Genel Müdürlük:** Ceyhan Atıf Kansu Cad. No:106 /50 Başkent Plaza Kat 14 Balgat- Çankaya / ANKARA

**İstanbul Bölge:** Ataköy 2-5-6 Mahallesi Sahil Yolu Cad.No:1 SEAPEARL 6 P Blok Kat :12- 53 / İSTANBUL

T :312 284 4 911- 212 803 79 61 F :312 284 2 911

[info@gesaguenlik.com.tr](mailto:info@gesaguenlik.com.tr) - <https://gesagrup.com.tr/>

11. Bu süreçte mümkün olduğunca günlük rutinler devam ettirilmelidir. Yeterli uyku, dengeli beslenme ve yeterli sıvı alımı sağlanması bağışıklık sistemlerini güçlendirmede yardımcı olacaktır. Doktorunuzun önerdiği vitaminler de kullanılabilir.
12. Çocuklarınız uyumadan önce onlarla vakit geçirin. Durumun zor, korkutucu olduğunu ve hatta bazen çok sıkıcı ve yalnız zamanlar olabileceğini bilmelerini isteyin. Kuralları takip ettiğinizi ve herkesin sağlıklı ve güvenli olmasına yardım ettiğinizi bildirin. Size güven duymasını sağlayarak uyutun.
13. Kriz süresince başkalarını suçlayacak dilden kaçınılmalıdır. Bu virüslerin bir insanın ırkı, etnik durumu ya da cinsiyetinden bağımsız olarak herkesi hasta edebileceğini açıklayın. Bu süreçte nazik, destekleyici ve empati olunmalı ve çocuklara bu hissettirilmelidir. Çocuklar emosyonel ipuçlarını ebeveynlerinden alır, duygularınızın onların güvenlik duygularını engellemesine izin vermeyin.

#### 4. TATİLE VE İŞ SEYAHATİNE GİDERKEN EVDE ALINACAK PRATİK GÜVENLİK ÖNLEMLERİ

- 1) Evinize belirli merkezlerden 24 saat izlenebilen Elektronik Güvenlik Sistemleri taktırın.
- 2) Evinizden tatil veya iş seyahati gibi sebeplerle uzun süreli uzak kalacağınız durumlarda, kapınızın önünde veya posta kutunuzda biriken gazete, mektup, fatura ve benzeri evrakları almaları için komşularınızdan yardım rica edin.
- 3) Evde bulunmadığınız zamanlarda, evdeki ışıkların, radyo-televizyonun kendi kendine belirli saatlerde açılıp kapanması için "TIMER" cihazı kullanın.
- 4) Kapıdaki ve posta kutularındaki isimleri kaldırın.
- 5) Yedek anahtarları paspas altına, posta kutularına, evin dışındaki saksıların içine vb. yerlere kesinlikle bırakmayın.
- 6) Evinizden uzun süre ayrı kalacağınızı yakın komşularınız dışında çok sayıda kişiye söylemeyin. Gideceğiniz yerin telefon numarası ve adresini çok güvendiğiniz kimselere bildirin.
- 7) Evinizden ayrılmadan önce su, havagazı, LPG, musluk ve vanaları kapatın.
- 8) Aldığımız bütün önlemlere rağmen evinizde hırsızlık meydana geldi ise paniğe kapılmadan hiçbir eşyaya ve kapıya dokunmadan, en yakın telefondan 155 Polis İmdat'ı veya 156 Jandarma İmdat'ı arayın. Yetkililere mümkün olduğu kadar ayrıntılı bilgi vermeye çalışın.

#### 5. SEYAHAT ESNASINDA ALINACAK TEDBİRLER

Bilindiği üzere, seyahat esnasında insanlar, para, pasaport vb. kıymetli eşyalarını da birlikte taşırlar. Bu nedenle kişi, yolculuk esnasında da tehlikelere açıktır. Yolculuk yapanlar, çevre ve güvenlik hususunda bilgi sahibi olmadıkları mekânlarda dolaşırken sıklıkla yönlerini şaşırılmaları vb. sebeplerle daha savunmasız konumdadırlar.

Bu bölümde ele alınan hususların göz önünde bulundurulması, yolculuğunuz sırasında güvenliğinizi temin edilmesine yardımcı olacaktır.

#### YAPILMASI GEREKENLER

**Genel Müdürlük:** Ceyhan Atıf Kansu Cad. No:106 /50 Başkent Plaza Kat 14 Balgat- Çankaya / ANKARA

**İstanbul Bölge:** Ataköy 2-5-6 Mahallesi Sahil Yolu Cad.No:1 SEAPEARL 6 P Blok Kat :12- 53 / İSTANBUL

T :312 284 4 911- 212 803 79 61 F :312 284 2 911

[info@gesaguenlik.com.tr](mailto:info@gesaguenlik.com.tr) - <https://gesagrup.com.tr/>



- 1) Seyahate çıkmadan önce, gideceğiniz ülkenin/şehrin güvenlik konusunda risk, istatistiki bilgi ve kurallarını / uygulamalarını kontrol edin.
- 2) Seyahate çıkmadan önce, planlarınız hakkında birilerini haberdar edin ve size ulaşabilecekleri bir numara bırakın. Planlarınızı değiştirmeniz durumunda da yine mutlaka bu kişilere haber verin.
- 3) Seyahate çıkarken yanınıza çok sayıda elektronik ve değerli eşya almamaya özen gösterin. Seyahat esnasında çanta ve bagajınızı görebileceğiniz bir alanda bulundurun.
- 4) Pasaportunuzu, uçak biletinizi, paranızı ve seyahat çeklerinizi güvenli bir yerde saklayın. Bunun için özel olarak üretilen bel çantalarını giysinizin altında kullanın.
- 5) Uçak biletinizin, pasaportunuzun kimlik ve eşkâl sayfası ile vize sayfasının, ehliyetinizin, yanınıza alacağınız kredi kartlarınızın fotokopilerini çektirin. Bunların birer kopyalarını evinizde bırakırken, birer kopyalarını da kıymetli eşyalarınızdan ayrı olmak kaydıyla yanınızda bulundurun.
- 6) Eğer mümkünse aktarmasız uçuşları tercih edin. Havaalanlarındaki güvenli olmayan halka açık bölgelerde geçireceğiniz zamanı en aza indirin. Bilet ve bagaj işlemlerinin kontrolünde çok zaman kaybetmeden güvenli bölgeye geçin.
- 7) Havaalanından otelinize veya iş görüşmenize nasıl gideceğiniz hususunda önceden bilgi alın. Birisi tarafından karşılanacaksınız o kişinin kimliğini tam olarak öğrenin.
- 8) Merkeze ya da gideceğiniz yere yakın, büyük ve bilinen otellerde kalın.
- 9) Kalacağınız otelde, uzun ve boş koridorlarda yürümek için asansöre yakın bir oda tutun. Eğer huzursuzluk duyarsanız bir otel görevlisinden sizi odanıza kadar geçirmesini isteyin.
- 10) Odanızda kaldığınız süre içerisinde balkon kapılarını ve pencereleri kilitli tutun ve perdeleri örtün.
- 11) Odanıza ulaştığınızda en yakın yangın çıkışının yerini tespit edin. Odanızdan koridordaki oda sayısını da sayarak yangın çıkışına doğru yürüyün. Karanlık ve yoğun dumanlı bir ortamda bu mesafeyi nasıl alacağınızı gözünüzde canlandırın. Otelin yangın talimatını okuyun.
- 12) Seyahat esnasında aracınız var ise iyi aydınlatılmış alanlara park edin.
- 13) Para bozdurabilmek için, döviz bürolarını kullanın. Karaborsa kurundan paranızı değiştirmek isteyenlere, dolandırıcılara karşı tetikte olun.
- 14) Polis veya güvenlik görevlisi olduklarını söyleyerek, kendilerine bir başka yere kadar eşlik etmenizi isteyen kişilere karşı dikkatli olun. Bir kimlik sorup, gerekiyorsa bunu yerel polis karakolunu arayarak onaylatın.
- 15) Resepsiyondan kimliklerin tespitinde size yardımcı olmalarını isteyebilirsiniz. Bu kişilerle beraber gitmeden önce güvenlik görevlisini arayıp durumdan haberdar edin.

## **YAPILMAMASI GEREKENLER**

- 1) Kapınız çalındığında karşınızdakinin verdiği bilgiyi teyit etmeden kapıyı açmak. (Bu durumda ikinci bir denetleme için resepsiyonu arayın.)
- 2) Oda kapısının, açık veya kilitlenmemiş bir halde bulunması durumunda odaya girmek. (Böyle bir durumla karşılaştığınızda resepsiyona gidip birisinin size odanıza kadar eşlik etmesini isteyin.)
- 3) Giriş katında veya dış koridora bakan odalarda kalmak. (Eğer mümkünse ara katlarda bir oda tutun. Odanın bulunduğu kat, dışarıdan birisinin kolayca girişini engelleyecek kadar yüksek, acil durumlarda yangın söndürme teçhizatının ulaşabileceği kadar da alçak olmalıdır.)
- 4) Oda anahtarını yabancılara göstermek.
- 5) "Lütfen odayı temizleyin" levhasını kapıda bırakmak. (Odanızın boş olduğunun göstergesi olan bu levhanın kullanılması yerine temizlikçiyi çağırmak daha güvenli bir yöntem olacaktır.)

## 6.YÜRÜYÜŞ SIRASINDA ALINACAK TEDBİRLER

Aşağıda belirtilen noktaların göz önünde tutulması, yürüyüş sırasındaki güvenliğinizi sağlayacaktır.

### YAPILMASI GEREKENLER

- 1) Dışarı çıkmaya hazırlanırken çantanızdaki tüm bölmelerin kapalı olmasına dikkat edin. Cüzdanınızı ön cepte veya kıyafetinizin içinde bulundurun. Sadece ihtiyacınız kadar olan parayı parçalar halinde taşıyın.
- 2) Çevrenizdeki kişi ve olaylara karşı dikkatli olun.
- 3) Eğer cep telefonunuzu yanınıza alacaksanız; acil iletişim gerektiren durumlarda, çabuk ulaşılabilir olması için kolaylıkla ulaşabileceğiniz yerde muhafaza edin.
- 4) Çalılıkların, karanlık kapı girişlerinin ve gizlenebilecek diğer yerlerin çok yakınından geçmemek için kaldırım kenarına yakın yürüyün.
- 5) Yürüyüş esnasında kulaklıkla müzik dinleyecekseniz çevrenizdeki sesleri duyabileceğiniz kadar kısık seste dinleyin.
- 6) Sadece kullanacağınız anahtarları yanınızda taşıyın.
- 7) Önünüzde veya arkanızda şüpheli birisini görürseniz, yolun karşı tarafına geçin ve aynı işlemi tekrarlayın. Eğer hala şüphe içindeyseniz, dikkatleri üzerinize çekmek için ne gerekiyorsa yapın. Unutmayın ki, yapılan hatadan dolayı duyulacak utanç, tehlike anında gerekli önlemleri almamanızdan çok daha iyidir. Sürecin devam etmesi durumunda telefon yardımı ile kolluk kuvvetlerine bilgi veriniz.
- 8) Karanlıkta ayırt edebilmek için anahtarlarımızı işaretleyin. Bu, istediğiniz anahtarı hemen bulmanızda size yardımcı olacaktır.
- 9) Tercihen kan grubunuzun yazılı olduğu bir kimlik taşıyın.

**Genel Müdürlük:** Ceyhan Atıf Kansu Cad. No:106 /50 Başkent Plaza Kat 14 Balgat- Çankaya / ANKARA

**İstanbul Bölge:** Ataköy 2-5-6 Mahallesi Sahil Yolu Cad.No:1 SEAPEARL 6 P Blok Kat :12- 53 / İSTANBUL

T :312 284 4 911- 212 803 79 61 F :312 284 2 911

[info@gesaguenlik.com.tr](mailto:info@gesaguenlik.com.tr) - <https://gesagrup.com.tr/>

## YAPILMAMASI GEREKENLER

- Yön sormak amacıyla duran bir arabaya yaklaşmak. (Özellikle haritada yer gösterilmesi durumunda dikkatli olun.)
- Bir arabanın yaklaşması ve şoförünün can güvenliğiniz için tehdit oluşturması durumunda bağırımdan ve aksiyon almaktan çekinmek.
- Otostop yapmak veya tanımadığınız birinin, sizi gideceğiniz yere bırakma önerisini kabul etmek.
- Anahtarlarınızı gereksizce elinizde sallamak. (Bu durum kaldığınız yere gittiğinizin habercisidir.)
- Kestirmeden gitmek için تنها bölgeleri kullanmak.
- Gece geç saatlerde tek başına yürümek.
- Yabancılarla konuşmak.
- Anahtarlık üzerinde adres ve isim yazılı bulundurmak.

## 7.ARAÇ KULLANIRKEN ALINACAK TEDBİRLER

Kişi, araç içerisindeyken de güvenliğini tehdit edebilecek olayların hedefi konumunda olabilir. Bu bölümde araç içerisinde veya seyir halinde iken kişinin dikkat etmesi gereken hususlar yer almaktadır.

## YAPILMASI GEREKENLER

1. Aracınızı mümkün olduğunca ana caddelerde veya iyi aydınlatılmış yollarda kullanın.
2. Araç pencerelerinizi, küçük bir havalandırma boşluğu dışında kapalı tutun. Dururken ya da seyir halinde tüm kapıları kilitli tutun.
3. Dur işaretlerinde ve kırmızı ışıklarda dikkatli olun.
4. Araba sürüş hızınızı, trafik ışıklarında durmanızı sağlayacak biçimde ayarlayın.
5. Tehlike anında, oradan uzaklaşmaya ya da aracınızın kornasını çalmaya hazır olun.
6. Aracınızın içerisinde her zaman gerekli malzemelerin bulunduğundan ve deponuzun dolu olduğundan emin olun. (Şişirilmiş yedek lastik, bir litre içme suyu, katlanılabilir bir kürek, ilk yardım seti, tamir takımı, krik, işaret feneri ve aktarma kablosu vb.)
7. Nereye, nasıl gideceğinizi iyi öğrenin. Her zaman yanınızda harita taşıyın.
8. Aracınızı akşamları park ederken, geri döndüğünüzde aydınlatılmış olacak alanları seçin. Aracınızı terk etmeden önce, etrafta şüpheli kişilerin olup olmadığını kontrol edin.
9. Aracınızı, koruması olan bir park yerine veya garaja park etme imkânınız varken caddeleri tercih etmeyin.

**Genel Müdürlük:** Ceyhan Atıf Kansu Cad. No:106 /50 Başkent Plaza Kat 14 Balgat- Çankaya / ANKARA

**İstanbul Bölge:** Ataköy 2-5-6 Mahallesi Sahil Yolu Cad.No:1 SEAPEARL 6 P Blok Kat :12- 53 / İSTANBUL

T :312 284 4 911- 212 803 79 61 F :312 284 2 911

[info@gesaguenlik.com.tr](mailto:info@gesaguenlik.com.tr) - <https://gesagrup.com.tr/>

10. Aracınıza binmeden önce aracınızın çevresini ve içini kontrol edin.
11. Aracınızı terk etmeden önce kapıların kilitli olduğundan emin olun.
12. Yolda kalmış kişilere yardım etmeden önce, o kişilerin cinsiyetlerine aldırmaşızın bu kararınızı ikinci kez düşünün.

### **YAPILMAMASI GEREKENLER**

- Takip edildiğinizden şüphelendiğiniz halde, yola devam etmek veya ıssız bir bölgede park etmek. (Bu durumda, kalabalık caddelerde dönüşler yapın. Eğer araba takibe devam ediyorsa, en yakın polis karakolu gibi yardım alabileceğinizi bildiğiniz bir yere gidin.)
- Akşamları tek başına araba sürmek.
- Birisinin sizi yoldan çıkarma girişimi karşısında paniklemek. (Bu durumda yapılacak en iyi şey, dikkatleri çekmek için sürekli olarak kornaya basmaktır. Arabayı durdurduğunuz halde, yine de sıkıştırılıyorsanız, arabayı geri vitese takıp oradan uzaklaşmaya çalışın.)
- Tanımadığınız birini aracınıza almak.

### **8.TOPLU TAŞIMA ARAÇLARINDA ALINACAK TEDBİRLER**

Aşağıda, toplu taşıma araçlarını kullanırken, kişinin güvenliğini artıracak tedbirler yer almaktadır.

#### **YAPILMASI GEREKENLER**

1. İstasyon/durakların تنها olduğu saatlerde, kullanacağınız toplu taşıma aracını, yolculara tahsis edilmiş alanlarda bekleyin.
2. Kondüktör veya sürücünün bulunduğu vagonları ya da bölümleri kullanmayı tercih edin.
3. Tenha peronlarda/duraklarda beklememek için, bineceğiniz toplu taşıma aracının hareket saatlerini öğrenin. Gece geç saatlerdeki ya da günün son seferini kullanmaktan kaçının.
4. Toplu taşıma aracından indikten sonra (Bir otobüs veya bir metro istasyonundan ayrılırken) her zaman takip edilip edilmediğinizi kontrol edin.

### **9. ÇOCUKLAR İÇİN GÜVENLİK TEDBİRLERİ**

Çocuklar, güvenlik bakımından, diğer bireylere oranla hem bilgi hem de fiziksel anlamda daha savunmasız durumdadırlar. Bu nedenle, çocukların güvenliğini sağlanması için, ebeveynler tarafından özel çaba sarf edilmesinin yanı sıra çocuklara bu konuda eğitim verilmesi önem taşır.

Bu bölümde, çocuklarının güvenliğini temin edilmesi için, aileler ve çocuklar ile ilgilenen diğer kişiler (okul, bakıcılar vb.) tarafından alınması gereken önlemler yer almaktadır.

#### **ÇOCUKLARA GÜVENLİK HUSUSUNDA ÖĞRETİLMESİ GEREKEN TEMEL KONULAR**

1. Kalabalık yerlerde anne veya babasının görebileceği bir yerde durması ve kaybolduğunda veya yardıma ihtiyaç duyduğunda bir polise veya bir mağaza görevlisine başvurması.

**Genel Müdürlük:** Ceyhan Atıf Kansu Cad. No:106 /50 Başkent Plaza Kat 14 Balgat- Çankaya / ANKARA

**İstanbul Bölge:** Ataköy 2-5-6 Mahallesi Sahil Yolu Cad.No:1 SEAPEARL 6 P Blok Kat :12- 53 / İSTANBUL

T :312 284 4 911- 212 803 79 61 F :312 284 2 911

[info@gesaguenlik.com.tr](mailto:info@gesaguenlik.com.tr) - <https://gesagrup.com.tr/>

2. Anne veya babasının izni olmadan herhangi birisiyle bir yerlere gitmemesi.
3. Tanımadığı kişilerden herhangi bir paket, mektup, yiyecek, içecek vb. almaması.
4. Eğer seyahatte ise bulunduğu yerin dilinde temel kelime veya cümle bilmesi.
5. Günlük planı ve bulacağı yerler ile ilgili ailesini ya da kendisi ile ilgilenen birisini bilgilendirmesi.
6. Grup halinde veya en azından iki kişi olarak gezmesi.
7. Mümkün olduğu sürece kalabalık caddeleri kullanması ve تنها yerlerden uzak durması.
8. Kendisini rahatsız eden ya da tacizde bulunan kişileri en kısa ve en yakındaki yetkililere şikâyet etmesi.

## **10. EBEVEYNLERİN ALMALARİ GEREKEN GÜVENLİK TEDBİRLERİ**

1. Çocuğunuza, sizden izin almadan tanımadığı birisinin arabasına binmemesi veya evine gitmemesi gerektiğini öğretin.
2. Hiçbir zaman çocuğunuzu kalabalık yerlerde yalnız bırakmayın. Çocuğunuza evinizin adresini ve telefon numarasını öğretin. Çocuğunuz, bir telefon kulübesinden evi nasıl arayacağını bilmelidir.
3. Acil durumlar için gereken numaraların listesini telefonunuzun yanında tutun ve çocuklarınızı bundan haberdar edin.
4. Çocuğunuza, telefonla arayan ya da evinize gelen bir kişinin arkadaşınız olduğunu söylemesi durumunda bile, kişisel bilgileri vermemesi gerektiğini öğretin.
5. Evde kapıların her zaman kilitli olması gerektiğini öğretin. Anne, baba ya da bakıcısının izni olmadan yabancılara kapının hiçbir zaman açılmaması konusunda çocuğunuzu uyarın.
6. Çocuğunuz belirli bir kişiyle beraber olmak istemediğini söylediği zaman onu dinleyin, bunun önemli bir nedeni olabilir. Bu durumun sebebini mutlaka sorun.
7. Çocuğunuza bakacak bir yardımcının mülakatı sürecinde çocuğunuzu da bulundurun ve onun tepkilerini gözlemleyin.

## **ÇOCUK BAKICILARININ ALMALARİ GEREKEN GÜVENLİK TEDBİRLERİ**

1. Tüm kapı ve pencerelerin kilitli olduğuna emin olun ve kapıyı herkese açmayın.
2. Telefonda kimseye bilgi vermeyin. Basit bir biçimde ev sahibi Bay/Bayan X 'in o anda telefona gelebileceğini söyleyip, mesaj alın.
3. Sorumluluğunuzdaki çocuğu evde ya da dışarıda yalnız bırakmayın.

4. Kibrit, benzin, zehir vb. tehlikeli maddeler, düşebilecekleri yüksek yerler ve derin sular gibi çocuğun emniyetini tehdit edebilecek tehlikelerin farkında olun ve bu konuda önlem alın.
5. Acil durumlarda kullanılabilir tüm çıkışların yerlerini (merdivenler, kapılar, pencereler, yangın çıkışları) ve gerekli telefonları öğrenin.
6. Sorumluluğunuzdaki çocuğun anne ve babasından, onlara ulaşabileceğiniz alternatif telefon numaraları bırakmalarını isteyin.
7. Çocukların yaşları, sağlık sorunları (alerji vb.) ile ilgili bilgi alın.
8. Çocuk bakıcısının bilmesi gereken telefon numaraları ebeveynler, çocuk bakıcılarının kullanması için evdeki her telefonun yanında bazı bilgiler buldurmalarıdır. Acil durumda aranılacak kişinin; Adı, Soyadı, Adresi, Telefon Numarası, İtfaiye, Polis, İlk Yardım, Anne ve Babanın İşyeri ve Cep Telefon Numaraları, Komşuların Ad ve Telefon Numaraları gibi...

## 11. KADINLAR İÇİN GÜVENLİK TEDBİRLERİ

Kişinin güvenliği, yaş ve cinsiyete göre farklı tehlikelere açıktır. Özellikle kadınlar, fiziksel olarak daha zayıf olmaları sebebiyle genel olarak tehdit altında bulunurlar. Öte yandan kadınlar, taciz gibi cinsel içerikli şiddete de maruz kalabilmektedirler. Bu bölümde, özellikle kadınlara yönelik uygulanan psikolojik ve fiziksel taciz ile bu konuda almaları gereken tedbirler yer almaktadır.

### SOKAKTA YAŞANAN CİNSEL TACİZ

Kamuya açık tüm alanlarda, özellikle toplu taşıma araçlarında kadına yönelik taciz girişimleri söz konusu olabilir. Özellikle otobüs gibi toplu taşıma araçlarında ve duraklar gibi birçok alanda sözlü ya da fiziksel taciz olaylarına sıklıkla rastlanmaktadır. Bu durum ne yazık ki kalabalık ve kozmopolit şehir hayatının kaçınılmaz bir gerçeğidir. Kadınlar, gündelik hayat içerisinde yalnızca fiziksel taciz değil psikolojik tacize de maruz kalabilirler. Psikolojik açıdan değerlendirildiğinde, bu durum bazen fiziksel eş değerleri kadar yıkıcı olabilmektedir.

Kadınların bu ve benzeri durumlarla karşılaşmamaları için yapmaları gerekenler ve karşılaştıklarında ne gibi tutum/davranış sergilemeleri gerektiğine yönelik hususlar bu bölümde yer almaktadır.

Ancak herhangi bir taciz durumunda genel prensip olarak;

1. Böyle bir olay yaşadığınızda ilk önce görmezlikten gelin. Eğer tacizde bulunan kimse sadece sizden bir tepki almaya çalışıyorsa ve beklediği tepkiyi göstermezseniz, vazgeçebilir.
2. Eğer tacize uğradığınız esnada tanıdığınız bir çevredeyseniz, tepkinizi belirtebilir ve karşılık vermeyi düşünebilirsiniz. Böyle bir durumda, karşınızdaki kişi sizi sözleriyle rahatsız etmeye çalışıyorsa, vereceğiniz cevap / tepki onu durdurabilir. Fakat bunu yaparken, kişinin size fiziksel olarak ulaşamayacağı uzaklıkta olmaya dikkat edin.
3. Herhangi bir taciz durumunda, eğer güvenliğinizi tehdit etmeyen bir koşulda iseniz kızgınlığınızı ve tepkilerinizi gösterebilirsiniz. Bu olayı, tepkilerinizi gösterdiğiniz zaman daha rahat atlatabilirsiniz.

### İŞ YERİNDE CİNSEL TACİZ

Cinsel taciz vakaları çok farklı davranış biçimlerini kapsar. Her koşulda, maruz kalan kişi tarafından

istenmeyen davranışları içerir. İşyerinde yaşanan cinsel taciz vakaları ise; çalışan kadınlar için korkutucu, düşmanca, kişinin haysiyetini zedeleyen, çalışmasını mümkün kılmayan sözlü ya da fiziksel boyutlarda gerçekleşebilir.

## **İŞ YERİNDE CİNSEL TACİZİN GÖSTERGELERİ**

İş yerinizde, kadınlara yönelik cinsel taciz (fiziksel ya da psikolojik) olaylarının yaşanıp yaşanmadığına ilişkin aşağıda belirtilen gözlemlerde bulunmanız ön bilgi verebilir.

Çalıştığınız yerde kadınlara olan genel tavırları gözlemleyin. Kadınlara küçük düşüren şakalar, yorumlar veya hitabetler kullanılıyor mu?

Bir çalışan olarak ciddiye alınıyor musunuz? Erkek ve bayan çalışanlara yönetim ve diğer çalışanlar bazında farklı davranıldığını gözlemliyor musunuz?

## **İŞ YERİNDE CİNSEL TACİZİN GENEL BİÇİMLERİ**

1. Sürekli ve ısrarla yapılan yemek, içki davetleri veya randevu talepleri.
2. Çalışma esnasında yakın fiziksel temas.
3. Uygunsuz mesaj veya görüntü içeren kartlar, karikatürler, hediyeler.
4. Açıkça yöneltilen cinsel jestler, cinsel içerikli davet ve sözler.
5. Şehir dışı gezi/görevlerinde konakladığınız odaya davetsiz / ısrarcı ziyaretler.
6. Tehdit veya fiziksel saldırı.
7. Cinsel bir yakınlık için psikolojik ve fiziksel hafif veya kuvvetli baskılar.

## **İŞ YERİNDE CİNSEL TACİZE KARŞI TEPKİ GÖSTERİLMESİ SONUCU YAŞANAN SORUNLAR**

- Yaptığınız iş ile ilgili aniden başlayan eleştiriler.
- Az iş, çok fazla iş veya tehlikeli iş verilmesi.
- Mesleki eğitim ve öğrenim fırsatlarının tanınmaması.
- İtaatsiz olduğunuz gerekçesiyle size yazılı uyarıda bulunulması.
- İstifa etmeye zorlanmak.
- İşiniz ve/veya kişiliğiniz ile ilgili yanlı ve yanlış değerlendirmeler yapılması.
- Size bilgi sağlayacak ve eğitecek yardımcı elemanların temin edilmemesi.

## **İŞ YERİNDE CİNSEL TACİZ DURUMUNDA ALINMASI GEREKEN TEDBİRLER**

1. İş yerinde cinsel tacizle karşılaştığınızda, yaşanan her cinsel taciz olayının diğerlerinden farklı olduğunu unutmayın. Kısa ve uzun dönem için nasıl hareket edeceğinize karar verirken riskler ve istediğiniz sonuç konusunda düşünmek için kendinize zaman tanıyın. Uygulamaya karar verdiğiniz stratejilerden rahatsızlık duymadığınıza emin olun. Bir başkası için çok iyi işleyen bir uygulama sizin için başarısızlığa uğrayabilir.
2. Cinsel tacize karşı olan itirazlarınızı mümkün olduğunca çabuk ve net belirtin.
3. Tacizde bulunan kişiye yaptığı şeyden hoşlanmadığınızı açıkça ifade edin. Bunu nasıl ve ne zaman söyleyeceğiniz ise size bağlıdır. Ancak bu durumu görmezlikten gelmeyin. Bu tutumunuz tacizi durduramayacaktır.
4. Eğer tacizde bulunan kişi bağlı bulunduğunuz yöneticiniz değil ise, bu durumu müdürünüz ile görüşün ve hadisenin şekli, yeri ve zamanı konusunda bilgileri aktarın.

**Genel Müdürlük:** Ceyhan Atıf Kansu Cad. No:106 /50 Başkent Plaza Kat 14 Balgat- Çankaya / ANKARA

**İstanbul Bölge:** Ataköy 2-5-6 Mahallesi Sahil Yolu Cad.No:1 SEAPEARL 6 P Blok Kat :12- 53 / İSTANBUL

T :312 284 4 911- 212 803 79 61 F :312 284 2 911

[info@gesaguvenlik.com.tr](mailto:info@gesaguvenlik.com.tr) - <https://gesagrup.com.tr/>

5. Ayrıca yaşadığınız tecrübeyi güvendiğiniz birisiyle paylaşmak isteyebilirsiniz. Bu, sadece yalnızlığınızı ve kendinizden duyabileceğiniz kuşkuyu azaltmakla kalmaz aynı zamanda da yararlı olabilecek nasihatler edinmenizi de sağlayabilir.
6. Üstelik üçüncü bir kişinin olanlardan haberdar olması resmi bir şikâyetle bulunmanız durumunda ifadenizin tasdik edilmesine de yardımcı olur. Bununla beraber ne yapmak istediğiniz ve haklarınızın neler olduğunu bildiğinizden emin olmadıkça çok hızlı hareket etmeyin ve niyetinizin ne olduğunu belli etmeyin. İçgüdülerinize güvenin ve içinde bulunduğunuz duruma uygun, sağlıklı kararlar almaya çalışın.
7. Yaşanan her bir hadiseyi kaydetmeniz önemlidir. Olayların tarihlerini, aranızda geçen konuşmaları ve tanıkları içeren bir günlük tutun. Bunu kesinlikle iş yerinizde bırakmayın. Size yollanan kartları, notları veya hediyeleri saklayın. Tacizde bulunan kişiye itirazlarınızı sözlü olarak ve eğer mümkünse tanıklar önünde yapın. Bu itirazlar iş yerinde karşılaştığınız ve sizi rahatsız eden davranış ve sözleri de kapsamalıdır. Bunun ardından itirazlarınızı yazılı bir biçimde dile getirin. Bütün kayıtlarınızın birer kopyalarını edinin.
8. Telesekreterinizde/telefonunuzda cinsel taciz konusunda delil olabilecek sesli ya da sözlü mesajlar var ise saklayın.
9. Cinsel tacizin sizi etkilemiş biçimi üzerinde düşünün. Duygusal / fiziksel / iş ile ilgili stres belirtilerinden hangisini veya hangilerini hissediyorsunuz? Özel bir doktor tarafından tıbbi bir muayeneden geçin ve yaşadığınız stresi tasdik edebilecek sonuçları kayıtlarınıza dahil edin. Eğer gerekiyorsa, en üst yetkiliye giderek, cinsel taciz konusunda yazılı ve sözlü şikâyetle bulunun.
10. İş yerindeki diğer kadınların da daha önce cinsel tacize maruz kalıp kalmadıklarını öğrenin.

## 12. "REHİN" OLMA DURUMUNDA ALINACAK TEDBİRLER

Her bir kaçırma ve rehin alma olayı diğerlerinden farklıdır. Böyle bir durumda yapılması gereken davranışlar için kesin kurallar olmasa da alıkonulma etkilerini azaltan, bu durumla başa çıkabilmeyi sağlayan ve serbest kalmaya yardımcı olan birtakım yöntemler uygulanabilir. Bu bölümde belirtilen bazı teknikler daha önce rehin/rehine olarak alınan kişilerce uygulanarak başarı ile sonuçlanmıştır.

### YAPILMASI GEREKENLER

1. Kişi, kaçırılmaya veya rehin olarak alınmaya karşı gelip gelmemesi hususunda içinde bulunduğu durumu değerlendirerek karar vermelidir. Bazı durumlarda karşı koymak kişinin hayatını tehlike altına sokabilir. Özellikle silahlı kişilere karşı direnmek, kişinin fiziksel olarak zarar görmesine neden olacaktır.
2. Rehneliğin ilk 15 ile 45 dakikası tehlike arz eden bölümdür. Bu süre içerisinde sizi alıkoyan kişinin talimatlarına uymaya çalışın. Bu kişiler, psikolojik olarak dengede olmamaları sebebiyle gergin bir ruh hali içerisindeyler. Kavga veya kaçma girişimi durumunda tepkilerini göstermeye hazırdırlar. Sizin temel göreviniz ise hayatta kalmaktır.
3. Yaşanan ilk şokun geçmeye başlamasıyla birlikte sizi rehin tutanlar, içinde buldukları durumun farkına varacaklardır.
4. Rehlin olarak alındığınızda mümkün olduğunca sakin olmaya çalışın, derin bir nefes alın. Böyle bir durumla karşılaşan kişilerin ölüm veya yaralanma korkusu duymaları, doğal bir tepkidir. Ancak reaksiyonlarınızı kontrol altında tutmak, içinde bulunduğunuz durumu kavramanıza, adapte olmanıza ve doğru kararlar almanıza yardımcı olacaktır. Rehlin tutulan kişiler en büyük endişeyi, genellikle olayı izleyen ilk saatlerde duyarlar. Bu endişe, zaman ilerledikçe ve kişinin hayatta kalma güdüsü ile azalacaktır.

**Genel Müdürlük:** Ceyhan Atıf Kansu Cad. No:106 /50 Başkent Plaza Kat 14 Balgat- Çankaya / ANKARA

**İstanbul Bölge:** Ataköy 2-5-6 Mahallesi Sahil Yolu Cad.No:1 SEAPEARL 6 P Blok Kat :12- 53 / İSTANBUL

T :312 284 4 911- 212 803 79 61 F :312 284 2 911

[info@gesaguenlik.com.tr](mailto:info@gesaguenlik.com.tr) - <https://gesagrup.com.tr/>



5. Tutsaklık durumunda, kendinizi ve varsa başkalarını tehlikeye atabileceğiniz kahramanlıklar yapmamaya çalışın. Sizi alıkoyanların söyleyecekleri her söze karşılık vermeyin ve sert davranmayın. Yapacağınız herhangi bir hareket, karşı taraftan şiddet görmeye yol açabilir.
6. Yatıştırıcı bir tutum sergileyin. Tartışma yanlısı olmayın. Doğal davranın ve sizi kaçıranlar için iyi bir dinleyici olun. Sizinle konuşmadıkça ve gerekli olmadıkça konuşmayın. Karşınızdakilere öneriler getirirken dikkatli olun çünkü önerileriniz işe yaramaz ise, bu durumda siz sorumlu tutulabilirsiniz.
7. Mümkün olduğunca, sizi rehin alan kişiler ile ilgili, hareketleri, giyimleri ve aralarındaki hiyerarşiye dair aklınızda notlar alın. Fakat bunu yaparken onları çok dikkatli incelediğiniz görüntüsünden uzak durun. Bu notlar serbest kalmanızdan sonra ilgili makamlara yardımcı olabilir.
8. İşbirliğine hazır olun ve sizi rehin alan kişilerin isteklerini yerine getirin. Fakat bunu yaparken ne düşmanca ne de tamamen teslim olmuş tutumlarını sergilemeyin. Söylediklerinize olduğu kadar davranışlarınıza da dikkat edin. Karşı tarafta şüphe veya düşmanlık yaratacak davranış ve sözcüklerden kaçın.
9. Sizi rehin alan kişilerce sizi şaşırtmak için yapılan muhtemel hareketlere ve izolasyona karşı hazırlıklı olun. Saatinize, gece ile gündüzü ayırt etmenizin engellenmesi için el konulabilir.
10. Zihinsel olarak rahatlamak için, güzel düşüncelere odaklanmaya çalışın. Okuduğunuz bir kitap veya seyrettiğiniz bir filmin konusunu düşünün. Bu sizi zihinsel olarak meşgul edecektir. Olumlu düşünmeye ve mizah duygunuzu korumaya çalışın. Bu, gerginliğinizi azaltacaktır.
11. İlaç vb. ihtiyacınız olabilecek şeyleri istemekten çekinmeyin. En kötü olasılıkla size "hayır" diyeceklerdir.
12. Sizi kaçıran kişilerle iyi ilişkiler kurun. Politik olmayan, kişisel ortak ilgi alanlarınızı bulmayı deneyin. Böyle bir sohbet için en iyi konu aile ve çocuklardır. Eğer onların dilini biliyorsanız konuşun. Bu, iletişiminizin artmasına ve iyi ilişkiler kurmanıza yardımcı olacaktır.
13. Rehinelere sık sık kendilerini rehin alanlara karşı sempati / olumlu bir tavır sergilediklerini unutmayın. Bu durum, yıllar önce bir İsveç bankasında yaşanan rehine krizinden sonra "Stockholm Sendromu" olarak adlandırılmıştır. Böyle bir sempatinin ve yakın bir ilişkinin, dışarıdaki kişiler tarafından yanlış algılanabileceğini unutmayın.
14. Rehine tutulmanın bir sonucu olarak, sıvı tutmakta güçlükler çekebilir, iştahsızlık ve sonucunda kilo kaybı yaşayabilirsiniz. Su içmeye ve aç olmasanız bile yemek yemeye çalışın. Bu süreçte gücünüzü korumanız önemlidir.
15. Sizi rehin tutan kişileri tehdit etmeyin veya ileride onlara karşı tanıklık edebileceğiniz yönünde izlenimler vermeyin. Eğer kimliklerini saklamaya çalışıyorlarsa onları tanıdığınızı belli etmeyin.
16. Sizi rehin alanları, tahmini yerinizi ve sağlık durumunuzu gerekli makamlara bildirmeleri için teşvik edin. Serbest bırakılmanız ile ilgili görüşmelerde, sizi kaçıranların yararına olabilecek önerilerde bulunun. Ancak hiçbir zaman ağlamayın ve zayıf görünmeyin. Bu tarz kişilerin sempatiyi kadar saygılarını da kazanarak içinde bulunduğunuz durumdan kurtulabilirsiniz.
17. Sizi kaçıranlar ile ilgili makamlar arasında bir arabuluculuk görevi üstlenirseniz, mesajların tam ve doğru olarak iletildiğinden emin olun. Radyo ve telefon görüşmeleri yapmaya hazırlıklı olun.
18. Yalnızca, başarılı olacağınıza inandığınız zaman kaçmaya teşebbüs edin. Eğer yakalanırsanız, sizi kaçıranlar size ve diğerlerine şiddet uygulayabilirler.
19. Eğer güç kullanılarak yapılan bir kurtarma operasyonu olursa, hemen yere yatın ve bir sığınak arayın.

**Genel Müdürlük:** Ceyhan Atıf Kansu Cad. No:106 /50 Başkent Plaza Kat 14 Balgat- Çankaya / ANKARA

**İstanbul Bölge:** Ataköy 2-5-6 Mahallesi Sahil Yolu Cad.No:1 SEAPEARL 6 P Blok Kat :12- 53 / İSTANBUL

T :312 284 4 911- 212 803 79 61 F :312 284 2 911

[info@gesaguenlik.com.tr](mailto:info@gesaguenlik.com.tr) - <https://gesagrup.com.tr/>

Ellerinizi başınızın üzerinde tutun. Uygun olduğu zaman, kimliğinizi açıklayın.

### 13. UÇAĞIN KAÇIRILMASI DURUMUNDA ALINACAK TEDBİRLER

İstatistikler günümüzde uçak kaçırma olaylarının azaldığını göstermektedir. Bununla beraber, böyle bir deneyimden kaynaklanacak stres ve travmayı azaltmak için bireyler böyle bir ihtimale hazırlıklı olmalıdırlar. Bu bölümde belirtilen hususlar, içinde bulunduğunuz uçağın kaçırılması durumunda güvenliğinizi temin etmeniz için yardımcı olacaktır.

#### YAPILMASI GEREKENLER

1. Uçak seyahatlerinde genellikle pencere kenarı veya orta koltukları tercih edin. Uçağın kaçırılması durumunda, bu alanlarda, kaçırılanların soru ve ilgisine daha az maruz kalabilirsiniz. Ayrıca bu koltuklarda oturanlar, bir kurtarma operasyonu sırasında meydana gelebilecek herhangi bir silahlı çatışmadan koridor tarafındakilere nispeten daha az etkilenirler. Öte yandan, koridor tarafında oturuyorsanız, uçaktan ayrılmanız daha kolay olacaktır.
2. Uçağı kaçırılanları sinirlendirebilecek veya açıklama getiremeyeceğiniz davranışlardan kaçının. Onları sinirlendirecek veya kışkırtacak bir şey giyiyor veya taşıyorsanız, bunları hemen çıkartın.
3. Sakin olmaya ve size söylenenleri uygulamaya çalışın. Size soru sorulması durumunda basit cevaplar verin.
4. Etrafınızda olan bitene karşı çok fazla ilgili görünmeyin. Kendinizi meşgul tuttuğunuz sürece etrafınızda olanlardan daha az etkilenirsiniz. Ayrıca uçağı kaçırılanlar, kendilerine tehlike teşkil etmeyen kişilerden rahatsızlık duymazlar.
5. Ruhsal dengenizi korumaya çalışın. Sakin ve sabırlı olun.
6. Uçağın kaçırılması bir günden fazla sürerse oturduğunuz yerde egzersiz yapmayı deneyin. Böyle bir egzersiz hem aklınızı olanlardan uzak tutacak hem de vücudunuzu canlandıracaktır.
7. Bir kurtarma operasyonu sırasında, koltuğunuzdan mümkün olduğunca aşağı kayın veya yere yatarak başınızı bir yastık yardımı ile koruyun.

#### YAPILMAMASI GEREKENLER

- Uçağı kaçırılanların ilgisini kendinize çekecek şeyler söylemek veya yapmak.
- Uçağı kaçırılanlara karşı koymak. (Geçmiş deneyimler, agresif hareket eden kişilerin kendilerini pasif davrananlara nazaran daha çok tehlikeye soktuklarını göstermiştir.)
- Uçağı kaçırılanların konuştuğu dili bildiğinizi belli etmek. (Her ne kadar, hava korsanları ile aynı dili konuşmak onlarla iyi ilişkiler geliştirir gibi görünse de geçmiş deneyimler, kendi dilinizde konuşmanın ve hava korsanlarını dinleyerek bilgiler edinmenin daha yararlı olduğunu göstermiştir. Bu aynı zamanda, sizi hava korsanlarının bir sonraki hareketleri konusunda da bilgi sahibi yapacaktır.)
- Agresif tutum ve davranışlar sergilemek.

#### SERBEST BIRAKILMA SONRASI REAKSİYONLAR

**Genel Müdürlük:** Ceyhan Atıf Kansu Cad. No:106 /50 Başkent Plaza Kat 14 Balgat- Çankaya / ANKARA

**İstanbul Bölge:** Ataköy 2-5-6 Mahallesi Sahil Yolu Cad.No:1 SEAPEARL 6 P Blok Kat :12- 53 / İSTANBUL

T :312 284 4 911- 212 803 79 61 F :312 284 2 911

[info@gesaguenlik.com.tr](mailto:info@gesaguenlik.com.tr) - <https://gesagrup.com.tr/>

Herhangi bir şekilde rehinelik durumu yaşan insanlar, serbest bırakılmalarının ardından, yaşadıkları olay ve gördükleri muameleden dolayı psikolojik olarak az veya çok etkilenirler. Rehinelilerin çoğu, hikyelerini detayları ile tekrar tekrar anlatmak için güçlü bir ihtiyaç duyarlar.

Eğer bu durumda kişi herhangi bir yardım almadı ise hemen travma sonrası “psikolojik bilgilendirme ve Anlamlandırma” (debriefing) talebinde bulunulmalıdır. Unutulmaması gereken husus, rehin tutulmuş bir kişinin duygusal problemlerinin hemen açığa çıkmayacağı gerçeğidir.

Bu travma bazen aylar sonra ortaya çıkabilir. Olaydan sonra kişinin kendini toparlaması, etrafındaki kimselerin sabır ve anlayışını gerektiren uzun bir süreçtir.



**Genel Müdürlük:** Ceyhun Atıf Kansu Cad. No:106 /50 Başkent Plaza Kat 14 Balgat- ankaya / ANKARA

**İstanbul Blęe:** Ataköy 2-5-6 Mahallesi Sahil Yolu Cad.No:1 SEAPEARL 6 P Blok Kat :12- 53 / İSTANBUL

T :312 284 4 911- 212 803 79 61 F :312 284 2 911

[info@gesaguenlik.com.tr](mailto:info@gesaguenlik.com.tr) - <https://gesagrup.com.tr/>