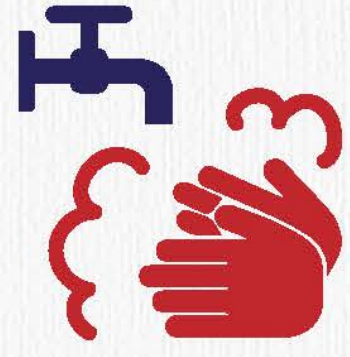




YENİ KORONAVİRÜS RİSKİNE KARŞI

#14 KURAL



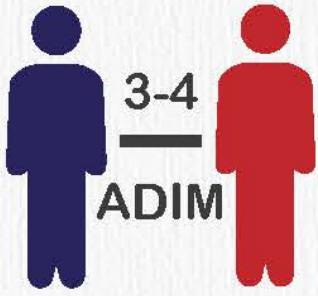
Ellerinizi sık sık su ve sabun ile en az 20 saniye boyunca ovarak yıkayın.



Öksürme veya hapşırma sırasında ağız ve burunu tek kullanımlık mendille kapatın, mendil yoksa dirseğin iç kısmını kullanın



Ellerinizi gözlerinize, ağızınıza ve burnunuza dokunmayın



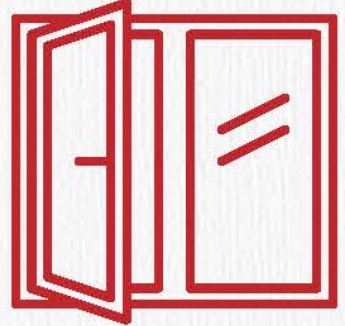
Soğuk algınlığı belirtileri gösteren kişilerle aranızda en az 3-4 adım mesafe koyun



Yurt dışı seyahatlerinizi iptal edin ya da erteleyin



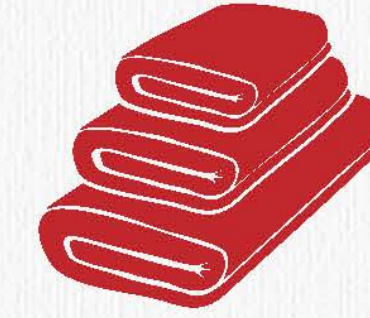
Yurt dışından dönüşte ilk 14 günü evinizde geçirin



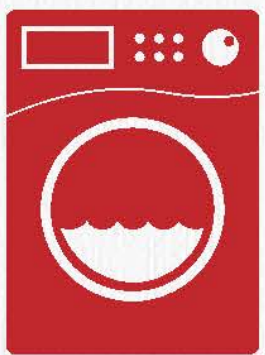
Bulduğunuz ortamları sık sık havalandırın



Kapı kolları, armatürler, lavabolar gibi sık kullandığınız yüzeyleri su ve deterjanla her gün temizleyin



Hiçbir kişisel eşyanızı (havlu gibi gündelik eşyaları) ortak kullanmayın.



Kıyafetlerinizi 60-90°C'de normal deterjanla yıkayın



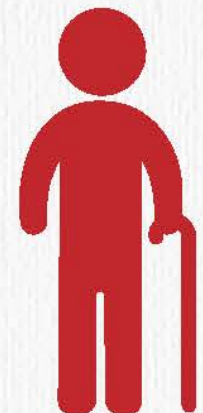
Tokalaşma, sarılma gibi yakın temaslardan kaçınin



Bol sıvı tüketin, dengeli beslenin, uyku düzeninize dikkat edin



Ateş, öksürük, nefes darlığı gibi şikayetleriniz varsa, maske takarak bir sağlık kuruluşuna başvurun



Soğuk algınlığı belirtileriniz varsa yaşlılar ve kronik hastalarla temas etmeyin, maske takmadan dışarı çıkmayın



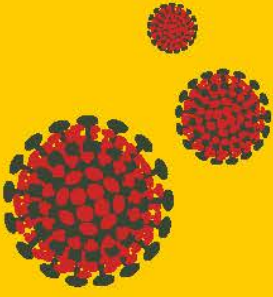
Dr. FAHRETTİN KOCA
T.C. SAĞLIK BAKANLI



ELLERİMİZİ YIKAYALIM SAĞLIĞIMIZI KORUYALIM



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI



Yeni Koronavirüs
solunum yolu
enfeksiyonu yapan
bir virüsdür.



En çok karşılaşılan
bellirtiler ateş,
öksürük ve solunum
sıkıntısıdır.



Korunmak için
kalabalıktan
olabildiğince
uzak durulmalıdır.



Eller en az
20 saniye süreyle
su ve normal
sabunla yıkanmalıdır.



Ellerimizi ıslatıp
sabunu ellerimizin
bütün yüzeylerine
dağıtalım.



Avuçlarımızın içini
ve dışını iyice
ovalayalım.



Ellerimizi
bol su ile
durulayalım.



Musluğu, ellerimizi
kuruladığımız
kağıt havlu
ile kapatalım.

ELLERİMİZİ DOĞRU YIKAYALIM