



YENİ KORONAVİRÜSTEN NASIL KORUNALIM?

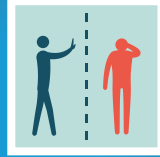
Günlük hayatınızda uygulayacağınız basit önlemler ile yeni koronavirüs ve diğer solunum yolları enfeksiyonlarından korunabilirsiniz.

1 Ellerinizi sıkı sıkı su ve sabunla yıkayın veya alkol bazlı el dezenfektanı ile temizleyin.



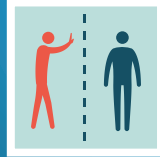
2 Kirli ellerinizle ağzınıza, burnunuza ve gözlerinize dokunmaktan kaçının.

3 Öksürürken ve hapsürürken ağızınızı ve burnunuzu dirseğinizin iç kısmıyla veya mendille kapatın.



4 Soğuk algınlığı veya grip belirtileri olan insanlarla yakın temastan kaçının.

5 Tokalaşma ve sarılmadan kaçın.



6 Ofisinizi sık sık havalandırın.

7 Masanızı düzenli olarak temizleyin.



8 Dengeli ve sağlıklı beslenmeye özen gösterin. Çiğ gıdaları tüketmeden önce iyice yıkayın.

9 Ateşiniz varsa, öksürüyorsanız, veya hapsürüyorsanız cerrahi maske takın ve bir sağlık kuruluşuna başvurun.



10 Koronavirüs ile ilgili güvenilir bilgi kaynaklarını takip edin:
www.saglik.gov.tr
www.seyahatsagligi.gov.tr

KAYNAK: T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI ve DÜNYA SAĞLIK ÖRGÜTÜ

SENSİZ
OLMAZ



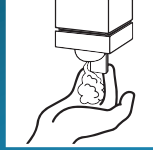


DOĞRU EL YIKAMANIN AŞAMALARI

Ellerin sık ve doğru yıkanması hastalıklardan korunmanın en etkili yollarından biridir.

Ellerinizi bir miktar su ile ıslatın.

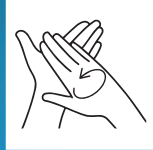
1



2 Yeterli miktarda sabunu tüm ellerinize uygulayın.

Avuç içlerinizi ovuşturun.

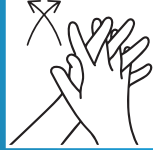
3



4 Sağ avucunuzu sol elinizin üstüne getirerek parmaklarınızı iç içe geçirin aynısını diğer avucunuz için de yapın.

Parmaklarınızı iç içe geçirerek avuç içlerinizi ovun.

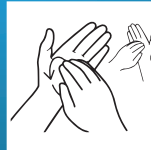
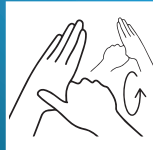
5



6 Parmaklarınızın arka tarafını avuç içlerinize getirin.

Sol baş parmağınızla sağ avuç içinizi kavrayarak ellerinizi ovun ve aynısını sağ baş parmağınızla da yapın.

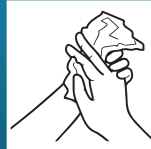
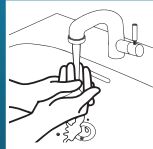
7



8 Ellerinizi arka ve ön yüzünü ovun. Sağ ve sol parmaklarınızı kullanarak sol avuç içinizi yıkayın.

Ellerinizi bol su ile durulayın.

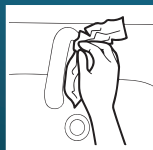
9



10 Tek kullanımlık bir havlu peçete ile ellerinizi kurulayın.

Musluğu kapatmak için havlu peçete kullanın.

11



12 TÜM BU İŞLEM SADECE 20 SANİYENİZİ ALACAK. Şimdi elleriniz tertemiz oldu.

SENSİZ
OLMAZ

