



YENİ KORONAVİRÜSTEN NASIL KORUNALIM?

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

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

1

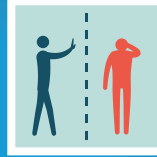


2

Kirli ellerinizle ağızınıza, burnunuza ve gözlerinize dokunmaktan kaçının.

Öksürürken ve hapşırırken ağızınızı ve burnunuzu dirseğinizin iç kısmıyla veya mendille kapatın.

3

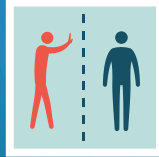


4

Soğuk algınlığı veya grip belirtileri olan insanlarla yakın temastan kaçının.

Tokalaşma ve sarılmadan kaçın.

5



6

Ofisinizi sık sık havalandırın.

Masanızı düzenli olarak temizleyin.

7



8

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

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

9



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



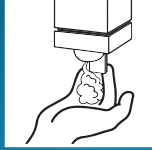


DOĞRU EL YIKAMANIN AŞAMALARI

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

Ellerinizi bir miktar su ile ıslatın.

1

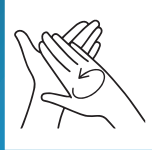


2

Yeterli miktarda sabunu tüm ellerinize uygulayın.

Avuç içlerinizi ovuşturun.

3

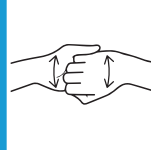


4

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

Parmaklarınızı iç içe geçirerek avuç içlerinizi ovun.

5

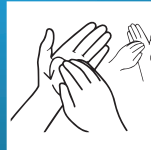
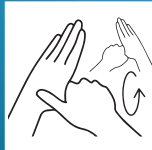


6

Parmaklarınızın arka tarafını avuç içlerinize getirin.

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

7

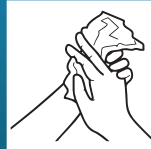
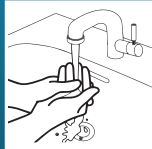


8

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

Ellerinizi bol su ile durulayın.

9

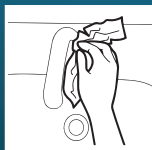


10

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.