

GEZİN, AMA GÜVENLİ!

Korona zamanlarında bir araya gelebilir miyiz? Evet!
Eğer hepimiz aşağıdaki kurallara uyarsak:



Her yerde mesafenizi koruyun - en az 1,5 m

- ▶ örn. kuruma giderken
- ▶ toplu taşıma araçlarında
- ▶ kurum içinde



Ellerinizi düzenli olarak sabunla iyice yıkayın

- ▶ örn. kuruma veya eve geldiğinizde
- ▶ tuvalete gittikten sonra
- ▶ burnunuzu sildikten, öksürdükten veya hapşırdıktan sonra
- ▶ yemekten önce



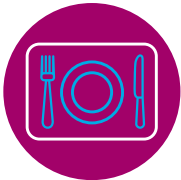
Ağız-burun koruyucusu kullanın

- ▶ otobüs, tren ve işyerlerinde (zorunlu)
- ▶ buna rağmen mutlaka asgari mesafeyi koruyun



Dokunmayın

- ▶ kendi yüzünüze
- ▶ başkalarının eline veya yüzüne
- ▶ Kapı kollarına, ışık anahtarlarına, asansör düğmelerine, tırabzanlara – onun yerine dirseğinizi veya başka bir cismi kullanın



Yeme - içme

- ▶ en az 1,5 m mesafe bırakın



Öksürürken ve hapşırdığınızda

- ▶ Arka sayfadaki kurallara uyun



Yol yönlendirmelerine uyun

- ▶ örn. zemin işaretleri, levhalar veya kapılardaki bilgiler



Kendinizi hasta hissediyorsanız

- ▶ örn. boğazınız acıyorsa, öksürüğünüz, ateşiniz ve üşüme hissiniz varsa
- ▶ evde kalın

Koronavirüs
nasıl bulaşır?

Koronavirüs insandan
insana bulaşır - çoğunlukla
minik damlacıklar halinde
yayılır, örn. konuşurken,
öksürürken, hapşırdığınızda
veya yüzünüze
dokunduğunuzda.

Kapı kolları, tutamaklar,
ışık anahtarları, telefonlar
ve başkalarına ait
kulaklıklar ile temas da
bulaşmaya yol açabilir.

İŞBİRLİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜRLER!

NASIL YAPILIR

ELLERİ İYİCE YIKAMA



Kollarınızı sıvayın ve ellerinizi iyice ıslatın.



20 ilâ 30 saniye sabunlayın
- parmaklarınızın arasını ve
parmak uçlarınızı unutmayın.



Sabunu iyice durulayın.



Ellerinizi tek kullanımlı havlu ile düzgün bir şekilde kurulayın.

DOĞRU HAPŞIRMA VE ÖKSÜRME



Dirseğinizin iç tarafına veya bir mendile hapşırın ya da öksürün
- diğerleri ile aranızda yeterli mesafe olmasına dikkat edin.



Burnunuzu silerken temiz bir kağıt mendil alın
ve sildikten sonra hemen çöpe atın.



AĞIZ-BURUN KORUYUCUSUNU DOĞRU KULLANMA



Maskeyi takmadan ve çıkarmadan önce elinizi sabunla yıkayın.



Maskeyi takarken, kullanırken ve çıkartırken sadece askılarından / bantlarından tutun. Maske bölümü burnunuzu, ağızınızı ve çenevizi kapatmalı ve kenarları sıkıca oturmalıdır.



Kumaş maskeleri nefesinizden nemlendiğinde veya günlük kullanımdan sonra değiştirin. Yıkayınca kadar (60°) hava geçirmez bir yerde, örn. bir poşet veya kutuda, saklayın.



Tek kullanımlık maskeleri (FFP / MNS) kullandıktan sonra veya yüzeyi nemlendiğinde çöpe atın.