

Corona Virüsten korunmanın 14 kuralı!

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



YENİ KORONAVİRÜS RİSKİNE KARŞI

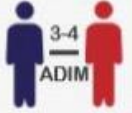
#14 KURAL



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



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



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



Yurt dışı seyahatlerinizi iptal edin ya da erteleyin



Bulduğunuz ortamları sık sık havalandırın



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



Kıyafetlerinizi 60-90°C'de normal deterjanla yıkayın



Tokalaşma, sarılma gibi yakın temaslardan kaçınin



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



Ellerinize gözlerinize, ağızınıza ve burnunuza dokunmayın



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



Yurt dışından dönüşte ilk 14 günü evinizde geçirin



Bol sıvı tüketin, dengeli beslenin, uyku düzeninize dikkat edin



Dr. FAHRETTİN KOCA
T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI