

KORONAVİRÜS
RİSKİNE
KARŞI

14 KURAL



Bilgi için: www.saglik.gov.tr

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

2 Soğuk algınlığı belirtileri gösteren kişilerle aranıza en az 3-4 adım mesafe koyun.

3 Öksürme veya hapşırma sırasında ağız ve burunu tek kullanımlık mendille kapatın. Mendil yoksa dirseğin iç kısmını kullanın.

4 Tokalaşma, sarılma gibi yakın temaslardan kaçının.

5 Ellerinize gözlerinize, ağızınıza ve burnunuza dokunmayın.

6 Yurt dışı seyahatlerinizi iptal edin ya da erteleyin.

7 Yurt dışından dönüşte ilk 14 günü evinizde geçirin.

8 Bulduğunuz ortamları sık sık havalandırın.

9 Kıyafetlerinizi 60-90°C'de normal deterjanla yıkayın.

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

11 Soğuk algınlığı belirtileriniz varsa yaşlılar ve kronik hastalığı olanlarla temas etmeyin, maske takmadan dışarı çıkmayın.

12 Havlu gibi kişisel eşyalarınızı ortak kullanmayın.

13 Bol sıvı tüketin, dengeli beslenin, uyku düzeninize dikkat edin.

14 Düşmeyen ateş, öksürük ve nefes darlığınız varsa, maske takarak bir sağlık kuruluşuna başvurun.

**KORONAVİRÜS
ALACAĞINIZ TEDBİRLERDEN
DAHA GÜÇLÜ DEĞİLDİR.**



**MASKE
TAKINIZ**

