

SİZİ KORONA VİRÜSTEN KORUYACAK

14 Kural



#COVID19

1. Kural

**Ellerinizi sık sık
su ve sabunla
20 saniye boyunca
ovarak yıkayın.**



2. Kural

Hapşıрма ve ya öksürme esnasında tek kullanımlık mendil kullanın, mendil yoksa dirseğinizin iç kısmını kullanın.



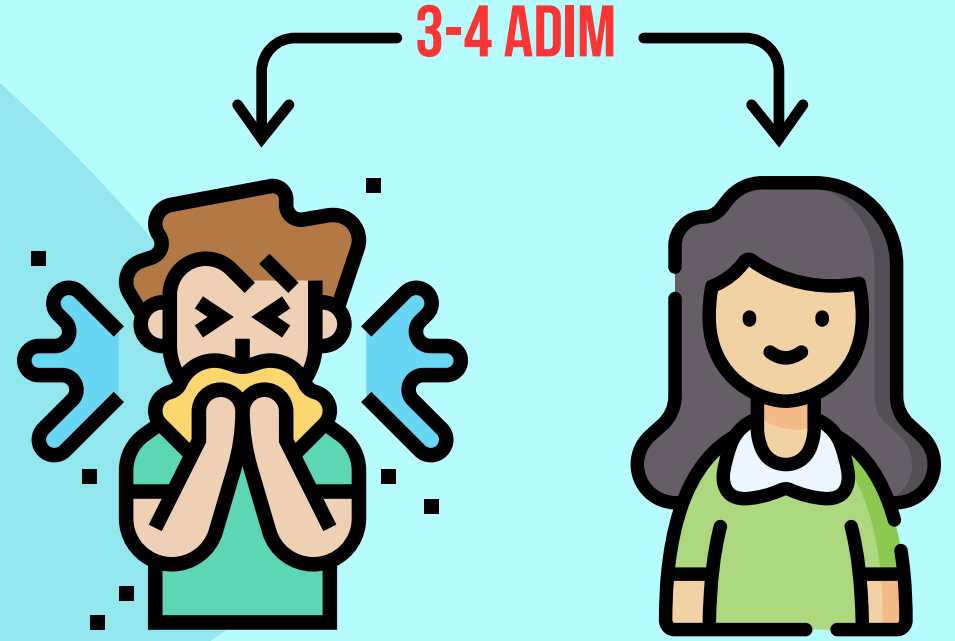
3. Kural

Ellerinize yüzünüze temas etmeyin. Özellikle gözlerinize, ağızınıza ve burnunuza dokunmayın.



4. Kural

Soğukalgınlığı geçiren kişilerle aranızda en az üç dört adım mesafe koyun.



5. Kural

**Yurtdışı
seyahatlerinizi iptal edin
ya da erteleyin.**



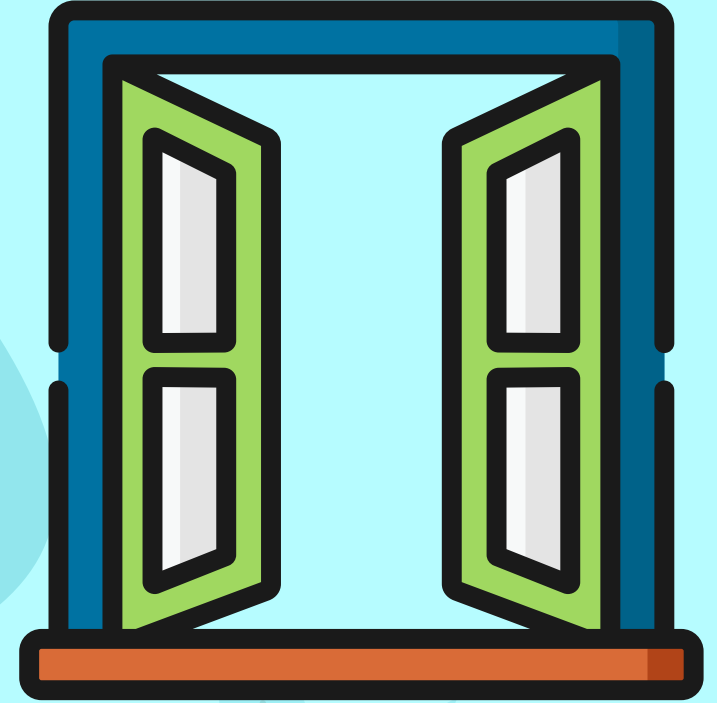
6. Kural

Yurtdışından döndüyseniz eğer ilk 14 günü evde geçirin. Kendinizi izole edin. Kendini izole etmiş kişinin odasına maskesiz girmeyin.



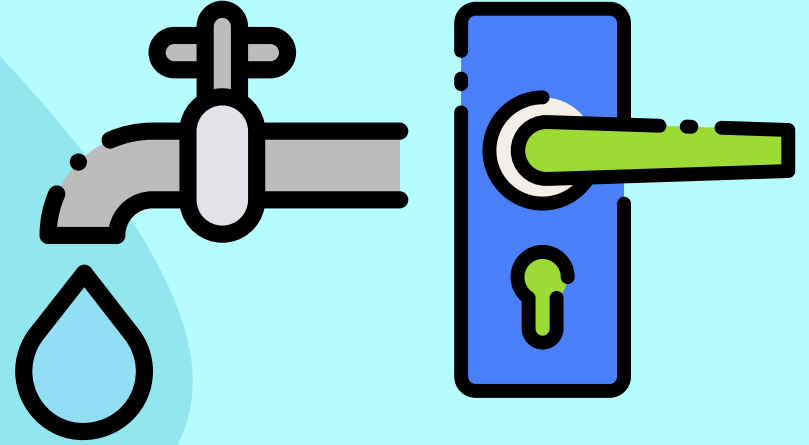
7. Kural

**Bulunduđunuz ortamları
sık sık havalandırın.**



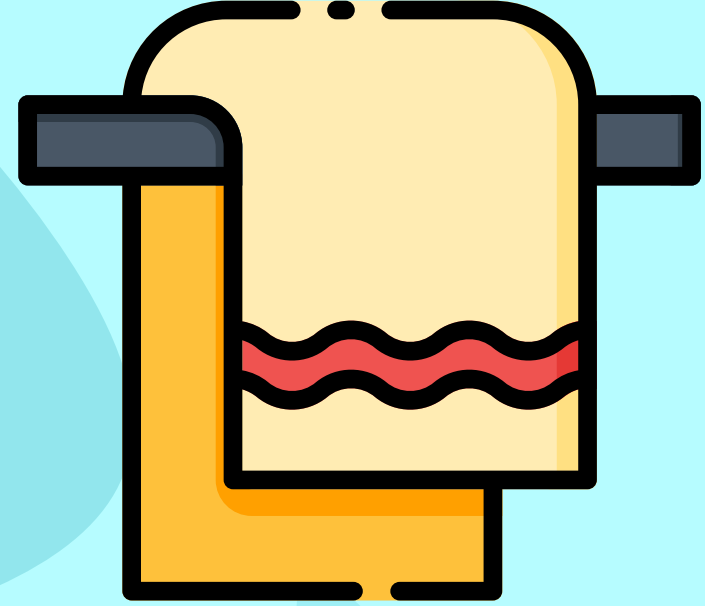
8. Kural

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



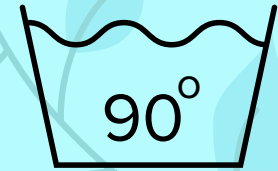
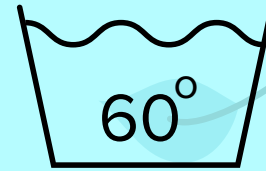
9. Kural

Havlu gibi kişisel eşyalarınızı ortak kullanmayın.



10. Kural

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



11. Kural

Tokalařma, sarılma gibi yakın temastan kaçının.



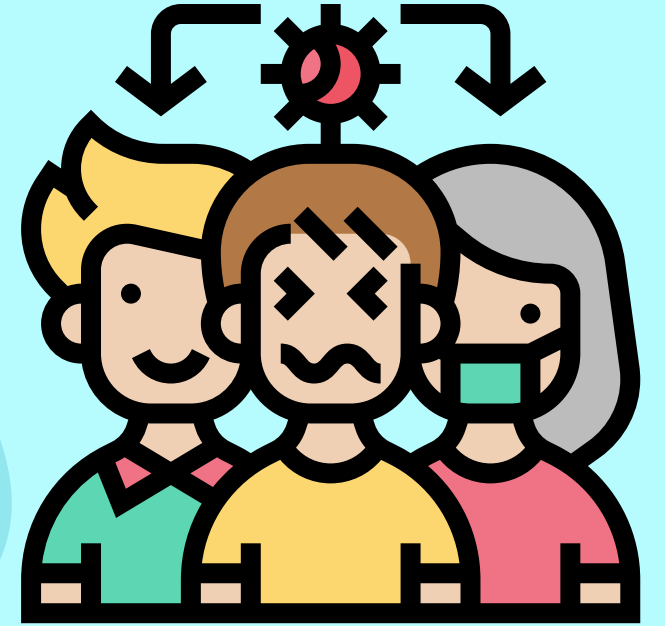
12. Kural

**Güçlü bir bağışıklık için
bol su tüketin, beslenmenize
ve uyku düzeninize dikkat
edin.**



13. Kural

Soğukalgınlığı belirtileri varsa yaşı ve kronik hastalarla temas etmeyin, dışarıya maskesiz çıkmayın.



14. Kural

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



#birliktebaşaracağız



#COVID19