

KORONAVİRÜS RİSKİNE KARŞI

14 KURAL

Bilgi için: www.saglik.gov.tr

- 1 | Ellerinizi sık sık su ve sabun ile en az 20 saniye boyunca olarak yıkayın.
- 2 | Soğuk algınlığı belirtileri gösteren kişilerle aranıza en az 3-4 adım mesafe koyun.
- 3 | Öksürme veya hapşıрма sırasında ağız ve burnu tek kullanımlık mendille kapatın. Mendil yoksa dirseğin iç kısmını kullanın.
- 4 | Tokalaşma, sarılma gibi yakın temaslardan kaçının.
- 5 | Ellerinizi gözlerinize, ağızınıza ve burnunuza dokunmayın.
- 6 | Yurt dışı seyahatlerinizi iptal edin ya da erteleyin.
- 7 | Yurt dışından dönüşte ilk 14 günü evinizde geçirin.
- 8 | Bulunduğunuz 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.



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
SAĞLIK BAKANLIĞI

**KORONAVİRÜS
ALACAĞINIZ TEDBİRLERDEN
DAHA GÜÇLÜ DEĞİLDİR.**