

COVID 19 EVYAP

ÖĞRENCİ REHBERİ

SAĞLIĞIMI KORUYORUM



Yeterli ve kaliteli uyurum.

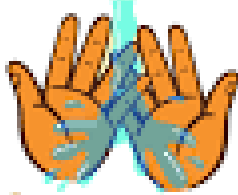
Her gün düzenli olarak egzersiz yaparım.

Sağlıklı ve dengeli beslenirim.

Baş edemediğim sorunlarımı, kaygılarımı; ailemle, öğretmenlerimle veya rehberlik servisiyle paylaşıyorum



EL YIKAMA REHBERİ



1 ELLERİ ISLAT

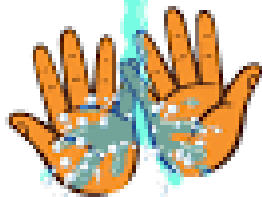


2 SABUN SIK



3 İÇİNDEN 20'YE
KADAR SAY

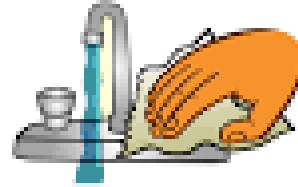
@elkibarsin



4 DURULA



5 KURULA



6 SUYU KAPAT

Ellerimi; kirlendikçe ya da elimi yüzüme, gözüme, ağzıma temas ettirmek zorunda kaldığım zamanlarda en az 20 saniye süreyle su ve sabun ile yıkarım.

Ellerimi su ve sabun ile yıkayamadığım durumlarda el antiseptiği veya alkol bazlı kolonya ile dezenfekte ederim.

Yemeklerden önce ve sonra ellerimi su ve sabun ile yıkarım.

Tuvaleti kullanmadan önce ve kullandıktan sonra ellerimi bol su ve sabun ile yıkarım.

Tırnaklarımı temiz ve kısa tutarım.

Çamaşırlarımı ve giysilerimi sık değiştiririm.

Olabildiğince sık banyo yaparım

MASKESİZ DIŐARI ÇIKMIYORUM

Kendi sağlığımı ve çevremdekilerin sağlığını korumak için maske takmam gerektiğini bilirim.



Yalnız olmadığım ve sosyal mesafemi koruyamadığım her yerde maskemi takarım.

Maskemi takarken ve çıkarırken sadece iplerinden tutarım.

Maskemi ağız ve burnumu tamamen kapatacak ve yüzümle maske arasında hiç boşluk kalmayacak şekilde takarım

Maskemi taktıktan sonra ön yüzeyine dokunmam.

Maskemi takarken ve çıkardıktan sonra ellerimin temiz olduğundan emin olurum.

Islanan, nemlenen ve kirlenen maskemi yenisi ile deęiřtiririm.

Kullanmak üzere yanımda taşıdığım yedek maskemi temiz ve kuru bir yerde saklarım.

Gerekli durumlarda maskemi değiştirir ve kurallara uygun olarak atık kutusuna atarım.

Eğer yıkanabilir ve yüzde yüz pamuklu kumaş maske kullanıyorsam her zaman yanımda yedek maske bulundururum.

Yıkanabilir pamuklu kumaş maskemi hijyenik şekilde saklar, kirli olan maskemi de çantamın ayrı bir bölümüne koyarım.

Kullandığım yıkanabilir pamuklu kumaş maskemi eve gittikten sonra çıkarır, ertesi gün kullanmak amacıyla maskemin temizlenmesini sağlarım

EVDEN AYRILMADAN ÖNCE

Uyanır uyanmaz elimi yüzümü yıkayarak güne başlarım.

Beni gün boyu zinde tutacak ve bağışıklığımı güçlendirecek yiyeceklerle kahvaltımı yaparım.

Kahvaltıdan sonra ellerimi yıkayıp dişimi fırçalarım ve günlük olarak temizlenen okul kıyafetlerimi giyerim.

Okul kıyafetimi maskemle tamamladıktan sonra okul çantama gün boyu hijyenimi sağlayabileceğim eşyalarımı yerleştiririm.
(Maske, mendil vs.)



Okula araç gereçlerim ve hijyen malzemelerim dışında herhangi bir eşya (top, oyuncak vs.) getirmem

Okula gitmeden önce ateşimi ölçtürür ve ateşimin yüksek olmadığından emin olurum.

Eğer kendimi hâlsiz ve hasta hissediyorsam bu durumu ailemle paylaşırım.



OKULA GİDERKEN

Merdivenleri kullanırken,
tırabzanlara ve duvarlara dokunmam.



Servise binerken yüzeylere ve arkadaşlarıma temas etmemeye dikkat ederek benim için ayrılan sosyal mesafesi korunmuş koltuğa otururum.

Okula giderken hiçbir nesne ve kişiyle fiziksel temas kurmam.

OKULDAYKEN



Okula geldikten sonra bana en yakın lavaboda ellerimi yıkarım ya da okulda bizim için hazırlanan hijyen standında dezenfekte ederim.

Okulda sağlık ve hijyen ile ilgili görsel, işitsel, dokunsal uyarılara dikkat eder ve bunlara uygun hareket ederim.

Kendimi hâlsiz ve hasta hissediyorsam hemen öğretmenime ya da okul idaresine haber veririm.

Sınıfıma geçince bana ayrılan sıraya otururum.
Sınıfta her zaman aynı sırada otururum.
Sınıfa girdikten sonra ve ders boyunca yüksek
sesle konuşmam, bağırmanın, hapşırırken/öksürürken maskemi açmam



Arkadaşlarımla yiyecek, içecek ve araç gereç alışverişi yapmam.

Eşyalarımı yere düşürmemeye özen gösteririm. Eşyalarım yere düşerse mutlaka dezenfekte ederek kullanırım.

Tuvalet ve lavaboları kullanırken mümkün olduğunca yüzeylere peçete ile dokunurum.



Okulun ortak kullanım alanlarında sosyal mesafe kurallarına uyarım.

TENEFÜSTEYKEN

Teneffüste, eğer hava şartları uygunsa bahçeye çıkıp temiz hava alırım.



Teneffüste, arkadaşlarımla temas gerektiren oyunlardan sakınır, sosyal mesafemi korur ve hiçbir şekilde arkadaşlarımla fiziksel temasta bulunmam.

Kendi sağlığımlı, arkadaşlarımlın ve öğretmenlerimin sağlığını korumak için diğler sınıflara, öğretmenler odasına ve idare odalarına girmem

EVE GİDERKEN



Sosyal mesafeye dikkat ederek okuldan ayrılıyorum.

Servise binerken yüzeylere ve arkadaşlarıma temas etmemeye dikkat ederek benim için ayrılan koltuğa otururum.

Okuldan dönerken hiçbir nesne ve kişiyle fiziksel temas kurmam.

EVDE

Eve gider gitmez kıyafetlerimi değiştirir, elimi yüzümü yıkarım.



COVID-19 hakkında güvenilir bilgilerin yetkililer tarafından verildiğini bilirim ve başka bilgileri dikkate almam!



ELLERİMİZİ NASIL YIKAMALIYIZ?

Ellerimizi yıkarken,

- Bol su ve sabun kullanmalı,
- Ellerimizi en az 10-15 saniye iyice ovuşturmalı,
- Parmak aralarını ve tırnak altlarını iyice temizlemeli,
- Toplam el yıkama süremiz 40-60 saniye olmalıdır.



1
Ellerimizi suyla ıslatalım



2
Yeterince sabun alalım



3
Sabunu avuç içimizde iyice köpürelim



4
Sol elin üstünü sağ elle, sağ elin üstünü sol elle ovalayalım



5
Parmaklarımızı iç içe geçirip ovalayalım



6
Parmaklarımızı kenetleyip ovalayalım



7
Bazı parmaklarımızı ovalayalım



8
Parmak uçlarını avuç içimizde ovalayalım



9
Ellerimizi bol suyla durulayalım



10
Kağıt havluyla kurulayalım



11
Musluğu havluyla kapatalım



12
Ellerimiz artık tertemiz...



TC Sağlık Bakanlığı

Sağlığın Geliştirilmesi Genel Müdürlüğü

f t i y /sbsqgm

ALKOL BAZLI SOLÜSYONLARLA EL HİJYENİ

İşlem süresi 20-30 Saniye

1a



1 a-b, Avuç içerisine alkol bazlı solusyon alıp el yüzeyine yay.

1b



2



2-Avuç avuca sür.

3



3-Sağ elinizle sol elinizin sırtı ve parmak aralarını ovuştur.

4



4-Avuçlar yüzyüze avuç içi ve parmak aralarını ovuştur.

5



5-Parmakları bükülmüş şekilde diğer avuç içinde ovuştur.

6



6-Bir elin başparmağını öteki elin avuç içine alarak ovustur.

7



7-Parmak uçlarını avuç içine sürterek ovuştur.

8



8-Ellerin emniyeti için kurummasını bekle.

DOĐRU MASKE



KULLANIMI



MASKEYİ SAĞ VE SOL
KULAĐA TAKMAK



MASKEYİ ÇENEYE TAKMAK



MASKEYİ BAŐA TAKMAK



MASKEYİ BOĐAZA TAKMAK



HİBAYK DESİNG

