1-Ağzını Kapa

Hapşururken veya öksürürken ağzımızı tek kullanımlık mendille kapatalım. Eğer tek kullanımlık mendil yoksa dirseğimizin iç kısmını kullanalım.

2-Dezenfektan Kullanımı

İhtiyaç duydukça ellerimizi en az %80 alkol bazlı dezenfektan veya kolonya kullanarak dezenfekte edelim.

3-El Sıkışma

Covid – 19 virüsünde kurtulmak için bir süreliğine sevdiklerimizden uzak duralım. El sıkışmak veya sarılmak virüsün etkisini arttıracağı için bu gibi eylemleri şimdilik rafa kaldıralım.

4-El Yıkama

Temas ortamında bulunmak durumunda kaldığımızda ellerimizi en az 20 sn boyunca su ve sabunla önerilen şekilde yıkayalım.

5-Evde Kal

Bu dönemde sevdiklerimiz ve kendimiz için evde kalalım. Evde kalırken bizi geliştirecek hobiler edinelim. Evde etkinlikler yaparak moralimizi yüksekte tutalım.

6-Kalabalık Ortam

Virüs temas ortamında aktif bir şekilde bulunduğundan ve sürekli yayılım gösterdiğinden kaynaklı kalabalık yerlerden mümkün olduğunca uzak duralım. Zorunlu olmadıkça dışarıda bulunmayalım.

7-Maske Kullanımı

Dışarı çıkarken mutlaka maskemizi takalım. Özellikle market gibi kapalı ortamlara girerken maskesiz girmeyelim. Maske kullanırken de kurallara uygun bir şekilde maskemizi takıp çıkaralım.

8-Ortam Temizliği

Bulunduğumuz ortamları düzenli bir şekilde dezenfektanlarla veya çamaşır suyuyla temizleyelim.

9-Sosyal Mesafe

Dışarıda bulunmak durumunda kaldığımız zamanlarda insanlar ile aramıza en az 2 mt mesafe koyalım. İşletmelerin mağazalar için Covid – 19 la alakalı koymuş oldukları kurallara uyalım.

10-Şüpheli Durum

Covid – 19 a dair belirtiler gösterildiği takdirde sağlık birimlerine haber verelim. Kendi başımıza hastanelere gitmeyelim. Hizmet için gelen sağlıkçı arkadaşlara yardımcı olalım. Onların söylemiş olduğu uyarıları dikkate alalım.

11-Vücut Direnci

Covid – 19 a karşı vücut direncimizi sağlam tutalım. Düzenli beslenip uyku düzenimizi koruyalım. Sebze ve meyve ağırlıklı beslenelim. Günlük en az 8 saat uyuyalım.

12-Yüzümüze Dokunmayalım

Virüs daha çok ellerimizin; ağız, burun ve gözlerimize olan temasıyla vücudumuza giriyor. Ellerimizi yüzümüze dezenfekte etmeden hiçbir şekilde dokundurmayalım.