



**2020-2021 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI**  
**SALGINLA MÜCADELE**  
**ÖĞRENCİ BİLGİLENDİRME**  
**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**.

KİŞİSEL  
TEMİZLİĞİME  
VE HİJYEN  
KURALLARINA  
DİKKAT  
EDİYORUM.



- Ellerimi; kirlendikçe ya da elimi yüzüme, gözüme, ağızıma 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  
DIŞARI  
ÇIKMIYORUM



- Kendi sağlığını 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 değiştiririm**.
- 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 **paylaşıyorum.**



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, bağırمام, 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.

TENEFFÜSTEYKEN...



- 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 **diğer sınıflara**

EVE  
GİDERKEN...



- **Sosyal mesafeye dikkat ederek okuldan ayrılırım.**
- 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  
verildięini bilirim ve  
bařka bilgileri dikkate  
almam!**