

YENİ KORONAVİRÜS (COVID-19) HASTALIĞINA KARŞI UYULMASI GEREKEN 14 KURAL

KAYNAK: T.C. Sağlık Bakanlığı

- 1 Ellerinizi sık sık su ve sabun ile en az **20 saniye** boyunca ovarak yıkayın.
- 2 Soğuk algınlığı belirtileri gösteren kişilerle aranızda en az **3-4 adım** mesafe koyun.
- 3 Öksürme veya hapşırma sırasında ağız ve burnu **tek kullanımlık mendille** kapatın. Mendil yoksa **dirseğin iç kısmını** kullanın.
- 4 Tokalaşma, sarılma gibi **yakın temaslardan kaçının.**
- 5 Ellerinize gözünüze, ağızınıza ve burnunuza **dokunmayın.**
- 6 Yurt içi ve dışı **seyahatlerinizi iptal edin** ya da erteleyin.
- 7 Yurt dışından dönüşte **ilk 14 günü** evinizde geçirin.
- 8 Bulduğunuz ortamları **sık sık havalandırın.**
- 9 Kıyafetlerinizi **60-90 derecede** 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.

