



# EL DEZENFEKTANI NOKTASI



**Eline sık**



**Ovuştur**



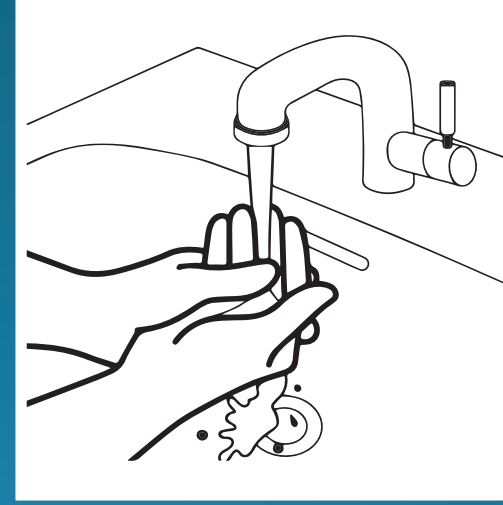
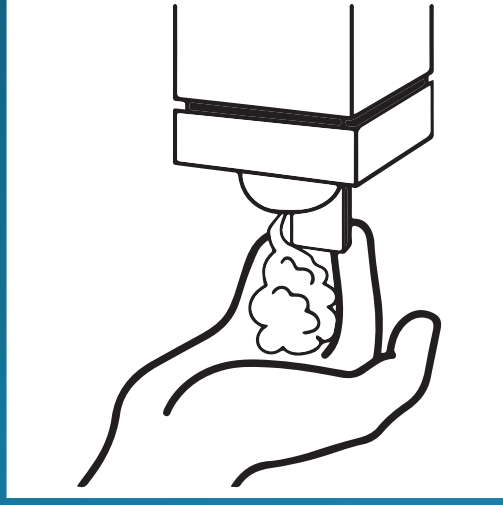
**25-30 saniye  
kurumasını bekle**



# DOĞRU EL YIKAMANIN AŞAMALARI

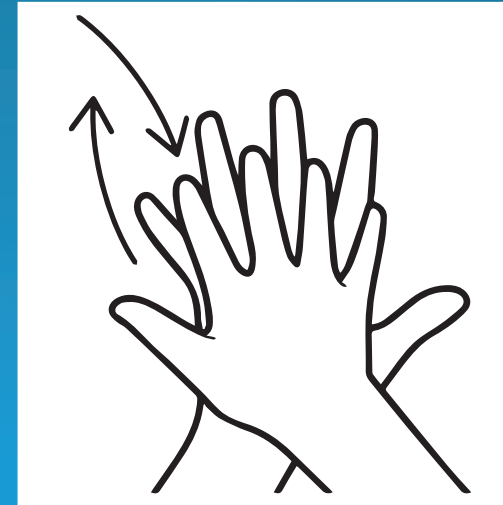
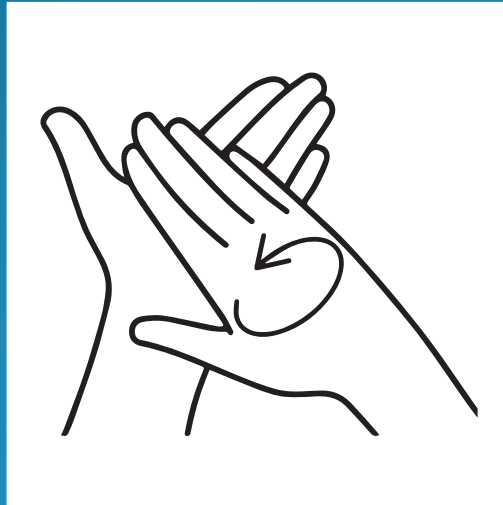
Ellerin sık ve doğru yıkanması hastalıklardan korunmanın en etkili yollarından biridir.

1 Ellerinizi bir miktar su ile ıslatın.



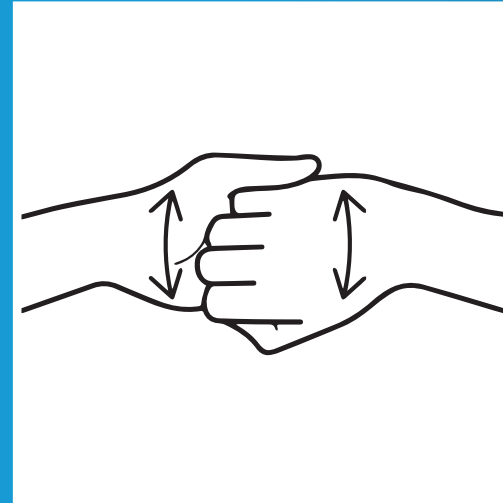
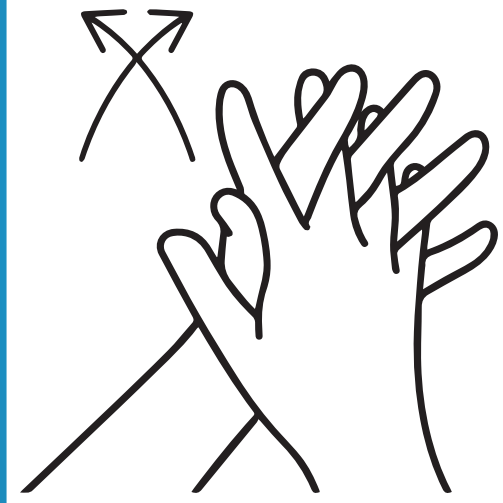
2 Yeterli miktarda sabunu tüm ellerinize uygulayın.

3 Avuç içlerinizi ovuşturun.



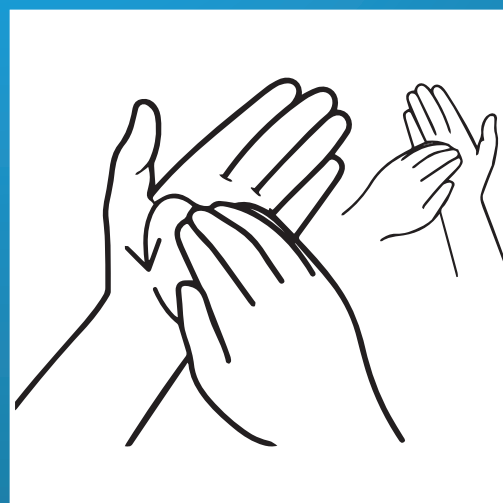
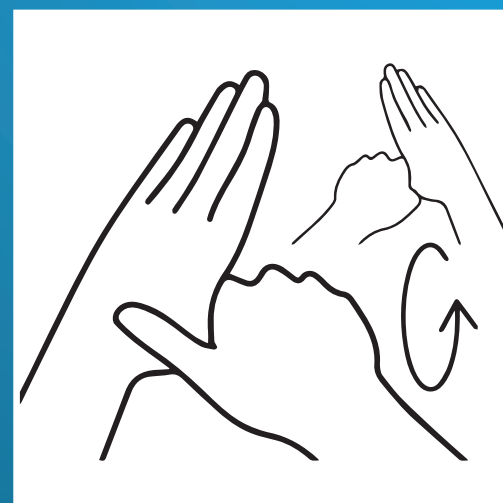
4 Sağ avucunuzu sol elinizin üstüne getirerek parmaklarınızı iç içe geçirin aynısını diğer avucunuz için de yapın.

5 Parmaklarınızı iç içe geçirerek avuç içlerinizi ovun.



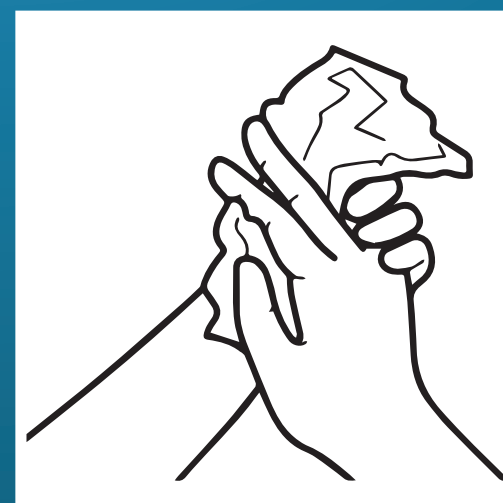
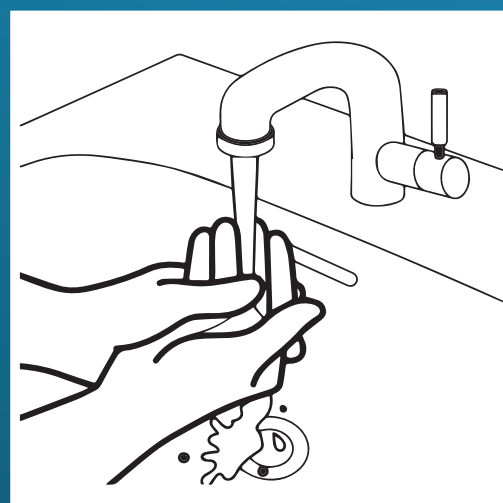
6 Parmaklarınızın arka tarafını avuç içlerinize getirin.

7 Sol baş parmağınızla sağ avuç içinizi kavrayarak ellerinizi ovun ve aynısını sağ baş parmağınızla da yapın.



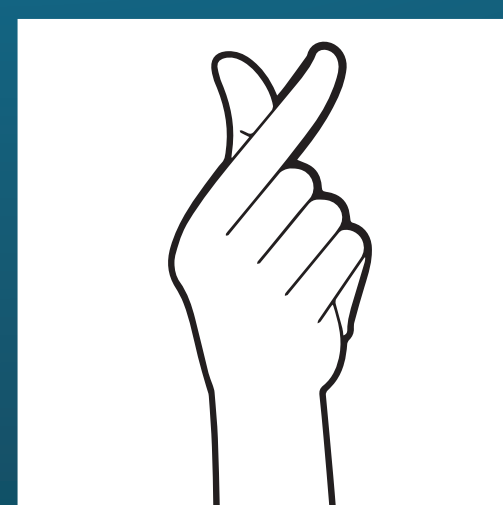
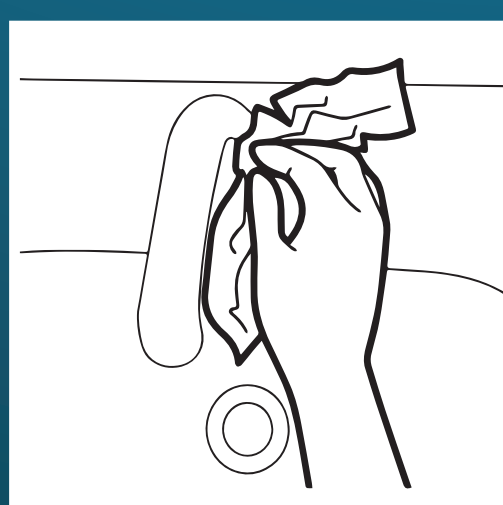
8 Ellerinizi arka ve ön yüzünü ovun. Sağ ve sol parmaklarınızı kullanarak sol avuç içinizi yıkayın.

9 Ellerinizi bol su ile durulayın.



10 Tek kullanımlık bir havlu peçete ile ellerinizi kurulayın.

11 Musluğu kapatmak için havlu peçete kullanın.



12 TÜM BU İŞLEM SADECE 20 SANİYENİZİ ALACAK. Şimdi elleriniz tertemiz oldu.




# YENİ KORONAVİRÜSTEN NASIL KORUNALIM?

Günlük hayatınızda uygulayacağınız basit önlemler ile yeni koronavirus ve diğer solunum yolları enfeksiyonlarından korunabilirsiniz.

- 1 Ellerinizi sıkı sık su ve sabunla yıkayın veya alkol bazlı el dezenfektanı ile temizleyin.


- 2 Kirli ellerinizle ağızınıza, burnunuza ve gözlerinize dokunmaktan kaçının.


- 3 Öksürürken ve hapşırırken ağızınızı ve burnunuzu dirseğinizin iç kısmıyla veya mendille kapatın.


- 4 Soğuk algınlığı veya grip belirtileri olan insanlarla yakın temastan kaçının.


- 5 Tokalaşma ve sarılmadan kaçının.


- 6 Ofisinizi sık sık havalandırın.


- 7 Masanızı düzenli olarak temizleyin.


- 8 Dengeli ve sağlıklı beslenmeye özen gösterin. Çiğ gıdaları tüketmeden önce iyice yıkayın.


- 9 Ateşiniz varsa, öksürüyorsanız, veya hapşıırıyorsanız cerrahi maske takın ve bir sağlık kuruluşuna başvurun.


- 10 Koronavirus ile ilgili güvenilir bilgi kaynaklarını takip edin:  
[www.saglik.gov.tr](http://www.saglik.gov.tr)  
[www.seyahatsagligi.gov.tr](http://www.seyahatsagligi.gov.tr)



KAYNAK: T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI ve DÜNYA SAĞLIK ÖRGÜTÜ

SENSİZ  
OLMAZ





## NE ZAMAN CERRAHİ MASKE TAKMALISINIZ?

Öksürüyorsanız veya hapşıırıyorsanız.

Yeni koronavirüs enfeksiyonu şüphesi olan birine bakım uyguluyorsanız, cerrahi maske takmalısınız.

## NE ZAMAN N-95 veya FFP3 MASKE TAKMALISINIZ?

Sağlık personeli değilseniz, hiçbir zaman.

N95 veya FFP3 maske sadece sağlık personeli tarafından kullanılmalıdır.

## MASKE NASIL TAKILIR, KULLANILIR, ÇIKARILIR VE ATILIR?

1. Maskeyi takmadan önce, ellerinizi sabun ve su ile yıkayın veya alkol bazlı dezenfektan ile temizleyin.
2. Ağız ve burnu maske ile örtün ve yüzünüzle maske arasında boşluk olmadığından emin olun.
3. Maskeyi kullanırken maskeye dokunmaktan kaçının; maskenize dokunursanız, ellerinizi alkol bazlı dezenfektan veya sabun ve su ile temizleyin.

4. Maskeyi nemli olduğu anda yenisiyle değiştirin ve tek kullanımlık maskeleri tekrar kullanmayın.
5. Maskeyi arkadan çıkarın (maskenin önüne dokunmayın); ve üzerindeki mikropların çevreye yayılmasını önlemek için derhal kapalı bir çöp kutusuna atın, ellerinizi sabun ve su ile yıkayın veya alkol bazlı dezenfektanla temizleyin.



KAYNAK: T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI

SENSİZ  
OLMAZ





## ÇEVREMİZDEKİLERİ HASTALIKLARDAN KORUYALIM!



1  
Öksürürken veya hapşırırken  
ağzınızı ve burnunuzu  
mendille kapatın.



2  
Kullanılmış mendilinizi  
kapalı çöp kutusuna atın.



3  
Mendiliniz yoksa  
ağzınızı ve burnunuzu  
dirseğinizin  
iç kısmı ile  
kapatın.

KAYNAK: T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI

SENSİZ  
OLMAZ

