

# Gündelik Yaşamda ve Birbirimizle İlişkilerimizde Koronavirüsten Korunmak İçin Davranış Kuralları ve Tavsiyeler

Kendinizi ve başkalarını koruyun!



## Kişisel Çevre ve Aile Hayatı

- ▶ Evde kalın, kalabildiğiniz kadar çok kalın. Başta yaşlılar ve kronik hastalar olmak üzere, onların korunması için, kişisel temas-tan kaçının. Onun yerine telefon, e-posta, chat vs. gibi iletişim yollarını kullanın.
- ▶ Hastaneler ve diğer bakım kuruluşlarının ziyaret kurallarını dikkate alın.
- ▶ Bulduğunuz mekânları düzenli olarak havalandırın ve örn. tokalaşma veya sarılma gibi temaslardan kaçının.
- ▶ Ev içindeki bir kişi hastalandıysa, olanaklar dahilinde ayrı bir odada kalmasını sağlayın ve evde yaşayan diğer kişilerle arasında yeterli mesafe olmasına dikkat edin.
- ▶ Alışverişlerinizi mümkün olduğunca seyrek yapın ve mağazaların daha az kalabalık oldukları zamanları tercih edin. Mağazalarda da diğer kişilerle aranızda gerekli mesafeyi koruyun. Alternatif olarak gel-al ve eve teslim hizmetlerinden yararlanılabilir.
- ▶ Yürüyüş veya spor yapmak (örn. koşu) için dışarı çıktığınızda en fazla bir kişiyle birlikte hareket edin. Bunda da mesafe kuralına kesinlikle uyun.
- ▶ Yardıma ihtiyaç duyanlara yardım edin! Yaşlı veya kronik hastalığı olan aile üyelerine veya komşularınıza, yalnız yaşayanlara ve yardıma muhtaç kişilere gıda ve gündelik ihtiyaç maddeleriyle destek olun. Evlerine girmeyin, aksine alışverişi kapıdan teslim edin ya da kapıda bırakın.
- ▶ Kendi evinizde veya başka bir yerde özel toplantılar düzenlemeyin ve böyle toplantılara katılmayın (örn. doğum günü partisi, çocuklar için oyun toplantısı veya aile geceleri). Bu tür faaliyetler bu dönemde yalnızca aynı hanede yaşayan kişiler arasında gerçekleştirilebilir. Enfeksiyonları azaltma hedefine ancak bu şekilde ulaşılabilir.
- ▶ İhtiyaç duymanız halinde telefonda psikolojik yardım veya diğer kriz hizmetleri gibi telefon üzerinden sunulan hizmetlerden yararlanmaktan çekinmeyin.
- ▶ Pek çok yerde aile içindeki birlikte yaşam ile ilgili sorular için telefonla danışma amacıyla çağrı hatları kuruldu.  
**Bu konuda belediyenizin internet sitesinden bilgi edinebilirsiniz.**



## Mesleki Çevre

- ▶ Mümkünse ve işvereninizle eşgüdümlü olarak evden çalışın.
- ▶ Görüşmeleri mümkün olduğunca e-postayla veya telefonla yapın. Grup görüşmeleri için olanaklar dahilinde telekonferans yöntemini kullanın. Kaçınılmaz olan toplantılar iyi havalandırılan bir mekânda, mümkün olduğunca az sayıda kişiyle yapılmalı ve kısa sürmelidir. Diğer kişilerle aranızda en az 1,5 metre mesafe bırakın ve örneğin tokalaşma gibi temaslardan kaçının.
- ▶ Öğünlerinizi mümkün olduğunca yalnız yiyin (örn. ofisteyken).
- ▶ Hastalandığınızda evde kalın ve tamamen iyileşmeyi bekleyin!



## Toplu Taşıma Araçları ve Yolculuklar

- ▶ Mümkün olduğunda toplu taşıma araçlarını kullanmayın, bisikleti tercih edin, yaya gidin veya kendi arabanızı kullanın.
- ▶ Yurtiçi yolculuklar dahil olmak üzere yolculuk yapmaktan mümkün olduğunda kaçının.
- ▶ Pek çok sınır kapalıdır ve havayolu ulaşımı da kısıtlı olarak gerçekleştirilmektedir.



## Kamusal Yaşam

- ▶ Kamuya açık alanlarda en çok iki kişi veya kendi evinizdeki kişilerle bir arada bulunmaya dikkat edin.
- ▶ İnsanların toplu bulunduğu yerlerden kaçının ve yukarıda belirtilen en az 1,5 metre mesafe kuralına uyun.
- ▶ Kamuya açık kurum ve kuruluşları, kamu idarelerini ve resmi daireleri yalnızca gerekli hallerde ziyaret edin. Pek çok kurum ve kuruluş bu dönemde işlemlerin telefon yoluyla yürütülmesine olanak sunmaktadır.



Lütfen uyulması gereken bölgesel veya yerel diğer önlemler hakkında da bilgi edinin.

