



Viral Enfeksiyonlar – Hijyen Korur!



Aşağıdaki önlemlerle kendinizi ve başkalarını enfeksiyon hastalıklarından – buna koronavirüs enfeksiyonu da dahil – korumaya yardımcı olabilirsiniz.

En önemli hijyen önerileri:



Mesafe bırakın

Mümkün olan her yerde diğer insanlarla aranızda en az 1,5 mesafe bırakın. Özellikle de öksürük, hapşırık veya ateş gibi hastalık belirtileri gösteriyorlarsa.



Hastalandığınızda evde kalın

Öksürük, hapşırık veya ateş gibi solunum yolu hastalığı belirtileri gösteriyorsanız evde kalın. Doğrudan temastan kaçın. Gerekirse telefonla bir doktordan bilgi alın.



Temastan kaçın

Başkalarıyla selamlaşırken veya vedalaşırken tokalaşmaktan veya sarılmaktan kaçın.



Öksürürken ve hapşırırken hijyene dikkat edin

Dirseğinizin içine doğru hapşırın veya öksürün ya da mendil kullanın ve kullandıktan sonra mendili hemen çöpe atın.



Ellerinizi yüzünüzden uzak tutun

Elinizle ağızınıza, gözlerinize veya burnunuza dokunmaktan kaçın.



Gün içinde düzenli olarak ellerinizi yıkayın

Ellerinizi su ve sabunla en az 20 saniye boyunca yıkayın.



Gerekirse ağızınızı ve burnunuzu örten bir maske kullanın

Güncel şartlar hakkında bilgi sahibi olun. Mecburi olan her yerde maskenizi takın. Hastalık belirtileri gösteriyorsanız ve evden çıkmak zorundaysanız ve de 1,5 metre asgari mesafeye uyulması mümkün olmayacaksa genel olarak maske takın.

