



ÖNEMLİ BİLGİLER

Günlük hayat normal gibi görünebilir fakat koronavirüs hâlâ aramızda.

Dikkatli davranmadığımızda enfeksiyon yayılıyor.

Bu yüzden, burada kendinizi ve başkalarını korumak için en önemli tavsiyeleri bulabilirsiniz.

COVID 19 ile ilgili sorularınız olduğu takdirde şu numarayı arayabilirsiniz

70 20 02 33

Mesafe

- İnsanlarla tokalaşmaktan ve sarılmaktan kaçınınız.
- Aynı evde yaşamadığınız insanlarla kendi aranızda en az 1 metrelik mesafe bulundurun.

Alışverişe çıktığınızda, çocuklarınızı almaya gittiğinizde, iş yerinde iken, eğlenceye gittiğinizde veya arkadaşlarınızla görüştüğünüzde bu mesafeye dikkat edin.

El hijyeni

- Bir dakika boyunca ellerinizi yıkayın veya el antiseptiği kullanın.
- Evinize, iş yerinize, herhangi bir yere her giriş çıkışta bunu yapın.
- Yemek pişirmeniz gerektiğinde, yemekten önce, burnunuzu temizledikten sonra ve elbette hep yaptığınız gibi tuvaleti kullandığınızda bunu yapın.

Kendinizi bitkin hissettiğinizde evde kalın

- Halsiz hissediyorsanız, örneğin ateşiniz varsa, boğazınız ağrıyorsa veya öksürüyorsanız evde kalın.
- Koronavirüs testi yaptırmaya gerekliliği ile ilgili tavsiye almak için doktorunuzu ya da 1819'u arayın.

Havalandırma

- Pencere ve kapılarınızı sabah, öğlen ve akşam 10 dakika açık tutun.