

HIZIRBEY ORTAOKULU



Kişisel Temizlik ve

Hijyen Kuralları

**Kişisel
Temizliğime
ve
Hijyen
Kurallarına
Dikkat
Ederim.**

**Maske
ve
Mesafe
Kurallarına
Dikkat
Ederim.**



HIZIRBEY ORTAOKULU
2021

14 KURAL

1 Ellerinizi sık sık, su ve sabun ile en az yirmi saniye boyunca ovarak yıkayın.

14 KURAL

2 Öksürme ve hapsirme sırasında ağzınızı, burnunuzu tek kullanımlık mendille kapayın. Mendil yoksa dirsek içini kullanın.

14 KURAL

3 Ellerinizle gözlerinize, ağzınıza ve burnunuza dokunmayın.

14 KURAL

4 Soğuk algınlığı belirtileri gösteren kişilerle aranızda en az üç dört adım mesafe koyun.

14 KURAL

5 Yurt dışı seyahatlerinizi iptal edin ya da erteleğin.

14 KURAL

6 Yurt dışından dönüşte ilk 14 günü evinizde geçirin.

14 KURAL

7 Bulduğunuz ortamları sık sık havalandırın.

14 KURAL

8 Kapı kolları, armatürler, lavabolar gibi sık kullandığınız yüzeyleri su ve deterjanla her gün temizleyin.

14 KURAL

9 Havlu gibi kişisel eşyalarınızı ortak kullanmayın.

14 KURAL

10 Kıyafetlerinizi 60-90°C'de normal deterjanla yıkayın.

14 KURAL

11 Tokalaşma, sarılma gibi yakın temaslardan kaçının.

14 KURAL

12 Bol sıvı tüketin, dengeli beslenin, uyku düzeninize dikkat edin.

14 KURAL

13 Soğuk algınlığı belirtileriniz varsa yaşlılarla ve kronik hastalığı olanlarla temas etmeyin ve maske takmadan dışarı çıkmayın.

14 KURAL

14 Düşmeyen ateş, öksürük ve nefes darlığınız varsa, maske takarak bir sağlık kuruluşuna başvurun.



1 Maske takmadan önce ellerinizi en az 20 saniye su ve normal sabunla yıkayın veya alkol içerikli el antiseptiği ile 20-30 saniye ovalayın.

2 Yüzünüze uygun ölçüde ve rahat nefes alıp vermenizi sağlayan pamuklu kumaştan yapılmış bir maske kullanın.

3 **DİKKAT: Bez maske; 2 yaşın altındaki çocuklarda, solunum sıkıntısı olanlarda, şuru kapalı olanlarda ve maskeyi yardımsız çıkarıp takmada engeli olanlarda kullanılmamalıdır.**

4 Maskenin ağız ve burnunuzu tamamen kapattığından emin olun. Maske bu bölgelere tam olarak oturmalı ve yüzünüzle maske arasında boşluk kalmamalıdır.

5 Maskeyi takarken maskenin iç yüzüne dokunmayın. Maskeyi kulağa takılan lastiklerinden veya başın arkasında bağlanan iplerinden tutarak takın.

6 Maskeyi asla çenenizin altına veya başınızın üstüne yerleştirerek kullanmayın.

7 Nemlenen veya kirlenen maskenizi değiştirin, bunun için çantanızda veya yanınızda birden fazla maske taşıyın.

8 Temiz ve kirlenmiş maskeleri ayrı naylon torbalarda taşıyın.

9 Maskeyi çıkarırken burun, ağız ve çeneyi içine alan, yoğun kirlenmenin gerçekleştiği ön kısmına dokunmadan kulağa takılan lastiklerinden veya başın arkasında bağlanan iplerinden tutarak çıkarın. Bu esnada ağız, burun veya gözünüze temas etmeyin.

10 Maskeyi çıkardıktan sonra iç ve dış kısmına dokunmayın. Maskenizi yıkadıktan sonra tekrar kullanacaksanız yanınızda ayrıca bulduğunuz başka bir temiz naylon torba içine koyun. Maskenizi bir daha kullanmayacaksanız çöpe atın. Maskeyi çıkardıktan sonra ellerinizi en az 20 saniye su ve normal sabunla yıkayın veya alkol içerikli el antiseptiği ile 20-30 saniye ovalayın.

11 Kullanıp çıkardığınız bez maskeleri su ve deterjan ile yıkayın.

12 Maskenizi yıkadıktan sonra kurumasını bekleyin, kullanmadan önce sıcak ve kuru ütüleyin.

Çocuklarınız için onların yüzlerine uyacak ölçüde bir maske kullanın.

DİKKAT: Bez maske; 2 yaşın altındaki çocuklarda, solunum sıkıntısı olanlarda, şuru kapalı olanlarda ve maskeyi yardımsız çıkarıp takmada engeli olanlarda kullanılmamalıdır.

Maskeyi çıkarırken burun, ağız ve çeneyi içine alan, yoğun kirlenmenin gerçekleştiği ön kısmına dokunmadan kulağa takılan lastiklerinden veya başın arkasında bağlanan iplerinden tutarak çıkarın. Bu esnada ağız, burun veya gözünüze temas etmeyin.

Maskenizi yıkadıktan sonra kurumasını bekleyin, kullanmadan önce sıcak ve kuru ütüleyin.