

14 GÜN KURALI

- 1 Yurt dıŐına çıkmayın, Seyahatlerinizi iptal edin ya da erteleyin.
- 2 Çıktıysanız, dönüşte ilk 14 günü evde geçirin.
- 3 Aile üyelerini korumak için evde kendizi zole edin.
- 4 Evde geçen süre boyunca ziyaretçi kabul etmeyin.
- 5 İzole edilmiş kişinin odasına maskesiz girmeyin.
- 6 Odanızı sık sık havalandırın.
- 7 İnsanlarla, özellikle yaşlılar ve kronik hastalıkları olanlarla temas kurmaktan kaçının.
- 8 Ellerinizi sık sık, su ve sabun ile en az 20 saniye boyunca yıkayın.
- 9 Kapı kolları, armatürler, lavabolar gibi sık kullandığınız yüzeyleri su ve deterjanla her gün temizleyin.
- 10 Havlu gibi kişisel eşyalarınızı ortak kullanmayın.
- 11 Kıyafetlerinizi 60-90°C'de normal deterjanla yıkayın.
- 12 Bol sıvı tüketin, dengeli beslenin, uyku düzeninize dikkat edin.
- 13 Evden çıkmak zorunda kalırsanız mutlaka maske takın.
- 14 Düşmeyen ateş, öksürük ve nefes darlığınız varsa, maske takarak bir sağlık kuruluşuna başvurun.



KORONAVİRUS RİSKİNE KARŞI 14 KURAL

- 1 Ellerinizi sık sık su ve sabun ile en az 20 saniye boyunca yıkayın
- 2 Soğuk algınlığı belirtileri gösteren kişilerle aranızda en az 3-4 adım mesafe koyun
- 3 Öksürme veya hapşırma sırasında ağız ve burnu tek kullanımlık mendille kapatın. Mendil yoksa dirseğin iç kısmını kullanın.
- 4 Tokalaşma, sarılma gibi yakın temaslardan kaçınınız.
- 5 Ellerinizle gözlerinize, ağızınıza ve burnunuza dokunmayın
- 6 Yurt dışı seyahatlerinizi iptal edin ya da erteleyin
- 7 Yurt dışından dönüşte ilk 14 günü evinizde geçirin
- 8 Bulduğunuz ortamları sık sık havalandırın
- 9 Kıyafetlerinizi 60-90°C'de normal deterjanla yıkayın
- 10 Kapı kolları, armatürler, lavabolar gibi sık kullandığınız yüzeyleri su ve deterjanla her gün temizleyin
- 11 Soğuk algınlığı belirtileriniz varsa yaşlılar ve kronik hastalığı olanlarla temas etmeyin, maske takmadan dışarı çıkmayın
- 12 Havlu gibi kişisel eşyalarınızı ortak kullanmayın
- 13 Bol sıvı tüketin, dengeli beslenin, uyku düzeninize dikkat edin.
- 14 Düşmeyen ateş, öksürük ve nefes darlığınız varsa, maske takarak bir sağlık kuruluşuna başvurun.

