



Aksaray İl Özel İdaresi



YENİ KORONAVİRÜS RİSKİNE KARŞI

#14 KURAL



Ellerinizi sık sık su ve sabun ile en az 20 saniye boyunca oarak yıkayın.



Öksürme veya hapşırma sırasında ağız ve burunu tek kullanımlık mendille kapatın, mendil yoksa dirseğin iç kısmını kullanın



Soğuk algınlığı belirtileri gösteren kişilerle aranızda en az 3-4 adım mesafe koyun



Yurt dışı seyahatlerinizi iptal edin ya da erteleyin



Bulduğunuz ortamları sık sık havalandırın



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



Kıyafetlerinizi 60-90°C'de normal deterjanla yıkayın



Tokalaşma, sarılma gibi yakın temaslardan kaçının



Ateş, öksürük, nefes darlığı gibi şikayetleriniz varsa, maske takarak bir sağlık kuruluşuna başvurun



Soğuk algınlığı belirtileriniz varsa yaşlılar ve kronik hastalarla temas etmeyin, maske takmadan dışarı çıkmayın



Ellerinizi gözlerinize, ağızınıza ve burnunuza dokunmayın



Hiçbir kişisel eşyanızı (havlu gibi gündelik eşyaları) ortak kullanmayın.



Yurt dışından dönüşte ilk 14 günü evinizde geçirin



Bol sıvı tüketin, dengeli beslenin, uyku düzeninize dikkat edin

Kullandığım Maske ve Eldiveni Nereye Atmalıyım?

- Maske ve eldiveni atmak için kalın bir çöp torbası ayrılmalı; kedi ve köpeklerin ulaşamadığı yerlerde tutulmalıdır.
- Çöp toplama hizmetleri geleceği zaman torba ikinci bir torbaya koyularak teslim edilmelidir.
- Bu malzemelerin doğaya atılmaması çok önemlidir, bunlar da bulaştırıcı olabilir.



El Yıkama ve Hijyen Hakkında:

- Hastanın öksürme ve hapşırma sırasında ağızını ve burnunu mendille kapatması önemlidir, gerekirse dirseğin içi de kullanılabilir. Sonrasında hastanın ellerini su ve sabunla yıkaması önemlidir.
- Hastaya bakan herkesin 20 saniye boyunca ellerini yıkaması gerekmektedir.
- Hastanızla temas öncesi ve sonrası, yemek öncesi ve sonrası, tuvalet öncesi ve sonrası eller yıkanmalıdır.
- Sabun ve suya ulaşamıyorsa kolonya ve dezenfektanla eller temas ettirilmelidir.



Aksaray İl Özel İdaresi



Aksaray İl Özel İdaresi

OLASI VEYA KESİN COVID-19 VAKALARININ EVDE BAKIMI



Merhaba,
Bu rehber, "olası veya kesin COVID-19 vakalarının evde bakımı" için hazırlanmıştır. COVID-19 tedaviniz tamamlanmış olabilir ancak aşağıda belirtilen tedbirler sizin ve yakınlarınızın sağlığı için önemlidir.

Evde COVID-19 Mücadelesine Devam:

- Hasta, mümkünse başkalarıyla temas etmeyeceği ayrı bir odada kalmalı; bu mümkün değilse oda sürekli havalandırılmalıdır.
- Hasta mutlaka tıbbi maske takmalı ve maske nemlendikçe değiştirilmelidir. Hastayla aynı odada olanlar da mutlaka maske takmalıdır ve maskeleri nemlendikçe değiştirmelidir.
- Kişiler ile hasta arasında mutlaka 3 - 4 adım mesafe olmalıdır.



KORONAVİRÜSE KARŞI ÖNLEMİNİZİ ALIN, SAĞLIKLI KALIN.

Koronavirüs Hakkında Öncelikli Olarak Bilmeniz Gerekenler

- 1- Virüs, temas ve damlacıklar yoluyla gözünüze ve ağızınıza sıçrayarak bulaşmaktadır.
- 2- Bu sebeple ortak kullanılan eşyalar çok iyi temizlenmeli ve elimizin temizliği çok iyi yapılmalıdır.



Peki, o halde hapşırıp öksüren hasta birini gördüğümüzde ne yapmalıyız?



Hasta kişiyle mesafenizi koruyabilir, yayılan damlacıklardan korunabileceğiniz bir uzaklıkta durabilirsiniz.

Hasta kişiye maske verebilir, böylece öksürme ya da hapşırma yoluyla saçılan damlacıkların çevredekilere bulaşmasını önleyebilirsiniz.

Kalabalık ortamlardan uzak durmak iyi bir önlem olacaktır çünkü kişide hastalığın belirtileri henüz başlamamış olsa da virüs vücuda girmiş olabilir, bu durumda da kimin hasta olup olmadığını anlamak güçleşir.

Hasta kişilerden ya da genel olarak kalabalıktan uzak dursanız da bazen bu sıvı damlacıklar farklı yerlere bulaşabilir:

- Eller
- Kapı kolları
- Tutacaklar
- Kalemler
- Elektronik aletler
- Mendil
- Bardak
- Korkuluk
- Asansör düğmeleri ve hatta maskenizin dış yüzeyi



Bunlardan herhangi birine dokunduğunuzda mikroplar elinize bulaşır ve sonrasında yüzünüze, gözünüze ya da sevdiğiniz yüzüne dokunursanız siz ve sevdiğiniz de hasta olabilirsiniz.



Aksaray İl Özel İdaresi

Maske Kullanımı Hakkında:

- Maske takıldığı sürece eller maskeye ve yüze sürülmemelidir.
- Hastanın odasından çıkıldığında, maskenin nasıl atılacağı çok önemlidir.
- Maskeye dokunulmamalıdır.
- Lastikli maske kullanılmışsa lastiklerden tutup çıkarılmalıdır.
- Eğer iki bağcıklı maske kullanılıyorsa önce alt bağcıkları çözülmeli, bu sayede maske düşmeden daha sonra diğer bağcıklar çözülmelidir.
- Maske, bağlarından tutarak atılmalıdır.



Eldiven Kullanımı Hakkında:

- Eldiven çıkarılırken tek elde hala eldiven olduğu için kişi tenine değmemelidir.
- Eldiven tene değmeden çıkarılıp avuç içinde sıkıştırılmalıdır.
- Çıplak olan el ile diğer eldiveni çıkarırken dikkat edilmesi gereken konu eldivene değmemektir.
- İkinci eldivenin içi güvenlidir, iç içe tutarak atılmalıdır.



Aksaray İl Özel İdaresi

Gelin, koronavirüsten korunmak için almamız gereken 5 önleme birlikte bakalım.

1

Kendi yüzünüze ve sevdiklerinizin yüzüne zorunlu olmadıkça dokunmamaya özen gösterin. Dokunmak zorunda olduğunuzda da lütfen önce ellerinizi su ve sabunla iyice yıkayın. İyice yıkamak derken ellerinizin üstünü, parmak aralarını ve parmak uçlarıyla, bileklerinizi **20 saniye boyunca yıkamaktan bahsediyoruz.**



2

Kullandığınız maskeler kirlendiğinde mutlaka hemen atın, uzun süre takılan maskeler üstlerinde mikroorganizma üretmeye başladığı için maskeleri 4-6 saatten fazla asla kullanmayın. **Maskenizin dış yüzeyine dokunmamaya da özen gösterin, dokunursanız ellerinizi hemen yıkayın!**



3

Kullandığınız kişisel eşyaların temizliğine dikkat edin. **Evde herkes için özel havlu bulundurun!**



4

Kapıları açıp kapamak için mümkün olduğunca dirsek ya da omzunuzdan yardım alın. **Ellerimizle fark etmeden yüzümüze dokunsak da dirseğimizle bu sorunu yaşamayız.**



Ve son olarak

5

Bol bol suya sabuna dokunun! Yemeklerden önce, dışarıdan evinize geldiğinizde ya da elinizin kirlenmesine neden olabilecek herhangi bir durumdan sonra ellerinizi su ve sabunla yıkayın.



Aksaray İl Özel İdaresi