

SAĞLIĞIMI
KORUYORUM.

•
Yeterli ve kaliteli **uyurum**.

•
Her gün düzenli olarak **egzersiz yaparım**.

•
Sağlıklı ve dengeli **beslenirim**.

•
Baş edemediğim sorunlarımı, kaygılarımı;
ailemle, öğretmenlerimle veya rehberlik
servisiyle **paylaşıyorum**.



KİŞİSEL
TEMİZLİĞİME
VE HİJYEN
KURALLARINA
DİKKAT
EDİYORUM.

- Ellerimi; kirlendikçe ya da elimi yüzüme, gözüme, ağzıma temas ettirmek zorunda kaldığım zamanlarda en az 20 saniye süreyle **su ve sabun ile yıkarım**.

- Ellerimi su ve sabun ile yıkayamadığım durumlarda el antiseptiği veya alkol bazlı kolonya ile **dezenfekte ederim**.

•
Yemeklerden önce ve sonra ellerimi **su**
ve sabun ile yıkarım.

•
Tuvaleti kullanmadan önce ve
kullandıktan sonra ellerimi bol **su ve**
sabun ile yıkarım.

- Tırnaklarımı **temiz ve kısa** tutarım.

- Çamaşırlarımı ve giysilerimi **sık**
değiştiririm.

- Olabildiğince **sık banyo yaparım.**



MASKESİZ
DIŞARI
ÇIKMIYORUM.

- Kendi sağlığımı ve çevremdekilerin sağlığını korumak için **maske** takmam gerektiğini bilirim.

- Yalnız olmadığım ve sosyal mesafemi koruyamadığım her yerde **maskemi** **takarım.**

- Maskemi takarken ve çıkarırken sadece **iplerinden tutarım.**

- Maskemi ağız ve burnumu tamamen kapatacak ve yüzümle maske arasında hiç **boşluk kalmayacak** şekilde takarım.

- Maskemi taktıktan sonra ön yüzeyine
dokunmam.

- Maskemi takarken ve çıkardıktan sonra
ellerimin temiz olduğundan **emin**
olurum.

- Islanan, nemlenen ve kirlenen maskemi
yenisi ile **değiştiririm**.

- Kullanmak üzere yanımda taşıdığım
yedek maskemi temiz ve kuru bir yerde
saklarım.

- Gerekli durumlarda maskemi deęiřtirir
ve kurallara uygun olarak atık kutusuna
atarım.

•

Eğer yıkanabilir ve yüzde yüz pamuklu kumaş maske kullanıyorsam her zaman yanımda yedek maske **bulundururum**.

•

Yıkanabilir pamuklu kumaş maskemi hijyenik şekilde saklar, kirli olan maskemi de çantamın ayrı bir bölümüne **koyarım**.

•

Kullandığım yıkanabilir pamuklu kumaş maskemi eve gittikten sonra çıkarır, ertesi gün kullanmak amacıyla maskemin temizlenmesini **sağlarım**.



EVDEN
AYRILMADAN
ÖNCE...

•
Uyanır uyanmaz elimi yüzümü yıkayarak güne **başlarım**.

•
Beni gün boyu zinde tutacak ve bağışıklığımı güçlendirecek yiyeceklerle kahvaltımı **yaparım**.

•
Kahvaltıdan sonra ellerimi yıkayıp dişimi fırçalarım ve günlük olarak temizlenen okul kıyafetlerimi **giyerim**.

•
Okul kıyafetimi maskemle tamamladıktan sonra okul çantama gün boyu hijyenimi sağlayabileceğim eşyalarımı **yerleştiririm**.
(Maske, mendil vs.)

•
Okula araç gereçlerim ve hijyen malzemelerim dışında herhangi bir eşya (top, oyuncak vs.) **getirmem**.

- Okula gitmeden önce ateşimi ölçtürür ve ateşimin yüksek olmadığından **emin olurum.**

- Eğer kendimi hâlsiz ve hasta hissediyorsam bu durumu **ailemle paylaşırım.**



OKULA
GİDERKEN...

•
Merdivenleri kullanırken, tırabzanlara ve duvarlara **dokunmam**.

•
Servise binerken yüzeylere ve arkadaşlarıma temas etmemeye dikkat ederek benim için ayrılan sosyal mesafesi korunmuş koltuğa **otururum**.

•
Okula giderken hiçbir nesne ve kişiyle **fiziksel temas kurmam**.



OKULDAYKEN...

•
Okula geldikten sonra bana en yakın lavaboda ellerimi yıkarım ya da okulda bizim için hazırlanan hijyen standında **dezenfekte ederim.**

•
Okulda sağlık ve hijyen ile ilgili görsel, işitsel, dokunsal uyarılara dikkat eder ve bunlara uygun **hareket ederim.**

•
Kendimi hâlsiz ve hasta hissediyorsam hemen öğretmenime ya da okul idaresine **haber veririm.**

•
Sınıfıma geçince bana ayrılan sıraya
otururum.

•
Sınıfta her zaman **aynı sırada** otururum.

•
Sınıfa girdikten sonra ve ders boyunca
yüksek sesle konuşmam, bağırmam,
hapşırırken/öksürürken **maskemi açmam.**

•
Arkadaşlarımla **yiyecek, içecek ve araç gereç** alışverişı yapmam.

•
Eşyalarımı yere düşürmemeye **özen gösteririm**. Eşyalarım yere düşerse mutlaka **dezenfekte ederek kullanırım**.

•
Tualet ve lavaboları kullanırken mümkün olduğunca yüzeylere **peçete ile dokunurum**.

•
Okulun ortak kullanım alanlarında **sosyal mesafe kurallarına uyarım**.

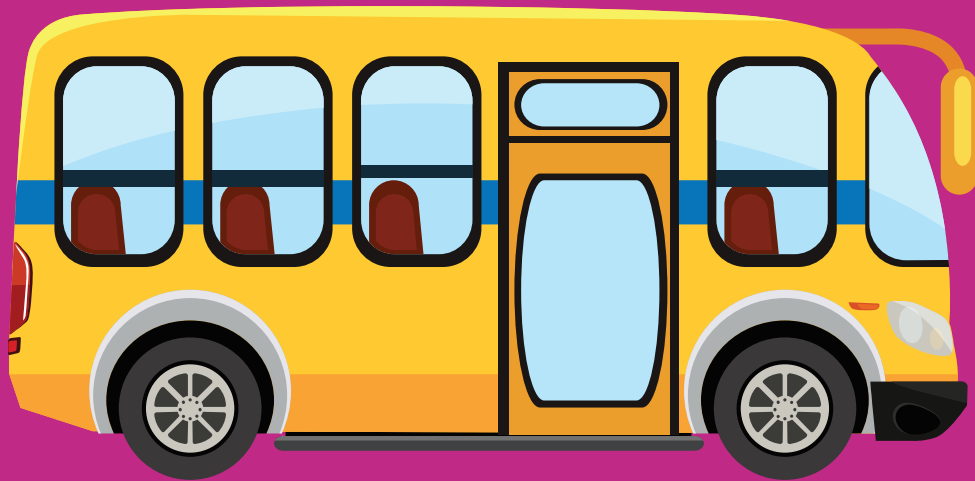


TENEFFÜSTEYKEN...

•
Teneffüste, eğer hava şartları uygunsa bahçeye çıkıp **temiz hava alırım.**

•
Teneffüste, arkadaşlarımla temas gerektiren oyunlardan sakınır, sosyal mesafemi korur ve hiçbir şekilde arkadaşlarımla **fiziksel temasta bulunmam.**

•
Kendi sağlığımlı, arkadaşlarımlın ve öğretmenlerimin sağlığını korumak için **diğer sınıflara, öğretmenler odasına ve idare odalarına girmem.**



EVE

GİDERKEN...

•
Sosyal mesafeye dikkat ederek okuldan ayrılırım.

•
Servise binerken yüzeylere ve arkadaşlarıma temas etmemeye dikkat ederek **benim için ayrılan koltuğa otururum.**

•
Okuldan dönerken hiçbir nesne ve kişiyle **fiziksel temas kurmam.**



EVDE...

•
Eve gider gitmez **kıyafetlerimi deęiřtirir,
elimi yüzümü yıkarım.**

•
COVID-19 hakkında güvenilir bilgilerin
yetkililer tarafından verildięini bilirim ve
başka bilgileri dikkate almam!



PANSİYONLU
OKULLARDA
ÖĞRENİM
GÖREN
ÖĞRENCİLER
İÇİN...

•
Sabah kalkar kalkmaz **odamı havalandırırım.**

•
Pansiyondan çıkarken ateşimi ölçtürürüm ve **ateşimin yüksek olmadığından** emin olurum.

•
Kendimi hâlsiz ve hasta hissediyorsam belletici öğretmenime ya da pansiyondan sorumlu idareciye **haber veririm.**

•
Yemekhaneye gitmeden önce ve yemek yedikten sonra bol su ve sabunla 20 saniye süreyle **ellerimi yıkarım.**

•
Yemeđimi alırken sosyal mesafeme dikkat ederim ve benim için belirlenen masada **yemeđimi yerim.**

•
Sosyal mesafe kurallarına dikkat ederek **okulumu giderim.**

•
Dersler bittikten sonra odama gidip kıyafetlerimi değiştirir; elimi yüzümü yıkarım.

•
Okul için kullandığım ayakkabılarla **odamda dolaşmam.**

•
Odamda kaldığım süre boyunca belli aralıklarla **odamı havalandırırım.**

•
Odamda **gıda maddesi** bulundurmam
ve tüketmem.

•
Pansiyonda benim için ayrılan yatak
dışında hiçbir **yatakta oturmam ve**
yatmam.

•
Kendimin, arkadaşlarımla ve
öğretmenlerimin sağlığını korumak adına
pansiyonda **kendi odam dışında hiçbir**
odaya gitmem.

•
Kişisel eşyalarımı hiç kimseyle
paylaşmam.

•
Pansiyonun ortak kullanım alanlarında
sosyal mesafe kurallarına uyarak maskemi
kurallara uygun şekilde **takarım.**

•
Pansiyonun ortak kullanım alanlarında
herkesin kullanımına açık olan **eşyaları**
kullanmam.

