



ELLERİMİZİ NASIL YIKAMALIYIZ?

- 1 El yıkama öncesinde, ellerdeki yüzük-saat gibi aksesuarlar çıkarılır.
- 2 Akmakta olan su altında eller ıslatılır.



- 4 Eller su altında iyice durulanır.
- 5 Eller bileklerden başlayarak kâğıt havlu ile kurulanır.
- 6 Aynı kâğıt havlu ile musluk kapatılır.



- 3 Bilekler, avuç içi, ellerin sırt ve parmak araları ile tırnakların kenar ve uçları sabun ile köpürtülerek en az 20 saniye süreyle kuvvetlice ovuşturulur.





ELLERİMİZİ NE ZAMAN YIKAMALIYIZ?



- ▶ Burun temizliğinden sonra
- ▶ Öksürdükten ve hapşırıktan sonra
- ▶ Çöplere ve bozulmuş gıdalara dokunduktan sonra
- ▶ Pişmemiş gıdalara temas ettikten sonra



- ▶ Yemek hazırlamadan önce ve hazırladıktan sonra
- ▶ Yemek yemeden önce ve yedikten sonra
- ▶ Tuvalete girmeden önce ve tuvaletten çıktıktan sonra
- ▶ Diş, ağız, yüz, göz temizliğinden önce



- ▶ Toplu taşıma araçlarını kullandıktan sonra
- ▶ Hayvanlarla temas ettikten sonra
- ▶ Eller görünür şekilde kirlendiğinde
- ▶ Dışarıdan eve girdiğimizde





T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
TÜRKİYE HUDUT VE SAHİLLER SAĞLIK GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

YENİ KORONAVİRÜSTEN (COVID-19) NASIL KORUNMALIYIZ?



Ellerinizi sık sık, en az 20 saniye süreyle su ve sabunla yıkayınız. Su ve sabun mevcut değilse alkol bazlı el ovma solüsyonu kullanarak ellerinizi temizleyebilirsiniz.



Gözlerinize, burnunuza ve ağızınıza yıkanmamış ellerle dokunmaktan kaçınınız.

Ateş ve öksürüğü olan hasta insanlarla temastan kaçınınız.



Öksürürken ve hapşırırken ağızınızı ve burnunuzu, dirseğinizi bükerek kolunuzun iç kısmıyla veya mendille kapatın, mendili derhal çöp kutusuna atın ve ellerinizi su ve sabunla yıkayınız.



Sık dokunulan nesnelere ve yüzeyleri temizleyin ve dezenfekte ediniz.



Halen yeni koronavirüs vakalarının yaşandığı bölgelere seyahat planlıyorsanız, kalabalık ortamlardan, hayvanlardan (canlı veya ölü), hayvan pazarlarından uzak durunuz.

Hasta hayvanları ve hastalıktan ölmüş hayvanları yemekten kaçınınız.



Çiğ veya az pişmiş hayvansal ürünlerle temastan ve tüketiminden kaçınınız. Çiğ et, süt, yumurta veya iyi gıda güvenliği uygulamalarına göre pişirilmemiş gıdalar kontaminasyona neden olabileceğinden dikkat ediniz.

Yaşlılar ve ciddi sağlık sorunları bulunan kişiler, Koronavirüs görülen bölgelere seyahat etmeleri gerekiyorsa mutlaka bir hekime danışmalıdır.



Son 14 gün içinde riskli bölgelere seyahat ettiyseniz ve ateş, öksürük veya nefes almada zorluk gibi şikayetleriniz varsa tıbbi yardım alın. Hekiminize son seyahatiniz ve belirtileriniz hakkında bilgi verin.

www.hssgm.gov.tr

www.seyahatsagligi.gov.tr