

# DOĞRU MASKE KULLANIMI

## GİYERKEN



1

Ellerinizi su ve sabun ile 20 saniye boyunca iyice temizleyin.



2

Maskeyi takarken sadece lastiklerinden tutun.



3

Üst taraftaki metal şeridi burun köprüsünün üzerinde sabitleyin.



4

Ağız ve çeneyi tam kapatacak, hava geçişine izin vermeyecek şekilde maskeyi genişletin.



5

Maskeyi kullandığınız sürece dış yüzüne kesinlikle dokunmayın.

## TAKARKEN



Maskeyi lastiklerinden veya iplerinden tutarak çıkarın ve çöpe atın.

## ÇIKARIRKEN

# ELLERİN ANTİSEPTİK İLE DEZENFEKTE EDİLMESİ

**İşlem Süresi: 20 - 30 saniye**

**1a**



Avucunuza ellerinizin tüm yüzeyine yetecek miktarda antiseptik maddeyi dökün;

**1b**



**2**



Avuç içlerinizi karşılıklı ovalayın;

**3**



Bir elinizin içini diğer elinizin dışına gelecek şekilde birleştirin ve parmak aralarını ovalayın;

**4**



Avuç içlerinizi birleştirerek parmak aralarını ovalayın;

**5**



Avuç içleriniz birbirine bakacak şekilde parmaklarınızı ters yönde kenetleyin ve ovalayın;

**6**



Baş parmaklarınızı diğer elinizin avucuyla kavrayarak ovun;

**7**



Parmak uçlarınızı birleştirerek diğer elinizin avuç içinde ovalayın;

**8**



Kuruduktan sonra elleriniz artık temizdir.

**İşlem Süresi: 20 saniye**



Ellerinizi su ile ıslatın;



Tüm el yüzeyine yetecek miktarda avuç içine sabun dökün;



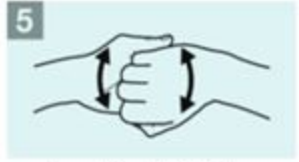
Avuç içlerini birbirine sürerek sabunu iyice köpürtün;



Bir elinizin içini diğer elinizin dışına gelecek şekilde birleştirin ve parmak aralarını ovalayın;



Avuç içlerinizi birleştirerek parmak aralarını ovalayın;



Avuç içleriniz birbirine bakacak şekilde parmaklarınızı birbirine kenetleyin ve ovalayın;



Baş parmaklarınızı diğer elinizin avucuyla kavrayarak ovun;



Parmak uçlarınızı birleştirerek diğer elinizin avuç içinde ovalayın;



Ellerinizi iyice durulayın;



Ellerinizi tek kullanımlık bir kağıt havlu ile kurulayın;



Kullandığınız kağıt havluyu musluğu kapatmak için kullanın;



Kuruduktan sonra elleriniz artık temizdir.

# ELLERİMİZİ NE ZAMAN YIKAMALIYIZ?



- ▶ 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

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



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



# ELLERİMİZİ NASIL YIKAMALIYIZ?

1 El yıkama öncesinde, ellerdeki yüzük-saat gibi aksesuarlar çıkarılır.

2 Akmakta olan su altında eller ıslatılır.



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

4 Eller su altında iyice durulanır.

5 Eller bileklerden başlayarak kâğıt havlu ile kurulanır.

6 Aynı kâğıt havlu ile musluk kapatılır.



T.C. SAĞLIK  
BAKANLIĞI

saglik.gov.tr

  
/SaglikBakanligi



# SUYA SABUNA DOKUNUN!



## ELLER NASIL YIKANMALI?



1  
Saat ve takılar  
çıkarılır ve  
giysilerin kolları  
sıvanır.



2  
Sabun  
kullanmadan  
önce eller su ile  
ıslatılır.



3  
Dezenfektanlı  
sıvı el sabunu  
bulunan dispenser  
kullanarak ellere  
bir doz ürün alınır.



4  
Eller, bilekler ve parmaklar sabun iyice köpürünceye kadar ovuşturularak en az 20 saniye yıkanır. Parmak araları, parmak uçları, avuç içi ve parmak üstleri iyice temizlenir.



5  
Bileklerden başlanarak  
eller, parmaklar ve  
avuç içi  
iyice durulanır.



6  
Kurulama işlemi için mutlaka  
kağıt havlu kullanılır.



7  
Musluk ellerin  
kurulandığı  
kağıt ile kapatılır.

8  
Kurulama kağıdı  
elle çöpe  
dokunmadan,  
çöp kutusuna  
atılmalıdır.



# COVID-19

## Kişisel Korunma Önlemleri\*

- Hasta insanlarla yakın temastan (1 metre) kaçın.
- Solunum yolu enfeksiyonlarıyla ilişkili şikayet ve bulgularınız olduğunda diğer insanlarla temas etmekten kaçın. Şikayetiniz olduğunda maske takarak en yakın sağlık kuruluşuna başvurun.
- Öksürürken ve hapşırırken ağzınızı peçeteye kapatın.
- Evde sık temas ettiğiniz yüzeyleri her gün deterjan ve suyla temizleyin.
- Evinizi sık sık havalandırın.
- Ellerinizi özellikle tuvalete gittikten sonra, yemek yemeden önce, burnunuzu sildikten sonra, öksürdükten ve hapşırdıktan sonra su ve sabunla en az 20 saniye boyunca yıkayın.
- Su ve sabuna ulaşacağınız bir ortamda deşilseniz kolonyaya kullanabilirsiniz.
- Elleriniz gözle görülebilir biçimde kirliyse yıkamayı ihmal etmeyiniz.
- Ellerinizi yüzünüze götürmemeye ve ağınıza sokmamaya özen göstermelisiniz.
- Kapı kollarını dirseğinizle açmalısınız.
- Asansör düğmelerine parmağınız yerine dirseğinizle basmaya çalışmalısınız.
- Ümumi lavaboların kullanılması sonrasında lavabo başlıkları dirsekle kapatılmalıdır.
- Kapak ve kafabalık ortamlarda bulunmaktan kaçınmalısınız.
- Evinizde solunum yolları enfeksiyonlarıyla ilişkili şikayet ve bulguları olan bireyler diğer sağlıklı bireylerle yakın temastan kaçınmalı, mümkünse ayrı oda, tuvalet ve banyo kullanmalıdır. Şikayeti olan bireyler ev içerisinde tıbbi maske takmalıdır. Ortak çatal, kaşık, bıçak, bardak, tabak, havlu kullanılmamalıdır.
- Hasta bireylerin kullandığı malzemelerin temizliği hasta olmayan bireylerin kullandığı malzemelerin temizliğiyle aynıdır. Hasta bireylerin kullandığı malzemelerle temas edilmesi sonrasında eller su ve sabunla en az 20 saniye boyunca yıkanmalıdır.
- T.C. Sağlık Bakanlığı ve diğer resmi kurumlar tarafından COVID-19 ile ilgili yapılan açıklamalar ve duyuruları dikkatle takip edin.
- Bu uygulamaları hayatınızın bir parçası haline getirerek uygulamaya özen gösterin.
- Yakınlığınızın ve çocuklarınızın da bu önlemlere uymasını sağlayın.



\*Bu bilgi notu Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastaneleri Enfeksiyon Kontrol Komitesi tarafından Dünya Sağlık Örgütü, Amerikan Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi ve Avrupa Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi önerileri doğrultusunda COVID-19'un toplumdaki yayılımını azaltmak ve doğru biyoyel koruyucu önlemlerin alınarak amacıyla hazırlanmıştır.

**KORONAVİRÜS  
RİSKİNE  
KARŞI**

# 14 KURAL

Bilgi için: [www.saglik.gov.tr](http://www.saglik.gov.tr)

**1** Ellerinizi sık sık su ve sabun ile en az 20 saniye boyunca ovarak yıkayın.

**2** Soğuk algınlığı belirtileri gösteren kişilerle aranıza en az 3-4 adım mesafe koyun.

**3** Öksürme veya hapşırma sırasında ağız ve burunu tek kullanımlık mendille kapatın. Mendil yoksa dirseğin iç kısmını kullanın.

**4** Tokalaşma, sarılma gibi yakın temaslardan kaçının.

**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.

**KORONAVİRÜS  
ALACAĞINIZ TEDBİRLERDEN  
DAHA GÜÇLÜ DEĞİLDİR.**

**Dr. Fahrettin Koca**  
T.C. SAĞLIK BAKANİ



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 hapsirirken 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](http://www.hssgm.gov.tr)

[www.seyahatsagligi.gov.tr](http://www.seyahatsagligi.gov.tr)