



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, ağızıma 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 sağlığını 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 değiştirir
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
paylaşıyorum.**



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** alışverişi yapmam.

•

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

•

Tuvalet 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 sağlığını, arkadaşlarımla 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 **kiyafetlerimi değiştirir,**
elimi yüzümü yıkarım.

•
COVID-19 hakkında güvenilir bilgilerin
yetkililer tarafından verildiğini 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.**

•
Yemeğimi alırken sosyal mesafeme dikkat
ederim ve benim için belirlenen masada
yemeğimi yerim.

•
Sosyal mesafe kurallarına dikkat ederek
okuluma 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.

