



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.

