



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**.

•

Olabildięince **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**.

•

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

•

Kullandığım yıkanebilir 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, bağırmanın, 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 sağlığımlı, arkadaşlarımlı ve öğretmenlerimin sağlığını korumak için **diğer sınıflara, öğretmenler odasına ve idare odalarına girmem.**



EVE

GİDERKEN...





•

**Sosyal mesafeye** dikkat ederek okuldan ayrılıyorum.

•

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 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**  
**yıkırım.**

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

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

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

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

•  
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, arkadaşlarımın 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.**