

Bulaşıcı Hastalıkları Önlemede Temel Kurallar

Bulaşıcı hastalıkları önlemede temel yöntemler "el yıkama" ve "maske takma" ile birlikte "öksürük adabı"dır. Kendi başımıza alabileceğimiz önlemleri öğrenip günlük hayatımıza uygulayalım.

○ El yıkama

El yıkamadan önce

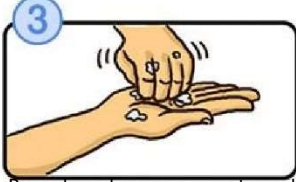
- Tırnaklarımızı kısa tutalım
- Kol saati ve yüzüğümüzü çıkaralım



1 Ellerimizi güzelce sudan geçirdikten sonra sabunlayıp avuçlarımızı ovalayalım.



2 Ellerimizin tersini hafifçe bastırarak ovalayalım.



3 Parmak uçlarımızı ve tırnak aralarımızı derinlemesine temizleyelim.



4 Parmak aralarımızı yıkayalım.



5 Başparmaklarımızı avuç içine yerleştirerek çevirip yıkayalım.



6 Bileklerimiz yıkamayı da unutmayalım.

Sabunla yıkadıktan sonra bol suyla durulayıp temiz bir havlu ya da kâğıt havluyla silerek kurulayalım.

○ Maske nasıl takılır

Maskeyi takarken



Burnunuzu ve ağızınızı kapattığınızdan mutlaka emin olun



Kauçuk bağıcıkları kulağınıza geçirin



Maskeyi, boşluk kalmayacak şekilde burnunuza kadar çekin

Çıkartırken

- Bağıcıklarından tutarak yüzünüzden ayırın
- Maskenin kendisine dokunmadan maskeyi çöpe atın

○ Öksürük Adabı

Hapşıracağımız veya öksüreceğimiz zaman ortaya çıkan damlacıkların içinde virüsler bulunabildiği için, aşağıdaki öksürük adabını yerine getirelim.

- Maske takalım
- Burnumuzu ve ağızımızı kâğıt mendille kapatalım.
- Zorda kaldığımızda giysimizin kolu ya da üstlüğümüzün iç kısmıyla ağızımızı örtelim.
- Çevremizdeki insanlardan mümkün olduğu kadar uzak duralım.

Öksürük veya hapşırığı elle kapatmaya çalışmak

Öksürük veya hapşırık sırasında hiçbir şey yapmamak



Üç önemli öksürük adabı
Tren veya iş yeri, okul gibi insanların toplandığı yerlerde yapalım



Maske olmadığında



Zor durumda kaldığında



① Maske takmak (Ağız ve burnu içine alacak şekilde)

② Kâğıt veya kumaş mendille ağız ve burnu örtmek

③ Kıyafetin koluyla ağız ve burnu örtmek

○ Kalabalık yerlere gitmemelidir.



○ Düzenli bir hayat sürdürmeye çalışalım

