

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



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

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

○ Maske nasıl takılır

Maskeyi takarken



鼻と口の両方も石鹸実に覆う



ゴムひもも耳にかける



隙間がないよう鼻まで覆う

Çıkartırken

- Bağcıklarından 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.

○ Kalabalık yerlere gitmeyelim.



○ Düzenli bir hayat sürdürmeye çalışalım



咳やくしゃみを手でおさえる



何もせずに咳やくしゃみをする

