



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.**

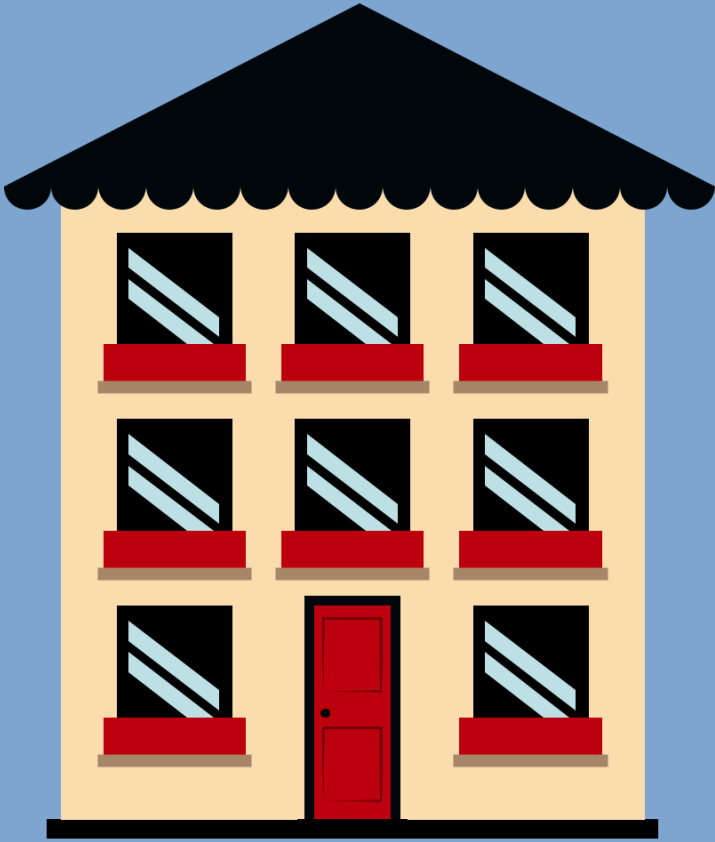
•
Gerekli durumlarda maskemi deęiřtirir ve
kurallara uygun olarak atık kutusuna
atarım.



•
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 **yerleŐtiririm**.
(Maske, mendil vs.)

•
Okula araç gerelerim ve hijyen malzemelerim dıŐında herhangi bir eŐya (top, oyuncak vs.) **getirmem**.



•
Okula gitmeden önce ateşimi ölçtürür ve
ateşimin yüksek olmadığından **emin**
olurum.

•
Eğer kendimi hâlsiz ve hasta
hissediyorsam bu durumu **ailemle**
paylaşırim.





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, bağırمام,
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 sağlığımı, arkadaşlarımla 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 deęiřtirir,
elimi yüzümü yıkarım.**

•
COVID-19 hakkında güvenilir bilgilerin
yetkililer tarafından verildięini bilirim ve
bařka bilgileri dikkate almam!



