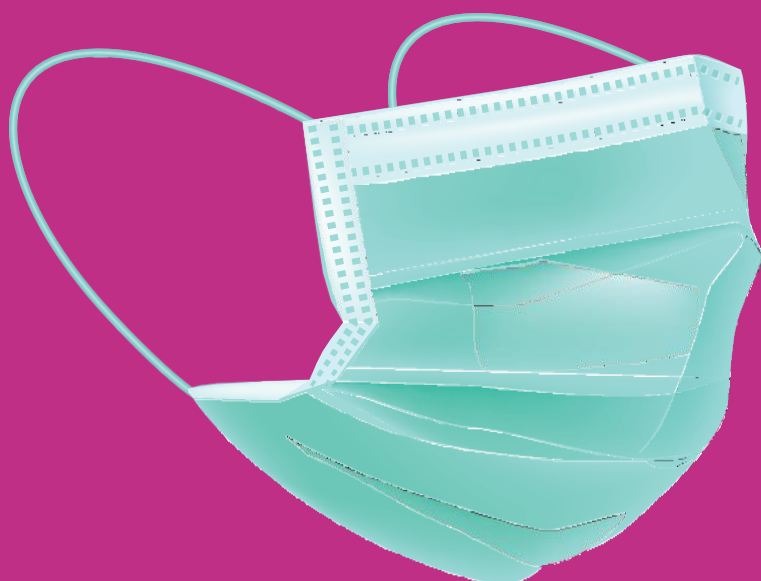




SAĞLIĞIMI
KORUYORUM.

•
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.**



Olabildiğince **sık banyo yaparım.**



MASKESİZ
DIŞARI
ÇIKMIYORUM.



Kendi sağlığını ve çevremdekilerin sağlığını korumak için **maske** takmam gerektiğini bilirim.



Yalnız olmadığımı 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...



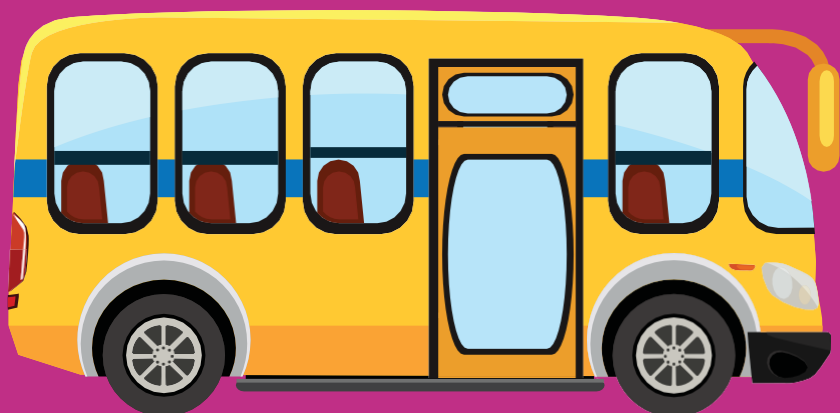
Teneffüste, eğer hava şartları uygunsa bahçeye çıkıp **temiz hava alırım.**



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 **kıyafetlerimi değiştirir,
elimi yüzümü yıkarım.**

•
COVID-19 hakkında güvenilir bilgilerin
yetkililer tarafından verildiğini bilirim ve
başka bilgileri dikkate almam!