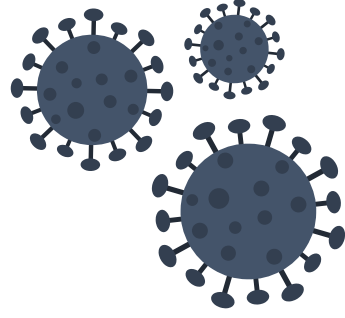


EĞİTİM ORTAMLARINDA HİJYEN EĞİTİMİ

MEVLANA ANADOLU LİSESİ REHBERLİK SERVİSİ

İÇİNDEKİLER

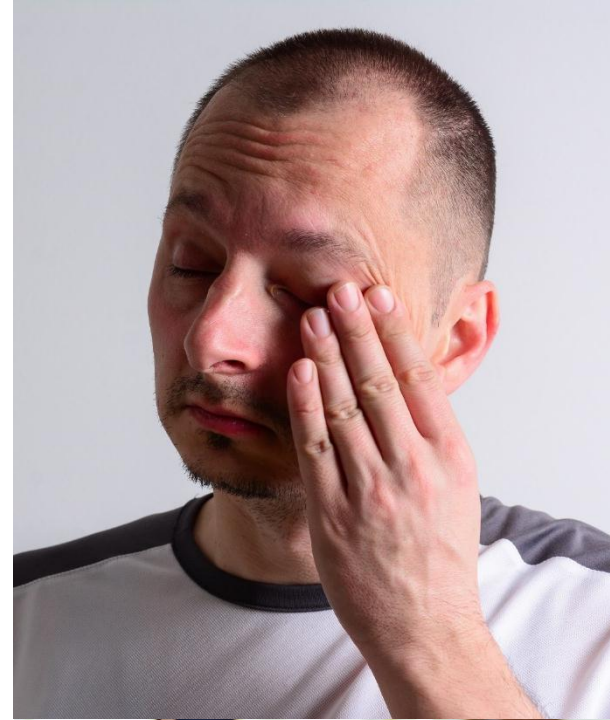
- COVID-19'DAN KORUNMAK İÇİN HANGİ ÖNLEMLER ALINMALIDIR?
- ELLER NE ZAMAN YIKANMALIDIR?
- ELLER NASIL YIKANMALIDIR?
- DOĞRU YÖNTEMLE EL YIKAMAK NEDEN ÖNEMLİDİR?
- EL ANTİSEPTİĞİ NE ZAMAN VE NASIL KULLANILMALIDIR?
- MASKE NASIL TAKILIR?
- MASKE NASIL ÇIKARILIR?
- MASKE KULLANIRKEN NELERE DİKKAT EDİLMELİDİR?
- NEDEN ELDİVEN KULLANILMAMALIDIR?
- SOSYAL MESAFE NEDİR?
- ELLERLE YÜZE NEDEN DOKUNULMAMALIDIR?
- ÖKSÜRÜRKEN VE HAPŞIRIRKEN NASIL DAVRANILMALIDIR?
- HASTALIK BELİRTİLERİ VARSA NE YAPILMALIDIR?
- EV KARANTİNASINDAYKEN NELERE DİKKAT EDİLMELİDİR?



COVID-19 NASIL BULAŞIR?

COVID-19 damlacık yoluyla bulaşan bir hastalıktır.

- Hasta kişinin burun akıntısı, konuşma, öksürme, hapşırma yoluyla çıkardığı solunum yolu sıvılarının sağlıklı kişilerin ağız, burun veya gözlerine temasıyla
- Damlacıkların yapıştığı yüzeylere dokunulduktan sonra ellerin ağız, burun ve gözlere temasıyla bulaşır.



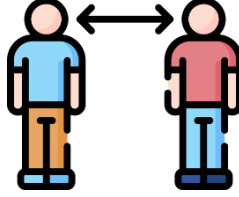
COVID-19'DAN KORUNMAK İÇİN HANGİ ÖNLEMLER ALINMALIDIR?



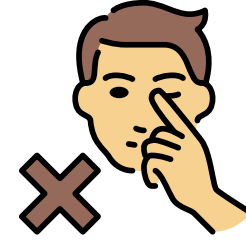
Eller sık sık su ve sabunla en az 20 saniye boyunca yıkanmalıdır.



Mutlaka maske takılmalıdır. Maske nemlenir veya kirlenirse yenisiyle değiştirilmelidir.



Sosyal mesafe korunmalıdır. Diğer kişilerle arada en az 1,5 metre mesafe olmalıdır.



Ellerle ağız, burun ve gözlere dokunulmamalıdır.

COVID-19'DAN KORUNMAK İÇİN HANGİ ÖNLEMLER ALINMALIDIR?



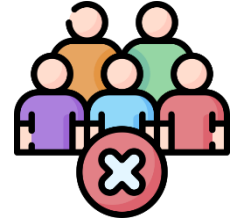
Öksürme veya hapşırma sırasında ağız ve burun tek kullanımlık mendille kapatılmalıdır. Mendil yoksa dirseğin iç kısmı kullanılmalıdır.



Diğer kişilerle tokalaşılmamalı ve öpüşülmemelidir.



Ev ziyareti yapılmamalıdır.



Kalabalık ortamlardan uzak durulmalıdır.

ELLER NE ZAMAN YIKANMALIDIR?



- Dışarıdan eve girdiğimizde
- Tuvalete girmeden önce ve tuvaletten çıktıktan sonra
- Yemek hazırlamadan önce ve hazırladıktan sonra
- Yemek yemeden önce ve yedikten sonra
- Diş, ağız, yüz, göz temizliğinden önce
- Burun temizliğinden önce ve sonra
- Öksürdükten ve hapşırdıktan sonra
- Para alışverişinden sonra
- Telefon, bilgisayar klavyesi gibi sık kullanılan yüzeylere dokunduktan sonra
- Çöplere ve bozulmuş gıdalara dokunduktan sonra
- Pişmemiş gıdalara dokunduktan sonra
- Toplu taşıma araçlarını kullandıktan sonra
- Hayvanlara dokunduktan sonra
- Eller görünür şekilde kirlendiğinde **en az 20 saniye boyunca su ve sabunla yıkanmalıdır.**

ELLER NASIL YIKANMALIDIR?

- El yıkama öncesinde yüzük, saat gibi aksesuarlar çıkarılır.
- Akmakta olan su altında eller ıslatılır.
- Bilekler, avuç içi, ellerin sırt ve parmak araları ile tırnakların kenar ve uçları sabun ile köpürtülerek **en az 20 saniye süreyle kuvvetlice ovuşturulur.**
- Eller su altında iyice durulanır.
- Eller bileklerden başlayarak kağıt havlu ile kurulanır.
- Aynı kağıt havlu ile musluk kapatılır.

DOĞRU YÖNTEMLE EL YIKAMAK NEDEN ÖNEMLİDİR?

Eller doğru yöntemle yıkanmadığında parmak arası, başparmak, el bileği ve tırnak aralarında mikropların kaldığı yapılan deneylerle kanıtlanmıştır.



EL ANTİSEPTİĞİ NE ZAMAN VE NASIL KULLANILMALIDIR?

Su ve sabunun olmadığı durumlarda eller alkol içerikli el antiseptiği ile temizlenmelidir. AvuÇ içine yeterli miktarda el antiseptiği aldıktan sonra eller, doğru yöntemle el yıkama tekniği kullanılarak en az 20 saniye boyunca ovalanmalıdır.



MASKE KULLANIRKEN NELERE DİKKAT EDİLMELİDİR?

- Maskeyi doğru bir şekilde takmak, çıkarmak; takma öncesinde ve çıkarma sonrasında el hijyenini sağlamak oldukça önemlidir.
- Maskenin ağız ve burnu tamamen kapattığından emin olunmalıdır. Yüz ile maske arasında boşluk bulunmamalıdır.
- Maskenin burun, ağız ve çeneyi içine alan ön kısmına dokunulmamalıdır. Kazara dokunulursa eller su ve sabunla yıkanmalı veya alkol içerikli el antiseptiği ile ovalanmalıdır.
- Maske kirlenir, yırtılır veya nemlenirse yenisiyle değiştirilmelidir.
- Maskeler asla ortak kullanılmamalıdır.
- Kullanılmış maskenin kirlenmediği düşünülse bile kesinlikle tekrar kullanılmamalıdır.





ÖKSÜRÜRKEN VE HAPŞIRIRKEN NASIL DAVRANILMALIDIR?

Çıplak ele öksürülmemeli ve hapşırılmamalıdır. Öksürürken veya hapşırırken ağız ve burun tek kullanımlık mendille kapatılmalıdır. Mendilin bulunmadığı durumlarda dirseğin iç kısmı kullanılmalıdır.

**Öğrencilerimize bu konuda uyarı
bilgilendirme yapabiliriz.**



SINIF HAVALANDIRMASININ ÖNEMİ

**Her tenefüste sınıf pencereleri
açılarak sınıf mutlaka
havalandırılmalıdır. Virüs
yayılımının önüne ancak bu
şekilde geçebiliriz.**

TEŞEKKÜRLER