

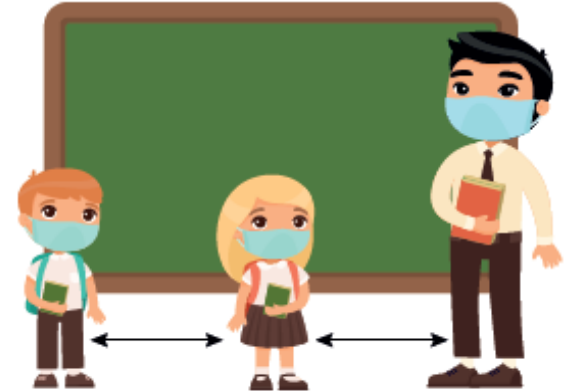


SAĞLIĞIMI
KORUYORUM.



ÖĞRENCİ

BİLGİLENDİRME REHBERİ



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.

Tırnaklarımı **temiz ve kısa** tutarım.

Çamaşırlarımı ve giysilerimi **sık değiştiririm**.

Olabildiğince **sık banyo yaparım**.

Ellerimi; kirlendikçe ya da elimi yüzüme, gözümü, ağızma 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**.



MASKESİZ DIŞARI ÇIKMIYORUM.

Kendi sağlığımla 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 yüzüne **dokunmam**.

Maskemi takarken ve çıkardıktan sonra ellerimin temiz olduğundan **emin olurum**.

MASKESİZ DIŞARI ÇIKMIYORUM.

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**.



EV DEN AYRILMADAN ÖNCE...

Uyanır uyanmaz elimi yüzümü yıkayarak güne **baŐlarım**.

Beni gün boyu zinde tutacak ve baęıŐıklığımı güçlendirecek yiyeceklerle kahvaltımı **yaparım**.

Kahvaltıdan sonra ellerimi yıkayıp diŐimi 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 gereçlerim ve hijyen malzemelerim diŐında 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 paylaŐırım**.



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**.



Eğer yıkanabilir ve yüzde yüz pamuklu kumaŐ maske kullanıyorsam her zaman yanımda yedek maske **bulundururum**.

Yıkanabilir pamuklu kumaŐ maskemi hijyenik şekilde saklar, kirli olan maskemi de çantamın ayrı bir bölümüne **koyarım**.

Kullandığım yıkanabilir pamuklu kumaŐ maskemi eve gittikten sonra çıkarır, ertesi gün kullanmak amacıyla maskemin temizlenmesini **sağlarım**.



• 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**.



TENEFFÜSTEYKEN...

• 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**.

• 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 sağlığımla, 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 arkadaşlarımla 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!

• 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**.



PANSİYONLU OKULLARDA ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLER İÇİN...

• Yemekhaneye gitmeden önce ve yemek yedikten sonra bol su ve sabunla 20 saniye süreyle **ellerimi yıkarım**.

• Yemeğimi alırken sosyal mesafeme dikkat ederim ve benim için belirlenen masada **yemeğimi yerim**.

• Sosyal mesafe kurallarına dikkat ederek **okulumu giderim**.

• **Dersler bittikten** sonra odama gidip kıyafetlerimi değiştirir; elimi yüzümü yıkarım.

• Okul için kullandığım ayakkabılarla **odamda dolaşmam**.

• Odamda kaldığım süre boyunca belli aralıklarla **odamı havalandırırım**.

• Odamda **gıda maddesi** bulundurmam ve tüketmem.

• Pansiyonda benim için ayrılan yatak dışında hiçbir **yatakta oturmam ve yatmam**.

• Kendimin, arkadaşlarımla ve öğretmenlerimin sağlığını korumak adına pansiyonda **kendi odam dışında hiçbir odaya gitmem**.

• Kişisel eşyalarımı hiç kimseyle **paylaşmam**.

• Pansiyonun ortak kullanım alanlarında sosyal mesafe kurallarına uyarak maskemi kurallara uygun şekilde **takarım**.

• Pansiyonun ortak kullanım alanlarında herkesin kullanımına açık olan **eşyaları kullanmam**.

• Sabah kalkar kalkmaz **odamı havalandırırım**.

• Pansiyondan çıkarken ateşimi ölçtürürüm ve **ateşimin yüksek olmadığından** emin olurum.

• Kendimi hâlsiz ve hasta hissediyorsam belletici öğretmenime ya da pansiyondan sorumlu idareciye **haber veririm**.