





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 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 **kiyafetlerimi değiştirir,**  
**elimi yüzümü yıkarım.**

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





PANSİYONLU  
OKULLARDA  
ÖĞRENİM  
GÖREN  
ÖĞRENCİLER  
İÇİN...





- 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.**

•  
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  
**okuluma 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.**

