

# AŐAĐI KŐSELERLİ İLK – ORTAOKULU



**Velilerimiz ve Öğrencilerimiz İçin Yeni Korona virüs Hastalığı  
(COVID-19) Bilgilendirme Metni**

## TIBBİ MASKE KULLANIMI SIRASINDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER



Tıbbi maskenin burun, ağız ve çeneyi içerisine alan ön kısmına **hiçbir zaman dokunulmamalıdır.**

**Kazara dokunulursa** eller en az 20 saniye, su ve normal sabunla yıkanmalı veya alkol içerikli el antiseptiği ile ovalanmalıdır.



Tıbbi maske kullanım sırasında kirlenir, nemlenir veya yırtılır ise **mutlaka yenisiyle değiştirilmelidir.**

Tıbbi maskeler **kesinlikle ortak kullanılmamalıdır.**



Kullanılmış tıbbi maskenin kirlenmediği düşünülse bile **asla tekrar kullanılmamalıdır.**

**KORONAVİRÜS  
ALACAĞINIZ  
TEDBİRLERDEN  
DAHA GÜÇLÜ  
DEĞİLDİR.**



## Yeni Koronavirüs solunum yolu enfeksiyonu yapan bir virüstür.

Hasta kişilerin öksürme veya hapşırma ile ortaya sağtığı **damlacıkların** ortamdaki diğer bireyler tarafından **solunmasıyla**, damlacıkların yapıldığı yüzeylere dokunulduktan sonra **ellerin ağız, burun veya göze götürülmesiyle** Yeni Koronavirüs enfeksiyonu bulaşmaktadır.

## KİMLER TIBBİ MASKE KULLANMALIDIR?

- Ateş, öksürük, solunum sıkıntısı belirtilerinden birinin gelişmesi durumunda hemen tıbbi maske takarak en yakın sağlık kuruluşuna başvurun.
- Yeni Koronavirüs Hastalığı tanısı veya şüphesi olan bir kişinin bakımını yapıyorsanız mutlaka tıbbi maske takın.



- Ev izolasyonundayken çeşitli nedenlerle dışarı çıkmak zorunda kalırsanız evden çıkarken mutlaka tıbbi maske takın.
- Ev izolasyonundayken evin ortak alanlarını (banyo, mutfak, salon vb.) kullanırken mutlaka tıbbi maske takın.



## MASKE NASIL TAKILIR?

- Maskeyi takmadan önce eller en az 20 saniye, su ve normal sabunla yıkanır.
- Su ve sabunun olmadığı durumlarda eller 20-30 saniye alkol içerikli el antiseptiği ile ovalanır.
- Maske; katlı kısmı dış tarafta kalacak, üst tarafındaki metal şerit burun köprüsünün üzerine gelecek şekilde takılır.



- Maske lastikli ise maskenin yanlarındaki lastikler kulak kepçesinden geçirilerek takılır.



- Maske ipli ise maskenin üst kenarlarındaki ipler kulakların üstünden geçirilerek başın arka kısmında bağlanır, alt kenarlarındaki ipler ensede bağlanır.

- Maskenin üst tarafındaki metal şerit burun köprüsünün üzerine hafifçe bastırılarak yerleştirilir.

- Maske burun, ağız ve çeneyi tamamen kapatacak, kenarlarından hava geçişine izin vermeyecek şekilde takılır.



## MASKE NASIL ÇIKARILIR?

- Maske burun, ağız ve çeneyi içine alan, yoğun kirlenmenin gerçekleştiği ön kısmına dokunulmadan çıkarılmalıdır.
- Lastikli ise kulak arkasındaki lastiklerden tutarak çıkarılır.



- İpli ise önce ense bölgesindeki alt ipleri, sonra başın arkasındaki üst ipleri çözülerek çıkarılır. Böylece maskenin düşmesi engellenmiş olur.



- Çıkarılan maske lastiklerinden veya iplerinden tutularak çöpe atılır ve çöpün sürekli kapalı kalması sağlanır.

- Maskeyi çıkardıktan sonra eller en az 20 saniye, su ve normal sabunla yıkanır.



- Su ve sabunun olmadığı durumlarda eller 20-30 saniye alkol içerikli el antiseptiği ile ovalanır.

**TIBBİ MASKEYİ DOĞRU BİR ŞEKİLDE TAKMAK, ÇIKARMAK; TAKMA ÖNCESİNDE VE ÇIKARMA SONRASINDA EL HİJYENİNİ SAĞLAMAK OLDUKÇA ÖNEMLİDİR.**



## YENİ KORONAVİRÜS BELİRTİLERİ NELERDİR?

En çok karşılaşılan belirtiler ateş, öksürük ve solunum sıkıntısıdır.

Şiddetli vakalarda zatürre, ağır solunum yetmezliği, böbrek yetmezliği ve ölüm gelişebilir.

**Yeni Koronavirüsün kuluçka süresi 2 ila 14 gündür.**



**ATEŞ**



**SOLUNUM SIKINTISI**



**ÖKSÜRÜK**

## BELİRTİLERİ VARSA NELER YAPILMALIDIR?



Son 14 gün içerisinde enfeksiyon görülen ülkelerin birinden geldiyseniz cerrahi maske takarak en yakın sağlık kuruluşuna başvurun.



Eğer öksürüyorsanız, ateşiniz varsa ve nefes almakta zorlanıyorsanız, cerrahi maske takarak en yakın sağlık kuruluşuna başvurun.



Evde izolasyon önerilen bir kişiyle aynı odada bulunduğunuz anlarda maskenizi mutlaka takın.



# KORUNMAK İÇİN NELER YAPILMALIDIR?

Akut solunum yolu enfeksiyonlarının bulaşma riskini azaltmaya yönelik öneriler, Yeni Koronavirüs enfeksiyonu için de geçerlidir.

Öksürme veya hapsirme sırasında ağız ve burun tek kullanımlık mendille kapatılmalı, mendil yoksa dirseğin iç kısmı kullanılmalıdır.



Tokalaşma ve sarılmadan kaçınılmalıdır.



Olabildiğince kalabalık ortamlardan uzak durulmalıdır.

Kirli ellerle ağız, burun ve gözlere dokunulmamalıdır.

El hijyenine önem verilmelidir. Eller en az 20 saniye boyunca sabun ve suyla yıkanmalı, sabun ve suyun olmadığı durumlarda alkol içerikli el antiseptiği kullanılmalıdır.



Sınıflar ve iş yerleri başta olmak üzere kapalı alanlar sık sık havalandırılmalıdır.

Bağışıklık sistemini güçlendirmek için dengeli ve sağlıklı beslenilmelidir. Gıdalar tüketilmeden önce iyice yıkanmalıdır.



# COVID-19

## KORUNMA ÖNERİLERİ:

Sağlıklı beslenme ve düzenli uykuya özen gösterilmesi, egzersiz yaparak hareketli hayat tarzı benimsenmesi, okullarda kış ayları dâhil sınıflar ve diğer kapalı alanların sık havalandırılması gerekmektedir.

Enfeksiyonların yayılmasını engellemek için ellerin sık yıkanmasının büyük önem taşıdığı unutulmamalıdır.

"Eller, parmak araları, tırnak ucu ve avuç içlerini de ovalayarak, sabun ve suyla en az 20 saniye yıkanmalı. Kirli ellerle göz, burun ve ağza dokunmaktan kaçınılmalı. Özellikle hapşırma ve öksürme sonrasında ellerin su ve sabunla iyice yıkanması önemli.

Özellikle kış aylarında tokalaşma, sarılmadan kaçınılmalı.

Öksürüldüğünde ya da hapşırıldığında ağız ve burun mendille kapatılmalı, mendil bulunmadığı durumlarda dirsek içi ile kapatılmalı.

Kâğıt mendil kullanıldıktan sonra çöp kovasına atılmalı ve eller yıkanmalı.

Öğrencide ateş, öksürük, hapşırma, burun akıntısı gibi solunum sistemi enfeksiyonu belirtileriyle karşılaşıldığında vakit kaybetmeden bir sağlık kuruluşuyla temasa geçilmeli. Belirtilerin devam ettiği dönemde öğrencinin evde istirahat etmesi sağlanmalı.

Hastalık döneminde bol sıvı tüketilmesine özen gösterilmeli, sağlıklı beslenmeye dikkat edilmeli, özellikle taze sebze ve meyve tüketilmeli.

**BU SÜREÇTE OKULUMUZU ZİYARET EDEN VELİ VE ÖĞRENCİLERİMİZİN MASKE, SOSYAL MESAFE VE HİJYEN KURALLARINA RİAYET ETMESİ BÜYÜK ÖNEM TAŞIMAKTADIR.**