

Kendinizi ve Başkalarını Nasıl Korursunuz

Nasıl Yayıldığını Öğrenin



- Şu anda koronavirüs 2019 (COVID-19) hastalığını önleyecek bir aşı yoktur.
- **Hastalığı önlemenin en iyi yolu bu virüse maruz kalmaktan kaçınmaktır.**
- Virüsün esas olarak kişiden kişiye yayıldığı düşünülmektedir.
- Birbirleriyle yakın temas halinde olan kişiler arasında (yaklaşık 2mt. içinde).
 - Enfekte bir kişi öksürdüğünde, hapşırduğunda veya konuştuğunda üretilen solunum damlacıkları yoluyla.
 - Bu damlacıklar yakınlardaki insanların ağızlarına, burunlarına inebilir veya muhtemelen akciğerlerine solunabilir.
 - Son zamanlarda yapılan bazı çalışmalar COVID-19'un semptom göstermeyen kişiler tarafından yayılabileceğini ileri sürmüşlerdir.

Herkes Yapmalı

Ellerinizi Sık Sık Temizleyin



- Özellikle halka açık bir yerde bulunduktan sonra veya burnunuzu sildikten sonra, öksürdükten veya hapşırdıktan sonra ellerinizi **en az 20 saniye** boyunca sabun ve suyla yıkayın.
- Sabun ve su bulunmuyor ise, **en az %60 alkol içeren** bir el dezenfektanı kullanın. Ellerinizi tüm yüzeylerini kaplayın ve kuruyana kadar birbirine ovalayın.
- Gözlerinize, burnunuza ve ağızınıza yıkanmamış ellerle dokunmaktan kaçının.

Yakın Temastan Kaçın



- **Hasta olan insanlarla yakın temastan kaçın.**
- **Mümkün olduğunca evde kalın.**
- **Kendinizle diğer insanlar arasında mesafe bırakın.**
 - Belirtileri olmayan bazı kişilerin virüsü yayabileceğini unutmayın.
 - Bu durum hastalanma riski yüksek olan insanlar için çok önemlidir.
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html>



www.cdc.gov/coronavirus



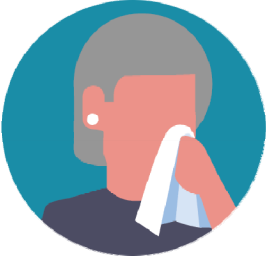
Başkalarının yanındayken ağızınızı ve burnunuzu bez maske ile kapatın

CDC nin önerisi Türkiye'de bez maske yerine tıbbi maske kullanımı önerilmektedir.



- **Hasta hissetmeseniz bile COVID-19'u başkalarına yayabilirsiniz.**
- **Herkes, örneğin bakkala gitme ya da diğer ihtiyaçları almak için kamuya açık alanlara çıkma zorunda kalırsa bez maske giymesi önerilir. CDC'nin önerisi Türkiyede tıbbi maske kullanımı şeklindedir.**
 - Bez maske 2 yaşın altındaki küçük çocuklara nefes almakta güçlük çeken veya bilinçsiz, acil durumda olan veya yardım almadan maskeyi çıkaramayan çocuklara takılmamalıdır.
- Bez maske, enfekte olmanız durumunda diğer insanları korumak içindir.
- Sağlık çalışanı için tasarlanmış bir yüz maskesi KULLANMAYIN.
- Kendinizle başkaları arasında yaklaşık 2 mt. mesafe bırakmaya devam edin. Bez maske, sosyal mesafenin yerini tutmaz.

Öksürük ve hapşırma sırasında



- **Özel bir ortadaysanız ve yüzünüzde bez maske yoksa öksürürken ve hapşırırken veya dirseğin iç kısmını kullanırken daima ağızınızı ve burnunuzu bir kağıt mendil ile kapatmayı unutmayın.**
- **Kullanılmış mendilleri çöpe atın.**
- Ellerinizi hemen en az 20 saniye sabun ve suyla yıkayın. Sabun ve su bulunamıyorsa, ellerinizi en az %60 alkol içeren bir el dezenfektanı ile temizleyin.

Temizleyin ve Dezenfekte Edin



- **Hergün dokunulan yüzeyleri temizleyin ve dezenfekte edin.** Bu alanlar; masaları, kapı kolları, prizleri, tezgah, telefonlar, klavye, tuvaletler, musluk ve lavaboyu içerir. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html>
- Yüzeyler kirliyse temizleyin. Dezenfeksiyondan önce deterjan veya su ve sabun kullanın.



www.cdc.gov/coronavirus

