

KORONAVİRUS



Ellerinizi gün içinde sık sık en az 20 saniye süreyle, su ve sabunla köpürterek ve elinizin tüm yüzeylerini ovuşturarak yıkayın. Eliniz için alkol oranı yüksek el dezenfektanı ya da kolonya kullanın.

Elinizde gözle görünen kir varsa elinizi yıkayın.

Elinizi göz, burun ve ağızınıza götürmekten kaçının.



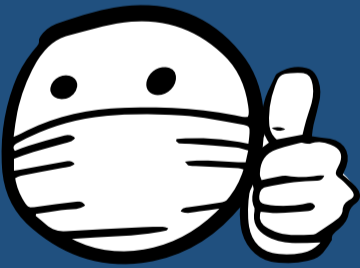
Mendile hapşırın ya da öksürün, bu işlemden sonra mendili çöpe atıp elinizi yıkayın.

Mendil yoksa kolunuzun içini kullanın.



Hasta olduğunu düşündüğünüz kişilerle fiziksel mesafenizi koruyun.

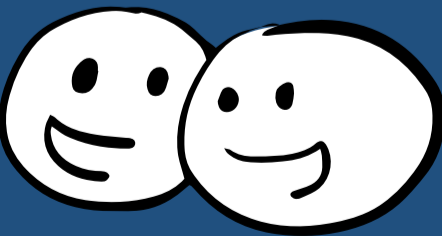
Birisi yakınınızda hapşırır, öksürürse hemen elinizi ve yüzünüzü yıkayın.



Hastalık riski bulunan alanlarda ya da risk taşıyorsanız maske takın.

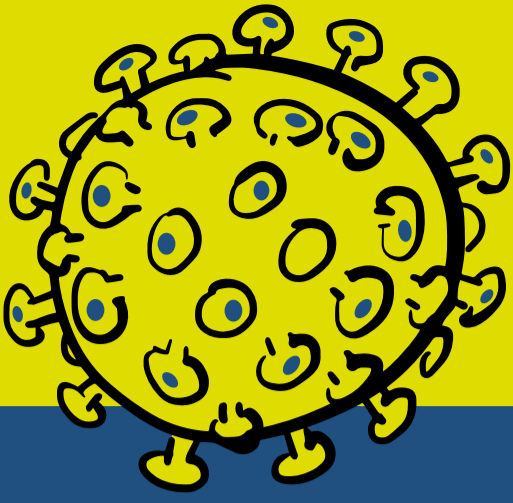
Bağışıklığınızı yükseltecek şekilde beslenin.

Mümkün olduğu kadar açık havada zaman geçirin.



Hem kendi hem de korumak istediğiniz kişilerin yüzüne dokunmayın.

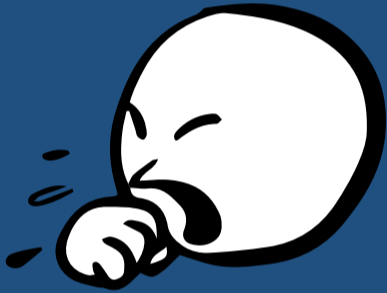
Gereksiz fiziksel temastan kaçının (tokalaşma, öpüşme vb.)



CORONAVIRUS



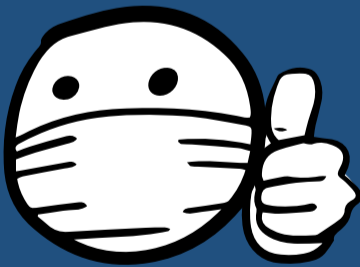
Wash your hands frequently for at least 20 seconds during the day by foaming them with soap and water and rubbing all surfaces of your hands. Use a hand disinfectant with high alcohol content or Cologne to clean your hands. Wash your hands if there is any visible dirt on your hands. Avoid touching your eyes, nose and mouth.



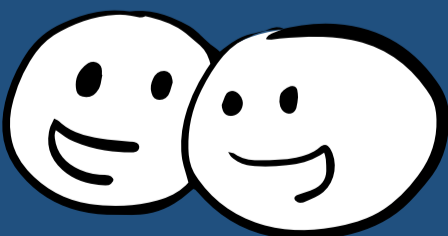
Sneeze or cough into a handkerchief. Afterwards throw the handkerchief in the trash and wash your hands. If there is no handkerchief, use inside your arm.



Keep your distance from people you think are sick. Wash your hands and face immediately if someone near you sneezes or coughs.



Wear a mask in areas with a high risk of infection or if you are at risk. Eat a nutritious diet to keep your immune system strong. Spend as much time as possible outdoors.



To prevent infection, don't touch your face or other people's face. Avoid unnecessary physical contact (handshaking, kissing etc.)