

Kendimizi ve başkalarını Coronavirüsünden korumak için ne yapmamız gerekiyor?

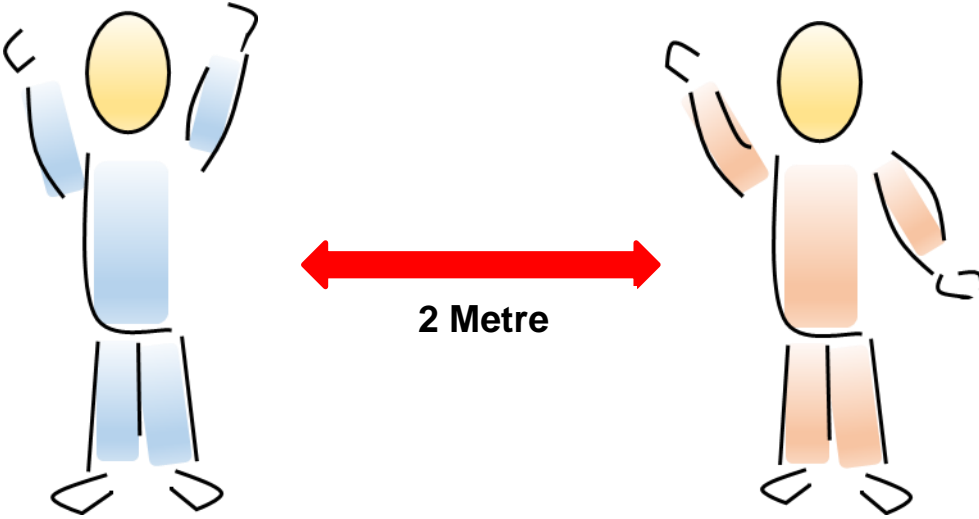
Kendinizi ve başkalarını enfeksiyondan korumanız, hastalık belirtilerini tanımanız ve yardım bulmanız çok kolay.



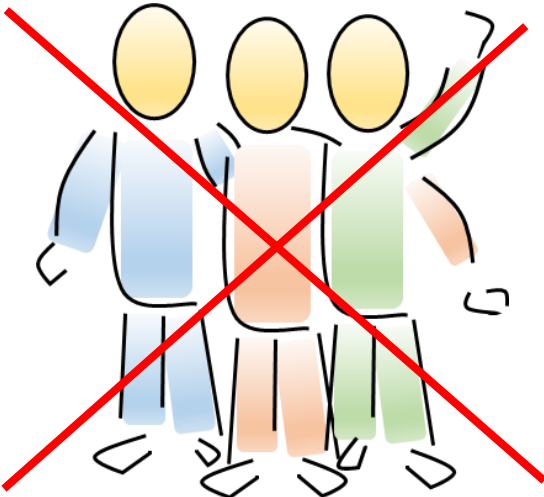
Corona en fazla yaşlı ve zayıf olanları öldürüyor

➤ Bunu önleyebilirsiniz!

! Mesafenizi koruyun



- ✓ İki insan arasında en az 2 Metre mesafe bırakın
- ✓ Birbirinize dokunmayın
- ✓ Hastanelere ve bakımevlerine ziyarette bulunmayın
- ✓ **Dışarda 2 kişi den fazla beraber bulunmayın (Aile haricinde)**



! Hapşururken ve öksürürken dikkat edin



- ✓ Başkalarından uzaklaşın
- ✓ Kolunuzun iç kısmına hapşurun veya öksürün
- ✓ Kullandığınız peçeteleri derhal çöpe atın

! Elinizi daima sabun ile yıkayın – Coronavirüsü sabunu sevmez



- ✓ Elinizi iyice düzenli olarak yıkayın

Ne zaman?



- ✓ Direk eve gelince



- ✓ Yemek yaparken ve yaptıktan sonra



- ✓ Yemek yemeden önce



- ✓ Tuvalete gittikten sonra



- ✓ Burnunuzu sildikten sonra, öksürdükten sonra, hapşurduktan sonra



- ✓ Hastalarla ve hayvanlarla temasda bulunmadan ve bulunduktan sonra



Erkennen!

! Kendimin veya başkalarının enfekte olduğunu nasıl anlayabilirim?

İlk hastalık belirtileri:

- Ateş
- Öksürük
- Burun akıntısı
- Boğaz ağrısı
- Bazen ishal



Handeln!

! Bu belirtileri gördüğümde ne yapmam gerekiyor?

- ✓ Başkalarıyla temasda bulunmuyorum
- ✓ Evde kalıyorum
- ✓ Doktorumu arıyorum, muayenehanesine gitmiyorum
- ✓ Bu numarayı arıyorum: 116 117

Stand. 26.03.2020

@ Sibylle Gerstl, Thomas Münch

Quellen:

https://www.infektionsschutz.de/fileadmin/infektionsschutz.de/Downloads/200309_BZgA_Atemwegsinfektion-Hygiene_schuetzt_3x_01_DE.pdf (adaptiert)

https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/C/Coronavirus/Coronavirus_Handzettel_barrierefrei_DE_barr.pdf (adaptiert)

Dođru el yıkama – çok kolay



Islat

lyice
sabunla

Yavşça
30a kadar
say

lyice yıka

lyice kurla