



SAGLIĞIMI  
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, ağzıma 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**  
**deęiřtiririm.**

Olabildięince **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  
yenisini ile **deęiřtiririm.**

•  
Kullanmak üzere yanımda taşıdığım  
yedek maskemi temiz ve kuru bir yerde  
**saklarım.**

•  
Gerekli durumlarda maskemi deęiřtirir  
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  
bağışıklığımlı güçlendirecek yiyeceklerle  
kahvaltımı **yaparım**.

•  
Kahvaltıdan sonra ellerimi yıkayıp dişimi  
firçalarım 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  
paylaşırim.**



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 sağlığımlı, arkadaşlarımlın 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 **kıyafetlerimi deęiřtirir,  
elimi yüzümü yıkarım.**

•  
COVID-19 hakkında güvenilir bilgilerin  
**yetkililer tarafından** verildięini bilirim ve  
bařka 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.**

•  
Yemeđimi alırken sosyal mesafeme dikkat ederim ve benim için belirlenen masada **yemeđimi yerim.**

•  
Sosyal mesafe kurallarına dikkat ederek **okulumu 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.**