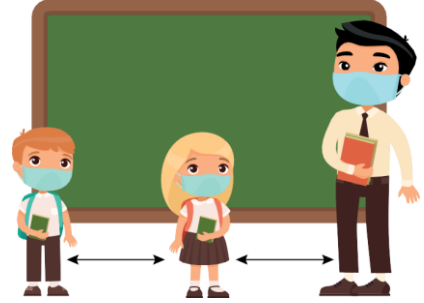




# ÖĞRENCİ BİLGİLENDİRME REHBERİ



# SAĞLIĞIMI KORUYORUM.



•  
Yeterli ve kaliteli **uyurum**.

•  
Her gün düzenli olarak **EGZERSİZ yaparım**.

•  
Sağlıklı ve dengeli **beslenirim**.

•  
Baş edemediğim sorunlarımı,  
kaygılarımı; ailemle,  
öğretmenlerimle veya rehberlik  
servisiyle **paylaşıyorum**.



KİŐİSEL  
TEMİZLİĞİME VE  
HİJYEN  
KURALLARINA  
DİKKAT  
EDİYORUM.





•  
Ellerimi; kirlendikçe ya da elimi yüzüme, gözüme, ağızıma 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 değiştiririm.**

•  
Olabildiğince **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 yenisi ile **değiştiririm.**

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



- Gerekli durumlarda maskemi değiştirir 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 bağışıklığımı güçlendirecek yiyeceklerle kahvaltımı **yaparım**.

•  
Kahvaltıdan sonra ellerimi yıkayıp dişimi fırçalarım 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 paylaşırım**.



OKULA  
GİDERKEN...

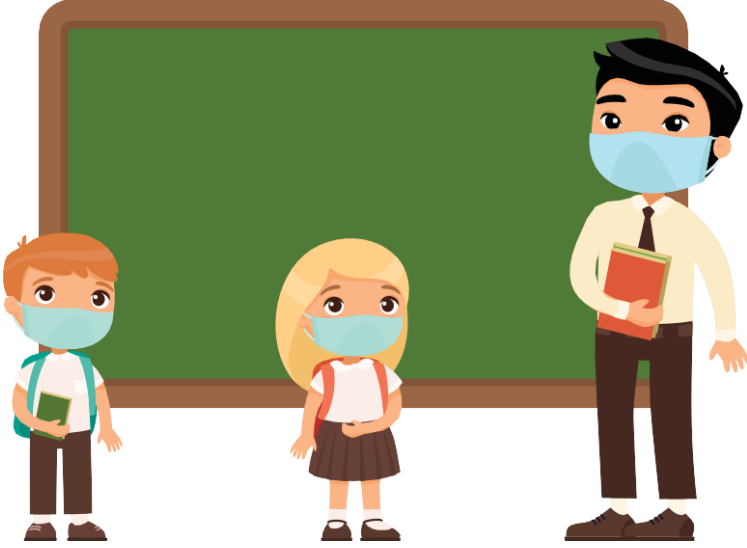


•  
Merdivenleri kullanırken,  
tırabzanlara ve duvarlara  
**dokunmam.**

•  
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, bağırmanın,  
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  
yüzeyle **peçete ile**  
**dokunurum.**

•  
Okulun ortak kullanım  
alanlarında **sosyal mesafe**  
**kurallarına uyarım.**



# TENEFFÜSTEYKEN

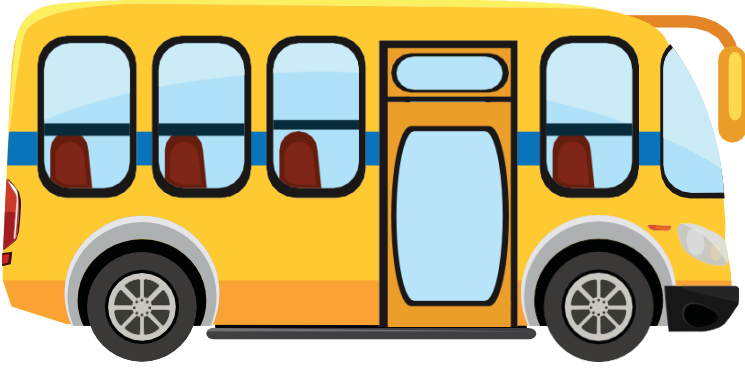




•  
Teneffüste, eğer hava şartları uygunsa bahçeye çıkıp **temiz hava alırım.**

•  
Teneffüste, arkadaşlarımla temas gerektiren oyunlardan sakınır, sosyal mesafemi korur ve hiçbir şekilde arkadaşlarımla **fiziksel temasta bulunmam.**

•  
Kendi sağlığımla, arkadaşlarımla ve öğretmenlerimin sağlığını korumak için **diğer sınıflara, öğretmenler odasına ve idare odalarına girmem.**



EVE  
GİDERKEN...



•  
**Sosyal mesafeye** dikkat ederek  
okuldan ayrılıyorum.

•  
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  
değiştirir, elimi yüzümü  
yıkırım.**

•  
COVID-19 hakkında güvenilir  
bilgilerin **yetkililer tarafından**  
verildiğini bilirim ve başka  
bilgileri dikkate almam!

# SAĞLIĞIMI KORUYORUM.



