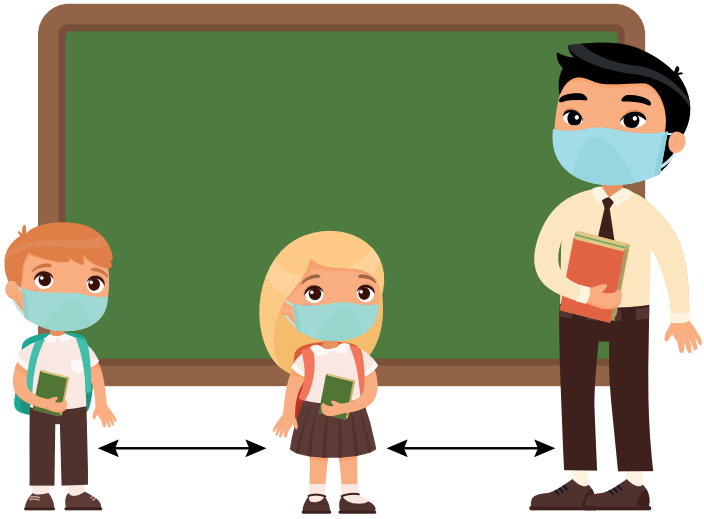
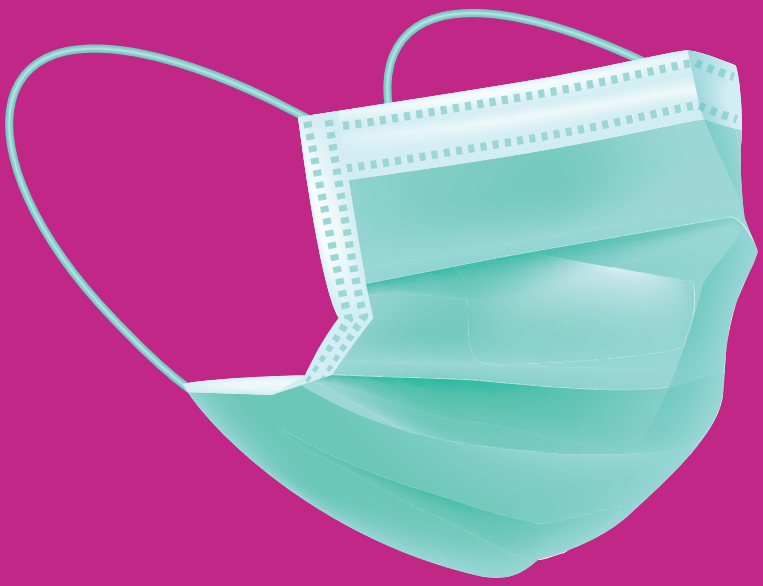
ÖĞRENCİ
BİLGİLENDİRME REHBERİ





SAĞLIĞIMI
KORUYORUM.

- Yeterli ve kaliteli **uyurum**.

- Her gün düzenli olarak **egzersiz yaparım**.

- Sağlıklı ve dengeli **beslenirim**.

- Baş edemediğim sorunlarımı, kaygılarımı; ailemle, öğretmenlerimle veya rehberlik servisiyle **paylaşırım**.

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 değiştiririm**.

- Olabildiğince **sık banyo yaparım**.

MASKESİZ
DIŞARI
ÇIKMIYORUM.

•

Kendi sağlığımı 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...

•

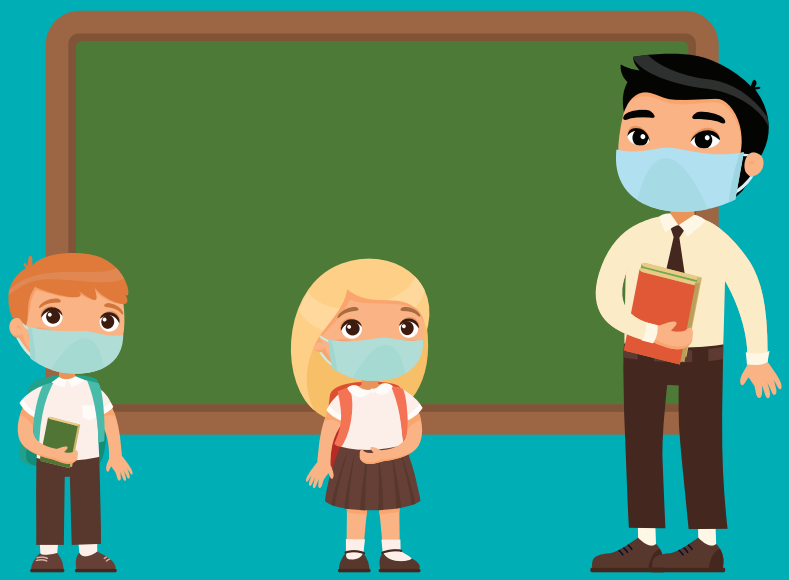
Merdivenleri kullanırken, tırabzanlara ve duvarlara **dokunmam**.

•

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, 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 sağlığımı, arkadaşlarımın 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 değiştirir, elimi yüzümü yıkarım**.

•

COVID-19 hakkında güvenilir bilgilerin **yetkililer tarafından** verildiğini bilirim ve başka 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**.

•

Yemeğimi alırken sosyal mesafeme dikkat ederim ve benim için belirlenen masada **yemeğimi yerim**.

•

Sosyal mesafe kurallarına dikkat ederek **okuluma 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, arkadaşlarımın 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.**

Para ile satılamaz.