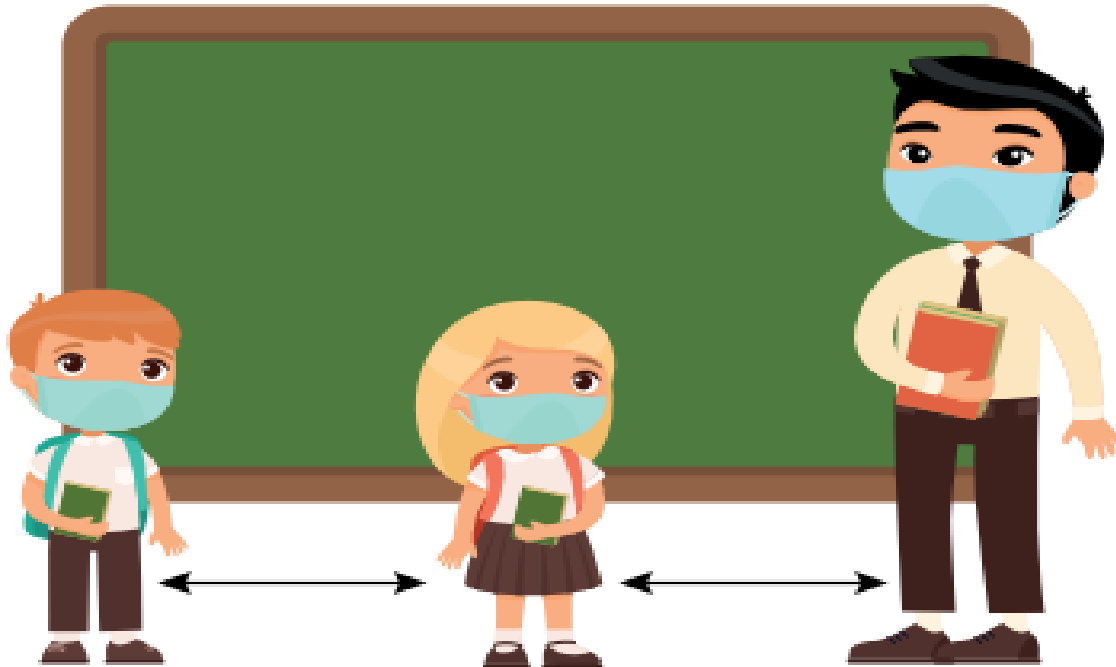


ÖĞRENCİ

BİLGİLENDİRME REHBERİ





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, 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.**



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 **deęiřtiririm.**



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

- 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**.



- 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**.





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



Kendi sağlığımlı, arkadaşlarımlın ve öğretmenlerimın sağlığını korumak için **diğer sınıflara, öğretmenler odasına ve idare odalarına girmem.**



- **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.**



•
Eve gider gitmez **kıyafetlerimi deęiřtirir,
elimi yüzümü yıkarım.**

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



- 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 **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 kimseye **paylaşmam.**

- Pansiyonun ortak kullanım alanlarında sosyal mesafe kurallarına uyarak maskemi kurallara uygun şekilde **takarım.**

- Pansiyonun ortak kullanım alanlarında herkesin kullanımına açık olan **eşyaları kullanmam.**

BENİ DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜR
EDERİM

