





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 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.



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 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 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**  
**paylaşıyorum.**



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, bağırمام,  
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 öğretmenlerimın 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 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 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, 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.

