

# İyi hijyeni Temiz Rutin haline getirin

Size ve ailenize iyi hijyeni günlük yaşamınızda temiz bir rutin haline getirmenizde yardımcı olabilecek birkaç güzel ipucumuz var. Burada, birlikte birçok bulaşıcı hastalıktan kaçınabilmemiz için iyi hijyene nasıl bağlı kalınacağına dair bir dizi somut tavsiyelerde bulunuyoruz. İyi hijyen, COVID-19 dışındaki birçok hastalığı önler - örneğin grip.



## Ellerinizi sık sık yıkayın veya el dezenfektanı kullanın

El hijyeni, enfeksiyonu durdurmanın en iyi yollarından biridir. Bu nedenle ellerinizi sık sık su ve sabunla yıkayın ve küçük çocuklara ellerini yıkamalarını öğretin. El yıkama mümkün değilse veya ellerinizi sık sık yıkamanız gerekiyorsa, bu durumda el dezenfektanı kullanabilirsiniz.

El dezenfektanı bazı durumlarda el yıkamanın yerini alamaz. Tuvalet ziyaretleriyle bağlantılı olarak, yemek pişirmeden veya yemek yemeden önce ve gözle görülür şekilde kirlenmiş eller durumunda ellerinizi her zaman sabunla yıkamalısınız, çünkü el dezenfektanı bu durumlarda ellerinizin temizliğini sağlayamaz.



## Hastaysanız veya belirtileriniz varsa evde kalın

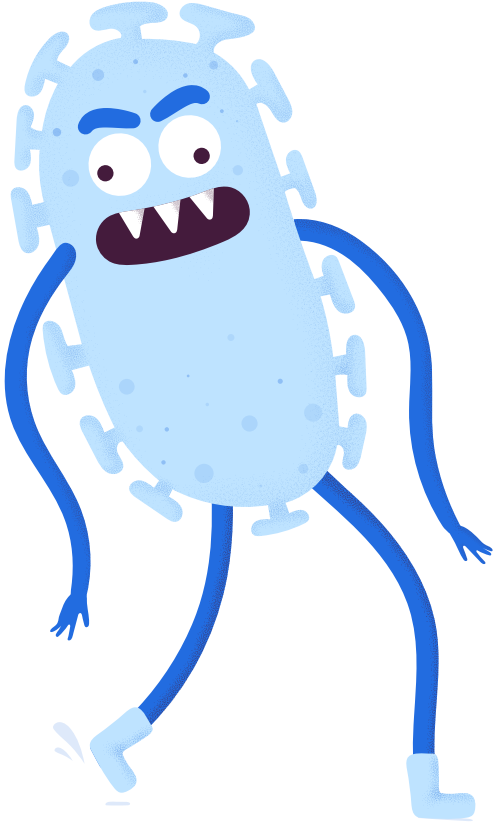
Sizde veya çocuğunuzda bulaşıcı bir hastalığın belirtileri varsa veya hastalandıysanız, evde kalmanız gerekiyor. Bu sayede enfeksiyon zincirlerini kırar ve ailenizin, sınıf arkadaşlarınızın, meslektaşlarınızın, arkadaşlarınızın ve çevrenizdeki diğer kişilerin hastalanmamasını sağlarsınız.

Bu nedenle, sizin veya çocuğunuzun okula, okul/mesai sonrası aktivitelere veya işyerine hastalık veya bulaşıcı hastalık belirtileriyle gitmemesi önemlidir.



## Öksürmeyi ve hapşırmayı kolunuza yöneltin - bu bakterilerin ve virüslerin başkalarına bulaşmasını engeller

Hapşırma ve öksürme bulaşıcı hastalıkları yayar - ağzınızı kapalı tutsanız bile. Eldeki bakteri ve virüsler kapı kolları gibi yüzeyler aracılığıyla bulaşabilir. Bu nedenle kolunuzu kullanın ve çocuğunuza kollarının öksürme veya hapşırma için kullanılması gerektiğini söyleyin.



## Odalari havalandiririn ve cereyan olusturun

Evinizi havalandirmanız, bulaşıcı hastalıkların yayılma riskini azaltmaya yardımcı olur. Her gün en az 2 x 5 dakika boyunca havalandirin, ayrıca siz veya çocuğunuz hastaysa bunu daha sık yapin. Çok sayıda insan bir arada olduğu zaman, mümkün oldukça sürekli havalandirmek iyi bir fikirdir. Alternatif olarak saatte bir defa uygulayin.

## Temizlik yapin - özellikle bir çok kişinin dokunduđu yüzeylerde

Temizlik, bulaşıcı hastalıkların yayılmasını önlemenin etkili bir yoludur. Su ve sıradan deterjanlarla temizlik yaparken temiz bez, paspas ve sünger kullanılması önemlidir. Bir kaç defalık uygulamalarda kullanılan temizlik malzemeleri en az 60 derecede yıkanmalıdır. Evde hastalık olması durumunda temizlik konusunda daha titiz davranmalısınız - özellikle kapı kolları, prizler ve klozet gibi temas noktalarında.

## Aşı olun

Hastalıktan korunmanın en etkili yolu aşıdır. Çocukluk aşı programı, COVID-19 ve grip kapsamında aşı tekliflerini kabul etmek özellikle önemlidir. Etki uzun vadelidir ve aşı, sizin veya çocuğunuzun ciddi hastalıklar geçirmesini önler ve toplumda enfeksiyonun yayılmasını azaltır. Aşılar, sizin veya çocuğunuzun vücudunun, aşı olduğunuz virüs veya bakteriye karşı antikor oluşturmasını sağlar, böylece bağışıklık kazanmanız veya hastalığı daha hafif geçirmeniz gibi bir etkiye sahiptir.

