



KORONAVİRÜS ÖĞRENCİ BİLGİLENDİRME REHBERİ

ESMANUR ÖZ

Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen

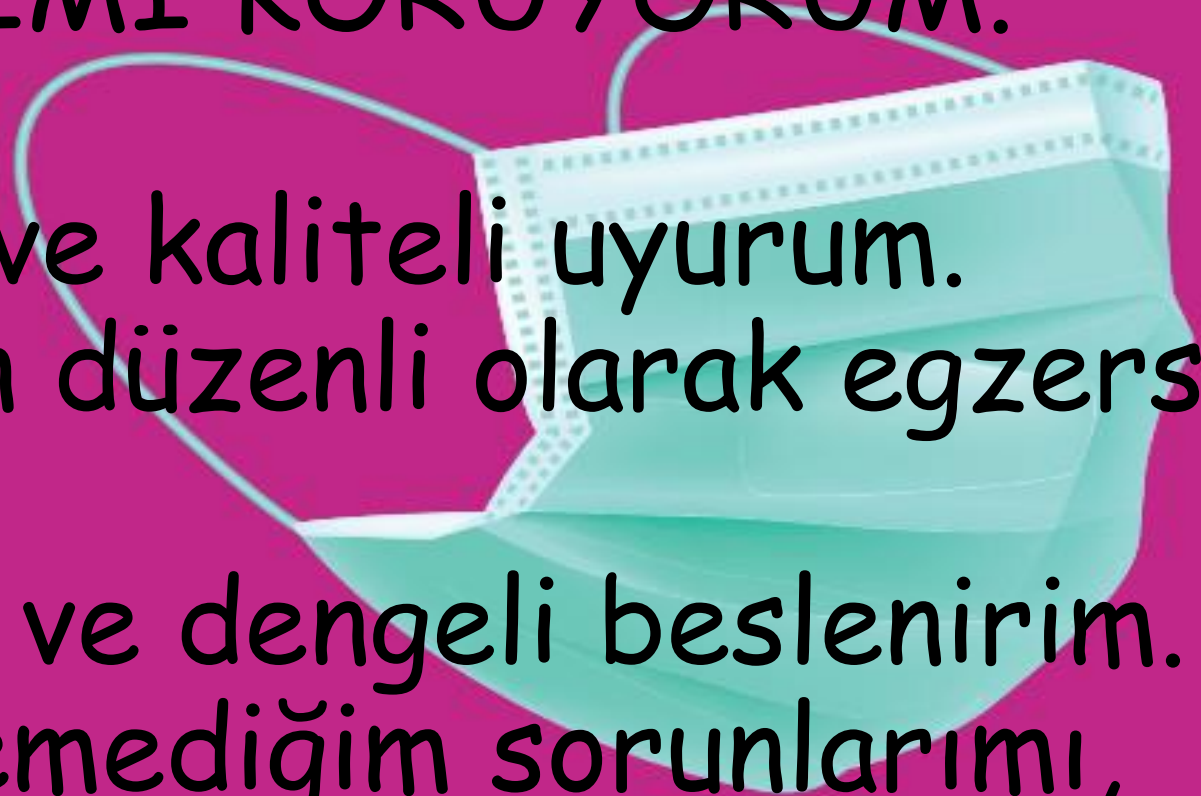
SAĞLIĞIMI KORUYORUM.

*Yeterli ve kaliteli uyurum.

• Her gün düzenli olarak egzersiz yaparım.

• Sağlıklı ve dengeli beslenirim.

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



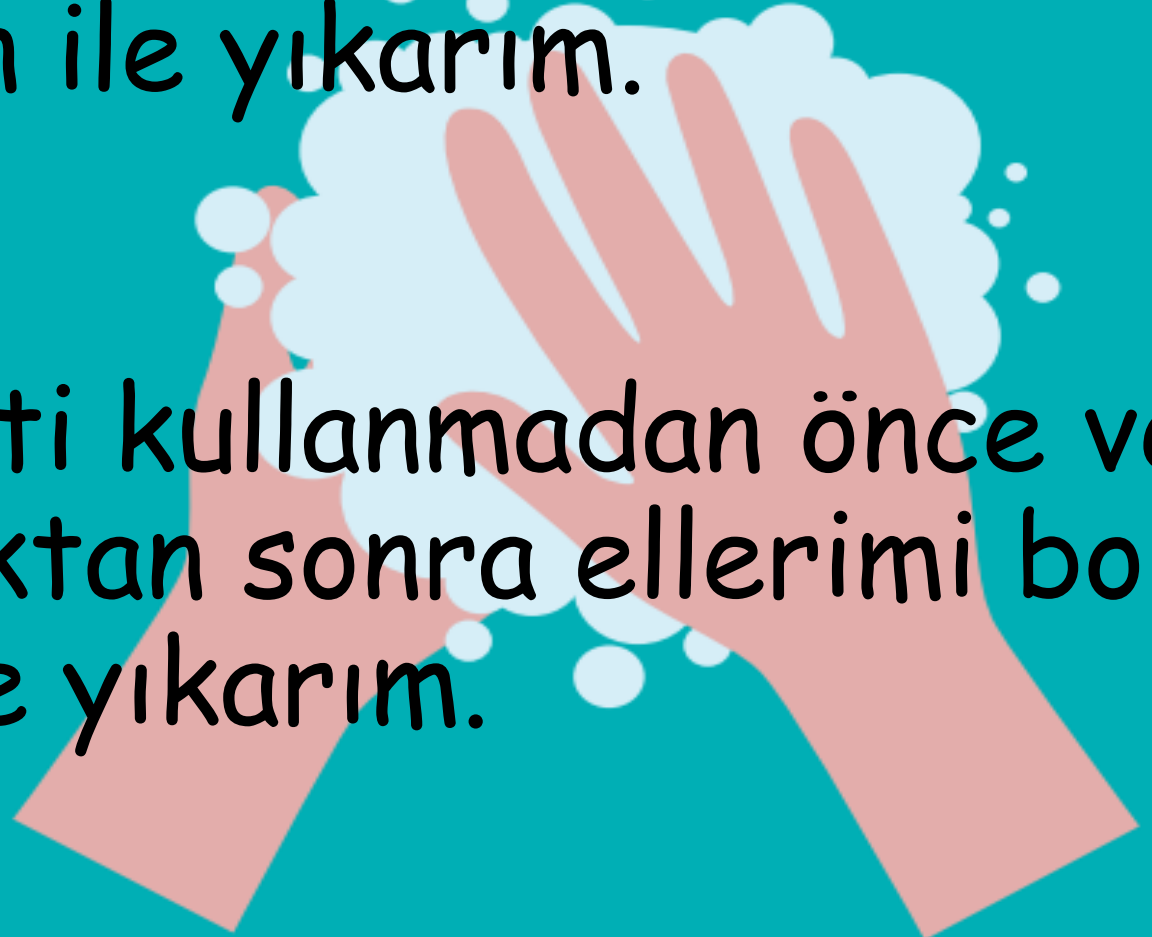
KİŞİSEL TEMİZLİĞİME VE HİJYEN KURALLARINA DİKKAT EDİYORUM.

Ellerimi; kirlendikçe ya da elimi yüzüme, gözüme, ağızma 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.

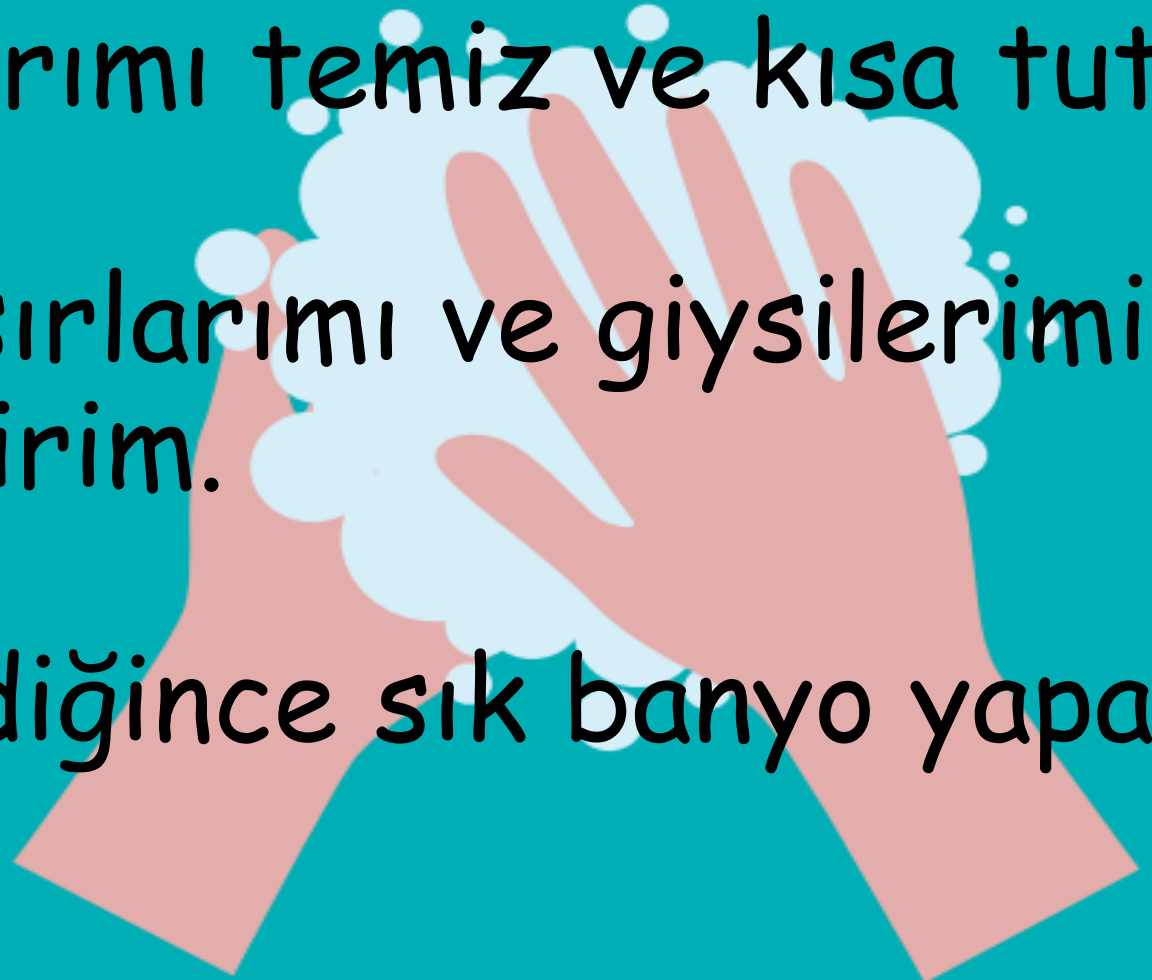
- Tuvaleti kullanmadan önce ve kullandıktan sonra ellerimi bol su ve sabun ile yıkarım.



Tırnaklarımı temiz ve kısa tutarım.

• Çamaşırlarımı ve giysilerimi sık değiştiririm.

• Olabildięince sık banyo yaparım.



MASKESİZ DIŐARI 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.
- 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
kişiyile fiziksel temas kurmam.

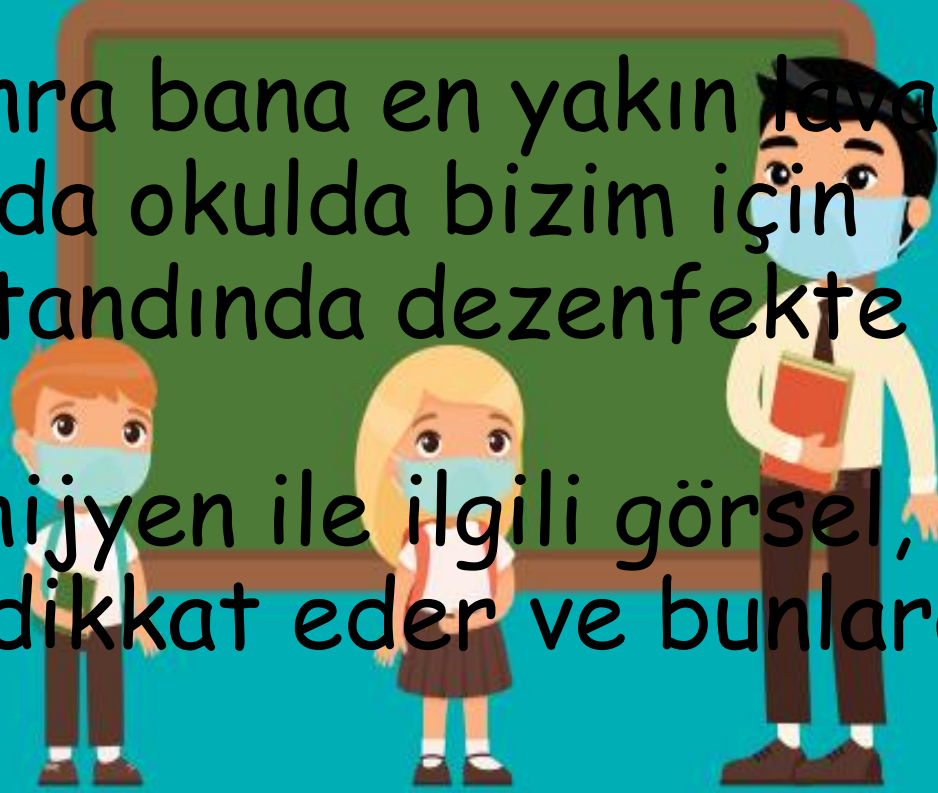


OKULDAYKEN...

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.



OKULDAYKEN...

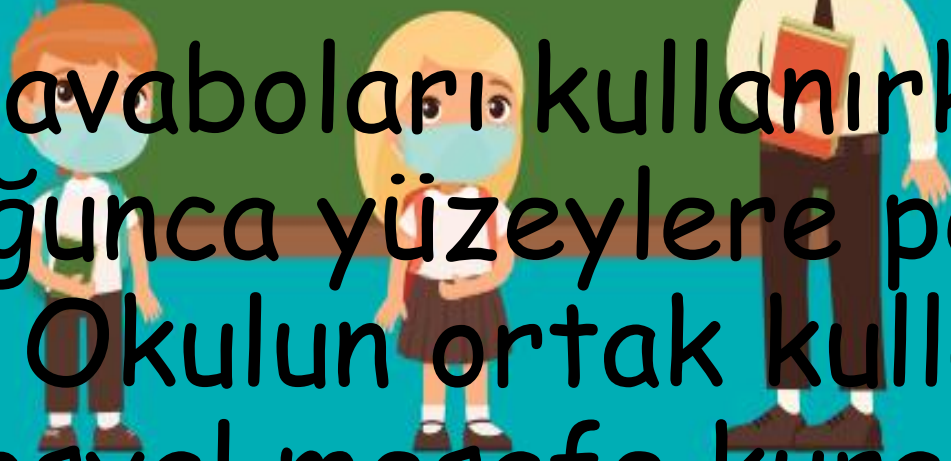
Sınıfıma geçince bana ayrılan sıraya otururum.

- Sınıfta her zaman aynı sıradada otururum.
- Sınıfa girdikten sonra ve ders boyunca yüksek sesle konuşmam, bağırmanın, hapşırırken/öksürürken maskemi açmam.



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, arkadaşlarımla ve öğretmenlerimin sağlığını korumak için diğer sınıflara, öğretmenler odasına ve idare odalarına girmem.



EVE GIDERKEN...

- 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!

