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 paylaşır

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 tema 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!