ÖĞRENCİ BİLGİLENDİRME REHBERİ 3

SAĞLIĞIMI KORUYORUM.

ÖĞRENCİ BİLGİLENDİRME REHBERİ



Yeterli ve kaliteli **uyurum**.



Her gün düzenli olarak **egzersiz yaparım**.



Sağlıklı ve dengeli **beslenirim**.



Baş edemediğim sorunlarımı, kaygılarımı; ailemle, öğretmenlerimle veya rehberlik servisiyle **paylaşırım**.



ÖĞRENCİ BİLGİLENDİRME REHBERİ 7

# KİŞİSEL TEMİZLİĞİME VE HİJYEN KURALLARINA DİKKAT EDİYORUM.

ÖĞRENCİ BİLGİLENDİRME REHBERİ



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.

ÖĞRENCİ BİLGİLENDİRME REHBERİ



Tırnaklarımı **temiz ve kısa** tutarım.



Çamaşırlarımı ve giysilerimi **sık değiştiririm**.



Olabildiğince **sık banyo yaparım**.

ÖĞRENCİ BİLGİLENDİRME REHBERİ 13

# MASKESİZ DIŞARI ÇIKMIYORUM.

ÖĞRENCİ BİLGİLENDİRME REHBERİ



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.

ÖĞRENCİ BİLGİLENDİRME REHBERİ



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**.

ÖĞRENCİ BİLGİLENDİRME REHBERİ



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**.

ÖĞRENCİ BİLGİLENDİRME REHBERİ 21

# EVDEN AYRILMADAN ÖNCE…

ÖĞRENCİ BİLGİLENDİRME REHBERİ



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**.

ÖĞRENCİ BİLGİLENDİRME REHBERİ



Okula gitmeden önce ateşimi ölçtürür ve ateşimin yüksek olmadığından **emin**

## olurum.



Eğer kendimi hâlsiz ve hasta hissediyorsam bu durumu **ailemle**

## paylaşırım.

 

ÖĞRENCİ BİLGİLENDİRME REHBERİ 27

# OKULA GİDERKEN…

ÖĞRENCİ BİLGİLENDİRME REHBERİ



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.



ÖĞRENCİ BİLGİLENDİRME REHBERİ 31

OKULDAYKEN…

ÖĞRENCİ BİLGİLENDİRME REHBERİ



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**.

ÖĞRENCİ BİLGİLENDİRME REHBERİ



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**.

 

ÖĞRENCİ BİLGİLENDİRME REHBERİ 37

TENEFFÜSTEYKEN...

ÖĞRENCİ BİLGİLENDİRME REHBERİ



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

ÖĞRENCİ BİLGİLENDİRME REHBERİ 41

# EVE GİDERKEN…

ÖĞRENCİ BİLGİLENDİRME REHBERİ



**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.



ÖĞRENCİ BİLGİLENDİRME REHBERİ 45

EVDE…

ÖĞRENCİ BİLGİLENDİRME REHBERİ



Eve gider gitmez **kıyafetlerimi değiştirir, elimi yüzümü yıkarım**.



COVID-19 hakkında güvenilir bilgilerin **yetkililer tarafından** verildiğini bilirim ve başka bilgileri dikkate almam!

ÖĞRENCİ BİLGİLENDİRME REHBERİ 49

# PANSİYONLU OKULLARDA ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLER İÇİN…

ÖĞRENCİ BİLGİLENDİRME REHBERİ



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

## 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, arkadaşlarımın 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.