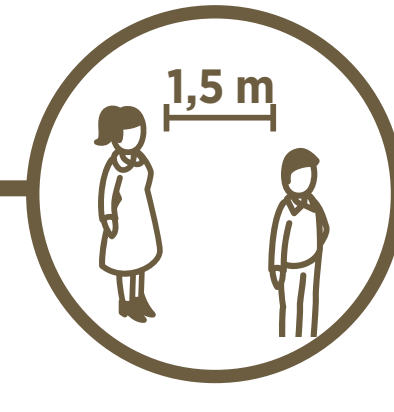
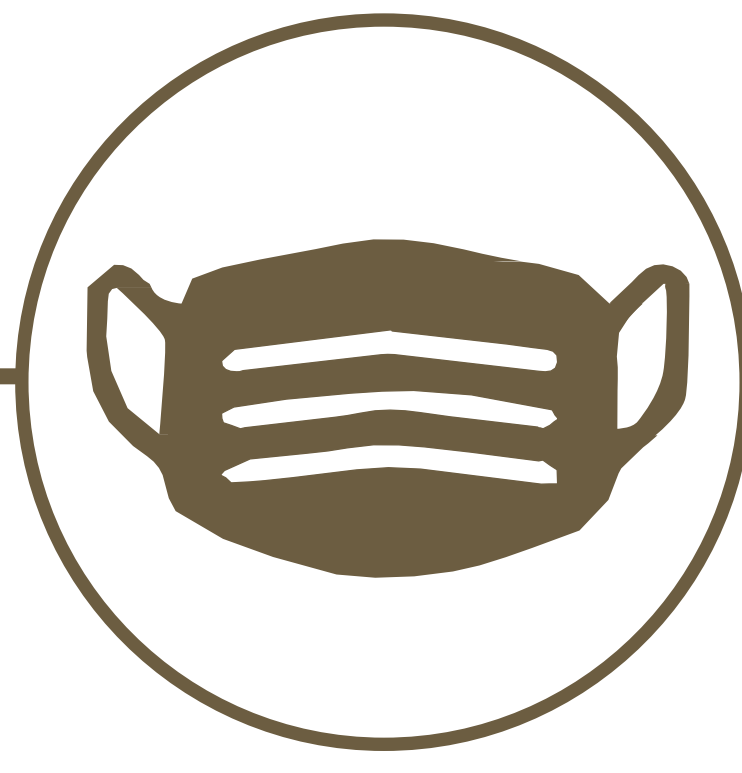
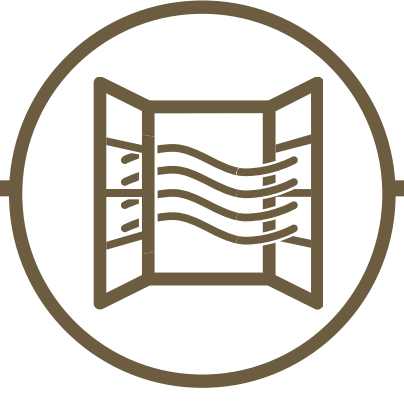




Koronavirüs Riskine Karşı 14 Kural

- Ellerinizi sık sık su ve sabun ile en az 20 saniye boyunca yıkayın.
- Soğuk algınlığı gösteren kişilerle aranızda en az 3-4 adım mesafe koyun.
- Öksürme veya hapşırma sırasında ağzınızı ve burnunuzu tek kullanımlık mendille kapatın. Mendil yoksa dirseğinizin iç kısmını kullanın.
- Tokalaşma, sarılma gibi yakın temaslardan kaçının.
- Ellerinizi gözlerinize, ağzınıza ve burnunuza dokunmayın.
- Yurt dışı seyahatlerinizi iptal edin ya da erteleyin.
- Yurt dışından dönüşte ilk 14 günü evinizde geçirin.
- Bulunduğunuz ortamları sık sık havalandırın.
- Kıyafetlerinizi 60-90°C'de normal deterjanla yıkayın.
- Kapı kolları, armatürler, lavabolar gibi sık kullandığınız yüzeyleri su ve deterjanla her gün temizleyin.
- Soğuk algınlığı belirtileriniz varsa yaşlılar ve kronik hastalığı olanlarla temas etmeyin, maske takmadan dışarı çıkmayın.
- Havlu gibi kişisel eşyalarınızı ortak kullanmayın.
- Bol sıvı tüketin, dengeli beslenin, uyku düzeninize dikkat edin.
- Düşmeyen ateş, öksürük ve nefes darlığınız varsa, maske takarak bir sağlık kuruluşuna başvurun.

14 Rules Against Corona Virus Risk

- Wash your hands frequently with soap and water for at least 20 seconds.
- Keep at least 3-4 steps away from people who show symptoms of common cold.
- Cover your mouth and nose with disposable tissues when coughing or sneezing. Use inside of your elbow in absence of tissues.
- Avoid close contact such as shaking hands, hugging etc.
- Do not touch your eyes, mouth or nose with your hands.
- Cancel or postpone overseas journeys.
- Spend the first 14 days at home on your return from abroad.
- Ventilate your environment frequently.
- Wash your clothes with normal detergent at 60-90°C.
- Clean frequently used surfaces such as door handles, fixtures, sinks with water and detergent every day.
- If you have cold symptoms, do not contact elders, chronic patients. Never go out without wearing a mask.
- Do not share personal belongings such as towels.
- Drink plenty of fluids, eat a balanced diet, pay attention to your regular sleep pattern.
- If you have complaints such as fever, cough, shortness of breath, wear a mask and consult a health care provider.

14 правил, подлежащих соблюдению для недопущения риска заражения коронавирусом

- Часто мойте руки с мылом, намыливая не менее 20 секунд.
- Держитесь на расстоянии не менее 3-4 шагов от людей с признаками простуды.
- Кашляя или чихая прикрывайте рот и нос одноразовыми бумажными носовыми платочками. Если бумажного платочка нет, чихайте и кашляйте в сгиб локтя.
- Избегайте тесных контактов, рукопожатий и объятий.
- Не прикасайтесь руками к глазам, рту и носу.
- Отмените или отложите поездки за границу.
- По возвращении из-за границы самоизолируйтесь дома в течение 14 дней.
- Часто проветривайте помещение.
- Стирайте одежду обычными моющими средствами при температуре 60-90°C.
- Используя воду и чистящие средства, ежедневно проводите очистку поверхностей часто используемых предметов, таких как дверные ручки, краны и смесители, раковины.
- При наличии симптомов простуды, не контактируйте с лицами пожилого возраста или имеющими хронические заболевания, не выходите на улицу без маски.
- Не делитесь предметами личного использования, такими как полотенце.
- Употребляйте больше жидкости, питайтесь сбалансированно, установите регулярный график сна.
- При наличии высокой температуры, кашля и затруднения дыхания, обратитесь в учреждение здравоохранения, не забыв надеть маску.

14 Regeln zur Vorbeugung gegen das Corona Virus Risiko

- Waschen Sie bitte öfters Ihre Hände länger als 20 Sekunden gründlich mit Seife.
- Halten Sie zu Personen mit Grippesymptomen mindestens 3-4 Schritte Abstand.
- Halten Sie sich beim Husten oder Niesen ein Einwegtaschentuch vor Mund und Nase. Sollten Sie kein Taschentuch bereit haben, verschließen Sie Mund und Nase mit Ihrer Armbeuge.
- Vermeiden Sie Körperkontakt wie Händeschütteln und Umarmungen.
- Berühren Sie Ihre Augen, Mund und Nase nicht mit Ihren Händen.
- Sollten Sie Grippesymptome aufweisen, halten Sie sich von älteren Menschen und Personen mit chronischen Krankheiten fern. Verlassen Sie das Haus nur mit einer Atemschutzmaske.
- Annullieren oder verschieben Sie Auslandsreisen.
- Verbringen Sie nach Ihrer Rückkehr aus dem Ausland die ersten 14 Tage isoliert zuhause.
- Lüften Sie öfters den Raum, in dem Sie sich aufhalten.
- Waschen Sie Ihre Kleidung bei 60-90 Grad.
- Reinigen Sie ständig benutzte Oberflächen wie Türgriffe, Armaturen und Waschbecken täglich mit Wasser und Reinigungsmitteln.
- Verwenden Sie persönliche Gegenstände wie Handtücher nicht gemeinsam mit anderen Personen.
- Trinken Sie viel Wasser, ernähren Sie sich ausgewogen und achten Sie auf einen gesunden Schlaf.
- Sollten Sie anhaltendes Fieber, Husten oder Atembeschwerden anzeigen, setzen Sie sich eine Atemschutzmaske auf und wenden Sie sich umgehend an eine nahegelegene Gesundheitseinrichtung.