

# Gün içinde Corona virüsünden korunma önerileri

## Kendimizi ve çevremizi şöyle koruyabiliriz!

### Sosyal alanlarda ve aile içinde

- Mümkün olduğu kadar evinizden çıkmayın. Yaşlı ve kronik hastalığı olan kişilerle onların sağlığı için aynı ortamlarda olmamaya özen gösterin. Çevrenizdeki insanlarla ve akrabalarınızla telefon, e-mail, mesaj gibi teknolojinin bize sunduğu imkanlar aracılığıyla iletişimde olmayı tercih edin.

Hastane ve bakımevlerini size öngörülen koşullarda ziyaret etmeye özen gösterin.

- Yaşadığınız alanları sık sık havalandırın. Kimseyle tokalaşmamaya, sarılmamaya ve dokunarak temas etmemeye lütfen özen gösterin
- Aile bireylerinden birinin hasta olması halinde mümkünse odalarınızı ayırın. Sizin ve diğer aile bireylerinin hasta olan kişiden öngörülen mesafede uzak durmasına dikkat edin.
- Alışverişlerinizi marketlerin en tenha saatlerinde yapmaya özen gösterin. Eğer mümkünse internet alışveriş sitelerini kullanın.
- Çevrenizde yardıma ihtiyacı olan yaşlı, bakıma muhtaç veya kronik hastalıkları olan akraba, komşu ya da tanıdıklarınıza alışverişlerinde ve benzeri işlerinde yardımcı olun.

### Toplu taşıma araçları ve seyahatler

- Mümkün olduğu kadar toplu taşıma araçlarını kullanmaktan kaçının. Toplu taşıma araçları yerine, gideceğiniz yerlere uzaklık mesafesine göre yürüyerek, bisiklet ya da şahsi otomobillerinizi kullanmanızı öneriyoruz.
- Lütfen yurtdışı veya Almanya içi tatillerinizden vazgeçin ya da ileri bir tarihe erteleyin. Birçok ülke sınırları kapatıldı. Uçakların uçuşları kısıtlandı.

### Çalışma alanlarında

- Çalışabilirsiniz – işvereninizle anlaşarak– eğer mümkünse evden çalışın. İş ortamında bulunduğunuz alanı kısa aralıklarla sık sık havalandırın. Diğer insanlarla aranızda en az 1-2 metre mesafe bırakın. Dokunarak selamlaşmalardan uzak durun.
- İşyerlerinde yemeklerinizi yalnız yemeye özen gösterin. Toplu yemek yemekten kaçının.
- Eğer hastaysanız iyileşene kadar evinizde kalın.

### Toplumsal yaşam

- İnsan topluluklarından kaçının ( Alışveriş merkezleri vb.)
- Zorunda olmadıkça resmi dairelere, derneklere vb gitmeyin. İşlemlerinizi internet aracılığıyla yapın.
- Özel parti ve buluşmalardan kaçının ve hijyen kurallarına uyun.

### Genel olarak:

- Kendinizi başkalarından koruyun!
- Hapşırırken ve öksürürken kurallara uyun. Düzenli olarak ellerinizi yıkayın.
- Kalabalık ve kapalı alanlarda bulunmak zorundaysanız diğer insanlarla olan zorunlu mesafenizi korumaya özen gösterin. Hasta insanların, özellikle solunum yolu enfeksiyonu olanların yanında bu duruma daha da fazla özen gösterin.
- Eğer hastaysanız evinizden çıkmayın ve doktorlarınızdan telefonla randevularınızı alın.