

KORONA VIRÜSÜ: KENDİNİ VE DİĞER İNSANLARI KORU

BİLGİLENME



Doğru bilgilen

Okuduğın ve duyduğun her şey doğru değildir.



Kaynakları kontrol et

WHO (Dünya Sağlık Örgütü), RIVM (Hollanda Ulusal Halk Sağlığı ve Çevre Enstitüsü) ve Rode Kruis (Kızılhaç) gibi güvenilir kaynaklardan bilgi edin.

YAKLAŞIM



Doğru şekilde önlem al

Ellerini düzenli olarak yıka.



Fiziksel temastan kaçın

Sosyal bir mesafe belirle.



Yayılmayı önle

Dirseğinin iç kısmına hapşır veya öksür, mümkün ise evden çalış ve birbirinle 1,5 metre mesafeyi koru.



Evde kal

Mümkün olduğu kadar evde kal, özellikle ateş ve diğer şikayetlerde.

YARDIM

Daha korunmasız olması muhtemel olan arkadaşların, aile üyelerin ve komşuların için bir şey yapıp yapamayacağın konusunda (telefonla) arayarak kontrol et. Yaşlılar ve kronik hastalığı olan kişiler, daha fazla risk taşıyor. Bu nedenle endişeli ya da gergin olabilirler.



Arkadaş ortamlarından kaçınmayı tavsiye et ve (online) alışverişlerini yapmayı teklif et.



Toplu taşımadan sakınmayı öğüt ve gerekirse araba ile kendilerini bırakmayı öner.



İlaç stoklarının yeterli olup olmadığını sor.

Rode Kruis (Kızılhaç) her zaman yanındadır. Rodekruis.nl'i kontrol et veya 070-44 55 888 numaralı telefonda Rode Kruis Yardım Hattı'nı ara.

KORONA VIRÜSÜ: KENDINI VE DİĞER İNSANLARI KORU

ELLERİNİ YIKA:



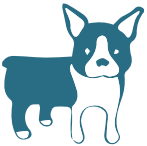
Hapşırıldıktan ya da
öksürdükten sonra



Yemek hazırlığından
önce, hazırlık sırasında
ve hazırlıktan sonra



Tuvalete
gittikten sonra



Bir hayvana veya
hayvan artığına
dokunduysan

Hastalarla
ilgiliğinde



Yemek için



Ellerin gözle
görünür şekilde
kirli ise



...HER SEFERİNDE TEKRAR!