

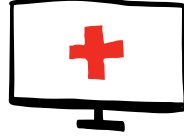
KORONA VIRÜSÜ: KENDİNİ VE DİĞER İNSANLARI KORU

BİLGİLEN



Doğru bilgilen

Okuduğun 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

Tokalaşma ve kalabalıktan kaçın.



Yayılmayı önle

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



Rahatsız mısın?

Korona testi yaptır ve sonucu açıklanana kadar evde kal.

YARDIM

Daha korunmasız olması muhtemel olan arkadaşların, aile üyelerin ve komşuların için bir şey yapıp yapamayacağını (telefonla) arayarak kontrol et. Yaşlılar ve kronik hastalığı olan yetişkinler, daha fazla risk taşır.



Onlar için (online) alışveriş yapmayı öner.



Mümkün olduğunca evde kalmaları ve toplu taşıtı kullanmamaları konusunda yardımcı ol.



İletişimde kalın ve duygularınızı birbirinizle paylaşın.

Kızıl Haç hep yanınızda.

Rodekruis.nl'yi takip et ya da Kızıl Haç Yardım Hattını 070 – 44 55 888'den ara.

KORONA VIRÜSÜ: KENDİNİ 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
ilgilendiğinde



Yemekten önce



Ellerin gözle
görünür şekilde
kirli ise



...HER SEFERİNDE TEKRAR!