

ERZURUM ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ
2020-2021 DÖNEMİ

ÖĞRENCİ
BİLGİLENDİRME
REHBERİ

Yeterli ve kaliteli uyuyun.

Her gün düzenli egzersiz yapın.

Sağlıklı ve dengeli beslenin.

Baş edemediğiniz sorunlarınızı, kaygılarınızı; ailenizle, öğretmenlerinizle ve ya rehberlik servisinizle paylaşın.

SAGLIĞINIZI KORUYUN !

Ellerinizi kirlendikçe ya da elinizi yüzünüze, gözünüze, ağızınıza temas ettirmek zorunda kaldığınız zamanlarda en az 20 saniye süreyle su ve sabun ile yıkayın.

Ellerinizi su ve sabun ile yıkayamadığınız durumlarda el antiseptiği ve ya alkol bazlı kolonya ile dezenfekte edin.

Yemeklerden önce ve sonra ellerinizi su ve sabun ile yıkayın.

**KİŞİSEL TEMİZLİĞİNİZE VE
HIJYEN KURALLARINA DİKKAT
EDİN!**

Tuvaleti kullanmadan önce ve kullandıktan sonra ellerinizi bol su ve sabun ile yıkayın.

Tırnaklarınızı kısa ve temiz tutun.

Giysilerinizi sık sık değiştirin.

Olabildiğince sık banyo yapın.

• KİŞİSEL TEMİZLİĞİNİZE VE
HIJYEN KURALLARINA DİKKAT
EDİN!

Kendi sağlığınız ve çevrenizdekilerin sağlığını korumak için yalnız olmadığınız ve sosyal mesafenizi koruyamadığınız her yerde maskenizi takın.

Maskenizi takarken ve çıkarırken sadece iplerinden tutun.

Maskenizi ağız ve burnunuzu tamamen kapatacak ve yüzünüzle maske arasında hiğ boşluk kalmayacak şekilde takın.

**MASKESİZ DIŞARI
ÇIKMAYIN!**

Maskenizi taktıktan sonra ön yüzüne
dokunmayın.

Maskenizi takarken ve çıkardıktan sonra
ellerinizin temiz olduğundan emin olun.

Islanan, kirlenen ve nemlenen maskenizi
yenisini ile değiştirin.

Gerekli durumlarda maskenizi değiştirin ve
atık kutusuna atın.

**MASKESİZ DIŞARI
ÇIKMAYIN!**

Eğer yıkanabilir kumaş maske kullanıyorsanız her zaman yanınızda yedek maske bulundurun.

Yıkanabilir kumaş maskenizi hijyenik şekilde saklayın, kirli olan maskenizi de çantanızın ayrı bir bölümüne koyun.

Kullandığınız yıkanabilir maskenizi eve gittikten sonra çıkarın, ertesi gün kullanmak amacıyla maskenizin temizlenmesini sağlayın.

**MASKESİZ DIŞARI
ÇIKMAYIN!**

Uyanır uyanmaz elinizi yüzünüzü yıkayarak güne başlayın.

Sizi gün boyu zinde tutacak ve bağışıklığınızı güçlendirecek yiyeceklerle kahvaltınızı yapın.

Kahvaltıdan sonra ellerinizi yıkayıp dişlerinizi fırçalayın ve günlük olarak temizlenen okul kıyafetlerinizi giyin.

Okul kıyafetinizi maskenizle tamamladıktan sonra okul çantanıza gün boyu hijyeninizi sağlayabilceğiniz eşyaları yerleştirin. (Maske, mendil vb.)

EVDEDEN AYRILMADAN ÖNCE

Okula gitmeden önce ateşinizi ölçtürün ve ateşinizin yüksek olmadığından emin olun.

Eğer kendiinizi halsiz ve hasta hissediyorsanız bu durumu ailenizle paylaşın.

EVDEN AYRILMADAN ÖNCE

Merdiveni kullanırken, tirabzanlara ve duvarlara dokunmayın.

Servise binerken yüzeylere ve arkadaşlarınıza temas etmemeye dikkat ederek sizin için ayrılan sosyal mesafesi korunmuş koltuğa oturun.

Okula giderken hiçbir nesne ve kişiyle fiziksel temas kurmayın.

EVDEN AYRILMADAN ÖNCE

ERZURUM ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ
2020-2021 DÖNEMİ

Okula geldikten sonra size en yakın lavaboda ellerinizi yıkayın ya da okulda sizin için hazırlanan hijyen standında dezenfekte edin.

Okulda sağlık ve hijyen ile ilgili görsel, işitsel, dokunsal uyarılara dikkat edip bunlara uygun hareket edin.

Kendinizi halsiz hissediyorsanız hemen öğretmeninize ya da okul idaresine haber verin.

Sınıfınıza geçince size ayrılan sıraya oturun.

OKULDAYKEN

Sınıfta her zaman aynı sırada oturun.

Sınıfa girdikten sonra ve ders boyunca yüksek sesle konuşmayın, bağırmayın, hapşırırken/öksürürken maskenizi açmayın.

Arkadaşınızla yiyecek, içecek ve araç gereç alışverişi yapmayın.

Eşyalarınızı yere düşürmemeye özen gösterin.
Eşyalarınız yere düşerse mutlaka dezenfekte ederek kullanın.

OKULDAYKEN

*Tuvalet ve lavaboları kullanırken mümkün
olduğunca yüzeylere peçete ile dokunun.*

*Okulun ortak kullanım alanlarında sosyal
mesafe kurallarına uyun.*

OKULDAYKEN

Teneffüste arkadaşlarınızla temas gerektiren etkinliklerden kaçının, sosyal mesafenizi koruyun ve hiçbir şekilde arkadaşlarınızla fiziksel temasta bulunmayın.

Kendi sağlığını, arkadaşlarınızın ve öğretmenlerinizin sağlığını korumak için diğer sınıflara, öğretmenler odasına ve idare odalarına girmeyin.

TENEFFÜSTEYKEN

Sosyal mesafeye dikkat ederek okuldan
ayrılın.

Servise binerken yüzeylere ve arkadaşlarınıza
temas etmemeye dikkat ederek sizin için
ayrılan koltuğa oturun.

Okuldan dönerken hiçbir nesne ve kişiyle
fiziksel temas kurmayın.

EVE DÖNERKEN

*Eve gider gitmez kıyafetlerinizi değiştirin,
elinizi yüzünüzü yıkayın.*

*COVID-19 hakkında güvenilir bilgilerin
yetkililer tarafından verildiğini bilin ve başka
bilgileri dikkate almayın.*

EVDE

ERZURUM ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ
2020-2021 DÖNEMİ

*Kendi sağlığınız ve çevrenizdekilerin
sağlığı için tüm kurallara dikaktlice
uyun.*