

# KENDİNİZİ NASIL CORONA VİRÜSTEN KORURSUNUZ?

## Nasıl Yayıldığını Bilin

- Şu anda 2019 korona virüs hastalığını önleyecek bir aşı yoktur (COVID-19).
- Hastalığı önlemenin en iyi yolu bu virüse maruz kalmaktan kaçınmaktır.
- Virüsün esas olarak kişiden kişiye yayıldığı düşünülmektedir.
- Birbirleriyle yakın temas halinde olan kişiler arasında (yaklaşık 2 metre içinde).
- Enfekte bir kişi öksürdüğünde veya hapşırdığında üretilen solunum damlacıkları ile bulaşır.
- Bu damlacıklar, yakınlarda bulunan insanların bunu solumasiyla ağızlarından veya burunlarından girebilir.

## Kendinizi korumak için adımlar atın

- Ellerinizi sık sık temizleyin
- Özellikle halka açık bir yerde bulunduktan sonra veya öksürdükten, hapşırdıktan sonra ellerinizi en az 20 saniye boyunca sabun ve suyla yıkayın.
- Sabun ve su hazır bulunmuyorsa, en az % 60 alkol içeren bir el dezenfektanı kullanın. Ellerinizin tüm yüzeylerini örtün ve kuruyana kadar birbirine sürün.
- Gözlerinize, burnunuza ve ağızınıza yıkanmamış ellerle dokunmaktan kaçının.

## Yakın temastan kaçın

- Hasta olan insanlarla yakın temastan kaçın.
- COVID-19 topluluğunuza yayılıyorsa kendinizle diğer insanlar arasında mesafe bırakın. Bu özellikle hastalanma riski daha yüksek olan insanlar için önemlidir. (Yaşlılar ve kronik rahatsızlığı olanlar)

## Başkalarını korumak için adımlar atın

- Evde kal.
- Tıbbi bakım almak dışında hastaysanız evde kalın. Hastaysanız ne yapacağınızı öğrenin.

## Öksürük ve hapşıрма

- Öksürdüğünüzde, hapşırdığınızda, dirseğinizin iç kısmını kullanın ya da ağızınızı ve burnunuzu tek kullanımlık bir mendille örtün.
- Kullanılmış mendilleri çöpe atın.
- Ellerinizi hemen en az 20 saniye boyunca sabun ve suyla yıkayın. Sabun ve su hazır değilse, ellerinizi en az% 60 alkol içeren bir el dezenfektanı ile temizleyin.

## **Eğer hastaysan bir yüz maskesi tak**

- Hastaysanız: Başkalarının yanındayken (örn. Bir odayı veya aracı paylaşırken) ve bir sağlık uzmanının ofisine girmeden önce bir yüz maskesi takmalısınız. Bir yüz maskesi giymiyorsanız (örneğin, nefes darlığına neden olduğu için), o zaman öksürüklerinizi ve hapşırıklarınızı örtmek için elinizden geleni yapmalısınız (mendil ile yüzü kapatma vb. gibi) ve yakınlarınızın zaruri olmadıkça odanıza girmemeli, girerse de bir yüz maskesi takmalıdır. Hastalanma durumları için mutlaka ne yapacağınızı öğrenin.
- Hasta DEĞİLSENİZ: Hastalık bulaşma riski yüksek bir yerde bulunmanız gerekmedikçe (yakın hatsalsı olanlar mutlaka takmalı) yüz maskesi takmanız gerekmez. Fuzuli kullanımlar sonucu yüz maskeleri yetersiz kalabilir, maskeler hasta bakıcılar için saklanmalıdır.

## **Temizleyin ve dezenfekte edin**

- Sık sık dokunulan yüzeyleri her gün temizleyin ve dezenfekte edin. Buna masalar, kapı kolları, ışık anahtarları, tezgahlar, kulplar, masalar, telefonlar, klavyeler, tuvaletler, musluklar ve lavabolar dahildir.
- Yüzeyler kirliyse temizleyin: Dezenfeksiyondan önce deterjan veya sabun ve su kullanın.

## **Dezenfekte etmek için:**

En yaygın EPA tescilli ev dezenfektanları çalışacaktır. Yüzeğe uygun dezenfektanlar kullanın.

Dezenfektanlar dışında aşağıdaki seçenekleri de kullanabilirsiniz;

Evdeki çamaşır suyu seyreltilip kullanılabilir,

Bir ağartıcı çözültisi yapmak için;

4 lt su ile 5-6 yemek kaşığı (1/3 bardak) çamaşır suyu karıştırılır ya da 1lt su için 4 çay kaşığı çamaşır suyu karıştırılabilir.

Dezenfektan kullanımları için:

Üreticinin uygulama ve uygun havalandırma talimatlarını izleyin. Ürünün son kullanma tarihinin geçmediğinden emin olun. Evdeki çamaşır suyu asla amonyak veya başka bir temizleyici ile karıştırılmamalıdır. Ev tipi ağartıcı, uygun şekilde seyreltildiğinde korona virüslere karşı etkili olacaktır.

Alkol çözeltileri.

Çözeltilerin en az% 70 alkol içerdiğinden emin olun.

Diğer yaygın EPA tescilli ev dezenfektanları.

Tüm temizlik ve dezenfeksiyon ürünleri için üreticinin talimatlarını izleyin (örn. Konsantrasyon, uygulama yöntemi ve temas süresi, vb.).

Etkili dezenfektanların listesi EPA yayınlamıştır.

<https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2>

**Ücretsiz “Ev ve İşyeri Hijyen Danışmanlığı Hizmeti” alabilirsiniz**

Tüm sorularınız için şirket web sitemizi inceleyebilirsiniz.

**[www.ilacat.com](http://www.ilacat.com)**

**0850 303 51 81**

**iLACAT.com**  
'Geleceğin haşere kontrol sistemleri'