

BU KIŞ SAĞLIĞINIZI KORUYUN

Kendinizi, arkadaşlarınızı ve ailenizi nasıl koruyabilirsiniz



Covid-19 ve grip aşılarınızı olun

Ağır hastalanma ve hastaneye kaldırılma riskini azaltmanın en iyi yolu Covid-19 aşılarınızı olmanızdır. Birinci, ikinci ve takviye dozunuzu yaptırın! Grip kapma ve yaymayı önlemek için en iyi koruma grip aşısıdır. Aşı hakkınız varsa lütfen en kısa zamanda grip aşıınızı olun.



Maske takın

Covid-19 ve grip virüsleri havayla bulaşır. Kalabalık veya kapalı ortamlarda maske takarak kendinizi koruyun ve Covid-19 veya gripin başkalarına geçmesine engel olun. Semptom göstermeseniz ve aşılanmış olsanız da Covid-19 kapıp bulaştırabileceğinizi unutmayın.



Düzenli test

Birçok kişi semptom göstermeden Covid-19 olduğu için iyi olduğunuzu kontrol etmek ve kazara diğer kişilere Covid-19 bulaştırmamak için düzenli Yatay Akış Testi yaptırın.



Semptom gösterdiğinizde kendinizi karantinaya alın ve test yaptırın

Temel kural kendinizi iyi hissetmiyorsanız iyileşene kadar evde kalmaktır. Soğuk algınlığı grip ve Covid-19 semptomları arasındaki farkı anlamak zor olabilir, bu nedenle lütfen kontrol için Covid-19 PCR testi yaptırın. Bu test pozitif çıkarsa karantina kurallarını uygulayın.



Havalandırma

Kapalı ortamlarda ve farklı hanelerde yaşayan kişilerle bir araya geldiğinizde bulunduğunuz ortamın iyi havalanmasını sağlamak için pencereleri ve/veya kapıları açın. Bu önlem temiz havanın girmesini ve soluyabileceğiniz virüs damlacığı sayısının azalmasını sağlar.



Temizlik ve mesafe

Birlikte yaşamadığınız kişilerle sosyal mesafenizi korumak ve düzenli olarak ellerinizi yıkamak gibi basit önlemleri kullanarak Covid-19 veya grip virüsü damlacıklarını soluma veya bunlara dokunma riskinizi azaltmaya yardımcı olabilirsiniz.