

## COVID-19'un Yayılmasını Önlemenin Yolları

- Özellikle burnunuzu sildikten, öksürdükten veya hapşırdıktan sonra, tuvalete gittikten sonra ve yemek yemeden veya yemeği hazırlamadan önce olmak üzere ellerinizi en az 20 saniye sabun ve suyla sık sık yıkayın.
- Öncesinde ellerinizi yıkamadan gözlerinize, burnunuza veya ağızınıza dokunmaktan kaçının.
- Hastaysanız evde kalın.
- Öksürürken veya hapşırıırken burnunuzu ve ağızınızı bir bezle (veya peçete / mendil yoksa dirseğinizle) örtün.
- Sizinle aynı evde yaşamayan insanlarla yakın temastan kaçının.
- Hastaysanız bir yüz maskesi takın.
- Tüm yüzeyleri temizleyin ve dezenfekte edin.

## Bilmeniz gereken önemli noktalar:

1. Hastalık taşıyan bireyler, hastalığı herhangi bir kişiye bulaştırabilirler; ırk, yaş, cinsiyet vs. hastalığa yatkınlık üzerinde hiçbir etkiye sahip değildir.
2. Bireyler kendilerinde hiçbir semptom görülmediği halde başkalarına hastalık bulaştırabilirler. (yani, enfekte olmuş ancak henüz hastalık belirtileri göstermeyen bireyler veya asemptomatik çocuklar).
3. Hastalık nedeniyle komplikasyon riski en fazla olan kişiler yaşlılar ve altta yatan hastalıkları olan kişilerdir; ancak, herhangi biri de enfekte olabilir.
4. Karantınayı tamamlayan veya izolasyonu bırakmış olan kişiler, başkaları için enfeksiyon riski oluşturmaz.

## COVID-19'un Semptomları:

Ateş

Öksürük

Nefes almada zorluk

**Bu semptomlardan herhangi birine sahipseniz ve COVID-19 olan bir kişiyle yakın temasta bulduysanız veya COVID-19 yayılımının meydana geldiği bir bölgede yaşıyorsanız veya yakın bir zamanda yaşadysanız bir doktora başvurun.**