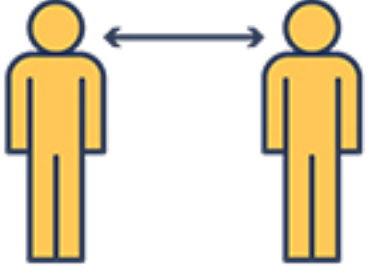


KAMPÜSTE SAĞLIĞIMIZI KORUMAK, HASTALIĞIN BULAŞMA RİSKİNİ EN AZA İNDİRMEK İÇİN

3 TEMEL KURAL



1. MESAFE KURALLARI



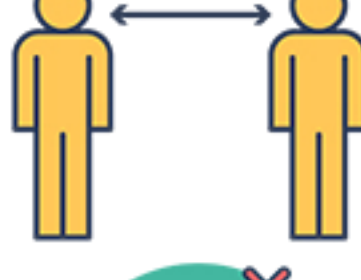
- Kapalı veya kalabalık ortamlarda en az 1,5 metre mesafe kuralı sağlanarak maskeli şekilde oturulmalıdır.
- Kapalı ortamlarda, belirtilen kişi sayısı sınırına uyulmalıdır.
- Yüksek sesle konuşmak ve bağırarak saçılan damlacık miktarını artırır. Sohbet sırasında ve mola sürelerinde mutlaka en az 1,5 metrelik mesafeyi korumak ve maske takmak gereklidir.



3 BASIC RULES TO PROTECT HEALTH ON CAMPUS AND TO MINIMIZE THE RISK OF INFECTION



1. DISTANCE RULES



- In enclosed or crowded spaces, seating should be arranged so that a distance of at least 1.5 meters is observed, and face masks should be used.
- For enclosed spaces, limits indicating the maximum number of occupants must be observed.
- Loud talking and shouting increases the amount of scattered droplets. Hence it is absolutely necessary to maintain a minimum distance of 1.5 meters and wear a face mask during chat and break times.



2. HİJYEN KURALLARI

- Eller sık sık, sabunlu suyla yıkanmalı veya el antiseptiğiyle ovulmalıdır.
- Öksürük hapşırırken ağızda maske yoksa dirseğin iç kısmı kullanılmalıdır.
- Özellikle ortak kullanım alanlarında el ve solunum hijyenine dikkat edilmelidir.
- Tırabzanlar, elektrik düğmeleri, kapı kolları gibi sık kullanılan yerlerden bulaşma riski yüksektir. Bu gibi yerlere dokunduktan sonra ellerin yıkanması ihmal edilmemelidir, ellerin ağza, burna ve göze temasından kaçınılmalıdır.
- Ortak çalışma alanlarında çalışmaya başlamadan önce ve çalışma bittikten sonra masa, fare, klavye gibi herkesin dokunduğu ekipmanlar dezenfektanla silinmeli, eller sabunlu suyla yıkanmalı veya el antiseptiğiyle el hijyeni sağlanmalıdır.
- Ortak çalışma alanlarında yiyecek ve içecek tüketilmemelidir.



2. HYGIENE RULES

- Hands should be washed frequently with soap and water or cleansed thoroughly with sanitizer.
- If no face mask is being used, one should cough and sneeze into the inside of the elbow.
- Attention should be paid to hand and respiratory hygiene particularly in common areas.
- There is a high risk of transmission from frequently touched surfaces such as handrails, electrical switches and door handles. Hands must be washed after touching such objects, and mouth, nose, and eyes should not be contacted.
- Before and after working in common areas, objects that are handled by everyone, such as desks, mouses and keyboards must be cleaned with a disinfectant, hands should be washed with soap, or a hand sanitizer must be used to ensure hand hygiene.
- Food and beverage should not be consumed in the common work areas.



Solunum hijyeni nedir?

Maskenin takılı olmadığı durumlarda, öksürük hapşırırken dirseğin iç kısmını kullanmak ve ardından elleri yıkamaktır.

What is respiratory hygiene?

For respiratory hygiene, the inside of the elbow should be used while coughing and sneezing if one is not wearing a face mask and then hands should be washed.

3. MASKE TAKMA KURALLARI



3. FACE MASK RULES



Aşağıdaki durumlarda mutlaka maske takılmalıdır.

You must wear a mask

- Kalabalık ortama giriliyorsa
- Toplu bir alanda çalışılıyorsa
- Toplu taşıma veya özel araçla seyahat edilecekse

- if you are entering into a crowded environment.
- if you are working in a common area.
- If you are traveling by public transport or private vehicle.



Hastalığın oluşma riskinin en yüksek olduğu durumlar

1. Kapalı Alanlar (Havalandırması zayıf alanlar)
2. Kalabalık Yerler (Kişilerin bir arada bulunduğu kalabalık alanlar)
3. Yakın Temas (Yakın görüşme, konuşma vb.)



The conditions for the highest risk

1. Enclosed Spaces (areas with poor ventilation)
2. Crowded Places (where many people are together)
3. Close Contact (close range conversation, speaking, etc.)

Dikkat!

Ateş, öksürük, nefes darlığı, boğaz ağrısı, baş ağrısı, kas ağrıları, tat ve koku alma kaybı veya ishal gibi bir yakınmanız varsa maske takarak kendinizi diğerlerinden izole edin ve mutlaka Sağlık Merkezi'ni bilgilendirin.



Attention!

If you have a complaint such as fever, cough, shortness of breath, sore throat, headache, muscle aches, loss of taste and smell or diarrhea wear a mask to isolate yourself from others, and definitely inform the Health Center.

