



## Hijyenik hapşirmek ve öksürmek

### Kendine sakla!

Avucunuzun içine değil de dirseğinizin içine veya kağıt bir mendile hapşirin veya öksürün ve diğer çocuklardan uzak durun.



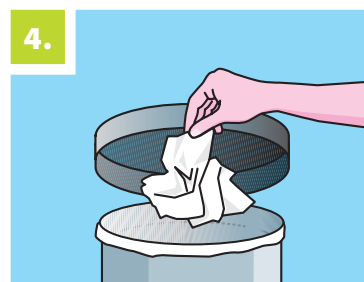
### Burnunu temizle!

Burnunuzu silmek için kağıt mendil kullanın. Aynı mendili sadece bir kez kullanın.



### Ortadan kaldır!

- > Mendilleri ortada bırakmayın.
- > Pantolonunuzun veya eteğinizin cebine koymayın.
- > Toplamayın.



### Çöpe at!

Kağıt mendilleri çöpe atın, kapağı kapatın işte bitti.



### Bir öneri daha!

Nezle olduğunuzda ellerinizi sık sık yıkayın.

## NEZLE VE BENZERLERİNDE: DOĞRU HAPŞIRIN VE ÖKSÜRÜN BULAŞTIRMA RİSKİNİ AZALTIN!

Virüsler ve bakteriler havayoluyla da bulaşmaktadır, yani öksürme ve hapşırma sırasında küçük damlacıklar şeklinde yayılmaktadır. O nedenle öksürürken ve hapşırırken diğer kişilerden uzak durmanız ve kesinlikle elinize değil de bir mendile veya kolunuza öksürmeniz çok önemlidir. Biraz dikkat edilerek hastalığı diğer kişilere bulaştırma riski önemli ölçüde azaltılabilir.

Kapalı alanlar mümkün olduğunca günde üç defa onar dakika boyunca havalandırılmalıdır – bu sayede havadaki virüs oranı ve dolayısıyla bulaştırma riski azalır!



## DAHA AYRINTILI BİLGİ

### bulabileceğiniz dokümanlar ve adresler...

- » **Unsere Kinder** broşüründe  
1 – 6 yaş arası sağlıklı çocuk gelişimi için ebeveynlerin başvurabileceği bir kaynak  
Sipariş numarası: 11070000  
Sipariş adresi: BZgA, 51101 Köln  
veya e-posta ile: order@bzga.de
- » **Gesund groß werden** ebeveyn dosyasında  
Sipariş numarası: 11130000  
Sipariş adresi: BZgA, 51101 Köln  
veya e-posta ile: order@bzga.de
- » İnternet sayfaları: [www.impfen-info.de](http://www.impfen-info.de)
- » [www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de) ve
- » [www.wir-gegen-viren.de](http://www.wir-gegen-viren.de)



## KÜNYE

Yayınlayan:  
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung  
(Federal Sağlık Eğitimi Merkezi), Köln.  
Tüm hakları saklıdır.

Tasarım:  
Co/zwo.design, Düsseldorf

Tarih: 07.2010  
Baskı: 1.50.09.11  
Sipariş numarası: 62530102

Bu el ilanı BZgA tarafından ücretsiz olarak dağıtılmaktadır.  
Alıcı veya üçüncü kişiler tarafından parayla satılamaz.



kendimi  
korursam  
seni de  
korurum

# Hijyen

Sağlıklı kalmak çok  
kolay: Hijyen için bazı öneriler

Ebeveynler için bilgilendirme

**BZgA**  
Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

## HİJYEN: ENFEKSİYONLARA KARŞI KORUNMAYA YARDIMCI OLUR

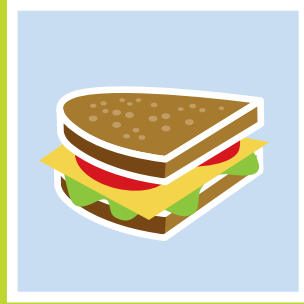
Soğuk algınlığı, grip ve mide-bağırsak enfeksiyonları gibi enfeksiyonların bulaşma riski, çok basit önlemler alınarak azaltılabilir. O nedenle doğru hijyen kurallarına uyması için çocuğunuza **birkaç basit temel kural** öğretin.

Enfeksiyon hastalıklarına karşı en iyi korumayı aşılar sağlar. O nedenle rapel aşıları ve sonraki dozları yaptırma zamanını geçirmeyin.



## ELLERİNİZİ YIKAMAYI: UNUTMAYIN...

Enfeksiyonlara yol açan virüsler ve bakteriler her yerde olabilir: Örn. Kapı kollarında, otobüsteki tutma yerlerinde, diğer insanların ellerinde. O yüzden parolamız: **Ellerinizi her gün birkaç kez yıkayın!**



> Yemeklerden önce



> Tuvaletten sonra



> Çocuk dışarıdan geldiğinde



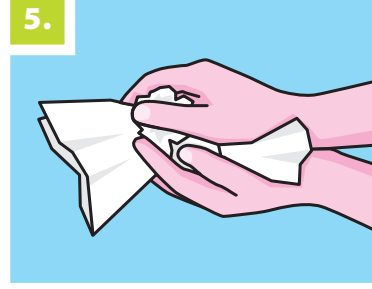
> Çocuk bir hayvana dokunduktan sonra



> Burun temizliğinden sonra

## ...VE YÜZÜNÜZDEN UZAK TUTUN!

Virüsler ve bakteriler özellikle eller yoluyla yayılmaktadır çünkü eller gün boyunca çeşitli cisimlerle ve canlılarla temas halindedir. O nedenle mikropların daha yaygın olduğu dönemlerde ellerinizle yüzünüze (özellikle de ağız, burun ve göz mukozasına) dokunmayın!



Ellerinizi yıkayın,  
ama doğru yıkayın!

Marş marş su!

Kollarınızı sıvayın ve ellerinizi iyice ıslatın.

Ellerinizi sabunlayın!

Klasik sabun ile veya sıvı sabun-  
dan bir büyükçe damla alarak.

Acele etmeyin!

Ellerinizi, parmak araları ve parmak uçları dahil olmak üzere iyice ovalayın. Bu biraz zaman-  
lama sırasında 30'a kadar saymasıdır.

Yıkayın!

Ellerinizin her tarafını suyun altına tutun. Sabun köpüğünü iyice durulayın.

Kurulayın!

En iyisi tek kullanımlık bir havlu ile.

kendimi  
korursam  
seni de  
korurum

