

# Kendinizi ve diğer insanları koruyun



## Kişilerle temasınızı azaltın:

**Evde kalın** ve sosyal temaslarınızı en gerekenlerle kısıtlayın.



Diğer kişilere **en az 1 metre mesafeyi koruyun** – 3 metre daha iyi, 5 metre daha da iyi olur. El sıkmadan ve yakın vücut temasından kaçının.



## El yıkama:

Ellerinizi düzenli olarak iyice su ve sabun ile yıkayın – en az 30 saniye boyunca. Sabun yeterlidir, illa da dezenfektana ihtiyacınız yok. Gözlerinize, burnunuza ve ağızınıza elleriniz ile **dokunmayın**.



## Ağız burun koruması:

Ağız ve burun koruması, nefes alıp verirken, konuşurken, öksürürken veya hapsirirken ufacık damlacıkların havaya salınmalarını önlemektedir. **Ağız burun korumasına rağmen diğer kişilere asgari mesafenin korunması gerekmektedir!**

## Doğru kullanım:

**Koruyucu maskeyi kullanmadan önce ve sonra daima ellerinizi yıkayın.**

**Mümkün oldukça sadece maskenin bantlarına dokunun**, maskenin kendisine dokunmayın.

**Maskenin iyi bir şekilde oturması gerekmektedir.** Ağız, burun ve çene kaplanmalıdır. Kumaş maskeleri 60 ila 90 derecede yıkayın, standart bir deterjan yeterlidir.

### Bir koruyucu maskenin yerine

ağzın ve burnun önüne bağlanan bir bez de kullanılabilir.

**Kullanım sonrası:** Ellerinizi en az 30 saniye boyunca sıcak su ve sabun ile yıkayın.

**Hapşırma veya öksürme – koruyucu maskesiz?** Ağız ve burnun önüne bir kâğıt mendil tutun. Mendili çöpe atın.

Yanınızda bir mendil olmadığında: Dirseğinizin içine hapşırın. Öksürürken ve hapşırırken diğer kişilere arkanızı dönün.

*Lütfen buna dikkat ediniz:*

*Şu anda, açık olan tüm mağazalarda ve toplu taşımalarda bir ağız burun korumasının kullanılması zorunludur (Durum: 14.4.2020).*

## Ateş, öksürme ve nefes darlığı gibi belirtilerinizi mi var?



**Mutlaka evde kalın,**  
1450 telefon numarasını arayın  
ve talimatlara uyun.

**Tek başınıza hekime**  
veya hastaneye **gitmeyin.**

## Virüs hakkında genel sorularınız mı var?



AGES'in 24 saat Alo hattını  
arayın: **0800 555 621.**

## Dertleriniz var ve Almanca henüz o kadar iyi değil mi?



Tercüme ZEBRA DERTLER ALO HATTINI (ZEBRA-SORGENHOTLINE) arayınız: 0800 799  
702,  
Pazartesi - Cuma arası – saat 9.00 -12.00 arası



## Evden çıkma kısıtlamaları, ağız burun koruması ve diğer kurallar

Lütfen koronavirüs ile ilgili [graz.at](http://graz.at)  
internet ana sayfamızda bulunan güncel kısıtlamaları dikkate alınız

Durum: 14 Nisan 2020