
	<p style="text-align: center;">TC. YALOVA VALİLİĞİ Yalova Abdülhamid Han Ortaokulu</p>	
	<b>ÖĞRENCİ BİLGİLENDİRME REHBERİ</b>	

### **KENDİNİ VE SEVDİKLERİNİ ÖNEMSE, SAĞLIĞINI KORU...**

Sevgili öğrencim; seni çok seviyorum, çok akıllısın, çok zekisin, çevreni ve sevdiğini düşünüyorsun, kuralları biliyor ve dikkat ediyorsun. Bu konuda sana güveniyorum. Yine de, okula başlamadan önce bir kez daha hatırlatalım istedim nelere dikkat etmemiz gerektiğini.

#### **ÖNCELİKLE HER ZAMAN;**



- ❖ Yeterli ve kaliteli uyku uyu.
- ❖ Her gün düzenli olarak egzersiz yap.
- ❖ Sağlıklı ve dengeli beslen.
- ❖ Baş edemediğin sorunlarını, kaygılarını; ailenle, öğretmenlerinle veya rehberlik servisiyle paylaş.

#### **KİŞİSEL TEMİZLİĞİNE VE HİJYEN KURALLARINA DİKKAT ET.**

- ❖ Ellerini; kirlendikçe ya da elini yüzüne, gözüne, ağzına temas ettirmek zorunda kaldığın zamanlarda en az 20 saniye süreyle su ve sabun ile yıka.
- ❖ Ellerini su ve sabun ile yıkayamadığın durumlarda el antiseptiği veya alkol bazlı kolonya ile dezenfekte et.
- ❖ Yemeklerden önce ve sonra ellerini su ve sabun ile yıka.
- ❖ Tuvaleti kullanmadan önce ve kullandıktan sonra ellerini bol su ve sabun ile yıka.
- ❖ Tırnaklarını temiz ve kısa tut.
- ❖ Çamaşırlarını ve giysilerini sık değiştir.
- ❖ Olabildiğince sık banyo yap.

#### **MASKESİZ DIŞARI ÇIKMA.**

- ❖ Kendi sağlığını ve çevrendekilerin sağlığını korumak için maske takman gerektiğini bil.
- ❖ Yalnız olmadığın ve sosyal mesafeni koruyamadığın her yerde maskeni tak.
- ❖ Maskeni takarken ve çıkarırken sadece iplerinden tut.
- ❖ Maskeni ağız ve burnunu tamamen kapatacak ve yüzünle maske arasında hiç boşluk kalmayacak şekilde tak.
- ❖ Maskeni taktıktan sonra ön yüzüne dokunma.
- ❖ Maskeni takarken ve çıkardıktan sonra ellerinin temiz olduğundan emin ol.
- ❖ Islanan, nemlenen ve kirlenen maskeni yenisi ile değiştir.
- ❖ Kullanmak üzere yanında taşıdığın yedek maskeni temiz ve kuru bir yerde sakla.
- ❖ Gerekli durumlarda maskeni değiştir ve kurallara uygun olarak atık kutusuna at.
- ❖ Eğer yıkanabilir ve yüzde yüz pamuklu kumaş maske kullanıyorsan her zaman yanında yedek maske bulundur.
- ❖ Yıkanabilir pamuklu kumaş maskeni hijyenik şekilde sakla, kirli olan maskeni de çantanın ayrı bir bölümüne koy.
- ❖ Kullandığın yıkanabilir pamuklu kumaş maskeni eve gittikten sonra çıkar, ertesi gün kullanmak amacıyla maskenin temizlenmesini sağla.

	<p style="text-align: center;">TC. YALOVA VALİLİĞİ Yalova Abdülhamid Han Ortaokulu</p>	
<b>ÖĞRENCİ BİLGİLENDİRME REHBERİ</b>		

### **EVDEN AYRILMADAN ÖNCE...**

- ❖ Uyanır uyanmaz elini yüzünü yıkayarak güne başla.
- ❖ Seni gün boyu zinde tutacak ve bağışıklığını güçlendirecek yiyeceklerle kahvaltını yap.
- ❖ Kahvaltıdan sonra ellerini yıkayıp dişini fırçala ve günlük olarak temizlenen okul kıyafetlerini giy.
- ❖ Okul kıyafetini maskenle tamamladıktan sonra okul çantana gün boyu hijyenini sağlayabileceğin eşyalarını yerleştir. (Maske, mendil vs.)
- ❖ Okula, araç gereçlerin ve hijyen malzemelerin dışında herhangi bir eşya (top, oyuncak vs.) getirmen.
- ❖ Okula gitmeden önce ateşini ölçtür ve ateşinin yüksek olmadığından emin ol.
- ❖ Eğer kendini hâlsiz ve hasta hissediyorsan bu durumu ailenle paylaş.

### **OKULA GELİRKEN...**



- ❖ Merdivenleri kullanırken, tirabzanlara ve duvarlara dokunma.
- ❖ Eğer okula servisle gelip gidiyorsan; servise binerken yüzeylere ve arkadaşlarına temas etmemeye dikkat ederek senin için ayrılan, sosyal mesafesi korunmuş koltuğa otur.
- ❖ Okula ailenle gelip gidiyorsan; okula giderken hiçbir nesne ve farklı kişiyle fiziksel temas kurma.

### **OKULDAYKEN...**

- ❖ Okula geldikten sonra sana en yakın lavaboda ellerini yıka ya da okulda sizin için hazırlanan hijyen standında dezenfekte et.
- ❖ Okulda sağlık ve hijyen ile ilgili görsel, işitsel, dokunsal uyarılara dikkat et ve bunlara uygula.
- ❖ Kendini hâlsiz ve hasta hissediyorsan hemen öğretmene ya da okul idaresine haber ver.
- ❖ Sınıfına geçince sana ayrılan sıraya otur. • Sınıfta her zaman aynı sırada oturacaksın. • Sınıfa girdikten sonra ve ders boyunca yüksek sesle konuşma, bağırma, hapsirirken/öksürürken maskeni açma. Çünkü yüksek sesle konuşurken ve bağırırken ağzımızdan bizim bile göremediğimiz tükürük damlacıkları çevreye saçılmaktadır.
- ❖ Arkadaşlarıyla yiyecek, içecek ve araç gereç alışverişi yapma.
- ❖ Eşyalarını yere düşürmemeye özen göster. Eşyaların yere düşerse mutlaka dezenfekte ederek kullan.
- ❖ Tuvalet ve lavaboları kullanırken mümkün olduğunca yüzeylere peçete ile dokun.
- ❖ Okulun ortak kullanım alanlarında sosyal mesafe kurallarına mutlaka uy, uymayanları nazikçe uyar.

### **TENEFFÜSTEYKEN...**

- ❖ Teneffüste, eğer hava şartları uygunsa bahçeye çıkıp temiz hava al.
- ❖ Teneffüste, arkadaşlarıyla temas gerektiren oyunlardan sakın, sosyal mesafenizi koru ve hiçbir şekilde arkadaşlarıyla fiziksel temasta bulunma. • Kendi sağlığını, arkadaşlarının ve öğretmenlerinin sağlığını korumak için diğer sınıflara, öğretmenler odasına ve idare odalarına girme.

	<p>TC. YALOVA VALİLİĞİ Yalova Abdülhamid Han Ortaokulu</p>	
	<p><b>ÖĞRENCİ BİLGİLENDİRME REHBERİ</b></p>	

### **EVE GİDERKEN...**

- ❖ Sosyal mesafeye dikkat ederek okuldan ayrıl.
- ❖ Servise binerken yüzeylere ve arkadaşlarına temas etmemeye dikkat ederek senin için ayrılan koltuğa otur.
- ❖ Okuldan dönerken hiçbir nesne ve kişiyle fiziksel temas kurma.

### **EVDE...**

- ❖ Eve gider gitmez kıyafetlerini değiştir, elini yüzünü yıka.
- ❖ COVID-19 hakkında güvenilir bilgilerin yetkililer tarafından verildiğini bil ve başka bilgileri dikkate alma!