

KAHRAMANMARAŞ DEPREMLERİ

COVID-19, grip, nezle, zatürre, kızamık gibi hastalıklar solunum yoluyla bulaşır.

Solunum yoluyla bulaşan hastalıklardan korunmak ve hastalığı başkalarına bulaştırmamak için 4 temel önlem:

- 1) Öksürürken veya hapşırırken ağzınızı ve burnunuzu tek kullanımlık mendille kapatın, mendilin bulunmadığı durumlarda ağzınızı ve burnunuzu dirseğinizin iç kısmını kullanarak kapatın.
- 2) Ellerinizi en az 20 saniye boyunca, su ve sabunla yıkayarak veya el antiseptiği ile ovalayarak temizleyin.
- 3) Mümkünse maske takın. Maskeyi burun, ağız ve çenenizin tamamını kapatacak şekilde kullanın.
- 4) Aşı olmak için sağlık ekibine/kuruluşuna başvurun.

* El antiseptiği ve maske temini/kullanımı konularında görevlilerden bilgi alın.



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
SAĞLIK BAKANLIĞI

saglik.gov.tr

[f](#) [v](#) [t](#) [i](#)
/SaglikBakanligi