



1- Ellerinizi sık sık su ve sabun ile en az 20 saniye boyunca oarak yıkayın.

2_ Soğuk algınlığı belirtileri gösteren kişilerle aranızda en az 3-4 adım mesafe koyun.

3_ Öksürme veya hapşırma sırasında ağız ve burnu tek kullanımlık mendille kapatın. Mendil yoksa dirseğin iç kısmını kullanın.

4_ Tokalaşma, sarılma gibi yakın temaslardan kaçının.

5_ Ellerinize gözlerinize, ağızınıza ve burnunuza dokunmayın.

6_ Yurt dışı seyahatlerinizi iptal edin ya da erteleyin.

7_ Yurt dışından dönüşte ilk 14 günü evinizde geçirin.

8_ Bulduğunuz ortamları sık sık havalandırın.

9_ Kıyafetlerinizi 60-90^o C'de normal deterjanla yıkayın

10_ Kapı kolları, armatürler, lavabolar gibi sık kullandığınız yüzeyleri su ve deterjanla her gün temizleyin

11_ Soğuk algınlığı belirtileriniz varsa yaşlılar ve kronik hastalığı olanlarla temas etmeyin, maske takmadan dışarı çıkmayın

12_ Havlu gibi kişisel eşyalarınızı ortak kullanmayın.

13_ Bol sıvı tüketin, dengeli beslenin

14_ Düşmeyen ateş, öksürük ve nefes darlığınız varsa,

maske takarak bir sağlık kuruluşuna başvurun.