

## Nezle ve benzeri hastalıklarda:

### DOĞRU HAPŞIRMA VE ÖKSÜRME

### BULAŞMA RİSKİNİ AZALTIYOR

Virüsler ve bakteriler damlacık enfeksiyonuyla da yayılır, bunun anlamı, öksürürken ve hapşırırken çok küçük damlacıklar yayarsınız. Bu yüzden öksürürken ve hapşırırken diğer kişilere mümkün olduğunca uzak olunması ve kesinlikle ele öksürülmemesi, bilakis bir mendile veya kıyafetinizin koluna öksürülmesi önemlidir. Başkalarını biraz düşünerek herkes için bulaşma riskini büyük ölçüde azaltmak mümkündür.

Kapalı mekânlar mümkünse günde üç kere on dakikalığına havalandırılmalıdır, bunun yapılması virüslerin havada yoğunlaşmasını ve bununla birlikte bulaşma riskini azaltır!



### HİJYENİK HAPŞIRMA VE ÖKSÜRME

#### Sende kalsın!

Hapşırırken ve öksürürken bir mendilli veya dirseği ağzın ve burnun önünde tutun. Diğerlerine mesafeli durun ve sırtınızı dönün.

#### Temiz burun!

Burnu temizlemek için bir kağıt mendil çıkarın. Ama sadece bir kere! Sonra elleri yıkamayı unutmayın.

#### Ortadan kaldır!

Kağıt mendilleri ortada bırakmayın. Pantolon cebine veya el çantasına sokmayın.

#### Doğrudan çöp kutusuna!

Kağıt mendillerin yeri çöp kutusudur. Kapağı kapatın ve bitti.

#### Bir tavsiye daha:

Nezle olunca sık sık elleri yıkayın!

## Hijyen yardım ediyor:

### ENFEKSİYONA KARŞI KORUMA

Biraz önlem olarak soğuk algınlığı, grip veya mide bağırsak enfeksiyonları gibi enfeksiyon hastalıklarının bulaşma riski azaltılabilir. Bu yüzden çocuğunuza doğru hijyen davranışlarının bu kolay temel kurallarını birlikte öğretin.

Aşılar bazı enfeksiyon hastalıklarına karşı etkili koruma sunuyor. Bu yüzden aşıların zamanında yaptırılması gerektiğini dikkate alın.



### HİJYEN TAVSİYELERİ

Kolayca sağlıklı kalın

BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Ebeveynler için bazı bilgiler

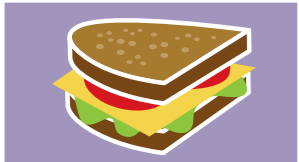
Unutulmamalıdır ki:

## ELLERİNİZİ YIKAYIN

Enfeksiyonları başlatabilen virüsler ve bakteriler her yerde bulunur: Örneğin kapı kollarında, otobüsteki tutamaklarda ve diğer insanların ellerinde. Eller üzerinden hastalık virüsleri kolayca bulaştırılır.

Bu yüzden parolamız:

## GÜNDE BİRKAÇ KEZ ELLERİ YIKAYIN!



Daima yemekten önce



Daima tuvalete gittikten sonra

## ...VE YÜZÜNÜZDEN UZAK TUTUN!

Ellerdeki mikroplarla kolayca hastalık bulaşabilir. Bu yüzden hastalık virüslerinin yaygın olduğu zamanlarda ellerle yüze (özellikle burun, ağız ve göz mukozalarına) temas etmekten kaçınılmalıdır!



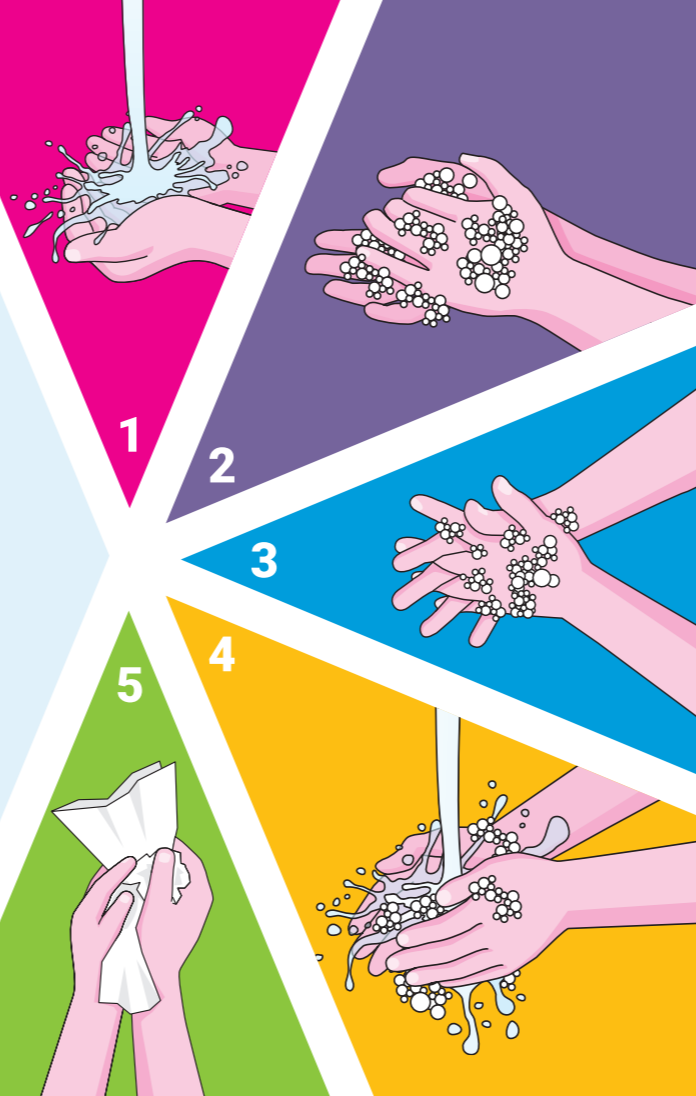
Daima burnu sildikten sonra



Daima çocuk dışarıdan geldiğinde



Daima bir hayvana dokunduktan sonra



## ELLERİ DOĞRU YIKAYIN

### 1. Doğruca suya!

Önce elleri akan suyun altına tutun.

### 2. Sabunlayın!

Elleri yumuşak bir şekilde sabunla ovalayın, sadece el iç yüzeylerini değil aynı zamanda elin tersini, parmak uçlarını, parmak aralarını ve başparmakları da ovalayın.

### 3. Zaman ayırın!

Ellerin iyice yıkanması 20 ila 30 saniye sürer. Bu sırada çocuklar 30'a kadar sayabilir veya bir el yıkama şarkısı söyleyebilir.

### 4. Durulayın!

Sabun köpüğünü akan suyun altında iyice durulayın.

### 5. Kurutun!

Ardından elleri iyice kurutun. En iyisi uygun, temiz bir havluyla veya yoldaysanız kağıt havluyla kurutun.

## Daha fazla bilgi

Enfeksiyon hastalıkları, bulaşma yolları ve korunma imkânlarıyla ilgili daha fazla bilgiyi burada bulabilirsiniz:

► [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)

Aşı için:

► [www.impfen-info.de](http://www.impfen-info.de)

Ve sağlıklı büyümek için:

► [www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)



**infektionsschutz.de**

Wissen, was schützt.

## Künye

Yayınlayan: Federal Almanya Sağlık Açıklaması Merkezi (BZgA), 50819 Köln  
Tüm hakları saklıdır.

Tasarım: dotfly GmbH, Köln

Fotoğraflar: iStock, Getty Images, Barbara Mekus

Resimler: Marielle Enders

Baskı: Rasch, Bramsche

Tiraj: 1.60.09.16

Güncelleme: Haziran 2016

Sipariş numarası: 62530102



Bu broşür BZgA, 50819 Köln adresinden, internetten [www.bzga.de](http://www.bzga.de) adresinden veya e-posta ile [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de) adresinden ücretsiz sipariş edilebilir. Broşür alan kişi tarafından veya üçüncü şahıslar tarafından başkalarına satılması için değildir.