

Sevgili Öğrenciler;

Pandemi döneminde dikkat edilmesi gereken hususları kısaca hatırlatmak istiyoruz.

- Her gün düzenli egzersiz yaparım.
- **Sağlıklı ve dengeli beslenirim.**



- Baş edemediğim sorunlarımı, kaygılarımı ailemle, öğretmenlerimle veya rehberlik servisiyle paylaşıyorum.



- **Ellerim kirlendiğinde su ve sabun ile yıkarım.**
- Ellerimi su ve sabunla yıkayamadığımda el antiseptiği veya alkol bazlı kolonya ile dezenfekte ederim.

- **Yemeklerden önce ve sonra ellerimi su ve sabunla yıkarım.**
- **Tuvaleti kullanmadan önce ve sonra ellerimi bol su ve sabun ile yıkarım.**
- **Tırnaklarımı temiz ve kısa tutarım.**
- **İÇ çamaşırlarımı ve giysilerimi sık sık değiştiririm.**
- **Sık banyo yaparım.**

- **MASKESİZ DIŐARI ÇIKMIYORUM**

- **HER YERDE MASKEMİ TAKIYORUM**

