



Public Health
England

KORONAVİRÜS

GÜVENLİ ÇALIŞMA VE YAŞAM

1

Kalabalıklardan kaçınin
(bu mümkün değilse yüz yüze temastan kaçınin)



2

Semptomlarınız varsa, test yaptırmak için randevu alın
ve evde kalın - NHS'i arayın: 119

Test yaptırmam gerekiyor



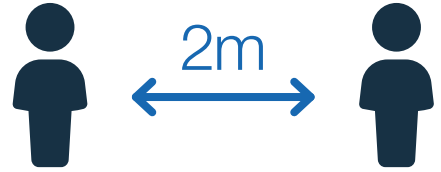
3

Ellerinizi ve yüzeyleri normalde olduğundan daha sık bir şekilde, sabun ve su ya da alkol bazlı bir dezenfektan kullanarak en az 20 saniye boyunca temizleyin. İşe seyahat etmeden ve/veya toplu alanlarda bulunmadan önce ve sonra daima ellerinizi yıkayın ya da dezenfekte edin



4

Mesafenizi koruyun! 2m mesafe 1m mesafeden daha güvenlidir. 2m mesafeyi korumanız mümkün değilse, riski azaltmak amacıyla pencereleri açmak ve yüz maskesi takmak, yüz yüze temastan kaçınmak gibi diğer tedbirleri alın



5

Mesafenizi koruyamayacağınız **kapalı** alanlarda yüz maskesi ya da tavsiye edilen diğer Kişisel Koruyucu Ekipman kullanın.



6

Kendinizi ve diğerlerini korumak için işvereninizin ve hükümetin **tavsiyelerini uygulayın**



Koronavirüsün (COVID-19) belli başlı semptomları şunlardır:

Yüksek ateş

Bu, dokunduğunuzda göğsünüzün ya da sırtınızın sıcak olduğunu hissetmeniz (ateşinizi ölçmeniz gerekmez) anlamına gelir



Yeni, sürekli öksürük

Bu, bir saatten daha uzun bir süre boyunca öksürmek ya da 24 saat içinde 3 ya da daha fazla öksürük nöbeti geçirmek (normalde öksürüğünüz varsa, bu durumda normalden daha şiddetli hale gelebilir) anlamına gelir

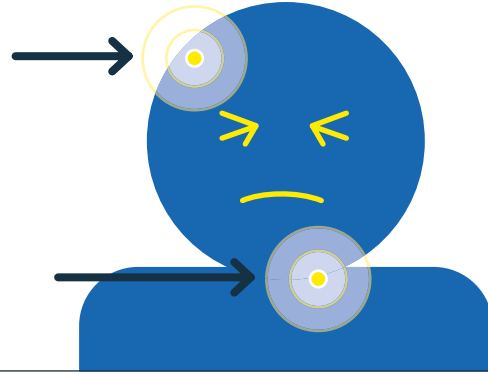


Koklama ya da tat alma duyularınızı yitirme ya da bu duyularda değişiklik

Bu, herhangi bir şeyi koklayamadığınız ya da herhangi bir şeyin tadını alamadığınız veya bir şeylerin normalden daha farklı şekilde koktuğu ya da normalden daha farklı bir tada sahip olduğu anlamına gelir



Boğaz ağrısı ya da baş ağrısı enfeksiyonun erken işaretleri olabilir



Yukarıda belirtilen semptomlardan herhangi birine sahipseniz, diğer insanları korumak amacıyla Aile Hekimi (GP) sağlık ocağı, eczane ya da hastane gibi yerlere gitmeyin. Evde kalın (kendi kendinizi izole edin) ve bir test yaptırın.

Yakala



Çöpe at



Öldür



HACCP (Tehlike Analizleri ve Kritik Kontrol Noktaları) - işverenler, çalışanlarının güvenliğini sağlamak amacıyla işletmelerinde COVID'e karşı tedbirlerin alındığından emin olmak için uygun olan yerlerde gerekli tüm işyeri risk değerlendirmelerini tamamlamalıdır.

Bilgilendirme toplantılarına katılarak, COVID-19 hakkında posterler ya da broşürler okuyarak en güncel kılavuzlardan haberdar olun.

STAY ALERT ▶ CONTROL THE VIRUS ▶ SAVE LIVES