



# Yoğunlaştırılmış Uygulama Rehberi

Sağlık Bilimleri Fakültesi

**Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü**





Sağlık Bakanlığı Bilimsel Danışma Kurulu'nun önerileri ve Yükseköğretim Kurulu'nun (YÖK) 13.08.2020 tarihli yayınladığı basın açıklamasında belirtilen "Küresel Salgında Yeni Normalleşme Rehberi'nde ve YÖK Başkanlığı'nın 17.02.2021 tarih ve "Yeni Koronavirüs Hastalığı Salgınında Eğitim Öğretim Süreçleri" konulu yazısında belirtilen temel ilkeler ve durumun gereği olarak üniversitelere tanınan esneklikler çerçevesinde; Çankırı Karatekin Üniversitesi Senatosu'nun 24.02.2021 Tarih ve 03 Karar Sayısı ile 2020-2021 Eğitim Öğretim yılı Bahar Yarıyılı uygulamasına yönelik kararları hayata geçirmiştir.

Çankırı İl Hıfzıssıhha Kurul Kararı ile mezun durumunda bulunan öğrencilerimiz Mesleki Klinik Uygulamalarını hastane ortamında yapacaklardır. Hemşirelik 2 ve 3. sınıf öğrencileri ile diğer bölümlerdeki zorunlu uygulaması bulunan dersler, pandeminin seyrine ve alınacak kararlara bağlı olarak hazırlanan laboratuvar ortamında seyreltilmiş gruplar halinde yürüteceklerdir.

Bu amaçla; COVID 19 pandemisinin de normalleşme sürecinde 2020 – 2021 Eğitim Öğretim Yılı Bahar Dönemi yoğunlaştırılmış uygulama programındaki derslerin yönetimi ve uygulama planı hazırlanmış, her bir dersin yönetimi ve değerlendirilmesine yönelik süreç detaylandırılmıştır.

Tüm öğrencilerimize başarılar dileriz.

**SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ DEKANLIĞI**

# COVID-19 KAPSAMINDA UYGULAMA ESNASINDA ALINMASI GEREKEN ÖNLEMLER

## Uygulama gününden önce alınması gereken önlemler:

- Öğrenciler, COVID-19 salgını ile ilgili için alınan önlemler hakkında bilgilendirilecektir.
- Uygulama gününden bir gün önce uygulama yerinin genel temizliği yapılacaktır.
- "Ateş, öksürük, burun akıntısı ve solunum sıkıntısı olan, COVID-19 + olan, kesin COVID-19 tanısı ile tedavisi tamamlanıp sonrasındaki izolasyon sürecinde olan veya son 14 gün içerisinde COVID-19 vakası ile teması olan kişiler uygulamada görev almayacaktır.
- Beceri uygulaması, istasyon alanları sosyal mesafe kuralına uygun şekilde planlanacaktır.
- Uygulama günlerinde **öğrenci yoklama çizelgesi imzalanırken kişisel kalem kullanılacağı** konusunda bilgilendirileceklerdir.

## Uygulama gününde alınması gereken önlemler:

- Öğrenciler, okula kabul edilirken, ateşleri ölçülecek, ateşi 38 OC ve üzerinde olan öğrenciler diğer öğrencilerden ayrılarak öğretim elemanlarının alacağı karar doğrultusunda

başka bir zamanda uygulamaya alınacaktır.

- Ateş, öksürük, burun akıntısı ve solunum sıkıntısı olan, COVID-19 olan, kesin COVID-19 tanısı ile tedavisi tamamlanıp sonrasındaki izolasyon sürecinde olan veya son 14 gün içerisinde COVID-19 vakası ile teması olan öğrenciler, diğer öğrencilerden ayrılarak öğretim elemanlarının alacağı karar doğrultusunda başka bir zamanda uygulamaya alınacaktır.
- Öğrenciler Fakülteye girişlerde **kimlik ve HES kodu kontrolleri** yapılacaktır. Kontrol yapılırken kimliklere dokunulmayacak, kontrol yapan görevliler tıbbi maskeye ek olarak yüz koruyucu da kullanacaklardır.
- Öğrencilerin uygulama alanına girmeden önce el antiseptiği kullanması sağlanacaktır. Uygulama dersleri esnasında **zorunlu olmadıkça araç gereç paylaşımı** yapılmamalıdır.
- Öğrenciler, uygulama derslerine **kişisel koruyucu donanım[ KKD(maske, siperliğin, eldiven)]** kullanarak katılacak ve uygulama süresince kullanmaya devam edecektir.
- Maskeler nemlendikçe ve kirlendikçe yenisiyle

değiştirilecektir. Maske değiştirme söz konusu ise öğrenci el antiseptiği kullanacaktır.

- Kullanılmış **maskeler ağız kapaklı çöp kutusuna** atılacaktır.
- Uygulama esnasında **pencereler açık kalarak sürekli havalandırılacaktır.**
- Uygulama esnasında sorumlu öğretim elemanları ile **öğrenciler sosyal mesafe kurallarına uyarak** (en az 1,5 metre mesafe olacak şekilde) uygulama yapacaklardır.
- Uygulama esnasında **su haricinde içecek ve yiyecek tüketilmeyecektir.**
- Uygulama alanından çıkan **öğrencilerin sosyal mesafe kuralına uygun şekilde** okuldan ayrılmaları sağlanacaktır.
- Uygulama sonrası, **uygulama alanı havalandırma işlemleri** ile birlikte alanın genel **dezenfeksiyonu** sağlanacaktır.
- Tuvalet ve lavabolarda sıvı el sabunu, kağıt havlu bulundurulacak ve bu bölümlerin temizliğinin periyodik olarak yapılması sağlanacaktır.

FTR225 – FTR226

MANİPULATİF TEDAVİ I-II

## Ders Sorumlusu Öğretim Üye ve Elemanları

- Doç. Dr. Özge ÇINAR MEDENİ
- Dr. Öğr. Üyesi Zehra KARAHAN
- Öğr. Gör. Furkan ÖZDEMİR
- Arş. Gör. Burak ULUSOY
- Arş. Gör. Ayşenur ÖZCAN



# 1. UYGULAMA TAKVİMİ

FTR225 MANİPULATİF TEDAVİ I - GÜZ								
DERS	SINAV	9 3-7 Mayıs	10 10-14 Mayıs	11 17-21 Mayıs	12 24-28 Mayıs	13* 31-04 Haziran	14 7-11 Haziran	15 14-18 Haziran
FTR225 MANİPULATİF TEDAVİ I	9-Saat (08.30-18.00)					72		

FTR226 MANİPULATİF TEDAVİ II - BAHAR								
DERS	SINAV	9 3-7 Mayıs	10 10-14 Mayıs	11 17-21 Mayıs	12 24-28 Mayıs	13* 31-04 Haziran	14 7-11 Haziran	15 14-18 Haziran
FTR226 MANİPULATİF TEDAVİ II	9-Saat (08.30-18.00)					72		

## UYGULAMALI DERSLERDE KULLANMAK İÇİN ÖĞRENCİLERİN BULUNDURACAKLARI DERS MALZEME VE EKİPMAN LİSTESİ

1. Eldiven
2. Bebe yağı
3. Pudra
4. Havlu-çarşaf
5. Mezura
6. Gonyometre
7. Tek kullanımlık elektrot

## 2. FTR 225 MANİPULATİF TEDAVİ I DERS TASARIMI

GÜNLER	FTR 225 MANİPULATİF TEDAVİ I				
	KONULAR	ÖĞRENME ÇIKTILARI	ÖĞRENME ÇIKTILARINI KAZANDIRMA YÖNTEM ve MATERYALLERİ	ÖĞRENME ÇIKTILARINI ÖLÇME YÖNTEMİ	
1.GÜN	a) Üst ekstremitte ve alt ekstremitte masajının pratik uygulaması. b) Karın, bel ve yüz masajının uygulaması.	Masaj yöntemleri ve tekniklerinin refleks, mekanik, fizyolojik ve klinik etkileri hakkında temel bilgileri açıklar.	Anlatım Model uygulaması Video Gösterimi Alıştırma ve Uygulama Soru-Cevap	Model uygulaması değerlendirme Yazılı Sınav	
2.GÜN	a) Boyun ve sırt masajının uygulaması. b) Konnektif doku masajının (KDM) uygulaması öncesi yapılması gereken değerlendirmelerin tartışılması ve pratik uygulaması. c) İnterskapular, servikal, oksipital bölge KDM pratik uygulaması.		Masaj yöntemleri ve tekniklerinin refleks, mekanik, fizyolojik ve klinik etkileri hakkında temel bilgileri	Anlatım Model uygulaması Video Gösterimi Alıştırma ve Uygulama Soru-Cevap	Model uygulaması değerlendirme Yazılı Sınav
3.GÜN	a) Lumbosakral bölge (temel bölge), Alt torakal ve skapular bölge KDM pratik uygulaması. b) Üst ekstremitte konnektif doku masajının uygulaması. c) Alt ekstremitte konnektif doku masajının uygulaması. d) Pelvik, abdominal, göğüs ve yüz bölgesi konnektif doku masajının uygulaması. e) Konnektif doku masajının farklı hastalıklarda kullanımının tartışılması, genel pratik tekrar.		Masaj yöntemleri ve tekniklerinin refleks, mekanik, fizyolojik ve klinik etkileri hakkında temel bilgileri	Anlatım Model uygulaması Video Gösterimi Alıştırma ve Uygulama Soru-Cevap	Model uygulaması değerlendirme Yazılı Sınav

### 3. FTR 226 MANİPULATİF TEDAVİ II DERS TASARIMI

GÜNLER	FTR226 MANİPULATİF TEDAVİ II			
	KONULAR	ÖĞRENME ÇIKTILARI	ÖĞRENME ÇIKTILARINI KAZANDIRMA YÖNTEM ve MATERYALLERİ	ÖĞRENME ÇIKTILARINI ÖLÇME YÖNTEMİ
1. GÜN	<p>a) Transvers friksiyon tekniğinin etki mekanizması ve uygulama prensipleri.</p> <p>b) Üst ekstremitte tendon, bağ ve kas yaralanmalarının tedavisinde transvers friksiyon masajı uygulamaları.</p> <p>c) Alt ekstremitte tendon, bağ ve kas yaralanmalarının tedavisinde transvers friksiyon masajı uygulamaları.</p> <p>d) Transvers friksiyon tekniği ile klinik karar verme ve tedavi uygulamaları.</p>	<p>Mobilizasyon, manipulasyon ve transvers friksiyon tekniklerinin etki mekanizmalarını anlatır.</p>	<p>Anlatım</p> <p>Model uygulaması</p> <p>Video Gösterimi</p> <p>Alıştırma ve Uygulama</p> <p>Soru-Cevap</p>	<p>Model uygulaması değerlendirme</p> <p>Yazılı Sınav</p>
2. GÜN	<p>a) Servikal manipulasyon ve mobilizasyon uygulamaları</p> <p>b) Torakal manipulasyon ve mobilizasyon uygulamaları</p> <p>c) Lumbosakral manipulasyon ve mobilizasyon uygulamaları</p> <p>d) Disk lezyonlarında klinik modeller ve manipulasyon uygulamaları</p>	<p>Mobilizasyon ve manipulasyon tekniklerine ait uygulamaları gözlemler.</p> <p>Eklem, bağ, tendon ve kas yaralanmalarında kullanılacak manuel tedavi tekniğine karar verir.</p>	<p>Anlatım</p> <p>Model uygulaması</p> <p>Video Gösterimi</p> <p>Alıştırma ve Uygulama</p> <p>Soru-Cevap</p>	<p>Model uygulaması değerlendirme</p> <p>Yazılı Sınav</p>
3. GÜN	<p>a) Omuz kuşağı mobilizasyon ve manipulasyon uygulamaları Dirsek, el bileği ve el mobilizasyon ve manipulasyon uygulamaları</p> <p>b) Kalça ve diz mobilizasyon ve manipulasyon uygulamaları</p> <p>c) Ayak bileği ve ayak mobilizasyon ve manipulasyon uygulamaları</p>		<p>Anlatım</p> <p>Model uygulaması</p> <p>Video Gösterimi</p> <p>Alıştırma ve Uygulama</p> <p>Soru-Cevap</p>	<p>Model uygulaması değerlendirme</p> <p>Yazılı Sınav</p>

FTR221 – FTR 222

ELEKTROTERAPİ I - II

## Ders Sorumlusu Öğretim Üye ve Elemanları

- Öğr. Gör. Furkan ÖZDEMİR
- Doç. Dr. Özge ÇINAR MEDENİ
- Dr. Öğr. Üyesi Zehra KARAHAN
- Arş. Gör. Burak ULUSOY
- Arş. Gör. Ayşenur ÖZCAN





# 1. UYGULAMA TAKVİMİ

FTR221 ELEKTROTERAPİ I - GÜZ							
DERS	SINAV	10	11	12	13	14	15
		10-14 Mayıs	17-21 Mayıs	24-28 Mayıs	31-04 Haziran	7-11 Haziran	14-18 Haziran
FTR221 ELEKTROTERAPİ I	9-Saat (08.30-18.00)	_____			_____		
		_____			72		
		_____			_____		

  

FTR221 ELEKTROTERAPİ II - BAHAR							
DERS	SINAV	10	11	12	13	14	15
		10-14 Mayıs	17-21 Mayıs	24-28 Mayıs	31-04 Haziran	7-11 Haziran	14-18 Haziran
FTR221 ELEKTROTERAPİ I	9-Saat (08.30-18.00)	_____			_____		
		_____			72		
		_____			_____		

## 2. FTR221 ELEKTROTERAPİ I DERS TASARIMI

GÜNLER	FTR 225 MANİPULATİF TEDAVİ I			
	KONULAR	ÖĞRENME ÇIKTILARI	ÖĞRENME ÇIKTILARINI KAZANDIRMA YÖNTEM ve MATERYALLERİ	ÖĞRENME ÇIKTILARINI ÖLÇME YÖNTEMİ
1. GÜN	<ul style="list-style-type: none"><li>*Hücre ve dokuların fiziksel özellikleri</li><li>*Düz Akım</li><li>*Düz Akımın Fizyolojik Etkileri</li><li>*İyontofrez</li><li>*Galvanik Akımlar</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>*Hücre ve dokuların elektrofiziksel özelliklerini tanımlar</li><li>*Düz akımları tedavi amacıyla uygular</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>*Elektroterapi cihazlarında gerekli ayarlamaları yapma ve gönüllüler üzerinde uygulama yapma</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>*Uygulama sınavı</li><li>*Ders içerisinde verilen vakalara yapılan uygulamalar</li><li>*Final sınavı</li></ul>
2. GÜN	<ul style="list-style-type: none"><li>*Modifiye Galvanik Akım</li><li>*Elektrodiagnostik</li><li>*Elektrodiagnostik Uygulama Yöntemleri</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>*Galvanik akımların modifiye şekillerini tedavi amacıyla uygular</li><li>*Elektrodiagnostik yöntemleri değerlendirme ve tedavinin sonuçlarının takibinde kullanır</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>*Elektroterapi cihazlarında gerekli ayarlamaları yapma ve gönüllüler üzerinde uygulama yapma</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>*Uygulama sınavı</li><li>*Ders içerisinde verilen vakalara yapılan uygulamalar</li><li>*Final sınavı</li></ul>
3. GÜN	<ul style="list-style-type: none"><li>*Alçak Frekanslı Akımlar</li><li>*Yüksek Voltajlı Kesikli Galvanik Stimülasyon</li><li>*Diadinamik Akımlar</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>*Alçak frekanslı akımları tedavi amacıyla uygular</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>*Elektroterapi cihazlarında gerekli ayarlamaları yapma ve gönüllüler üzerinde uygulama yapma</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>*Uygulama sınavı</li><li>*Ders içerisinde verilen vakalara yapılan uygulamalar</li><li>*Final sınavı</li></ul>

### 3. FTR222 ELEKTROTERAPİ II DERS TASARIMI

GÜNLER	FTR222 ELEKTROTERAPİ II			
	KONULAR	ÖĞRENME ÇIKTILARI	ÖĞRENME ÇIKTILARINI KAZANDIRMA YÖNTEM ve MATERYALLERİ	ÖĞRENME ÇIKTILARINI ÖLÇME YÖNTEMİ
1. GÜN	a) Elektromyografi Biofeedback b) Ultrareiz Akımları c) Elektrik Şoku	Elektromyografik değerlendirme ve biofeedback yöntemlerini tedavi ve değerlendirme amacıyla uygular.  Elektrik şokunu önleme stratejilerini tanımlar.	Anlatım Cihaz uygulaması Video Gösterimi Cihaz ile Alıştırma ve Uygulama Soru-Cevap	Cihaz uygulaması değerlendirme Yazılı Sınav
2. GÜN	a) Ağrı Mekanizmaları b) Transkutanöz Elektriksel Sinir Stimülasyonu c) Enterfaransiyel Akımlar d) Rus Akımları	Ağrı mekanizmaları ve ağrı duyusunun merkezi sinir sistemine ulaşma yollarını tanımlar.  Transkutanöz elektriksel sinir stimülasyonu ile ağrı tedavisini uygular.  Orta ve yüksek frekanslı akımları tedavi amacıyla uygular.	Anlatım Cihaz uygulaması Video Gösterimi Cihaz ile Alıştırma ve Uygulama Soru-Cevap	Cihaz uygulaması değerlendirme Yazılı Sınav
3. GÜN	a) Mikroakımlar b) Kısa Dalga Diatermi c) Mikrodalga Diatermi d) Ultrason	Elektro fiziksel ısı modalitelerini tedavi amacıyla uygular.  Non-termal elektroterapi modalitelerini tedavi amacıyla uygular.	Anlatım Cihaz uygulaması Video Gösterimi Cihaz ile Alıştırma ve Uygulama Soru-Cevap	Cihaz uygulaması değerlendirme Yazılı Sınav

**FTR 217**

**TEMEL ÖLÇME VE  
DEĞERLENDİRME**

**FTR 218**

**TEMEL EGZERSİZ  
UYGULAMALARI**

## Ders Sorumlusu Öğretim Üye ve Elemanları

- Dr. Öğr. Üyesi Zehra KARAHAN
- Doç. Dr. Özge ÇINAR MEDENİ
- Öğr. Gör. Furkan ÖZDEMİR
- Arş. Gör. Burak ULUSOY
- Arş. Gör. Ayşenur ÖZCAN



# 1. UYGULAMA TAKVİMİ

FTR 217 TEMEL ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME - GÜZ						
DERS		11 17-21 Mayıs	12 24-28 Mayıs	13 31-04 Haziran	14 7-11 Haziran	15 14-18 Haziran
FTR 217 TEMEL ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	9-Saat (08.30-18.00)				72	

  

FTR221 ELEKTROTERAPİ II - BAHAR						
DERS		11 17-21 Mayıs	12 24-28 Mayıs	13 31-04 Haziran	14 7-11 Haziran	15 14-18 Haziran
FTR 218 TEMEL EGZERSİZ UYGULAMALARI	9-Saat (08.30-18.00)				72	

## 2. FTR 217 TEMEL ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME DERS TASARIMI

GÜNLER	FTR 225 MANİPULATİF TEDAVİ I			
	KONULAR	ÖĞRENME ÇIKTILARI	ÖĞRENME ÇIKTILARINI KAZANDIRMA YÖNTEM ve MATERYALLERİ	ÖĞRENME ÇIKTILARINI ÖLÇME YÖNTEMİ
1. GÜN	a) ANTERİOR, POSTERİOR, LATERAL POSTÜR ANALİZİ b) ANTROPOMETRİK ÖLÇÜMLER <ul style="list-style-type: none"><li>• Çevre</li><li>• Uzunluk</li><li>• Çap</li><li>• Yağ ölçümleri</li><li>• Kısalık ve esneklik değerlendirmesi</li></ul>	Postür analizini yapar. Antropometrik ölçümleri yapar. Kısalık değerlendirmesi yapar. Esnekliği değerlendirir.	Anlatım Model uygulaması Video Gösterimi Alıştırma ve Uygulama Soru-Cevap	Model uygulaması değerlendirme Yazılı Sınav
2. GÜN	NORMAL EKLEM HAREKETİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ <ul style="list-style-type: none"><li>• Vertebral kolon</li><li>• Alt ekstremitte</li><li>• Üst ekstremitte</li></ul>	Vertebral, alt, üst eklemlerde; normal eklem hareket açıklığının değerlendirmesini yapar.	Anlatım Model uygulaması Video Gösterimi Alıştırma ve Uygulama Soru-Cevap	Model uygulaması değerlendirme Yazılı Sınav
3. GÜN	KAS KUVVETİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ <ul style="list-style-type: none"><li>• Alt ekstremitte kasları</li><li>• Üst ekstremitte kasları</li><li>• Gövde kasları</li><li>• Boyun kasları</li><li>• Yüz kasları</li></ul>	Vücutta; alt, üst, gövde, boyun ve yüz iskelet kaslarının kuvvetinin değerlendirir.	Anlatım Model uygulaması Video Gösterimi Alıştırma ve Uygulama Soru-Cevap	Model uygulaması değerlendirme Yazılı Sınav

### 3. FTR 218 TEMEL EGZERSİZ UYGULAMALARI DERS TASARIMI

GÜNLER	FTR 218 TEMEL EGZERSİZ UYGULAMALARI			
	KONULAR	ÖĞRENME ÇIKTILARI	ÖĞRENME ÇIKTILARINI KAZANDIRMA YÖNTEM ve MATERYALLERİ	ÖĞRENME ÇIKTILARINI ÖLÇME YÖNTEMİ
1. GÜN	<b>NORMAL EKLEM HAREKETİ (NEH)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pasif ve aktif yardımcı egzersiz uygulaması</li><li>• Aktif NEH dirençli egzersizler,</li><li>• El ile uygulanan ve mekanik dirençli egzersizler</li><li>• NEH artırmak için germe egzersizleri</li></ul>	<b>NEH egzersizlerini yaptırabilir.</b> <b>Dirençli egzersiz eğitimi programını oluşturabilir</b> <b>NEH'ni artırmak için germe egzersizlerini bilir ve uygular</b>	<b>Anlatım</b> <b>Model uygulaması</b> <b>Video Gösterimi</b> <b>Alıştırma ve Uygulama</b> <b>Soru-Cevap</b>	<b>Model uygulaması değerlendirme</b> <b>Yazılı Sınav</b>
2. GÜN	<b>POSTÜRAL PROBLEMLER VE EGZERSİZLER</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Lumbal bölge</li><li>• Torakal bölge</li><li>• Servikal bölge</li><li>• Fonksiyonel skolyoz</li><li>• Yapısal skolyoz</li></ul>	<b>Postüral problemlere yönelik egzersiz programını oluşturur.</b>	<b>Anlatım</b> <b>Model uygulaması</b> <b>Video Gösterimi</b> <b>Alıştırma ve Uygulama</b> <b>Soru-Cevap</b>	<b>Model uygulaması değerlendirme</b> <b>Yazılı Sınav</b>
3. GÜN	<b>POSTÜRAL PROBLEMLER VE EGZERSİZLER</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Alt ve üst ekstremitte problemleri</li><li>• Spinal stabilizasyon</li><li>• Pilates</li><li>• Gevşeme Egzersizleri</li><li>• Grup egzersizleri</li></ul>	<b>Spinal stabilizasyon egzersizlerini bilir.</b> <b>Pilates egzersizlerini bilir ve uygular.</b> <b>Gevşeme egzersizlerini bilir ve uygular.</b> <b>Grup egzersizlerini bilir ve uygular.</b>	<b>Anlatım</b> <b>Model uygulaması</b> <b>Video Gösterimi</b> <b>Alıştırma ve Uygulama</b> <b>Soru-Cevap</b>	<b>Model uygulaması değerlendirme</b> <b>Yazılı Sınav</b>

# KORONAVİRÜS RISKİNE KARŞI KORUNMA KURALLARI



Bulduğunuz ortamın sık sık havalandırın.



Ellerinizi sık sık su ve sabun ile en az 20 saniye boyunca ovarak yıkayın.



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



Yurt dışı seyahatlerinizi iptal edin ya da erteleyin.



Yurt dışından dönüşte ilk 14 günü evinizde geçirin.



Öksürme veya hışırtma sırasında ağız ve burunu tek kullanımlık mendille kapatın, mendil yoksa dirseğin iç kısmını kullanın.



Ellerinizi gözlerinize, ağınıza ve burnunuza dokunmayın.



Kıyafetlerinizi 60-90°C'de normal deterjanla yıkayın.



Ateş, öksürük, nefes darlığı gibi şikayetleriniz varsa, maske tatarak bir sağlık kuruluşuna başvurun.



Soğuk algınlığı belirtileriniz varsa yaşlılar ve kronik hastalarla temas etmeyin, maske takmadan dışarı çıkmayın.



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



Tokalaşma, sarılma gibi yakın temaslardan kaçının.



Hiçbir kişisel eşyanızı (havlu gibi gündelik eşyaları) ortak kullanmayın.



Bol sıvı tüketin, dengeli beslenin, uyku düzeninize dikkat edin.

YENİ KORONAVİRÜS RISKİNE KARŞI  
**#14 KURAL**



