

Kendinizi ve Diğer İnsanları Nasıl Koruyabilirsiniz

Erişilebilir sürüm: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>

Nasıl yayıldığını öğrenin



- Korona-virüs hastalığına 2019 (COVID-19) karşı koruyabilecek herhangi bir aşı şu anda mevcut değildir.
- **Hastalığa karşı korunmak için en iyi yol virüse maruz kalmaktan kaçınmaktır.**
- Virüsün çoğunlukla insandan insana yayıldığı düşünülmektedir.
 - » Yakın temasta bulunan insanlar arasında (yaklaşık 2 metre) yayılır.
 - » Hastalık kapmış bir kişi öksürdüğünde, hapşırduğunda veya konuştuğunda damlacıklar yoluyla bulaşmaktadır.
 - » Bu damlacıklar yakındaki insanların ağızına veya burnuna girebilir ve nefes alarak ciğerlere çekilebilir.
 - » Son çalışmalar COVID-19'un semptom göstermeyen kişiler tarafından da yayılabileceğini göstermektedir.

Yapmanız gerekenler

Ellerinizi sık sık yıkayın



- **Ellerinizi** yıkayın özellikle toplu alanlarda bulduysanız veya öksürdükten, hapşırdıktan veya burnunuzu sildikten sonra su ve sabun kullanarak ellerinizi en az 20 saniye yıkayın.
- Eğer o anda su ve sabuna erişemiyorsanız, **en az %60 alkol içeren bir el dezenfektanı** ile ellerinizdeki tüm yüzeylere sürün ve kuru hissedene kadar ovuşturun.
- Ellerinizi yıkamadan **gözlerinize, ağızınıza veya burnunuza dokunmayın.**

Temastan kaçının



- **Diğer insanlarla temas kurmaktan mümkün olduğunca kaçının.**
- Hasta insanlarla **yakın temastan kaçının.**
- **Diğer insanlarla aranızda mesafe koyun.**
 - » Belirti göstermeyen insanların da virüs yayabileceğini unutmayın.
 - » Bu husus hastalık kapma konusunda **yüksek risk grubundaki insanlar için** çok önemlidir. www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html

Bu belgenin çevirisi, çeviri hizmeti sunan The Spanish Group Ltd. tarafından yapılmıştır. Bu belgenin çevirisi CDC ile bir ilişkisi bulunmayan The Spanish Group tarafından ücretsiz olarak sağlanmıştır.

[CDC Logo]

Translated by The Spanish Group LLC a document translation service. This document translation is provided as a courtesy by The Spanish Group which is not affiliated with the CDC.

<https://www.thespanishgroup.org>

[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)

İnsanlarla bir aradayken ağızınızı ve burnunuzu maskeyle kapatın



- **Hasta hissetmeseniz bile** COVID-19 hastalığını diğer insanlara bulaştırabilirsiniz.
- **Toplu alanlarda bulunurken herkes bir maske ile yüzünü kapatmalıdır.** Özellikle sosyal mesafeyi korumanın zor olduğu zamanlarda, kendi evinde yaşamayan insanların yanında maske ile korunun.
 - » Bez maskeler 2 yaşından küçük çocuklarda, ayrıca nefes alma zorluğu çeken baygın, engelli veya maskeyi yardım olmadan çıkaramayacak kişilerde kullanılmamalıdır.
- Bez maske, hasta olmanız ihtimaline karşın **diğer insanları korumak için kullanılır.**
- Sağlık çalışanları için üretilen maskelerden **kullanmayın.**
- **Diğer insanlarla aranızda 2 metre mesafeyi koruyun.** Bez maske sosyal mesafenin yerine geçmez.

Hapşırırken ya da öksürürken ağızınızı kapatın



- **Hapşırırken ya da öksürürken ağızınızı mutlaka bir peçete ile kapatın** veya dirseğinizin iç kısmını kullanın.
- **Kullanılmış peçeteleri çöpe atın.**
- Ellerinizi hemen su ve sabunla en az 20 saniye boyunca iyice yıkayın. Eğer su ve sabun mevcut değilse en az %60 alkol içeren bir dezenfektan ile ellerinizi temizleyin.

Temizleyin ve dezenfekte edin



- **Sık kullanılan yüzeyleri günlük olarak temizleyin ve dezenfekte edin.** Bu yüzeylere masa, kapı kolu, ışık anahtarı, tezgah, telefon, tuş takımı, tuvalet, çeşme ve lavabolar dahildir. www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html
- **Kirli yüzeyleri temizleyin:** Dezenfekte etmeden önce yüzeyi sabun ve su kullanarak temizleyin.
- Ardından evde kullanılan bir dezenfektan uygulayın. [EPA onaylı ev dezenfektanlarının listesine buradan erişebilirsiniz.](#)

Bu belgenin çevirisi, çeviri hizmeti sunan The Spanish Group Ltd. tarafından yapılmıştır. Bu belgenin çevirisi CDC ile bir ilişkisi bulunmayan The Spanish Group tarafından ücretsiz olarak sağlanmıştır.

Translated by The Spanish Group LLC a document translation service. This document translation is provided as a courtesy by The Spanish Group which is not affiliated with the CDC.

<https://www.thspanishgroup.org>

[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)