

# GENEL BİLGİ NOTU: COVID-19 / Korunmak İçin Hijyen Tavsiyeleri

Eat Well, Live Well.

**Aj**  
AJINOMOTO



Şu anda Corona (Covid-19) enfeksiyonunu önleyecek bir aşı mevcut değildir. Enfeksiyonu önlemenin en iyi yolu bu virüse maruz kalmaktan kaçınmaktır. Bunun için de en başta hijyen kurallarına dikkat edilmesi gerekir.

Dışarda vakit geçirmek durumunda kaldığınızda, eve giriş ve çıkışlarda aşağıda belirtilen hijyen tavsiyelerini uygulayabilirsiniz.

## DIŞARIDA HİJYEN

Gereken yerlerde eldiven ve maske kullanın.

Mümkün olduğunca bir yere dokunmamaya çalışın. Kişilere ya da eşyalara temastan kaçının.

Göz, burun ve ağıza temas etmekten kaçının.

Açıkta satılan gıda maddelerini satın almayın ve tüketmeyin.

Öksürürken veya hapşırırken, ağızınızı ve burnunuzu kağıt mendille kapatın, ardından mendili mutlaka çöpe atın.



## DIŞARDAN EVE GİRERKEN HİJYEN

Öncelikle dışarıdan aldığınız alışveriş poşetlerini, çantanızı kapının dışında bırakın.

Evin girişinde bir alan belirleyin ve eve girerken elinizdeki telefon, kulaklık, saat, takı, çanta, eldiven, şapka gibi eşyalarınızı bu alana bırakın.

Üzerinizdeki kıyafetleri çıkarıp en az 2 saat güneşe maruz bırakın ya da 60-90 derece aralığında ve normal deterjan ile yıkayın.

Ellerinizi, yüzünüzü 1 dakika boyunca sabunla yıkayın.

Ev kıyafetlerinizi giyin ve ardından evin girişinde bıraktığınız eşyalarınızı, alışveriş ürünlerinizi, çantanızı içeri alın.

Eve aldığınız silinebilir olan her şeyi mutlaka silin, temizleyin ve öyle eve alın. Kapı kollarını mutlaka silin.



## EVDE HİJYEN

Her sabah odaları 30 dakika havalandırın. Yorgan ve yastıkları ayrıca havalandırın.

Kapı kolları, elektrik anahtarları, lavabo armatürleri ve oyuncaklar gibi sık dokunulan yüzeyleri temizleyin ve dezenfekte edin.

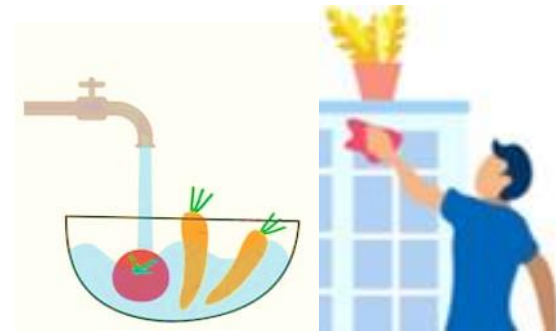
Mouse, bilgisayar klavyesi, çalışma masası gibi sürekli temas halinde olduğunuz yüzeyleri temizleyin ve dezenfekte edin.

Meyve ve sebzeleri bol durulamaya özen gösterin, yemek yemeden önce ve sonrasında ellerinizi iyi yıkayın.

Mutfak malzemelerini ve kıyafetlerinizi yüksek sıcaklıklarda yıkayın.

Kişisel eşyalarınızın ve makyaj malzemelerinizin ortak kullanımından kaçının.

Ziyaretçi kabul etmeyin.



*Lütfen unutmayın; 'Tedbir, tedaviden her zaman için daha iyidir.'*